



Comment reconnaître des compléments alimentaires de qualité ? Avec un cours rapide de « Déchiffrage des étiquettes »



Table des matières

Comment reconnaître des compléments alimentaires de qualité ? Avec un cours rapide de « Déchiffrage des étiquettes »

Introduction	4
Vous êtes ce que vous digérez : l'importance de l'absorbabilité.	5
Vitamines B (in)actives	5
Vitamine D3 active	6
Minéraux liés inorganiquement versus minéraux liés organiquement	7
Magnésium	8
Encadré : vitamines naturelles et synthétiques	9
Vitamines liposolubles en émulsion	10
Encadré : curcuminoïdes précieux	11
Quelle est l'importance de la forme d'un complément alimentaire ?	13
Poudre	13
Liquide	13
Gélules	14
Gélulles molles	14
Encadré : 6 conseils pour choisir un complément alimentaire à base d'huile de poisson de qualité	15
Comprimés	16
Synergie : puisqu'un plus un égalent trois.	18
Magnésium + taurine & vitamine B6	18
Vitamines B	18
Antioxydants	18
Chaque chose en son temps.	19
Cours rapide : déchiffrage des étiquettes	22
Petits conseils de déchiffrage	22
La dose adéquate ?	24
Apport journalier recommandé	24
Quantités élémentaires : e	24
Dérypter les étiquettes : antisèche	26
Conseils de conservation indispensables	28
En conclusion	29
Références	30

Introduction

Les compléments alimentaires sont disponibles dans divers endroits : au supermarché, sur internet ou chez le pharmacien. Du fait qu'ils promettent tous la même chose, il est tentant de choisir l'option la moins chère ou celle dont l'emballage est le plus attrayant. Mais qu'est-ce qui les distingue ? **C'est avec plaisir que nous vous informons sur la qualité, la composition et le dosage des compléments alimentaires.** Vous pourrez ainsi faire des choix en connaissance de cause. Les compléments alimentaires peuvent donner un énorme coup de pouce à votre santé, mais seule la qualité garantit des effets bénéfiques.

Dans ce guide, nous vous expliquons l'importance de **bien digérer** un complément alimentaire et indiquons les éléments qui y contribuent (p. 5). Et savez-vous quel rôle joue **la forme d'un complément alimentaire** (p. 13) ? Intéressant également : la façon dont les différents nutriments **renforcent leur action mutuelle** (p. 18). Conseil d'or : vous souhaitez pouvoir évaluer en un clin d'œil si vous avez affaire à un complément alimentaire de qualité ? Le **cours rapide de « Déchiffrage des étiquettes »** (p. 22) est dès lors fait pour vous.

Ce guide a été créé en collaboration avec Annemieke Meijler (diététicienne naturopathe et coach nutrition et vitalité) et Angélique De Beule (ingénieur industriel en biochimie et directrice du BOK).



Vous êtes ce que vous digérez : l'importance de l'absorbabilité.

Quand on prend un complément alimentaire, on s'attend à le digérer rapidement et à en extraire toutes les vitamines et tous les nutriments nécessaires. Mais les choses ne sont pas aussi simples. **Un certain nombre de facteurs influencent la prise d'un complément alimentaire de façon appropriée.**

1. Le premier facteur est votre propre pouvoir digestif.

Vous avez besoin d'une bonne fonction gastrique et de suc gastrique en suffisance pour fractionner les minéraux comme le fer et le magnésium. Ce n'est qu'alors que vos intestins peuvent facilement absorber les substances. En fait, votre régime alimentaire dans son ensemble détermine la puissance d'un complément alimentaire. Par exemple, il est important de boire suffisamment d'eau et trop de substances nocives (comme le café ou l'alcool) sont préjudiciables à l'action de votre complément alimentaire.

Avez-vous des problèmes chroniques au niveau de l'estomac ou des intestins ? Dans ce cas, consultez un naturopathe, un médecin ou un thérapeute. Restaurer la digestion est la première étape pour digérer et exploiter de précieux nutriments issus de votre alimentation quotidienne et de vos compléments alimentaires.

2. Le deuxième facteur est la qualité du complément alimentaire, en particulier son « absorbabilité » ou sa « biodisponibilité ».

Ce terme décrit la facilité avec laquelle vous pouvez traiter un complément alimentaire spécifique afin que s'expriment les propriétés bénéfiques des substances actives. Les fabricants de compléments alimentaires de haute qualité y accordent toute l'attention nécessaire.

Vous prenez un complément alimentaire qui ne s'absorbe pas facilement ? Dommage, car dans ce cas, vous perdez bon nombre de nutriments qui sont tout simplement évacués par les selles. Vous pouvez avoir des problèmes d'estomac ou d'intestin et ne remarquer pratiquement aucun changement positif. Dans ce qui suit, nous parlons de quelques exemples concrets.

Vitamines B (in)actives

Les vitamines B jouent un rôle crucial dans le processus de **conversion des aliments en énergie** (cycle de l'acide citrique). Si vous êtes en léger manque d'énergie, un complément de vitamines B vous sera probablement bénéfique [1,2].

