

The #1 Recommended Brand

Make Align a part of your daily routine to find out why we're the #1 recommended probiotic brand among gastroenterologists[†]!

La marque la plus recommandée

Intégrez Align à votre routine et vous comprendrez pourquoi nous sommes la marque de probiotiques la plus recommandée par les gastroentérologues[†]!

[†] Among gastroenterologists who recommended a brand of probiotic in a ProVoice 2019 survey.

[†] Parmi les gastroentérologues qui ont recommandé une marque de probiotiques selon un sondage de ProVoice, en 2019.

What is Align?

Align's unique probiotic strain (formerly known as *Bifidobacterium infantis* 35624™ or Bifantis™) is now called *Bifidobacterium longum* 35624™ or *Bifidobacterium* 35624™. The scientific classification of our probiotic ingredient has changed, so we've simply updated our name to match.

How does Align work?

Taking Align once a day, every day, provides probiotic bacteria that contribute to a natural healthy digestive tract flora.

Not all probiotics are alike

Probiotics are identified by the genus, species and/or subspecies, and strain. For example, here is how to identify *Bifidobacterium* 35624™, the strain only available in Align.

Genus	Species	Strain
<i>Bifidobacterium</i>	<i>longum</i>	35624

The strain determines the benefit

The concept of a bacterial "strain" is similar to the breed of a dog. All dogs have the same genus and species, but look and act differently based on the breed. Similarly, different probiotic strains can have different effects. Only Align contains the patented strain ***Bifidobacterium* 35624™**, a strain that has been clinically studied and shown to provide relief of IBS symptoms.

How do I take Align?

Take one Align capsule every day. You can choose to take Align any time during the day, with or without a meal.

To get off to the right start, be sure to visit AlignGI.ca for more information.

See complete directions, warnings and other information on outer carton.

Qu'est-ce que Align?

La souche unique de probiotiques de Align (autrefois connue sous le nom de *Bifidobacterium infantis* 35624™ ou Bifantis™) porte maintenant le nom de *Bifidobacterium longum* 35624™ ou *Bifidobacterium* 35624™. La classification scientifique de notre ingrédient probiotique a changé, nous avons donc simplement mis à jour son nom afin qu'il reflète ce changement.

Comment Align fonctionne-t-il?

Une capsule Align par jour, tous les jours, procure des bactéries probiotiques qui contribuent à l'équilibre naturel de la flore intestinale.

Les probiotiques ne sont pas tous semblables

On identifie un probiotique par son genre, son espèce ou sa sous-espèce et le nom de sa souche. Voici comment on identifie la souche *Bifidobacterium* 35624™ que l'on trouve exclusivement dans Align.

Genre	Espèce	Souche
<i>Bifidobacterium</i>	<i>longum</i>	35624

Les bienfaits sont attribuables à la souche

Le concept entourant la souche d'une bactérie est comparable à une race de chien. Tous les chiens partagent le même genre et la même espèce, mais leur apparence et leur comportement diffèrent d'une race à l'autre. Différentes souches de probiotiques peuvent entraîner des effets différents. Seul Align contient la souche brevetée ***Bifidobacterium* 35624™**, une souche qui a fait l'objet d'études cliniques et dont l'efficacité a été éprouvée dans le soulagement des symptômes du SCI.

Quel est le mode d'emploi?

Prenez une capsule Align tous les jours. Vous pouvez prendre le supplément Align à tout moment de la journée, avec ou sans nourriture.

Commencez par visiter www.AlignGI.ca pour obtenir plus d'information.

Voir le mode d'emploi complet, les avertissements et d'autres renseignements imprimés sur la boîte.

You should feel good about doing something positive to help relieve and manage your IBS symptoms.

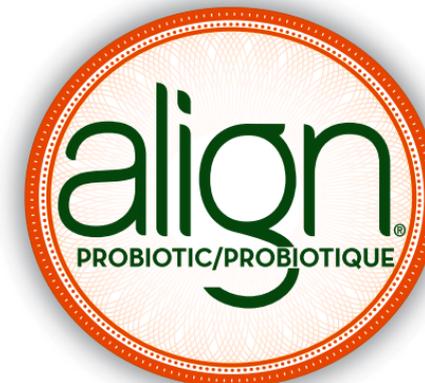
NOTE: The information in this Daily Digestive Tracker was based on the average experience of a large group of people. Because the experience of IBS symptoms varies from person to person, your body may respond somewhat faster or slower to Align. If you have persistent days rated "often bothered—frequent interruptions from IBS symptoms," you should consult a healthcare professional.

