COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Et

MICRONUTRIMENTS

Résumé du livre de Nouvelle Page Santé. Juillet 2024.

Un de mes responsables hiérarchiques me disait souvent :

« dans la vie, il faut un peu de tout et trop de rien ».

Une pensée bien adaptée à la prise des vitamines !

Nota D.G. : En début de carrière, mon responsable hiérarchique m'avait dit : « Gailliègue, dans la vie, il faut un peu de tout et trop de rien ». Cela s'applique parfaitement à ce sujet qui, dans un premier temps, peut paraître complexe mais qui fait surtout appel au bon sens. La photo du tableau récapitulatif en fin d'article vous aidera.

Introduction

Nous sommes de plus en plus nombreux à ne pas obtenir de l'alimentation ces nutriments essentiels dont notre corps a besoin chaque jour pour fonctionner de façon optimale. La faute, entre autres, à l'âge qui nous fait perdre en capacité d'assimilation.

Partie 1 : Faisons le point sur les micronutriments et les compléments alimentaires

Les micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments et autres antioxydants) sont les pierres angulaires de la bonne santé. L'alimentation moderne ne suffit plus à pourvoir à tous nos besoins nutritionnels. D'où la nécessité de se tourner vers une complémentation. Certains compléments spécifiques peuvent faire une grande différence pour votre santé en vous aidant à combler vos déficits nutritionnels.

La vitamine A

Régulièrement vantée pour ses bienfaits visuels, elle est également essentielle pour la santé de la peau et le système immunitaire. La vitamine A est un terme générique qui rassemble plusieurs variétés de molécules ayant des propriétés semblables, dont le bêta-carotène. Elle est ainsi essentielle pour le bon fonctionnement des yeux et les carottes en sont la source la plus connue.

A quoi sert-elle ?

Essentielle à la croissance et au bon fonctionnement des cellules, son rôle dans la vision est crucial.

Elle joue aussi un rôle majeur dans le renforcement du système immunitaire, plus vulnérable avec l'âge.

De plus, elle contribue à une bonne absorption du fer.

Quels sont les apports recommandés ?

En ug[1] :

Adulte homme : 800

Adulte femme : 600

Où trouve-t-on la vitamine A ?

- Les fruits et légumes comme les carottes, les patates douces, les épinards,
- Certains aliments d'origine animale.

Avec le bêta-carotène, il n'y a pas de risque de surdosage (ce qui n'est pas le cas avec d'autres formes de vitamines A) car le corps le transforme en vitamine A selon ses besoins.

En vitamine A, il est impératif de respecter les apports recommandés ci-dessus. Il existe des contre-indications pour les femmes enceintes et les personnes souffrant de problèmes de coagulation. Il est donc prudent de demander conseil à votre médecin. (nota DG : le livre donne P. 14 un tableau des doses pour les enfants et adolescents, filles et garçons).

Les compléments alimentaires

La supplémentation en bêta-carotène pour les personnes à risque de DMLA (risque de dégénérescence maculaire), les femmes enceintes, les personnes souffrant de maladies digestives. Là encore, il faut se rapprocher d'un professionnel de santé et ne pas dépasser les 1000 µg de vitamine A par jour.

L'huile de foie de morue

C'est l'un des compléments alimentaire les plus riches en vitamine A avec de nombreux autres bienfaits : santé de la peau, immunité, vision, croissance des os. C'est aussi une source de vitamine D, de vitamine E et d'oméga-3. Mais là aussi, attention au surdosage.

Les vitamines B

Il est important de noter que les vitamines B représentent 8 des 13 vitamines.

---

[1] **µg** : signifie microgramme. Les doses sont souvent données en **UI** qui veut dire **U**nité **I**nternationale. 1µg = 40 UI ou encore 1 UI = 0,025 µg.

A quoi servent les vitamine B ?

Une des fonctions intéressante est celle d'empêcher notre cerveau de rétrécir. Il y a rétrécissement lorsqu'il y a trop d'homocystéine. Les vitamines B6, B9 et B12 aident à réguler ce taux. Important pour prévenir des risques d'AVC ou d'Alzheimer.

Elles permettent de changer la nourriture en énergie. Par exemple, la vitamine B3 permet de fabriquer des neurotransmetteurs et des hormones, la vitamine B1 transforme le glucose en énergie, la vitamine B2 améliore la vue et la peau.

Le manque de vitamine B9 peut se traduire par un manque de globules rouges dans le sang.

Plus globalement, les vitamines B améliorent la concentration mentale et l'entretien du système nerveux.

Où trouve-t-on les vitamines B ?

- Avocats
- Haricots verts
- Asperges
- Épinards
- Brocoli
- Légumes vert sombre
- Légumes à feuilles
- Lentilles et pois cassées
- Patates douces
- Champignons
- Soja
- Bananes
- Amandes
- Œufs
- Poulet
- Porc
- Poissons
- Crustacés

Les compléments alimentaires

Il est possible d'envisager une complémentation (ex : DYNVEO) en sachant que ces compléments ne contiennent pas forcément la vitamine B8 que l'on trouve dans les œufs, les avocats, les bananes.