Notre alimentation occidentale est riche en « calories creuses » sous forme de sucres et de glucides transformés^a. Ce type d'aliment produit une quantité relativement importante d'énergie, mais pas suffisamment de nutriments pour pouvoir l'exploiter correctement. **Les principaux nutriments en déficit sont les vitamines B**. Ce qui justifie l'utilité d'une supplémentation.

Votre organisme doit convertir certaines vitamines B dans leur **forme active** avant de pouvoir les exploiter. C'est notamment le cas des **vitamines B2, B6, B12 et de l'acide folique**. Cette conversion se fait à l'aide de vos intestins et de votre foie, et requiert de l'énergie [3]. C'est pourquoi il n'est pas facile pour tout le monde de rendre ces vitamines B actives. Vous êtes fatigué(e) et vous ne voulez pas soumettre votre organisme à davantage de pression ? Optez pour un complément alimentaire qui contient déjà les vitamines B actives [4].

Voici comment identifier les vitamines B actives dans la liste des ingrédients d'un complément alimentaire :

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

Il y a un autre composant sur l'étiquette ou la forme n'est pas mentionnée ? Vous avez alors affaire à une forme inactive.

Vitamine D3 active

La vitamine D est indispensable au bon fonctionnement de votre système immunitaire. Votre peau synthétise cette vitamine liposoluble sous l'effet d'une **lumière naturelle** suffisamment puissante. Les aliments que l'on ingère contiennent également de la vitamine D, principalement les poissons gras et, dans une moindre mesure, la viande et les jaunes d'œufs.

Bien que la vitamine D soit l'une des rares vitamines que l'organisme peut fabriquer lui-même, **les carences en vitamine D sont fréquentes**. C'est en partie dû au fait que le soleil n'est pas suffisamment puissant en hiver dans notre pays. Les enfants, les personnes âgées et les personnes à la peau naturellement teintée produisent de la vitamine D moins rapidement.

Les deux principales formes de vitamine D sont la vitamine D2 et la vitamine D3. On trouve ces deux vitamines dans les compléments alimentaires et les aliments enrichis. **Préférez la vitamine D3, qui est la forme la plus active**. La vitamine D2 est moins efficace.

^a On trouve les **glucides transformés ou « raffinés »** dans le pain blanc, les pâtes blanches et tous les produits riches en sucre comme les gâteaux, les sucreries et les boissons gazeuses. En principe, vous n'en avez pas besoin. Il est donc préférable de les limiter.

Les glucides non raffinés (non transformés) se trouvent dans les légumes, les fruits et les produits à base de céréales complètes. Votre corps absorbe ces glucides lentement, ce qui calme votre faim plus longtemps. En outre, ils contiennent beaucoup de fibres qui apportent un soutien à vos intestins. L'avoine, le péricarpe du riz, les pâtes et le pain complets contiennent essentiellement des glucides non raffinés.

^b L'hydroxycobalamine est la forme de vitamine B12 la plus utile dans les pastilles. L'hydroxycobalamine est légèrement moins efficace que la méthylcobalamine mais n'interagit pas avec les amalgames (plombages).



Sur l'étiquette d'un complément alimentaire, la vitamine D3 active est indiquée comme suit :

- **cholécalciférol**

La forme la moins efficace (vitamine D2) apparaît sous ce nom :

- **ergocalciférol**

La solution à une carence en vitamine D est un complément alimentaire de qualité : **une émulsion^c à la vitamine D3.**

Minéraux liés inorganiquement versus minéraux liés organiquement

Les plantes absorbent les minéraux du sol et les convertissent en une forme organique facilement absorbable. **En effet, le corps humain peut utiliser de façon optimale les minéraux liés organiquement.** En raison de l'excellente absorbabilité, une **dose relativement plus faible** est

^c Pour davantage d'informations sur l'émulsion, voir la page 10.

suffisante pour les minéraux liés organiquement. Nous digérons les minéraux liés inorganiquement bien plus difficilement. Ils peuvent donc exercer leur action importante dans l'organisme de façon moins efficace [5,6].

Outre les minéraux liés organiquement comme on les trouve dans la nature, il est possible de donner des minéraux aux plantes dans des conditions scientifiquement établies. C'est ainsi que **les scientifiques « récoltent » des minéraux liés organiquement dans la concentration souhaitée.** Ce processus (ActiVmins) est plus laborieux que l'ajout de la forme inorganique à un complément alimentaire. Les compléments alimentaires avec des minéraux organiques sont donc plus chers, mais l'investissement en vaut la peine, car le résultat s'en trouve bien meilleur. **Assurez-vous donc qu'un minéral est présent dans sa forme organique et non pas dans sa forme inorganique.**

Les minéraux liés organiquement peuvent être identifiés sur l'étiquette par des termes comme :

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

Si les minéraux sont liés inorganiquement, on peut trouver les termes oxyde, sulfate ou phosphate. Le composé du minéral n'est pas mentionné ? On peut dès lors supposer qu'il s'agit de la forme inorganique.