To learn more about Align visit AlignGI.ca or call 1-800-208-0112.

Vous prenez la bonne décision en choisissant de soulager et d'apaiser vos symptômes du SCI.

REMARQUE : Les informations qui se trouvent dans ce Guide de suivi digestif quotidien sont basées sur la moyenne des résultats obtenus auprès d'un vaste groupe de personnes. Comme les symptômes du SCI varient d'une personne à l'autre, votre corps pourrait réagir plus rapidement ou plus lentement à la prise du supplément Align. Si vous cochez souvent la case « Malaises fréquents - souvent incommodé par des symptômes liés au SCI », vous devriez consulter un professionnel de la santé.

Pour en apprendre davantage sur Align, visitez le www.AlignGI.ca ou composez le 1-800-208-0112.



Your Daily Digestive **TRACKER & GUIDE** to using Align®

Discover the difference Align can make

Votre **GUIDE DE SUIVI** digestif quotidien Align®

Découvrez la différence que peut faire Align

Why use a daily digestive tracker?

Experience shows that people who use the Align® daily digestive tracker may notice results sooner. In addition to consulting with your health care provider, we recommend you use the tracker for the first 4 to 8 weeks of Align use to help see how Align is improving your IBS symptoms!

Keep taking Align once a day, everyday.

To make Align part of your daily routine, start by choosing a time when taking Align fits your lifestyle.

Pourquoi utiliser un guide de suivi digestif quotidien?

Il a été démontré que les personnes qui utilisent le guide de suivi digestif quotidien Align® peuvent constater des résultats plus rapidement. Nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé et de recourir à ce guide de suivi durant les 4 à 8 premières semaines d'utilisation pour vous aider à constater à quel point Align améliore vos symptômes liés aux SCI!

Prenez les suppléments Align une fois par jour, chaque jour.

Pour intégrer Align à votre routine quotidienne, choisissez un moment de la journée où la prise des suppléments Align convient à votre mode de vie.

I plan to take Align every day when I:

J'ai l'intention de prendre une capsule Align tous les jours :

- Wake up and brush my teeth
Au réveil lorsque je me brosse les dents
- Take my other vitamins and supplements
En prenant mes autres vitamines et suppléments
- Eat a meal (note which one)
Au repas (précisez lequel) _____
- Go to bed / Au moment d'aller au lit
- Other: / Autre : _____

How to use your Align Daily Digestive Tracker

Every day: Use the "How am I today?" criteria to record your progress. Each day when you take Align, put an "X" in the color bar that matches how you feel. Because things like changes in routine, diet, travel, and stress can trigger IBS symptoms, use the white bar to record any "triggers" that may apply to you.

Comment utiliser le Guide de suivi digestif quotidien Align

Tous les jours : Utilisez les énoncés figurant dans la section « Comment je me sens aujourd'hui? » pour noter vos progrès. Chaque jour, lorsque vous prenez Align, cochez la case qui correspond à votre état. Étant donné que certains facteurs tels qu'un changement de routine ou de diète, un voyage ou le stress peuvent déclencher des symptômes associés au SCI, inscrivez dans l'espace laissé en blanc toute source de malaise.

How am I today? / Comment je me sens aujourd'hui?

-  **Great!** I'm free to plan my day, my way!
-  **Super!** Je me sens libre de planifier ma journée comme je le veux!
-  **Good** – few, if any interruptions from my IBS symptoms
-  **Bien** – à peine ou rarement incommodé par des symptômes liés au SCI
-  **Occasionally bothered** – some interruptions from my IBS symptoms
-  **Malaises occasionnels** – parfois incommodé par des symptômes liés au SCI
-  **Often bothered** – frequent interruptions from my IBS symptoms
-  **Malaises fréquents** – souvent incommodé par des symptômes liés au SCI

Common digestive triggers

- SP = Spicy/problem food
- S = Stressful day
- T = Travel
- SM = Supplements/Medications (other than Align)
- MC = Menstrual cycle
- MA = Missed taking Align today

Éléments déclenchant des problèmes digestifs

- DÉ = Aliments difficiles à digérer/épices
- S = Journée stressante
- V = Voyage
- SM = Suppléments/médicaments (autres que Align)
- CM = Cycle menstruel
- OP = Oubli de prendre un supplément Align aujourd'hui

Every week: Make sure to monitor your progress by using this daily tracker. Look for changes in the number of "good" to "great" days to see what Align is doing for you. Keep in mind that everyone responds to Align at a different pace, so be patient, continue to take your Align everyday, and track your progress.