La vitamine C

Elle est bien connue pour renforcer l'immunité et protéger du stress. Attention, la forme naturelle, comme nous allons le voir, et la formule chimique ne se valent pas du tout !

A quoi sert la vitamine C ?

- Réduction de la fatigue,
- Soutien du système nerveux et immunitaire,
- Protection contre le stress oxydatif,
- Soutien de formation du collagène (protection de la peau, des vaisseaux sanguins, des os, des cartilages, des dents et des gencives),

- Régénération de la forme réduite de la vitamine E (voir ci-après),
- Création de sérotonine (hormone du « bonheur »),
- Stimulation de la création d'adrénaline (énergie).

Mais ce n'est pas tout car avec ces fonctions, la vitamine C joue un rôle de prévention pour :

- Les rhumes,
- Les maladies cardiovasculaires,
- Les maladies neurodégénératives,
- Le cancer,
- La cataracte.

Quels sont les apports recommandés ?

Les autorités sanitaires recommandent un apport de 110 mg/jour. Mais il y a débats dans les communautés scientifiques pour un apport plus élevé. Il n'en reste pas moins qu'il est déconseillé de dépasser 500 mg/j si votre alimentation est équilibrée.

Cela dit, certaines personnes ont des besoins supérieurs : les sportifs, les fumeurs, les nourrissons, les personnes âgées, les personnes dyalisées, les buveurs d'alcool, les personnes souffrant d'un stress chronique. Dans ce cas, il est conseillé de consommer entre 500 et 1000 mg/j.

Où trouve-t-on la vitamine C ?

Une alimentation riche en fruits et légumes suffit. Ci-dessous, une liste des aliments en forte teneur pour 100 g de l'aliment :

- Goyave (228 mg),
- Poivron jaune cru (183,5 mg),
- Cassis (181 mg),
- Chou à feuilles cru (130 mg),
- Poivron rouge cru (127,7 mg),
- Chou vert frisé cru (120 mg),
- Kiwi jaune (105 mg),
- Kiwi (92 mg)
- Choux de Bruxelles (85 mg),
- Brocoli cuit (64,9 mg),
- Pomélo (61 mg),
- Orange (59 mg),
- Citron (53 mg),
- Pamplemousse (34,4 mg).

Comment savoir si vous en manquez ?

Il faut surveiller les symptômes suivants :

- Gencives gonflées,
- Ecchymoses sur le corps,
- Cicatrisation difficile,
- Peau rugueuse et sèche,
- Cheveux secs,
- déchaussement des dents,
- veines enflammées,
- essoufflement,
- anémie,
- hypocondrie.

Les compléments alimentaires

Il est possible de faire des cures de 1 mois de façon transitoire en cas de déficit. A savoir que la forme naturelle est un complexe de plusieurs molécules différentes alors que la

forme de synthèse ne renferme qu'un composant. Par ailleurs, notez que sur les boites de fruits, en général, les doses indiquées sont celles du fruit et non de la vitamine C.

La forme la plus naturelle est celle de l'acide L-ascorbique. Prendre un grammage maximum de 250 mg/j. Quelques références :

- PILEJE C Biane acérola,
- SOLGAR Vitamine C 500,
- Vitamine C pure QUALI-C naturelle.

Le seuil limite d'innocuité est fixé à 2000 mg/jour, évidemment déconseillé car néfaste pour les reins.

La vitamine D

A quoi sert la vitamine D ?

Elle prévient la déminéralisation osseuse, du cancer et des pathologies cardiovasculaires. Par ailleurs, elle soutient le système immunitaire.

Quels sont les apports recommandés ?

15 microgrammes par jour (soit 600 UI) sont nécessaires pour couvrir les besoins. Mais certains experts pensent que le corps a besoin de 5000 UI par jour[2].

Où trouve-t-on de la vitamine D ?

Peu d'aliments en contiennent :

- Le saumon, le maquereau, le hareng (de 400 à 800 UI pour 100 grammes,
- Les coquillages (peuvent apporter de 200 à 300 UI pour 100 grammes),
- Les sardines en boite (autour de 100 UI pour 100 grammes).

Mais plus de **90%** des apports en vitamine D sont issus de l'exposition au soleil. Idéalement :

- Exposez-vous au soleil tous les jours,
- La peau doit être en contact direct avec le soleil,
- Exposez-vous sans crème solaire. Ne l'appliquer qu'après 20 mn.
- Au début, exposition de 5 minutes pour monter progressivement à 20 minutes,
- Même l'hiver, exposez-vous et l'été jusqu'à 11H ou 11H30 puis à parti de 14H30-15H (ceci pour la France). Ordre de grandeur : s'exposer au soleil en été et en maillot jusqu'à une coloration rosée de la peau correspond à l'absorption de 10 000 à 25 000 UI.