MAGNÉSIUM

Le magnésium est un excellent exemple de minéral qui **n'est facilement absorbable que s'il est lié organiquement** [7,8]. Dans les compléments alimentaires, on le trouve généralement sous la forme inorganique (moins chère), ce qui peut avoir un effet laxatif. Toutefois, si vous souhaitez profiter des propriétés particulières (notamment la relaxation musculaire) du magnésium, vous devez opter pour une forme de magnésium facilement absorbable (lié organiquement).

Choisissez toujours un complément alimentaire dont le magnésium est lié organiquement.

Quelques exemples :

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

Bon à savoir : un complément alimentaire à base de magnésium de haute qualité contient non seulement la forme organique du magnésium, mais également des vitamines B et de la taurine. Ces substances améliorent en effet l'action du magnésium. Découvrez-en le fonctionnement en page 18.

Découvrez rapidement si un supplément est de haute qualité ? Utiliser l'antisèche à la page 26.



VITAMINES NATURELLES ET SYNTHÉTIQUES

Le fait qu'une vitamine soit naturelle ou synthétique est particulièrement important car l'action de la forme naturelle et synthétique diffère grandement. La vitamine E en est un bon exemple.

Vitamine E naturelle

La forme naturelle de la vitamine E (d-alpha-tocophérol) est beaucoup plus puissante que sa forme synthétique (d-alpha-tocophérol). Par conséquent, si vous recherchez un complément alimentaire approprié, préférez la vitamine E naturelle.

La vitamine E se trouve dans la nature avec des substances végétales similaires, les tocophérols. **La vitamine E et d'autres tocophérols travaillent en synergie [9].** Un complément alimentaire à base de vitamine E de qualité contient donc également :

- D-gamma-tocophérol
- D-delta-tocophérol
- D-alpha-tocophérol

Vitamine C synthétique

Contrairement à la vitamine E, **pour la vitamine C, on relève peu de différence d'action entre la forme naturelle et la forme synthétique (acide ascorbique).**

La vitamine C naturelle issue des fruits est toujours associée à des **bioflavonoïdes** qui renforcent l'action de la vitamine C [10]. Un complément alimentaire à base de vitamine C de qualité contient donc des bioflavonoïdes.

Il est également important que la vitamine C soit « **tamponnée** » dans un complément alimentaire. **Cela signifie que la vitamine C est liée à des minéraux comme le calcium, le magnésium, le sodium et/ou le potassium.** La vitamine C sous forme d'acide ascorbique est en effet un acide et peut irriter votre tube digestif à fortes doses. La vitamine C tamponnée n'est plus acide et provoque des irritations moins rapidement. En outre, la vitamine C tamponnée apporte des minéraux essentiels.



Vitamines liposolubles en émulsion

Certaines vitamines sont liposolubles, mais notre sang est un liquide aqueux. Du fait qu'il soit compliqué de mélanger la graisse et l'eau, les **vitamines liposolubles ne sont pas facilement absorbées**. Elles doivent se présenter sous la forme d'une « **émulsion** » pour être facilement absorbables. Une émulsion consiste à mélanger deux substances qui, en principe, ne se mélangent pas. Un exemple est la mayonnaise, dans laquelle l'huile se mélange à l'eau.

Une émulsion est constituée de minuscules gouttelettes. Pour de meilleurs résultats, ces gouttelettes ne doivent pas dépasser 0,5 micron (1 micron est 1/1000e de mm). C'est ce que l'on appelle une microémulsion. **Une microémulsion** s'approche des émulsions qui se produisent

dans la nature, comme dans les noix.

L'avantage d'une telle émulsion est une biodisponibilité exceptionnellement élevée (très bonne absorption), sans trop solliciter le foie et la bile. **Les émulsions sont sûres et efficaces, même chez les personnes au système digestif affaibli.**

Pour fabriquer une émulsion, il faut un « **émulsifiant** ». L'idéal est une substance naturelle, comme la **gomme arabique**. Évitez les émulsifiants nocifs comme le **polysorbate 80**.

Une émulsion de vitamine peut être prise par le biais de **gouttes**. Une émulsion peut également être transformée en poudre afin qu'elle soit appropriée pour être transformée en **comprimés ou gélules**.



Les vitamines liposolubles et autres substances végétales et nutritives qu'il est préférable d'émulsifier sont les suivantes :

- Vitamine A
- Vitamine D
- Vitamine E
- Vitamine K
- Coenzyme Q10
- Curcuma
- Origan

CURCUMINOÏDES PRÉCIEUX

Le curcuma provient de la racine de la plante Curcuma longa. Il agit comme un antioxydant et est anti-inflammatoire [11]. Puisque, contrairement aux anti-inflammatoires courants, le curcuma n'a pratiquement aucun effet indésirable, il est particulièrement intéressant pour les personnes souffrant d'inflammations chroniques. Cependant, pour profiter des bénéfices du curcuma sur la santé, il ne suffit pas d'assaisonner vos plats de curcuma. **En effet, les nutriments actifs du curcuma, à savoir les curcuminoïdes, sont difficiles à absorber en l'état.**

Afin d'accroître la biodisponibilité d'un extrait de Curcuma longa, les fabricants ajoutent des substances comme **la pipérine et le polysorbate 80** au complément alimentaire. Ils favorisent l'absorption, mais irritent rapidement les muqueuses intestinales et gastriques. Heureusement, il existe de **nouvelles techniques d'émulsion brevetées** sans le moindre et avec lesquelles vous pouvez encore profiter de l'effet anti-inflammatoire [12]. La fabrication de ces émulsions est techniquement plus sophistiquée, ce qui rend souvent ces types de compléments alimentaires un rien plus chers.



