

ADAPTITUDE
— *Adaptogen plant power* —

Catalogue

Nos extraits de plantes adaptogènes

Cultivé & fabriqué en Bretagne

Extraits hydroalcooliques · Plantes & champignons adaptogènes · Bio

adaptitude-france.fr

ÉDITION 2026

Sommaire

Plantes adaptogènes

Extrait d'Ashwagandha Bio	3
Extrait de Tulsi Bio	4
Extrait de Rhodiola	5
Extrait d'Éleuthérocoque Bio	6
Extrait de Jiaogulan	7
Extrait de Schisandra	8
Extrait de Ginseng rouge	9
Extrait de Gotu Kola	10

Champignons adaptogènes

Extrait de Chaga Bio	11
Extrait de Reishi	12
Extrait de Cordyceps	13

Plantes complémentaires

Extrait de Guarana Bio	14
Extrait de Ginkgo Biloba Bio	15

Moon Milk Bio

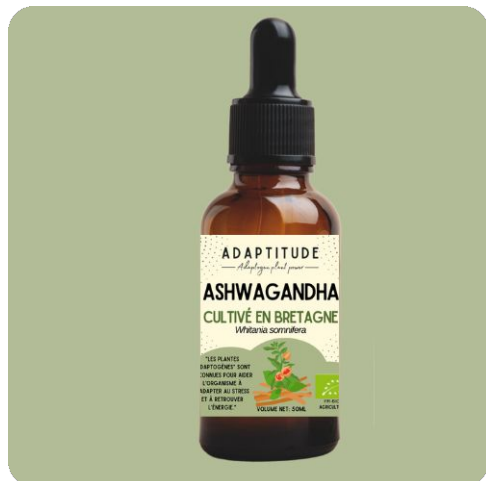
Moon Milk Original	16
Moon Milk Cacao	17

Aussi dans ce catalogue

Bien utiliser nos extraits (le guide)	18
Notre laboratoire & contact	19

La force tranquille

Extrait d'Ashwagandha Bio

Withania somnifera**Réf. AS50****Gencod 3770028615049****Conditionnement 50 ml****DLUO 5 ans****Origine France – Bretagne Certifié bio Ecocert**

Appelée aussi « Ginseng indien », l'ashwagandha, de la famille des solanacées, est l'une des plantes majeures de la médecine ayurvédique. Son nom sanskrit signifie « force du cheval », symbole de vitalité, d'endurance et de puissance.

Bienfaits

Réduit le stress et l'anxiété, améliore la qualité du sommeil, soutient l'énergie physique et mentale, favorise l'équilibre hormonal.

Ingrédients : Ashwagandha* (racine) 520 mg. Additifs : eau, alcool de grain*. *issus de l'agriculture biologique.

Extraction : Longue percolation lente de racines séchées broyées, concentré 1:4.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

Le bouclier du quotidien

Extrait de Tulsi Bio

Ocimum sanctum – basilic sacré



Réf. TU50

Gencod 3770028615056

Conditionnement 50 ml

DLUO 5 ans

Origine France – Bretagne **Certifié bio Ecocert**

Aussi appelé basilic sacré, le tulsi est une plante emblématique de l'ayurvèda, de la famille des lamiacées. Son nom signifie « l'incomparable », témoignant de la place centrale qu'il occupe depuis des millénaires dans les pratiques médicinales, spirituelles et rituelles en Inde.

Bienfaits

Aide à apaiser le mental, à renforcer l'immunité et à améliorer la respiration.

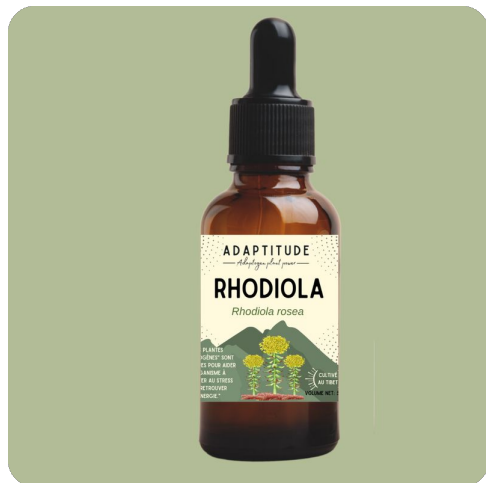
Ingrédients : Tulsi* 1000 mg. Additifs : eau, alcool de grain*. *issus de l'agriculture biologique.

Extraction : Longue macération des feuilles fraîches en solution hydroalcoolique, suivie d'une extraction par ultrasons. Concentré 1:2.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

L'énergie sereine

Extrait de Rhodiola

Rhodiola rosea**Réf. RH50****Gencod** 3770028615070**Conditionnement** 50 ml**DLUO** 5 ans**Origine** Cultivé au Tibet

Plante vivace des régions froides de Sibérie et de Scandinavie, appréciée pour sa racine au parfum caractéristique. Employée depuis des siècles pour améliorer l'endurance physique des peuples du nord (Vikings, Mongols...).