Le risque de cancer est lié à des expositions brutales et irrégulières avec coups de soleil. Aucun risque si vous respectez les 5 règles ci-dessus.

---

[2] Je vous recommande vivement la lecture du numéro spécial consacré à la vitamine D : **Le Bon choix santé n°5. Novembre 2019.** Me contacter par mail didiergailliegue@orange.fr si vous rencontrez des difficultés à vous le procurer.

Comment savoir si vous en manquez ?

L'immense majorité de la population manque de vitamine D. Le recours aux compléments alimentaires est souvent indispensable. Si vous vous exposez peu au soleil, il faut ingérer 1000 UI de vitamine **D3** par jour. Le mieux est de faire une prise de sang pour vérifier le taux qui doit être au moins de 40 nano grammes par millilitres de sang (40 ng/ml).

Pas de risques d'intoxication avant 40 000 UI/jour.

Les compléments alimentaires

La vitamine D3 possède une activité biologique supérieure à la vitamine D2.

Une recommandation : Laboratoires Dplantes.

La vitamine E

Son rôle est primordial dans la protection de la membrane cellulaire.

A quoi sert la vitamine E ?

Elle a un puissant pouvoir antioxydant.

Mais ses bienfaits portent aussi sur une bonne santé cardiovasculaire et celle de la peau. Donc, un véritable allié anti-âge.

Quels sont les apports recommandés ?

En moyenne, 15 mg/jour pour un adulte. En cas de syndrome métabolique (hypertension, tour de taille élevé, taux de triglycérides élevés...), les besoins sont plus importants : aux alentours de 16 à 22 mg.

Où trouver de la vitamine E ?

Les aliments gras et les huiles. Huile d'olive = 22 mg pour 100G.

Comment savoir si vous en manquez ou en avez trop ?

Il est très rare d'être carencé mais, en revanche, l'excès est plus fréquent. Il se manifeste par des maux de tête, des troubles digestifs, des douleurs à la poitrine. Il augmente le risque d'AVC.

L'alimentation est bien suffisante pour combler nos besoins quotidiens et une supplémentation peut s'avérer dangereuse.

Les omégas 3

Ils font partie des acides gras indispensables et le corps ne sait pas les fabriquer.

A quoi servent les omégas 3 ?

- Ils favorisent la bonne santé cardiovasculaire,
- Ils contribuent au bon fonctionnement du cerveau et à la santé des neurones,
- Ils possèdent des effets anti-inflammatoires.

Comment savoir si vous en manquez ?

Dans l'ensemble, la population française est carencée notamment à cause de l'excès de consommation d'oméga 6.

Il est indispensable de rééquilibrer la balance oméga 3 – oméga 6. Les signes de carence sont tardifs et peu caractéristiques.

Où trouver les oméga 3 ?

Dans les poissons gras et les crustacés jusqu'à 3 fois par semaine mais en faisant attention à l'origine car polluants et métaux lourds.

Les œufs et la viande (bio) en contiennent à cause de l'herbe mangée.

Dans les huiles, consommer uniquement :

- L'huile d'olive vierge extra,
- L'huile de coco vierge bio.

A noter que les oméga 3 résistent mal à la chaleur, à l'air et à la lumière/

Les compléments alimentaires

Prendre une à deux gélules par jour au cours des repas mais prendre soin de bien vérifier les dosages et le label EPAX.

Le magnésium

Il joue un rôle crucial dans la santé cardiaque, les fonctionnements des muscles et des nerfs.

60% est stocké dans les os et environ 25% dans les muscles.

A quoi sert le magnésium ?

4 fonctions essentielles :

- Produire de l'énergie : il transforme les nutriments en énergie,
- Renforcer le système immunitaire : activation des cellules immunitaires,
- Régule la neurotransmission : activité électrique du cerveau,
- Le foie : détoxification et élimination des substances indésirables.

En cas de carence, les risques sur le long cours sont nombreux : Alzheimer, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires…

Quels sont les apports recommandés ?

Les besoins quotidiens varient en fonction de l'âge, du sexe, de la condition physique. Il est conseillé 6mg/kg/jour, soit pour un homme de 70 Kg : 420 mg/jour et une femme de 60 Kg : 360 mg/jour.

Il n'existe pas de test pour mesurer de façon fiable et il faut se faire conseiller par un professionnel. (**Nota DG : pas toujours simple ! Dans mon cas, je bois beaucoup d'eau déminéralisée et fais environ 45 mn d'activité physique. Résultat : j'étais carencé sans le savoir**).

Le principal symptôme est la fatigue mais avec potentiellement de nombreux autres : crampes, anxiété, problèmes de sommeil…

Où trouve-t-on le magnésium ?

- Les graines de citrouille : 550 mg/100g,
- Les amandes : 270 mg/100g,
- Les épinards : 79 mg/100g,
- Les avocats : 29 mg/100g,
- Les bananes : 27 mg/100g.