Quelle est l'importance de la forme d'un complément alimentaire ?

La forme d'un complément alimentaire en détermine également l'absorbabilité. Pour les compléments alimentaires de qualité, les fabricants en choisissent donc soigneusement la forme du complément.



POUDRE

Un complément alimentaire sous forme de poudre **se dissout facilement dans l'eau et est facile à doser**. Il est également facile à ingérer pour **les enfants** et les personnes souffrant de **problèmes de déglutition**. Dans la mesure où votre estomac ne doit pas digérer de gélule, les substances actives sont **disponibles immédiatement**. En outre, on relève une **plus grande dose de substances actives** dans une mesurette que dans une capsule.

Une poudre est moins appropriée pour les substances qui se détériorent rapidement sous l'effet de l'air et de la lumière, comme les antioxydants, et les substances qui peuvent irriter la muqueuse de l'estomac et de l'intestin grêle.



LIQUIDE

Un complément alimentaire liquide présente les mêmes avantages qu'une poudre : **facile à doser et à avaler**. Assurez-vous que votre complément alimentaire est conditionné dans un flacon en verre foncé et conservez-le au réfrigérateur si nécessaire. Il convient de savoir que les vitamines et les minéraux ne restent pas tous stables dans un liquide. Les fabricants doivent donc faire des choix astucieux par rapport aux nutriments qu'ils proposent, qu'ils soient liquides ou non.

L'**iode** est un oligo-élément très efficace sous forme liquide. Puisque les carences en iodé sont fréquentes, du sel iodé standard est ajouté au pain [13]. **Vous mangez très peu de pain et vous n'aimez pas le poisson ou autres aliments issus de la mer** ? Veillez dès lors à consommer de l'iodé d'une autre façon. Par exemple, en ajoutant tous les jours quelques gouttes d'iodure de potassium (environ 150 mcg) dans votre bouteille d'eau.



GÉLULES

L'avantage des gélules est qu'elles sont **résistantes à l'humidité et à la lumière, ce qui en favorise la durée de conservation**. Elles contiennent également **la dose exacte** d'un nutriment. En cas de problèmes de déglutition, **vous pouvez généralement ouvrir** la gélule et en avaler le contenu avec un peu d'eau ou des aliments. En cas de doute, consultez le fabricant de votre complément alimentaire.

Vous êtes végétarien(ne) ou végan(e) ? Les gélules sont souvent constituées de **gélatine** (bovine). Il existe également des capsules végétariennes, mais elles ne protègent pas les nutriments aussi efficacement qu'une capsule de gélatine. Si vous préférez ne pas prendre de gélule avec de la gélatine animale, vous pouvez l'ouvrir et en mélanger le contenu avec de l'eau ou des aliments.



GÉLULLES MOLLES

Une gélule molle présente généralement une enveloppe de gélatine contenant un liquide. Une gélule molle est idéale pour des huiles comme **l'huile de poisson**. L'huile s'oxyde rapidement lorsqu'elle entre en contact avec l'oxygène, ce qui en compromet l'efficacité. Dans une gélule molle, l'huile reste fraîche plus longtemps.

Découvrez rapidement si un supplément est de haute qualité ? Utiliser l'antisèche à la page 26.



6 CONSEILS POUR CHOISIR UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE À BASE D'HUILE DE POISSON DE QUALITÉ

1. **Optez pour les plus petites espèces de poissons possible**, car plus le poisson est petit (par exemple les anchois), moins il contient de substances toxiques.
2. **Optez pour des poissons pêchés dans le Pacifique Sud**, moins pollué que l'Atlantique.
3. **Vérifiez le temps de transport** : plus le poisson est traité rapidement après la pêche, plus l'huile de poisson est fraîche et saine.
4. **Vérifiez si la qualité a été soigneusement contrôlée** : des tests ont-ils été menés pour détecter la présence de métaux lourds et de plastique ? Et l'indice TOTOX (valeur d'oxydation totale) doit être le plus faible possible (< 26)^d.
5. **Pensez de façon durable** : vérifiez si le poisson a été capturé de façon durable et si les quotas de poisson sont respectés.
6. **Prêtez attention à la couleur**. Découpez la gélule et examinez l'huile. Plus la couleur de l'huile est claire, plus le niveau de qualité est élevé. Une huile sombre a ranci et est donc de mauvaise qualité.

^d La GOED (Global Organization for EPA and DHA Omega-3s) a défini des normes de qualité pour les huiles oméga-3. En fait partie l'analyse des indices de peroxyde et d'anisidine dans chaque lot. L'indice d'oxydation total (TOTOX) correspond à la somme du double de l'indice de peroxyde + une fois l'indice d'anisidine. **L'indice de peroxyde doit être inférieur à 5 mEq/kg, l'indice d'anisidine doit être inférieur à < 20 mEq/kg et l'indice TOTOX doit être inférieur à 26.** Attention aux informations trompeuses : de nombreuses entreprises indiquent que l'indice TOTOX de leur produit est < 5. En l'occurrence, il s'agit vraisemblablement de l'indice de peroxyde, qui doit être officiellement inférieur à 5.