Bienfaits

Aide à réduire la fatigue, améliore la résistance au stress et favorise l'équilibre émotionnel.

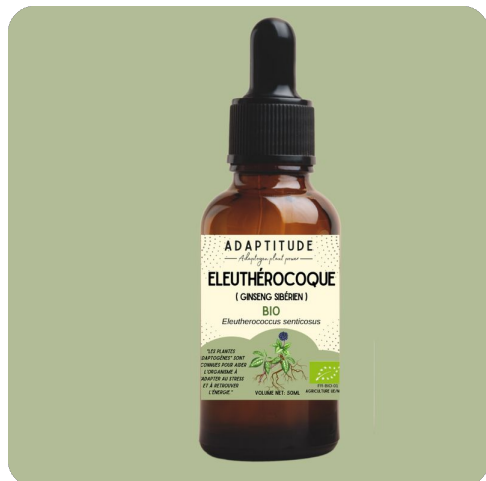
Ingédients : Rhodiola (racine). Additifs : eau, alcool de grain bio.

Extraction : Longue percolation lente de racines séchées broyées, concentré 1:4.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

L'endurance naturelle

Extrait d'Éleuthérocoque Bio

Eleutherococcus senticosus – ginseng sibérien**Réf. EL50****Gencod 3770028615254****Conditionnement 50 ml****DLUO 5 ans****Origine Chine Certifié bio Ecocert**

Arbuste épineux de Sibérie également appelé « ginseng sibérien ». Sa racine est employée en usage traditionnel pour renforcer l'organisme, améliorer la résistance et favoriser la récupération.

Bienfaits

Renforce la résistance au stress, améliore l'endurance physique et intellectuelle, soutient l'immunité et favorise la récupération et la vitalité.

Ingédients : Éleuthérocoque* (racines) 520 mg. Additifs : eau, alcool de grain*. *issus de l'agriculture biologique.

Extraction : Longue percolation lente de racines séchées broyées, concentré 1:4.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

La feuille d'immortalité

Extrait de Jiaogulan

Gynostemma pentaphyllum**Réf. JI50****Gencod 3770028615063****Conditionnement 50 ml****DLUO 5 ans****Origine France – Bretagne Certifié bio Ecocert**

Plante grimpante de la famille des cucurbitacés originaire de Chine, surnommée « plante de l'immortalité ». Utilisée traditionnellement comme élixir de vitalité pour soutenir l'énergie, l'équilibre interne et le bien-être général.

Bienfaits

Puissant antioxydant naturel, aide à réguler le métabolisme, soutient le système cardiovasculaire, améliore l'énergie.

Ingrédients : Jiaogulan* 1040 mg. Additifs : eau, alcool de grain*. *issus de l'agriculture biologique.

Extraction : Longue macération des feuilles fraîches en solution hydroalcoolique, suivie d'une extraction par ultrasons. Concentré 1:2.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

La baie revitalisante

Extrait de Schisandra

Schisandra sinensis



Réf. SC50

Gencod 3770028615070

Conditionnement 50 ml

DLUO 5 ans

Origine Montagne du Changbai – Chine

Liane aux baies rouges originaire d'Asie de l'Est, très prisée en phytothérapie traditionnelle chinoise, nommée Wu Wei Zi, « le fruit aux cinq saveurs ». Ses baies rassemblent à la fois le sucré, le salé, l'amer, l'acide et le piquant.

Bienfaits

Améliore la gestion du stress, soutient le foie et la détoxification, stimule l'énergie mentale, renforce la vitalité générale.

Ingrédients : Schisandra (fruit) 520 mg. Additifs : eau, alcool de grain bio.

Extraction : Longue percolation lente de fruits séchés broyés, concentré 1:4.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

La vitalité ancestrale

Extrait de Ginseng rouge

Panax ginseng**Réf. G130****Gencod** 3770028615261**Conditionnement** 30 ml**DLUO** 5 ans**Origine** Montagne du Changbai – Chine

Racine emblématique de la médecine traditionnelle asiatique, issue du *Panax ginseng* cultivé puis mûré. Réputée pour tonifier l'énergie vitale, stimuler l'organisme et favoriser la longévité.

Bienfaits

Tonifie l'organisme et l'énergie vitale, renforce le système immunitaire, stimule l'endurance et la vitalité et favorise la clarté mentale.

Ingédients : Ginseng rouge (racine) 520 mg. Additifs : eau, alcool de grain bio.