On peut se tourner aussi vers les fruits de mer, les noix, les oléagineux, les légumes à feuille vert foncé, les céréales complètes, les légumes secs.

En cas de complémentation, il est impératif d'adapter selon les besoins et, donc, de consulter un professionnel.

Les compléments alimentaires

Principalement :

- Bisglycinate de magnésium,
- Citrate de magnésium,
- Thréonate de magnésium en cas de maladie neuro-dégénérative.

Les 5 oligoéléments essentiels

Le fer : nombreuses fonctions

- Stockage de l'oxygène,
- Formation des globules rouges,
- Synthèse de l'ADN.

Les besoins sont faibles, de l'ordre de à,8 à & Mg par jour mais ATTENTION : une surcharge peut être dangereuse. Il faut donc consulter pour avoir l'avis d'un médecin.

Le zinc : Il intervient dans de nombreux mécanismes :

- Croissance,
- Immunité,

- Santé de la peau,
- Santé des cheveux,
- Stabilisation des hormones.

L'apport nutritionnel recommandé est de 8 à 11 mg/jour. Il ne peut être stocké dans l'organisme et nécessite donc un apport quotidien, mais il ne faut pas dépasser 15 mg/jour car beaucoup d'aliments en contiennent et au-delà de 30 mg/jour on peut risquer un cancer.

Les apports pour 100 g d'aliment :

- Huîtres : 17 à 30 mg,
- Foie de veau : 12 mg,
- Épaule de veau : 9 mg,
- Langoustes : 7 mg,
- Crabe : 4 à 8 mg.

Le sélénium : C'est un antioxydant indirect qui joue un rôle détoxifiant. Il est rare d'être carencé en sélénium mais à l'inverse, il peut être toxique au-delà de 1000 µg/jour. L'apport nutritionnel conseillé est de 70 µg/jour.

En cas de complémentation, il est conseillé de ne pas dépasser 25 µg/jour car il est présent dans de nombreux aliments.

- Huîtres : de 77 à 154 µg pour 2 à 4 huîtres,
- Thon en conserve : de 60 à 80 µg pour 100 g,
- Hareng : 60 µg pour 100 g,
- Palourdes : 50 µg pour 100 g,
- Côtelettes de porc : 48 µg pour 100 g,
- Abats de dinde ou de poulet : 60 µg pour 100 g,
- Saumon : 45 µg pour 100 g.

Le silicium : c'est la clef de voûte du système immunitaire. Les carences chez l'homme sont peu fréquentes. L'apport quotidien recommandé est de 30 mg. Une complémentation est recommandée pour les personnes atteintes de troubles osseux et articulaires mais il existe plusieurs contre-indications : nécessité d'avoir au préalable l'avis d'un thérapeute.

Aliments à forte teneur :

- Ortie,
- Prêle,
- Bambou.

L'iode : il fait la synthèse des hormones thyroïdiennes. Les personnes les plus à risque sont les personnes âgées, les femmes enceintes, les végétariens et végétaliens. En Europe, les personnes sont plutôt en déficit mais les excès sont dangereux et peuvent déclencher une hyperthyroïdie. Les apports quotidiens se situent entre 150 et 600 µg.

La mesure de l'iode se fait dans les urines.

- Huîtres : 40 mg pour 100 g,
- Germes de blé : 17 mg pour 100 g,
- Foie de veau : 12 mg pour 100 g.

L'équilibre des 4 minéraux essentiels du corps

Indispensable à notre organisme, ils sont parfois aussi trop présents.

Le calcium : A lui seul, il représente 2% du poids du corps. Il est stocké à 99% dans les os et les dents. Les apports recommandés pour un adulte sont de 900 mg/jour et à partir de 60 ans, 1200 mg/jour.

La consommation de protéines animales et de sel élimine le calcium. Les meilleures sources de calcium sont :

- Sardine : 368 mg pour une portion de 80g,
- Poireau : 504 mg pour 200 g,
- Lait fermenté : 400 mg pour 250 ml,
- Saumon : 270 mg pour 100g,
- Haricot blanc : 228 mg pour 125 g,
- Yaourt : 200 mg pour 125 g
- Amande grillée : 133 mg pour 50 g.

Les signes extérieurs de carence (ostéoporose, problèmes de dentition, troubles rénaux, rachitisme) ne sont visibles qu'à long terme. Les causes de carence :

- Alcoolisme,
- Insuffisance rénale,
- Carence en vitamine D,
- Carence en magnésium,
- Grossesse.

Pour combler une carence, il faut privilégier les sources naturelles plutôt que la complémentation. L'excès peut être dû à la supplémentation ou à une tumeur maligne. Il produit une calcification des tissus mous.

Le phosphore : il agit comme un double du calcium mais intervient aussi la production d'énergie, la réparation des tissus, la synthèse de l'ADN.