COMPRIMÉS

Pour fabriquer un comprimé, une « base de comprimé » est nécessaire. Cette base maintient tous les nutriments et donne la structure du comprimé. **La base du comprimé et tous les agents de charge ont un impact majeur sur la qualité et l'absorbabilité de votre supplément nutritionnel.** Un comprimé doit bien se décomposer et ne doit pas être irritant pour l'estomac et les intestins afin que rien n'entrave l'absorption des nutriments.

Beaucoup de fabricants aiment offrir des compléments alimentaires joliment colorés et brillants à faible coût. C'est la raison pour laquelle ils utilisent des substances comme des agents d'enrobage (notamment l'hydroxypropylméthylcellulose), des anti-agglomérants (notamment la croscarmellose sodique), des colorants (notamment le dioxyde de titane) et, par exemple, un agent antimousse (polysorbate 80). Il est préférable d'éviter ces types de compléments alimentaires délétères pour votre santé.

Petites, mais puissantes : les légumineuses comme base de comprimé

Certaines entreprises optent pour une base de tablette de haute qualité. De cette façon, tout ce que vous ingérez avec le complément alimentaire soutient la capacité d'autoguérison de votre organisme. Un **mélange de légumineuses (pois et lentilles)** est particulièrement adapté comme base de comprimés. Les comprimés à base de pois se décomposent facilement et présentent de nombreux bénéfices pour la santé :

- **Une meilleure stabilité du produit** grâce aux antioxydants enzymatiques (SOD et catalase) issus d'un extrait végétal.
- **Une meilleure absorption** par la présence d'enzymes et l'absence de liants perturbants.
- **Le comprimé se décompose mieux et au bon endroit.** En effet, il n'est pas souhaitable qu'un comprimé se décompose déjà dans votre estomac s'il n'est censé agir que dans les intestins. Ou si le comprimé doit juste agir dans votre estomac, mais qu'il est trop difficile à digérer.

Vous pouvez reconnaître les compléments alimentaires pour lesquels une culture végétale est utilisée comme base de comprimés par les termes **Pisum sativum (pois vert)** et **Lens esculenta (lentilles)** sur la liste des ingrédients.

Vous ne tolérez pas bien les légumineuses ? La probabilité que vous ne puissiez pas tolérer un complément alimentaire avec une base de comprimés de légumineuses est extrêmement faible. Afin de prévenir toute réaction d'hypersensibilité, le fabricant élimine les antinutriments nocifs. En outre, la quantité de légumineuses que vous ingérez est bien plus petite que lorsque vous les utilisez dans le cadre d'un repas.

Découvrez rapidement si un supplément est de haute qualité ? Utiliser l'antisèche à la page 26.



Synergie : puisqu'un plus un égalent trois.

En plus de l'absorbabilité, la **combinaison spécifique de certains nutriments et herbes** dans un même complément alimentaire détermine le niveau de qualité. Ces nutriments et herbes interagissent en « **synergie** ». Cela signifie qu'ils sont d'autant plus précieux ensemble que si vous en preniez un seul isolément. **Ils renforcent mutuellement leur action individuelle si vous avez besoin de l'un pour pouvoir absorber l'autre.**

Magnésium + taurine & vitamine B6

Un exemple de coopération synergique est un complément alimentaire à base de magnésium avec de la **taurine et des vitamines B** [14,15,16,17].

Les effets du magnésium, des vitamines B et de la taurine sont fortement imbriqués. **Par exemple, sans vitamine B6, le magnésium ne peut pas entrer dans vos cellules.**

La taurine améliore l'action du magnésium. L'acide aminé soufré stimule l'absorption du magnésium et en réduit la « fuite » de la cellule afin que la concentration de magnésium y reste à niveau. En outre, la taurine favorise la récupération musculaire et fait office d'antioxydant. La taurine combat dès lors la fatigue musculaire et a un effet apaisant. La taurine est très convoitée dans votre organisme du fait qu'elle est nécessaire dans le cerveau, les muscles, les tissus organiques et la rétine ainsi que pour le flux biliaire.

Vitamines B

Les vitamines B sont courantes dans la nature et ont un effet synergique les unes avec les autres. C'est la raison pour laquelle un bon complexe de vitamines B contient **toutes les vitamines B**, de préférence avec un complément de nutriments de type B, comme la choline, l'inositol et le PABA.