Chaque semaine : Notez vos progrès en utilisant le guide de suivi quotidien. Remarquez les changements dans le nombre de jours « bien » et « super » pour constater ce que le supplément Align fait pour vous. Rappelez-vous que chaque personne réagit à un rythme différent. Soyez patient, continuez à prendre les suppléments Align chaque jour et notez vos progrès.

Every year: Visit your doctor to review your digestive health. Be sure to share any progress that you have made with Align.

Chaque année: Consultez votre médecin pour obtenir un bilan de santé digestive. Faites-lui part des progrès que vous avez faits grâce aux suppléments Align.

MONITOR YOUR PROGRESS DAILY OVER THE NEXT 4 WEEKS / NOTEZ VOS PROGRÈS CHAQUE JOUR AU COURS DES 4 PROCHAINES SEMAINES

WEEK 1 / SEMAINE 1

DAY1/JOUR1	DAY2/JOUR2	DAY3/JOUR3	DAY4/JOUR4	DAY5/JOURS	DAY6/JOUR6	DAY7/JOUR7

Personal notes / Notes personnelles

What to expect:

In the first few days of taking Align (as with other probiotics), you may experience some temporary changes in bowel habits. Stick with Align and you'll be on your way to relieving and managing your IBS symptoms.

À quoi s'attendre :

Lorsque vous commencez à prendre des capsules Align, (ou tout autre probiotique), vous pouvez ressentir des changements temporaires du transit intestinal. Continuez à prendre Align pour arriver à soulager et à apaiser vos symptômes liés au SCI.

WEEK 2 / SEMAINE 2

DAY1/JOUR1	DAY2/JOUR2	DAY3/JOUR3	DAY4/JOUR4	DAY5/JOURS	DAY6/JOUR6	DAY7/JOUR7

Personal notes / Notes personnelles

What to expect:

If you have been taking Align every day, you should already be noticing how easy it is to make Align part of your daily routine. If you stick with it, you can be on your way to relieving and managing your IBS symptoms, so keep it up.

À quoi s'attendre :

Si vous avez pris vos capsules Align chaque jour, vous devriez déjà constater à quel point il est facile d'intégrer Align à votre routine quotidienne. Si vous continuez à les prendre, vous pouvez arriver à soulager et à apaiser les symptômes liés au SCI.

WEEK 3 / SEMAINE 3

DAY1/JOUR1	DAY2/JOUR2	DAY3/JOUR3	DAY4/JOUR4	DAY5/JOURS	DAY6/JOUR6	DAY7/JOUR7

Personal notes / Notes personnelles

What to expect:

Align should now be part of your daily routine. Don't forget that you can also control other common IBS triggers such as spicy foods, stressful days, travel, and changes in diet or schedule. **Remember to obtain your next supply of Align—you won't want to miss a day of IBS symptom relief!**

À quoi s'attendre :

Le supplément probiotique Align devrait maintenant faire partie de votre routine quotidienne. N'oubliez pas que vous pouvez aussi maîtriser d'autres éléments déclenchant des symptômes liés au SCI comme les aliments épicés, les journées stressantes, les voyages et les changements d'alimentation ou d'horaire.

N'oubliez pas de vous procurer d'autres suppléments Align – vous ne voulez pas manquer une journée de soulagement des symptômes liés au SCI!

WEEK 4 / SEMAINE 4

DAY1/JOUR1	DAY2/JOUR2	DAY3/JOUR3	DAY4/JOUR4	DAY5/JOURS	DAY6/JOUR6	DAY7/JOUR7

Personal notes / Notes personnelles

What to expect:

You may find that you now have fewer interruptions to your life due to symptoms of IBS. In fact, other people may be noticing you are doing something new. Continue to take Align once a day, each day, to help relieve and manage IBS symptoms.

À quoi s'attendre :

Vous pouvez trouver que vous êtes maintenant moins incommodé par les symptômes liés au SCI. D'autres personnes peuvent même s'apercevoir que vous faites quelque chose de nouveau. Continuez à prendre les capsules Align une fois par jour, chaque jour, pour vous aider à soulager et à apaiser les symptômes liés au SCI.