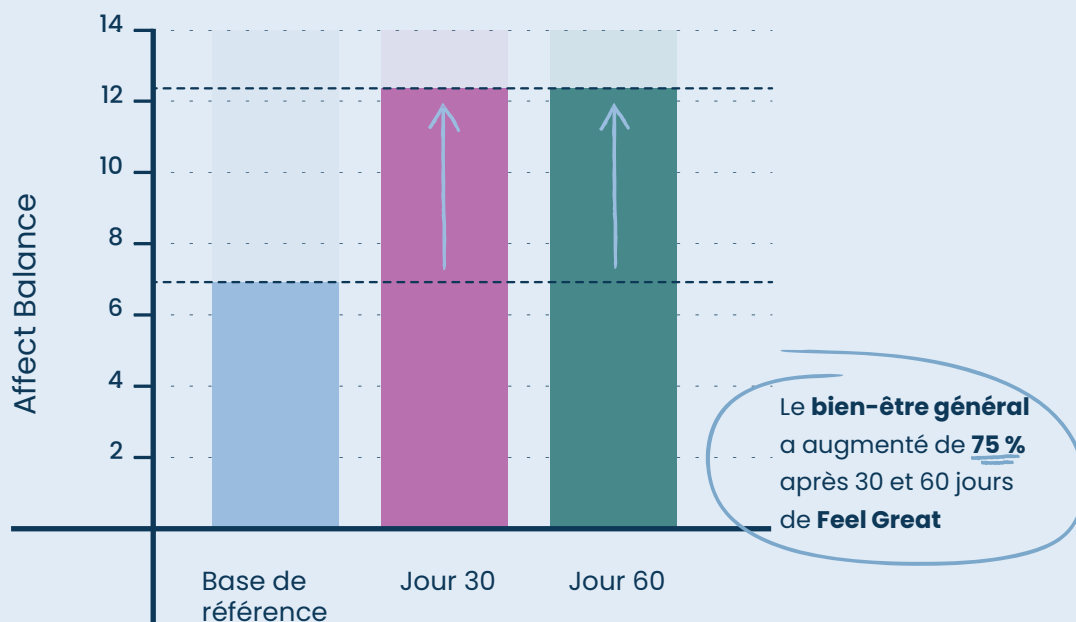


Le programme
“Feel Great”
améliore le sentiment de
bien-être chez les adultes en
bonne santé



Résumé

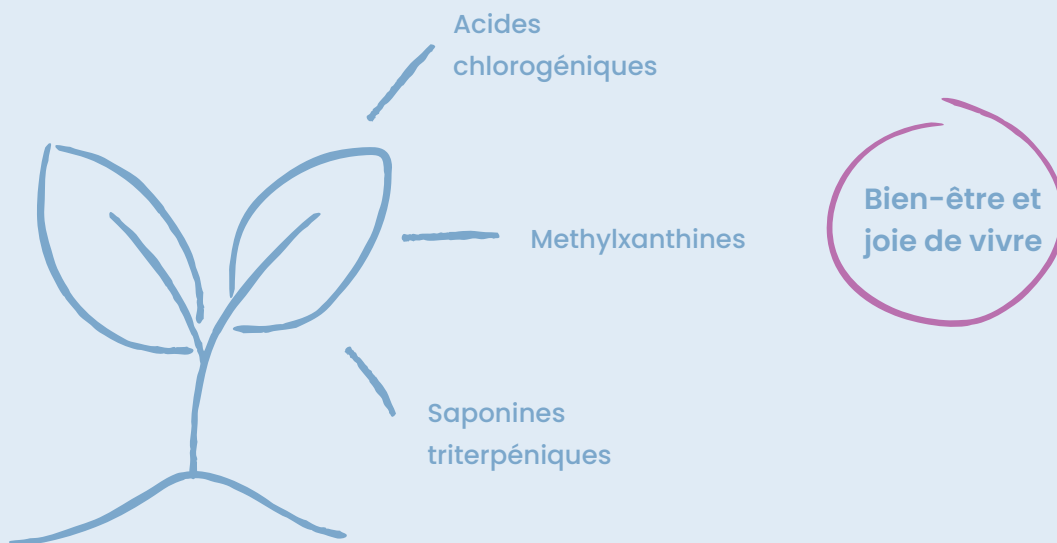
Cette étude a été menée pour mesurer les changements dans le bien-être (sentiments positifs et négatifs, équilibre global des affects) parmi les participants qui ont suivi la supplémentation quotidienne Feel Great d'Unicity et le protocole de jeûne intermittent pendant 60 jours. Au cours de l'essai, les participants ont connu des améliorations significatives des scores d'équilibre de l'humeur sur l'échelle des expériences positives et négatives après 30 et 60 jours, ce qui indique une amélioration du bien-être.



Auteurs:

Dr. Stephanie Kung¹, Robert K. Poon¹, Dr. Erin Glynn¹

¹Unicity International, Inc., Provo, UT



Contexte

L'étude suivante a été menée pour mesurer les changements dans les sentiments de bien-être des participants qui suivent le programme Feel Great d'Unicity, qui consiste en une supplémentation quotidienne avec Unimate et Balance. Ces deux produits combinés apportent des fibres, des polyphénols et d'autres composés

bénéfiques dont il a été démontré qu'ils améliorent la santé et les performances physiques et cognitives.¹⁻³ Unimate est un complément alimentaire à base de maté de yerba contenant des acides chlorogéniques, des méthylxanthines et des saponines triterpéniques qui peuvent favoriser les sentiments de bien-être et de joie de vivre.⁴

Méthodes

Il s'agissait d'une étude interventionnelle ouverte. Les participants étaient 37 adultes en bonne santé (âgés de 20 à 65 ans), employés d'Unicity ou de ses filiales, à qui l'on a demandé de suivre le protocole Feel Great pendant 60 jours. Le protocole consistait en deux suppléments à consommer comme indiqué : 1) Unimate Lemon, un supplément à base de yerba mate, consommé une fois le matin, et 2) Unicity Balance, un supplément de fibres, consommé deux fois par jour 15 minutes avant un repas. En outre, les participants sont restés à jeun pendant 12 à 16 heures tout au long des 60 jours. Un sous-ensemble de participants (N=7) a été assigné à la prise d'une seule portion de Balance par jour afin de déterminer les effets éventuels de la dose

sur les résultats de l'étude. Les sujets de ce groupe de méthodes ont toujours consommé une portion d'Unimate par jour et sont restés à jeun la nuit pendant 12 à 16 heures. Les jours 0 (base), 30 et 60, l'échelle des expériences positives et négatives en 12 points a été administrée. Il s'agit d'un outil d'enquête validé permettant d'évaluer le bien-être, dans lequel la fréquence des sentiments positifs (positif, bon, agréable, heureux, joyeux et satisfait) et la fréquence des sentiments négatifs (négatif, mauvais, désagréable, triste, effrayé et en colère) sur une période de 4 semaines sont rapportées rétrospectivement par le sujet.⁵ L'équilibre des affects est déterminé en soustrayant la somme totale des sentiments négatifs de la somme totale des sentiments positifs.



37 participants en bonne santé	20-65 ans	60 jours
--	---------------------	--------------------

Résultats

L'Affect Balance est une mesure globale du bonheur ou du bien-être, et les scores peuvent aller du plus malheureux (-24) au plus équilibré (24). L'analyse de variante à mesures répétées a indiqué des augmentations significatives du score de l'équilibre affectif. Comme le montre la figure 1, les comparaisons par paire avec le jour 0 ont révélé une augmentation très significative du bien-être général après 30 et 60 jours de protocole ($p < 0,0001$ et $p = 0,0003$, respectivement). Les deux composantes de l'équilibre des affects sont le score des sentiments positifs et le score des sentiments négatifs. Les scores de sentiments positifs ont

augmenté de manière significative par rapport à la situation de départ après 30 jours ($p = 0,02$) et 60 jours ($p = 0,008$), ce qui indique une plus grande fréquence des sentiments positifs. En revanche, les scores de sentiments négatifs ont diminué de manière significative par rapport à la situation de départ après 30 jours ($p < 0,0001$) et 60 jours ($p = 0,0001$), ce qui indique que les sentiments négatifs sont moins fréquents. Aucune différence n'a été observée entre les participants consommant une ou deux doses de Balance par jour (données non présentées).

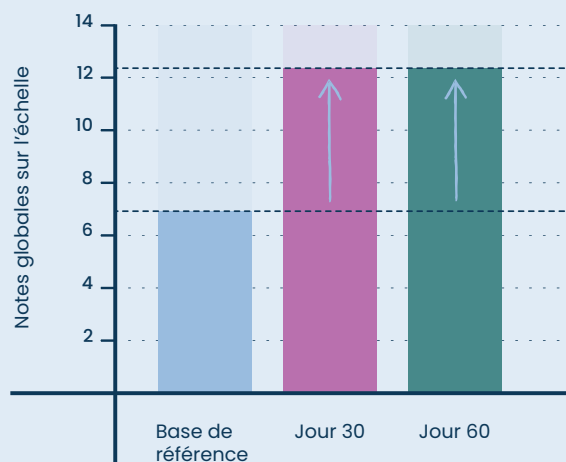
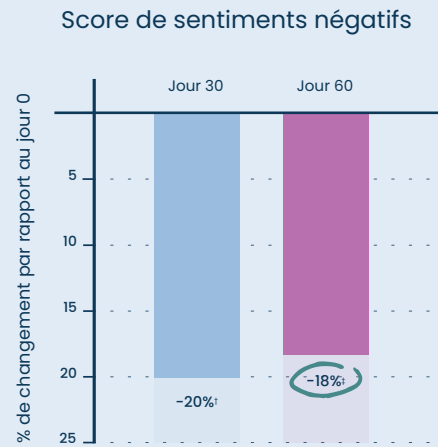
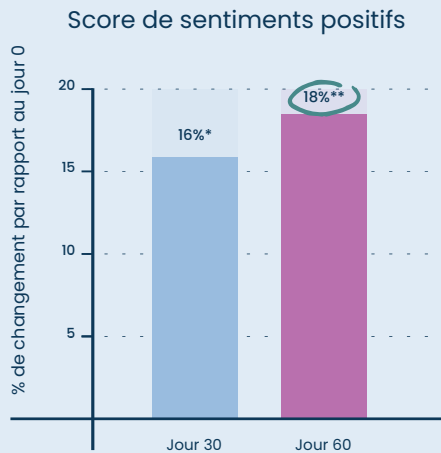


Figure 1. Le score Affect Balance sur l'échelle des expériences positives et négatives (bonheur global) aux jours 30 et 60 a augmenté de manière significative par rapport au jour 0 (comparaisons multiples de Dunnett par rapport au jour 0 : ‡ $p < 0,001$, † $p < 0,0001$).



18%
 ↑ d'augmentation des **sentiments positifs** et
 ↓ de diminution des **sentiments négatifs** après 60 jours de Feel Great

Figure 2. Le score des sentiments positifs aux jours 30 et 60 a augmenté de manière significative de 16 % et 18 %, respectivement, par rapport au jour 0. Le score des sentiments négatifs aux jours 30 et 60 a diminué de manière significative de 20 % et 18 %, respectivement, par rapport au jour 0. (Comparaisons multiples de Dunnett : *p<0,05, **p<0,01, †p<0,001, ‡p<0,0001).

Conclusion

Le protocole Feel Great peut conduire à une amélioration de la qualité de vie. Le bonheur et le bien-être en général ont augmenté de manière significative après 30 et 60 jours de programme, comme le montre l'évaluation sur l'échelle des expériences positives et négatives. Parmi les autres avantages potentiels de Feel Great, citons l'amélioration de la santé cardiovasculaire et métabolique.

Références

1. Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev.* 2009 Apr;67(4):188-205.
2. Lutomski P, Goździewska M, Florek-Łuszczki M. Health properties of Yerba Mate. *Ann Agric Environ Med.* 2020 Jun 19;27(2):310-313.
3. Gambero A, Ribeiro ML. The positive effects of yerba maté (*Ilex paraguariensis*) in obesity. *Nutrients.* 2015 Jan 22;7(2):730-50.
4. Gawron-Gzella A, Chanaj-Kaczmarek J, Cielecka-Piontek J. Yerba Mate—A Long but Current History. *Nutrients.* 2021 Oct 21;13(11):3706.
5. Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D, Oishi S, Biswas-Diener R. New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research.* 2010 Jan 1;39:247-266