Antioxydants

Renforcement mutuel : les antioxydants [18,19] se complètent mutuellement pour neutraliser les radicaux libres^e. De plus, ils se « recyclent » mutuellement, de façon à prolonger leur action antioxydante. **Puisque les antioxydants interagissent, un complexe d'antioxydants plus faiblement**

^eL'oxydation de votre corps est un phénomène normal. L'oxydation implique un contact avec l'oxygène. Votre métabolisme s'accompagne de la libération automatique de substances nocives (radicaux). Cela se produit également naturellement dans le système immunitaire et lors de la désintoxication. Plus votre corps est exposé à des métaux lourds, de la fumée de cigarette, des produits chimiques, des aliments frits ou une pratique sportive intensive, notamment, plus la quantité de radicaux nocifs libérée est importante.



dosé est généralement plus efficace pour combattre le stress oxydatif qu'une forte dose d'un antioxydant individuel. Un bon **complexe d'antioxydants** contient donc une grande variété de vitamines antioxydantes, minéraux et autres antioxydants.

Bon à savoir : il existe de nombreuses substances ayant un effet antioxydant qui sont hydrosolubles, liposolubles ou les deux. Afin de protéger de manière optimale les structures de votre organisme, vous devriez ingérer une combinaison.

Sur l'étiquette, il convient de prêter attention à : **vitamines A, C et E, thé vert, coenzyme Q10, L-méthionine, taurine, N-acétyl-L-cystéine et L-glutathion..**

Chaque chose en son temps

GLa patience est une vertu, même quand vous commencez à prendre un complément alimentaire. Vos cellules, tissus et organes ont besoin de temps pour se rétablir avec le nouvel apport de nutriments. Les troubles et les maladies ne surviennent pas en un jour. C'est généralement un processus qui s'étend sur plusieurs années. L'inverse s'applique également : vous ne pouvez pas

Découvrez rapidement si un supplément est de haute qualité ? Utiliser l'antisèche à la page 26.

vous débarrasser de vos troubles en une semaine. **Vous avez assurément besoin de quelques semaines pour vous sentir sur la bonne voie. Idéalement, vous prenez le complément alimentaire pendant au moins 3 mois.** De plus, il est normal que votre corps ait besoin de s'y habituer. La première semaine, vous serez peut-être un peu plus fatigué(e) ou votre système digestif réagira différemment. Habituellement, ce type de **réactions initiales** disparaît et vous vous sentirez mieux qu'avant. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, arrêtez le complément alimentaire. Si vous avez des doutes, consultez votre naturopathe, médecin ou thérapeute, ou contactez le fabricant.

Saviez-vous que le moment où vous prenez un complément alimentaire affecte également l'effet du supplément ? Il est préférable de prendre la plupart des compléments alimentaires avec les repas. Votre digestion est alors pleinement active, ce qui facilite l'absorption du complément en question et vous évite d'avoir bien vite la nausée.

Bon à savoir : la prise d'enzymes pendant ou en dehors des repas fait une grande différence en termes d'action. Si vous les prenez pendant le repas, elles vous aideront à digérer. Si vous les prenez en dehors des repas, elles fonctionnent « de façon systémique » et vous aident à vous remettre de blessures ou de maladies, notamment.

Pour savoir à quelle heure de la journée vous devriez prendre un complément alimentaire, tenez compte de votre rythme biologique et de votre objectif :

- Vous souhaitez un regain **d'énergie** ? Prenez donc les nutriments nécessaires **pendant la journée**, par exemple les vitamines B et la coenzyme Q10.
- Vous souhaitez **soutenir votre foie** de façon ciblée ? Il est préférable de prendre votre complément alimentaire le soir, car votre foie fait essentiellement **son travail de détoxication pendant la nuit**.
- De même, les nutriments qui vous aident à vous détendre **et à calmer votre corps sont à prendre le soir, de préférence**. Pensez notamment aux acides gras, mais aussi aux herbes, comme l'ashwagandha.

Dans le cas d'un complément alimentaire de qualité, l'étiquette indique quand vous devez le prendre et à quelle dose. Sur l'utilisation optimale des compléments alimentaires pour votre situation individuelle, veuillez demander conseil à un naturopathe, un médecin ou un thérapeute.

Découvrez rapidement si un supplément est de haute qualité ? Utiliser l'antisèche à la page 26.



Cours rapide : déchiffrage des étiquettes

Dans votre quête d'un complément alimentaire de qualité, un emballage attrayant et des allégations prometteuses donnent l'impression que vous avez affaire à un bon complément. Toutefois, il est toujours utile d'examiner l'étiquette de plus près. Veillez à lire les « petits caractères » : la liste des ingrédients.

Petits conseils de déchiffrage



L'ingrédient qui est **répertorié en premier** sur la liste des ingrédients est présent dans le produit en plus grande quantité.



La composition est-elle affichée **par comprimé ou par dose journalière** (parfois plusieurs pilules) ? C'est un point important si vous souhaitez comparer les ingrédients de compléments alimentaires similaires.



Le complément alimentaire contient-il l'élément nutritif annoncé ? Par exemple, si l'emballage mentionne « huile de poisson », vérifiez dans les ingrédients si le produit contient bel et bien 100 % d'huile de poisson. 20 % d'huile de poisson, complété d'huile de tournesol ou d'huile d'olive, c'est moins cher, mais bien moins intéressant.



Attention aux **allergènes** : ils sont imprimés en italique, en **gras** ou en **MAJUSCULES**.



Le produit est-il **exempt d'excipients** comme le sucre, le lactose, le soja, des colorants, des parfums et des arômes chimiques (nombres E) ?