Les apports recommandés sont de 550 mg/jour. Le problème n'est pas la carence mais l'excès. Il peut provoquer des maladies cardiovasculaires, osseuses et rénales. On en consomme trop avec les produits transformés et les additifs.

Le sodium, sel du corps. Il est indispensable au maintien de l'équilibre hydrique. La recommandation est de 5 g/jour et on en consomme souvent le double ! Exemple : rien qu'avec une tranche de jambon, on consomme déjà 4 g !

Il est donc important de remplacer le sel par des aromates et des épices. A noter que les aliments riches en potassium (légumes et fruits frais) suppriment l'excès de sodium.

A contrario, consommer moins de 5g de sel peut être dangereux. Si vous pratiquez une activité sportive plus d'1H par jour, pour compenser les pertes dues à la transpiration, il faut consommer &,3g par litre d'eau. Nota : les eaux gazeuses sont riches en bicarbonate de sodium qui, lui, est inoffensif.

Le potassium. Il est très utile pour la contraction musculaire, la fonction rénale, la synthèse des protéines. Le ratio sodium/potassium doit resté équilibré. Le plus simple est de faire un bilan sanguin.

Le triplé gagnant d'antioxydants

La coenzyme Q10. Elle stimule la production de collagène et, ainsi, prévient le vieillissement. Un taux bas de CoQ10 a été associé à un risque de cancer plus élevé. A partir de 25-30 ans sa production diminue. A partir de 45-50 ans, il est possible, parfois souhaitable, d'avoir recours à une supplémentation.

Il est conseillé de prendre entre 100 et 300 mg par jour sur une cure d'1 mois à partir de 45 ans, ou en cas de stress durable, ou en cas d'activité physique soutenue, ou en cas de prise de statines, d'antidépresseurs, de bétabloquants, de pathologie cardiaque.

Les aliments riches en CoQ10 sont :

- Viande de porc et de poulet,
- Poissons gras,
- Fruits oléagineux (noix, cacahuètes, pistaches, sésame).

Le glutathion. Il est considéré comme le roi des antioxydants. C'est un détoxifiant (tabac, alcool, médicaments, polluants), il soutient le système immunitaire, protège le foie et des maladies neurodégénératives.

Les aliments pouvant combler une carence (avec association de vitamine C qui facilite son absorption) :

- Choux,
- Saumon,
- Thé vert,
- Betterave,
- Raisin et mangue.

En cas d'absorption des toxifiants cités ci-dessus et si vous avez plus de 60 ans, envisagez une supplémentation (Laboratoires DYNÉO ou ONATÉRA).

ATTENTION : en cas de cancer, un taux excessif semble lié à un risque accru de métastases.

L'acide alpha-lipoïque. C'est un composé soufré soluble dans l'eau et dans les graisses. Il peut éliminer plusieurs types de radicaux libres. Il a des effets sur le cancer, le surpoids, l'hypertension, l'infertilité, la cataracte. Un adulte en bonne santé en produit

suffisamment. Cependant, les personnes atteintes de diabète ou de maladie de cœur doivent en faire une cure de 3 mois minimum. Mais surtout pas en cas de maladie du foie, comme pour les enfants et les femmes enceintes.

Attention avec les compléments « à la mode »

- *Le zinc* : ne pas dépasser 15 mg/jour,
- *Le cuivre* : il n'est pas pertinent de se complémenter,
- *Le manganèse* : il est très rare d'être carencé. Consultez un professionnel,
- *La taurine* : inutile de se complémenter,
- *La carnosine* : aucun apport journalier conseillé,
- *La berbérine* : suivre l'avis d'un médecin car risque d'hypoglycémie,
- *Le collagène* : pas de données disponibles sur les apports à conseiller, les compléments peuvent contenir des toxines et des métaux lourds,
- *Le resvératrol* : il permet de lutter contre le stress oxydatif mais il n'existe aucun apport journalier recommandé. Il est contre-indiqué pour toute personne qui prend des anticoagulants ou aux antécédents de cancer hormonaux-dépendant,
- *La quercétine* : des propriétés anti-allergiques et anti-inflammatoires. En complémentation, les recommandations oscillent entre 200 et 1200mg/jour. Contre-indiquée si vous prenez des anticoagulants, en cas de troubles thyroïdiens et avec certains médicaments.

Partie 2 : Optimisez votre santé selon votre profil

Cette partie est destinée à vous aider à mettre en pratique ces informations. Chaque individu a ses besoins personnalisés selon le sexe, l'âge, l'état de santé, l'activité physique, son patrimoine génétique.

6 astuces pour une immunité en béton

D'abord des recommandations générales car le système immunitaire est sous l'influence directe du psychisme, de l'environnement, de l'épigénétique et du microbiote intestinal. Il faut donc en préalable un mode de vie sain :

- Une alimentation équilibrée,
- Une activité physique régulière,
- Eviter les antibiotiques,
- Ne pas stresser,
- S'exposer le moins possible à la pollution,
- Bien dormir (7-8 heures par nuit à des horaires réguliers),
- Préserver son microbiote intestinal.

6 conseils pratiques :

1) Des fruits et légumes frais de saison à chaque repas,
2) Des champignons de Paris 1 à 2 fois par semaine,
3) Des produits fermentés 1 à 2 fois par semaine,
4) S'exposer au soleil de 15 à 20 minutes par jour de mai à septembre,
5) Pratiquer une activité relaxante chaque jour (peinture, yoga, piano…),
6) Consommer des aliments riches en nutriments impliqués dans l'immunité : magnésium, zinc, sélénium, vitamine C. :

Deux fois par an durant un à deux mois, faire des cures avec trois options :

- Compléments alimentaires,
- Décoctions de plantes,
- Produits de la ruche (gelée royale ou propolis).

Posologie par jour :

- Magnésium : 300 à 400 mg
- Zinc : 15 mg
- Sélénium : 50 µg
- Vitamine C naturelle : 120 à 500 mg
- Vitamine D3 : 600 à 2000 UI
- Gelée royale : 1000 mg
- Propolis : 500 à 1500 mg

Gérez votre stress grâce à la micronutrition

Il y a un bon et un mauvais stress. Le bon stress aide le fonctionnement du métabolisme. Deux types de stress :

Le stress oxydatif. C'est le bon stress. A faible dose, ces molécules du stress oxydatif ont des propriétés intéressantes : antivieillissement, anticancer, anti-maladies neurodégénératives, anti-AVC. Par ailleurs, elles stimulent l'immunité. A faible dose, elles maintiennent le renouvellement des protéines, des lipides et de l'ADN. Comme toujours, à doses excessives, elles sont dommageables et dangereuses. L'alimentation, surtout celle issue des plantes, permet de réguler :

- Les baies,
- Les épices et aromates,
- Le thé vert bio,
- Le pollen frais.

Le stress psychologique. C'est le mauvais stress émotionnel qui peut provoquer des troubles du sommeil, de l'humeur et, à terme, un état de fatigue chronique. La micronutrition a une puissante carte à jouer :

- Magnésium,
- Vitamine D,
- Les omégas 3,

- Les vitamines du groupe B,
- La rhodiole,
- L'ashwaganda.

Deus principales contre-indications :

- La rhodiole en deuxième partie de journée en cas de bipolarité, les femmes enceintes ou allaitantes,
- L'ashwagandha en cas d'hyperthyroïdie.

La sarcopénie, un processus inévitable ?

Cette maladie se traduit par une faiblesse musculaire et touche 10 à 30% des sexagénaires. Elle est provoquée par la diminution des hormones de croissance et de la testostérone. Les facteurs aggravants : sédentarité, alimentation déséquilibrée. Le processus commence dès l'âge de 50 ans.

Il est possible de prévenir cette maladie dégénérative à tout âge :

- Exercice physique,
- L'alimentation en augmentant les protéines,
- Un apport quotidien en oméga 3.

Important de veiller à un bon niveau de vitamine D et de vitamine C.

Nourrir son cerveau

C'est un organe de commandement qui est comme un chef d'orchestre. Il centralise les informations et envoie les messages.

Qui est gourmand en nutriments. 2 à 3% de notre masse corporelle mais il consomme jusqu'à 20% de l'énergie et 1/3 du glucose et de l'oxygène du corps. A noter aussi que le cerveau est constitué de 50% de matières grasses. Les protéines sont essentielles comme les vitamines du groupe B, du magnésium, de la vitamine D, de la vitamine C et du fer.

On oublie trop souvent l'équilibre du microbiote intestinal. Les intestins communiquent directement avec le cerveau par l'intermédiaire du nerf vague.

Enfin, nécessité de protéger les vaisseaux sanguins pour la bonne irrigation de votre cerveau. Les polyphénols sont très utiles pour cela (ail, olives, baies, citrus, grenade, curcuma…).

En plus, vous pouvez consommer régulièrement une cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge et une cuillère à soupe d'huile vierge de coco.

Ostéoporose

Cette maladie touche 5,5% de la population française dont 2/3 des plus de 70 ans. Il s'agit d'une diminution de la masse osseuse. Certains facteurs accélèrent le développement de cette maladie :

- Une alimentation déséquilibrée,
- L'absence d'exercice physique,
- L'usage de corticoïdes sur le long terme.

Il est possible de freiner. Par l'alimentation et/ou la supplémentations :

- Le potassium qui limite la perte de calcium,
- Des aliments riches en oméga 3,
- Du calcium,
- De la vitamine D,
- De la vitamine K,
- Du magnésium,
- De la vitamine C.

Une mention spéciale pour les oignons et les pruneaux qui sont très intéressants.

Gardez vos yeux en bonne santé

Les myrtilles sont fantastiques et les carottes également.

