

DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES : ANTISÈCHE

Si vous recherchez (en ligne) des compléments alimentaires de qualité, gardez cette liste de vérification à portée de main !

Vitamines B

Les formes actives des vitamines B, que l'on doit retrouver ensemble dans le complément alimentaire :

- vitamine B2 (riboflavine-5-phosphate)
- vitamine B6 (pyridoxal-5-phosphate)
- vitamine B12 (méthyl cobalamine)
- acide folique (5-méthyl tétrahydrofolate)

Les autres vitamines B doivent également y être retrouvées :

- vitamine B1 (thiamine)
- vitamine B3 (niacine)
- vitamine B5 (acide pantothénique)
- vitamine B8 (biotine)

Les vitamines B ont un effet synergique non seulement entre elles, mais également avec les substances de type B ci-dessous : Il s'agit donc d'un bon complément :

- choline
- inositol
- PABA

Vitamine D3 (préférée)

- cholécalciférol

Vitamine D2 (moins efficace)

- ergocalciférol

Minéraux liés organiquement (préférés)

- chélate d'acide aminé
- citrate
- gluconate
- ActiVmins d'origine végétale

Minéraux liés inorganiquement (à éviter)

- oxyde
- sulfate
- phosphore

Magnésium lié organiquement (préfééré)

- citrate de magnésium
- glycinate de magnésium
- bisglycinate de magnésium
- glycérophosphate de magnésium
- gluconate de magnésium
- taurate de magnésium
- orotate de magnésium

Magnésium lié inorganiquement (à éviter)

- oxyde de magnésium
- phosphate de magnésium
- silicate de magnésium
- chlorure de magnésium
- carbonate de magnésium

Pour un effet synergique, le magnésium est associé à ::

- taurine
- vitamines B

Vitamine E (naturelle)

- d-alpha-tocophérol

Vitamine E (synthétique, moins efficace)

- dl-alpha-tocophérol

Vitamine C

- acide ascorbique

Doit être associée à :

- bioflavonoïdes

Et tamponnée avec, notamment :

- calcium
- magnésium
- sodium
- potassium

Vitamines liposolubles

Doit être émulsifiée (goutte, comprimé ou gélule)

- vitamine A
- vitamine D
- vitamine E
- vitamine K
- coenzyme Q10
- curcuma
- origan

Émulsifiants naturels (solvants)

- gomme arabique

Émulsifiants nocifs

- polysorbate 80

Agents de charge de qualité

- pisum sativum (pois vert)
- lens esculenta (lentille)

Agents de charge à éviter

- hydroxypropylméthylcellulose (agent d'enrobage)
- croscarmellose sodique (antiagglomérant)
- dioxyde de titane (colorant)

Il est préférable d'éviter le sucre dans les compléments alimentaires. Sur la liste des ingrédients, le sucre peut être identifié par les substances qui se terminent en « ose », comme le fructose, le sucralose, le saccharose ou le dextrose.

Antioxydant

- vitamine A
- vitamine C
- vitamine E
- thé vert,
- coenzyme Q10
- L-méthionine
- taurine
- N-acétyl-cystéine
- L-glutathion