Conseil : le sucre peut être identifié par les substances qui se terminent en « ose », comme le fructose, le sucralose, le saccharose ou le dextrose.



Le produit est-il **sans gluten** ? Vérifiez si le symbole « sans gluten » figure sur l'emballage. Dans le cas contraire, vérifiez si le produit ne contient pas de blé, d'épeautre, de kamut, de seigle, d'orge ou d'avoine (naturellement sans gluten, mais souvent contaminés).

Découvrez rapidement si un supplément est de haute qualité ? Utiliser l'antisèche à la page 26.



Le produit est-il exempt de **substances non digestibles** comme le nickel, l'étain (dioxyde de titane) et le fluor ?



Trouvez-vous **un numéro de lot** sur l'étiquette ? Il permet en effet aux entreprises de compléments alimentaires de qualité de toujours tracer leurs produits.



Les **conseils d'ingestion** sont-ils clairs ?



Si vous souhaitez **comparer les prix des compléments alimentaires**, examinez attentivement la quantité de substances actives, la posologie quotidienne et la forme du complément alimentaire.

Astuce : comparez deux compléments alimentaires similaires d'une fourchette de prix différente. Vous remarquerez une différence dans la quantité des substances actives, dans la posologie quotidienne ou dans la forme du complément alimentaire. Pour un effet identique, vous avez souvent besoin de prendre une quantité supérieure d'un complément alimentaire bon marché et moins facilement absorbable. Par conséquent, il est possible qu'un complément alimentaire plus cher soit finalement moins cher à terme..



La dose adéquate ?

Les dosages mentionnés sur les étiquettes des compléments alimentaires sont adaptés à la législation européenne. Ce **dosage standard** vise essentiellement la prévention.

Si vous présentez une carence sévère ou un problème spécifique, vous tirez souvent bénéfice d'une **posologie thérapeutique**. Pour connaître la posologie idéale pour vous, il est préférable de consulter un naturopathe, un médecin ou un thérapeute. Assurez-vous de consulter un professionnel au sujet de l'utilisation de compléments alimentaires chez les jeunes enfants.

Apport journalier recommandé :

Les autorités utilisent la **valeur AJR^f** (apport journalier recommandé) comme point de référence. La valeur AJR figure donc sur les étiquettes des compléments alimentaires. Vous pouvez voir le % de l'apport journalier recommandé que ce complément alimentaire spécifique contient avec une dose standard.

Il est important de savoir que, pour de nombreux compléments alimentaires, les valeurs AJR ont été **établies au siècle dernier pour prévenir de graves troubles déficitaires (comme le scorbut ou la pellagre) dans la population**. Par conséquent, aujourd'hui, il n'est plus pertinent d'utiliser la valeur AJR pour évaluer vos besoins spécifiques. Elle ne donne aucune indication sur la quantité idéale pour un individu ou la prévention des maladies.

Bien souvent, une **dose de nutriments essentiels plus élevée** que la valeur AJR est requise pour fonctionner de façon optimale ou rétablir votre santé. En cas de supplémentation, l'accent est toujours mis sur la **propre capacité de protection et de restauration de votre organisme**. Afin de recourir à cette capacité de restauration, il est nécessaire d'ingérer des quantités appropriées de bons nutriments. L'EFSA (autorité européenne de sécurité des aliments) a fixé la limite supérieure de sécurité pour chaque nutriment [20].

Quantités élémentaires : e

L'étiquette d'un complément alimentaire reprend non seulement les ingrédients, mais également les « quantités élémentaires ». **La quantité élémentaire d'un minéral est la quantité efficace du minéral, sans l'excipient auquel il est lié**. Par exemple, un fabricant peut indiquer que votre complément alimentaire à base de magnésium contient 400 grammes de magnésium, mais il est important de savoir s'il s'agit de 400 grammes de magnésium pur ou si cette quantité comprend également la substance à laquelle le magnésium est lié (par exemple, citrate de magnésium).

Si vous remarquez une quantité de composé minéral étonnamment élevée sur l'emballage, il s'agit probablement du composé total. Outre le composé total, la plupart des entreprises indiquent la quantité élémentaire entre parenthèses. Ce n'est pas tout à fait clair ?

Contactez donc le service à la clientèle de l'entreprise. **Il est important de connaître la quantité élémentaire du minéral pour être en mesure de comparer scrupuleusement les compléments alimentaires entre eux.**

Découvrez rapidement si un supplément est de haute qualité ? Utiliser l'antisèche à la page 26.

^f Pour les compléments alimentaires en anglais, il s'agit de RI (recommended intake).