Les recommandations :

- Des aliments riches en bêta-carotène (carottes, épinards et mangues),
- De la vitamine C (oranges, poivrons rouges et fraises),
- De la vitamine E (noix et épinards),
- Du zinc, du sélénium, (fruits de mer et œufs),
- Des oméga 3,
- Des aliments riches en flavonoïdes.

Le syndrome du Covid long

Le virus mute plus vite que la science n'a de temps pour trouver les vaccins. Le virus gagne en contagiosité mais perd en virulence.

Des études ont montré l'efficacité du régime méditerranéen pour soulager les symptômes.

Il est recommandé d'avoir des apports suffisants en

- Vitamine C, D et B6,
- Magnésium,
- Zinc, fer, sélénium, cuivre.

Enfin, l'hydratation est importante : de 2 à 2,5L/jour pour une personne de 70kg.

Le protocole Spike post-Covid. Les scientifiques ont trouvé 3 molécules :

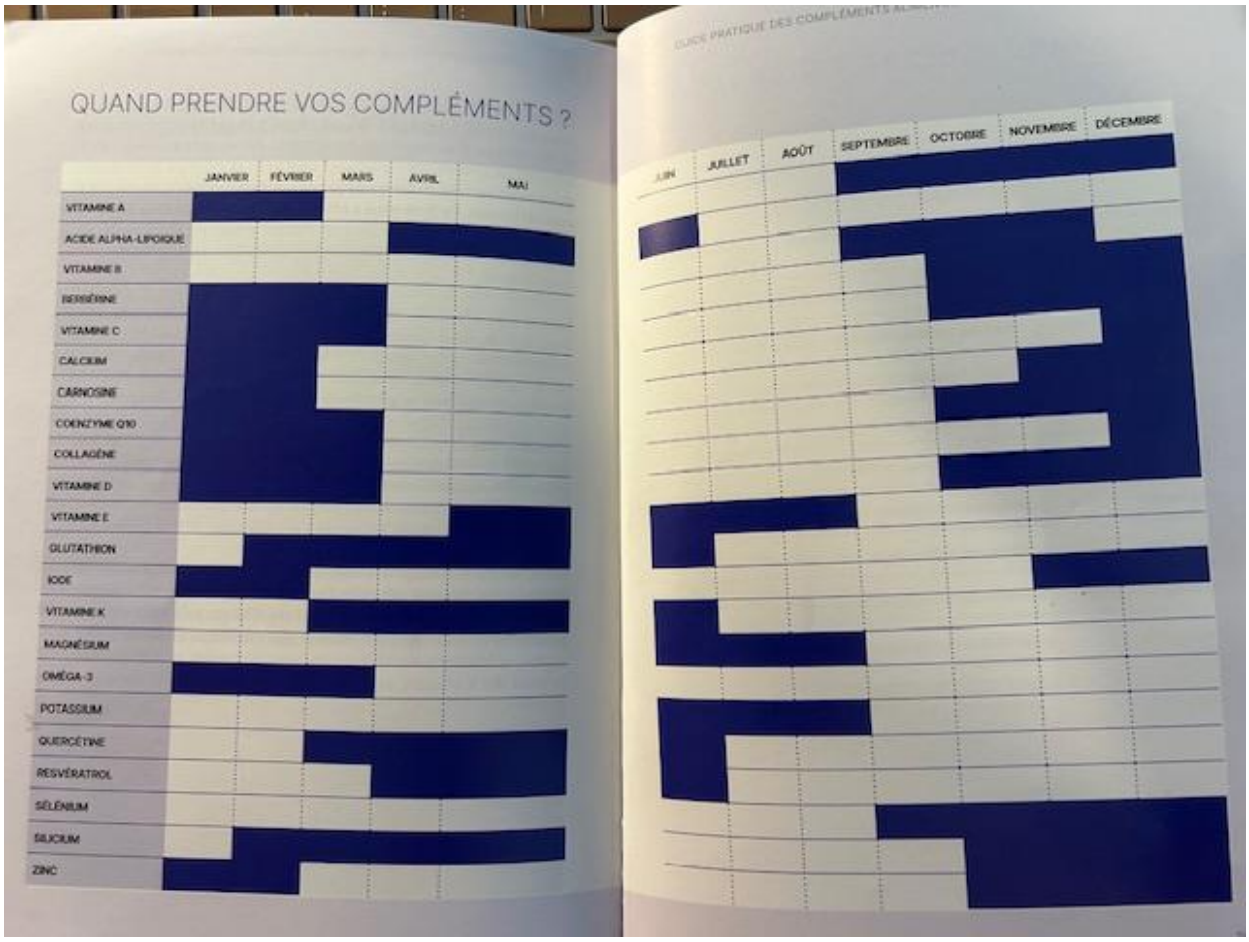
- La nattokinase, (100mg/jour),
- La bromélaïne, (500mg/jour),
- La curcumine, (500 mg 2 fois par jour).

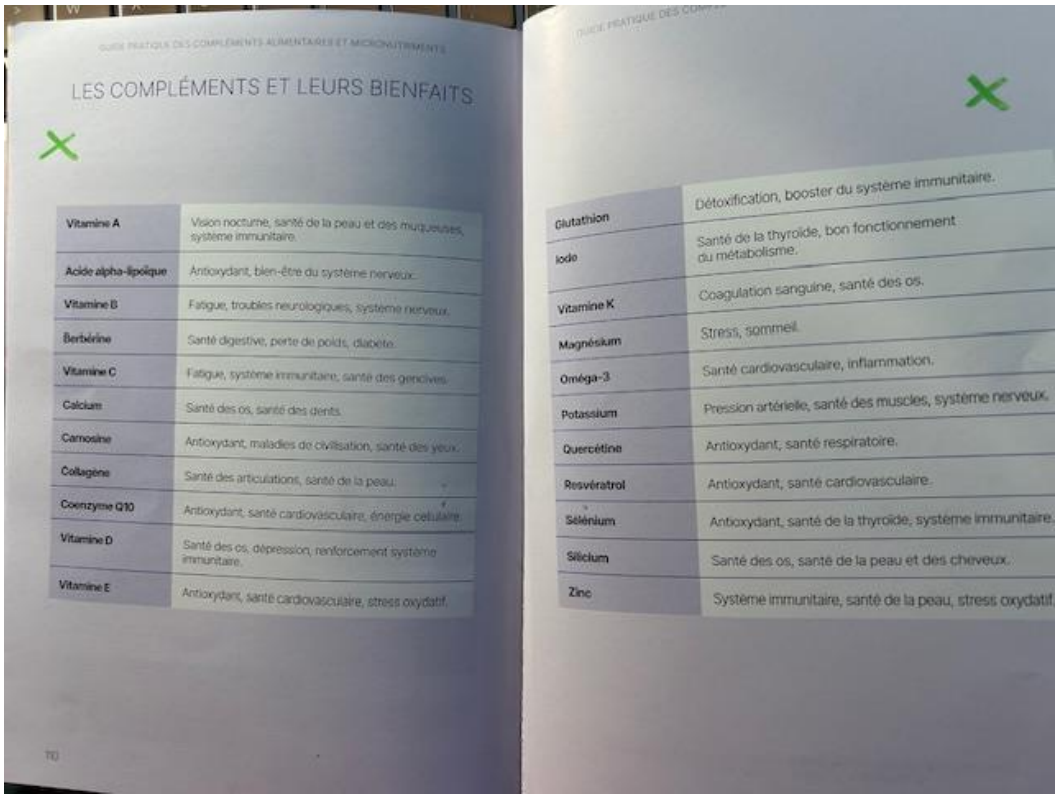
Les nutriments pour une peau en bonne santé

Le premier réflexe est l'hydratation.

Quelle alimentation ? La peau est constamment agressée par des radicaux libres : rayons UV, tabac, pollution, alcool…il y a des aliments clés :

- Les fruits et légumes frais (baies, épinards, carottes, tomates),
- Les fruits rouges (fraises, framboises) et aussi les mûres et les myrtilles,
- Le thé vert,
- Les poissons gras,
- Les céramides que l'on trouve dans les produits fermentés à base de soja,
- Pour les huiles végétales, privilégier l'huile d'onagre,
- La vitamine E (noisettes et amandes).





GUIDE PRATIQUE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET MICRONUTRIMENTS

LES COMPLÉMENTS ET LEURS BIENFAITS

Vitamine A	Vision nocturne, santé de la peau et des muqueuses, système immunitaire.
Acide alpha-lipoïque	Antioxydant, bien-être du système nerveux.
Vitamine B	Fatigue, troubles neurologiques, système nerveux.
Berbérine	Santé digestive, perte de poids, diabète.
Vitamine C	Fatigue, système immunitaire, santé des gencives.
Calcium	Santé des os, santé des dents.
Carnosine	Antioxydant, maladies de civilisation, santé des yeux.
Collagène	Santé des articulations, santé de la peau.
Coenzyme Q10	Antioxydant, santé cardiovasculaire, énergie cellulaire.
Vitamine D	Santé des os, dépression, renforcement système immunitaire.
Vitamine E	Antioxydant, santé cardiovasculaire, stress oxydatif.

Glutathion	Détoxification, booster du système immunitaire.
Iode	Santé de la thyroïde, bon fonctionnement du métabolisme.
Vitamine K	Coagulation sanguine, santé des os.
Magnésium	Stress, sommeil.
Oméga-3	Santé cardiovasculaire, inflammation.
Potassium	Pression artérielle, santé des muscles, système nerveux.
Quercétine	Antioxydant, santé respiratoire.
Resvératrol	Antioxydant, santé cardiovasculaire.
Sélénium	Antioxydant, santé de la thyroïde, système immunitaire.
Silicium	Santé des os, santé de la peau et des cheveux.
Zinc	Système immunitaire, santé de la peau, stress oxydatif.