Extraction : Longue percolation lente de racines séchées broyées, concentré 1:4.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

La clarté apaisante

Extrait de Gotu Kola

Centella asiatica



Réf. GO50

Gencod 3770028615070

Conditionnement 50 ml

DLUO 5 ans

Origine Bretagne (alcoolature) – Chine (extrait)

Petite plante herbacée tropicale originaire d'Asie, utilisée depuis longtemps dans l'ayurveda et la médecine chinoise.

Bienfaits

Soutient la mémoire et la concentration, améliore la circulation sanguine, favorise la santé de la peau, aide à l'équilibre nerveux.

Ingrédients : Gotu kola (feuille) 1040 mg. Additifs : eau, alcool de grain bio.

Extraction : Longue macération des feuilles séchées suivie d'une extraction par ultrasons. Concentré 1:4.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

L'énergie nordique ancestrale

Extrait de Chaga Bio

Inonotus obliquus



Réf. CH50

Gencod 3770028615087

Conditionnement 50 ml

DLUO 5 ans

Origine France – Massif central **Certifié bio Ecocert**

Champignon sauvage poussant sur le bouleau, présent principalement dans les forêts nordiques, à l'aspect noir et rugueux. Utilisé traditionnellement comme tonique général et soutien des défenses naturelles.

Bienfaits

Très riche en antioxydants, renforce les défenses naturelles, soutient l'énergie et la vitalité, favorise la santé digestive.

Ingrédients : Chaga* 520 mg. Additifs : eau, alcool de grain*. *issus de l'agriculture biologique.

Extraction : Double extraction inversée : décocté dans l'eau chaude puis mélangé à l'alcool. Macération d'un mois avant extraction par ultrasons. Concentré 1:4.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

Le champignon de longévité

Extrait de Reishi

Ganoderma lucidum



Réf. RE50

Gencod 3770028615094

Conditionnement 50 ml

DLUO 5 ans

Origine Angleterre ou Chine

Utilisé en Chine depuis plus de 2000 ans, le reishi est surnommé « le champignon d'immortalité ». Réserve autrefois aux empereurs, il était recherché pour ses effets tonifiants, protecteurs et revitalisants.

Bienfaits

Aide à la relaxation et au sommeil, soutient l'immunité, favorise l'équilibre émotionnel, protège contre le stress oxydatif.

Ingédients : Reishi 520 mg. Additifs : eau, alcool de grain bio.

Extraction : Double extraction inversée : décocté dans l'eau chaude puis mélangé à l'alcool. Macération d'un mois avant extraction par ultrasons. Concentré 1:4.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

Le champignon de l'endurance

Extrait de Cordyceps

Cordyceps militaris



Réf. CO50

Gencod 3770028615094

Conditionnement 50 ml

DLUO 5 ans

Origine Angleterre ou Chine (cultivé)

Champignon rare des hauts plateaux tibétains, très apprécié dans la médecine traditionnelle chinoise. Utilisé traditionnellement pour renforcer l'énergie, soutenir l'endurance et améliorer la récupération.

Bienfaits

Augmente l'endurance physique, améliore l'oxygénation cellulaire, favorise la récupération sportive.

Ingrédients : Cordyceps 520 mg. Additifs : eau, alcool de grain bio.

Extraction : Double extraction inversée : décocté dans l'eau chaude puis mélangé à l'alcool. Macération d'un mois avant extraction par ultrasons. Concentré 1:4.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

Le boostant naturel

Extrait de Guarana Bio

Paullinia cupana



Réf. GU50

Gencod 3770028615100

Conditionnement 50 ml

DLUO 5 ans

Origine Brésil **Certifié bio Ecocert**

Arbuste d'Amazonie dont les graines sont naturellement riches en caféine végétale. Utilisé traditionnellement par les peuples sud-américains, les Indiens guaranis, comme stimulant naturel pour lutter contre la fatigue et améliorer l'éveil.

Bienfaits

Source d'énergie stimulante naturelle, améliore l'attention et l'éveil, favorise la combustion des graisses, aide à lutter contre la fatigue.

Attention : le guarana est un stimulant et contient de la caféine.

Ingrédients : Guarana* (graines) 520 mg. Additifs : eau, alcool de raisin*. *issus de l'agriculture biologique.

Extraction : Longue percolation lente de graines broyées, concentré 1:4.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

L'ami du cerveau

Extrait de Ginkgo Biloba Bio

Ginkgo biloba**Réf. G150****Gencod** 3770028615100**Conditionnement** 50 ml**DLUO** 5 ans**Origine** France **Certifié bio Ecocert**

Le ginkgo biloba est considéré comme l'un des arbres les plus anciens au monde. Originaire de Chine, il est parfois surnommé « arbre fossile » et a longtemps été vénéré dans les temples bouddhistes pour sa résistance et sa longévité.

Bienfaits

Stimule les fonctions cognitives, améliore la microcirculation, soutient la mémoire, puissant antioxydant cérébral.