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 (préféré)

- 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



Conseils de conservation indispensables

Vous aussi, vous influencez la qualité de votre complément alimentaire par la façon dont vous le stockez. Vous gardez la qualité et la durabilité de vos produits aussi optimales que possible si vous suivez ces conseils :

1. Stockez les compléments alimentaires dans l'emballage d'origine, **dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et à température ambiante**.
2. De préférence, **ne stockez pas le produit dans la cuisine ou la salle de bains**. Ces pièces présentent de fortes fluctuations de température et sont humides.
3. **Si vous trouvez des sachets d'ouate ou de gel de silice** dans l'emballage, ne les enlevez pas, car ils absorbent l'humidité et protègent votre complément alimentaire.
4. Ne retirez **pas complètement le joint à l'intérieur** du flacon et fermez toujours le pot comme il se doit.
5. Utilisez de préférence **une cuillère en bois ou en bambou** pour un produit liquide ou en poudre. Une cuillère métallique peut induire une interaction avec la substance. Ne plongez **jamais une cuillère humide** dans une poudre. Cela induit la formation de grumeaux.
6. Évitez le contact avec les mains, les lèvres, la langue ou le nez sur le compte-gouttes ou l'ouverture de l'emballage. Vous risquez en effet de contaminer le produit avec **des micro-organismes**, ce qui réduit la durée de conservation.
7. Remettez au **réfrigérateur**, dans les plus brefs délais, les produits qui doivent y être conservés.
8. Respectez la **date de péremption**.

En conclusion

Après ces informations et conseils, nous espérons que vous y verrez un peu plus clair dans l'univers des compléments alimentaires (de qualité). Quelques derniers points d'attention importants : certificats d'analyse, signalement des problèmes et **bon accompagnement**.

Certificats d'analyse

Si vous achetez des compléments alimentaires sur internet, assurez-vous de trouver un certificat d'analyse. Cela vous permet de vérifier qu'ils sont exempts **de germes et de métaux lourds**. Dans la mesure où la qualité des compléments alimentaires naturels dépend des matières premières, il est nécessaire de procéder à un nouveau test pour chaque lot. Un certificat d'analyse indique également **les quantités exactes des substances actives**.

Signalement des problèmes

Vérifiez si l'entreprise auprès de laquelle vous commandez vos compléments alimentaires dispose d'**un département scientifique** auquel vous pouvez adresser des questions. En outre, il est également préférable qu'un fabricant collabore avec une partie externe, à laquelle vous **pouvez signaler tout effet indésirable éventuel**. Il peut s'agir par exemple de **NutriVigSafe**. Elle étudie les signalements sur la base des ingrédients du produit et de la littérature scientifique récente. NutriVigSafe vous fournira ensuite des conseils, à vous et au fabricant.

Demandez un accompagnement à un naturopathe, un médecin ou un thérapeute

Pour un bon départ avec des compléments alimentaires, vous devez savoir ce dont votre corps a besoin. C'est pourquoi nous vous recommandons fortement de prendre rendez-vous chez un naturopathe, un médecin ou un thérapeute près de chez vous. Un professionnel peut vous guider et vous aider à améliorer progressivement votre niveau de santé.

Vous cherchez un professionnel près de chez vous ? Contactez notre service client via sales@energeticanatura.com ou + 32 (0)3 - 789 09 59 (BE) / + 33 (0)1 - 40 26 09 08 (FR).

Si vous souhaitez en savoir davantage sur un mode de vie sain et la façon dont les compléments alimentaires peuvent vous y aider,

notre guide « Commencer les compléments alimentaires » est fait pour vous.

Vous pouvez télécharger le guide sur notre site :

<https://www.energeticanatura.com/fr-be/commencer-les-complements-alimentaires>

Découvrez rapidement si un supplément est de haute qualité ?
Utiliser l'antisèche à la page 26.

Références

1. Janssen JE, Grefte S, de Boer VCJ. Mito-Nuclear Communication by Mitochondrial Metabolites and Its Regulation by B-Vitamins. *Front Physiol*. 2019. DOI: 10.3389/fphys.2019.00078.
2. Depeint F, Bruce WR, Shangari N. Mitochondrial function and toxicity: role of the B vitamin family on mitochondrial energy metabolism. *Chem Biol Interact*. 2006. DOI: 10.1016/j.cbi.2006.04.014.
3. Said HM. Intestinal absorption of water-soluble vitamins in health and disease. *Biochem J*. 2011 Aug 1; 437(3): 357–372. DOI: 10.1042/BJ20110326.
4. Institute of Medicine, and National Academy of Sciences USA. Choline. In: Dietary reference intakes for folate, thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B12, pantothenic acid, biotin, and choline. Vol. 1. Washington, D.C.: National Academy Press, 1998:390-422.
5. Goff JP. Invited review: Mineral absorption mechanisms, mineral interactions that affect acid-base and antioxidant status, and diet considerations to improve mineral status. *J Dairy Sci Actions* 2018. DOI: 10.3168/jds.2017-13112.
6. Engin Yenice E, Mızrak C, Gültekin M, et al. Effects of Organic and Inorganic Forms of Manganese, Zinc, Copper, and Chromium on Bioavailability of These Minerals and Calcium in Late-Phase Laying Hens. *Biol Trace Elem Res* 2015. DOI: 10.1007/s12011-015-0313-8.
7. Ahmed F, Mohammed A. Magnesium: The Forgotten Electrolyte—A Review on Hypomagnesemia. *Med Sci (Basel)*. 2019. DOI: 10.3390/medsci7040056.
8. Tamimi F, Nihouannen D, Bassett DC, et al. