



CENTRUM® MEN & CENTRUM® WOMEN

Deux formules adaptées aux besoins spécifiques des hommes et des femmes



NOUVEAU

Issues du savoir-faire et de l'expertise médicale de Pfizer Santé Familiale, les formules uniques de **Centrum® Men** et **Centrum® Women** apportent la dose en vitamines et minéraux adaptée à l'organisme des hommes et des femmes. Avec 13 vitamines et 11 minéraux, ces concentrés de nutriments leur apportent tout ce dont leur corps a besoin pour rester en forme au quotidien.

LES FEMMES ONT BESOIN DE

+ DE CALCIUM

Parce que la perte osseuse est plus importante chez les femmes¹, un apport renforcé en calcium est nécessaire pour le maintien d'os solides.

+ DE FER et D'ACIDE FOLIQUE

Les cycles menstruels des femmes impliquent une perte de sang pour l'organisme. Les femmes ont donc besoin de plus de fer et d'acide folique, essentiels à la formation des globules rouges.

Nutriment	Par comprimé	% AJR *	Différence couverture AJR
Vitamine B1	1,32 mg	120	+25%
Vitamine B3 niacine	16 mg	100	+25%
Vitamine B6	1,75 mg	125	+25%
Vitamine B9 (acide folique)	300 µg	150	+50%
Calcium	320 mg	40	+15%
Fer	5 mg	36	+9%
Magnésium	100 mg	27	+5%

*AJR: Apports Journaliers Recommandés

LES HOMMES ONT BESOIN DE

+ DE VITAMINES B1, B3, B6

Le métabolisme basal de l'homme est de 11% supérieur à celui de la femme². Ses besoins énergétiques sont donc plus importants. L'homme a ainsi besoin de davantage de vitamines du groupe B.

+ DE MAGNESIUM

L'homme possède une masse musculaire plus importante : 35% contre 30% chez la femme³. Ses besoins en magnésium sont donc accrus pour un bon fonctionnement des muscles.

Nutriment	Par comprimé	% AJR *
Vitamine B1	1,6 mg	145
Vitamine B3 niacine	20 mg	125
Vitamine B6	2,1 mg	150
Vitamine B9 (acide folique)	200 µg	100
Calcium	200 mg	25
Fer	3,75 mg	27
Magnésium	120 mg	32

¹ Rhumatologie – 2ème édition (collection de livre de l'interne) p. 575 – Daniel Boutoux, Françoise Debiais, Isabelle Azaïs

² Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3ème édition. A. Martin. Edition Lavoisier – Octobre 2000

³ J-R Lacour – Activité musculaire et dépense d'énergie, Revue des maladies respiratoires (2011) 28, 1278