Ingrédients : Ginkgo* (feuilles) 1040 mg. Additifs : eau, alcool de grain*. *issus de l'agriculture biologique.

Extraction : Longue macération des feuilles sèches en solution hydroalcoolique, suivie d'une extraction par ultrasons. Concentré 1:4.

Conseil d'utilisation : Se prend en gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour. Cure d'au moins 3 semaines, renouvelable.

Le rituel du soir

Moon Milk Original

**Réf. MM70****Gencod 3770028615018****Conditionnement 70 g****DLUO 1 an****Origine France – Bretagne **Certifié bio****

Une boisson réconfortante à base d'épices, de lait et d'ashwagandha cultivée en Bretagne, pensée pour aider à trouver le sommeil : à savourer plutôt le soir, enveloppée dans les épices douces d'un chaï.

Bienfaits

Favorise la détente en fin de journée et accompagne l'endormissement, grâce à l'ashwagandha et aux épices chaudes (curcuma, cardamome, vanille).

Ingrédients : Avoine*, sucre de coco*, ashwagandha* (10 %), épices tchaï*, curcuma*, vanille*.
*issus de l'agriculture biologique.

Extraction : Poudre instantanée à diluer dans du lait chaud (végétal ou animal).

Conseil d'utilisation : Mélangez une cuillère à café dans un bol de lait chaud (végétal ou animal). Un rituel à savourer de préférence le soir.

Le réconfort chocolaté

Moon Milk Cacao



Réf. MMC70

Gencod 3770028615049

Conditionnement 70 g

DLUO 1 an

Origine France – Bretagne **Certifié bio**

La même boisson réconfortante à l'ashwagandha cultivée en Bretagne, version gourmande au cacao : le plaisir d'un chocolat chaud, la douceur d'un rituel du soir.

Bienfaits

Favorise la détente en fin de journée et accompagne l'endormissement, grâce à l'ashwagandha et à la chaleur du cacao et de la cardamome.

Ingédients : Cacao*, avoine*, sucre de coco*, ashwagandha* (10 %), cardamome*. *issus de l'agriculture biologique.

Extraction : Poudre instantanée à diluer dans du lait chaud (végétal ou animal).

Conseil d'utilisation : Mélangez une cuillère à café dans un bol de lait chaud (végétal ou animal). Un rituel à savourer de préférence le soir.

Bien utiliser nos extraits

Dosage

En règle générale, les doses recommandées sont de 1 à 2 pipettes par jour (30 à 60 gouttes). Il est préférable de commencer par une petite dose afin de tester la réaction de l'organisme, puis d'augmenter progressivement si nécessaire. Cette précaution est particulièrement importante avec les extraits à action stimulante comme la rhodiola, le ginseng rouge et le guarana. Chaque personne pouvant réagir différemment, une adaptation individuelle du dosage est conseillée.

Les atouts de l'extraction hydroalcoolique

Nos extraits sont réalisés selon la méthode traditionnelle d'extraction hydroalcoolique, par percolation à froid et extraction par ultrasons, afin de préserver au mieux l'ensemble des principes actifs de la plante :

- une extraction complète des composés actifs, hydrosolubles et liposolubles
- une très bonne assimilation par l'organisme
- une concentration optimale sans transformation excessive
- une conservation naturelle et durable du produit
- un extrait fidèle au totum de la plante

Une action plus riche et plus équilibrée qu'une simple infusion ou qu'un extrait sec standardisé.

Précautions d'emploi

Les précautions d'emploi spécifiques sont indiquées sur chaque étiquette. N'hésitez pas à nous solliciter si vous souhaitez obtenir les fiches techniques détaillées de nos produits ou des informations complémentaires (contre-indications, interactions, méthodes de fabrication). Nous restons à votre disposition pour vous conseiller dans le choix des extraits les mieux adaptés à vos besoins.

ADAPTITUDE

— Adaptogen plant power —

Notre laboratoire

Tous nos compléments alimentaires sont fabriqués dans notre propre laboratoire, situé en Bretagne à Quimper. Nous sélectionnons avec soin nos matières premières afin de vous garantir des extraits de plantes de haute qualité, élaborés avec le plus grand soin.

Fabrication artisanale

Maîtrisée, de la plante au flacon

Normes HACCP

Respect des règles d'hygiène

Réglementation européenne

Produits déclarés auprès de la DGCCRF

Circuit court & bio

Plantes cultivées en Bretagne

Passer commande & nous contacter

📞 06 66 29 32 29

✉ contact@adaptitude-france.fr

🌐 adaptitude-france.fr

SARL Stéphan · 13 route de l'innovation, 29000 Quimper · SIRET 751 144 098 00017 · APE 1061B · TVA
FR 86 751 144 098

Merci de votre confiance, Aurélie & John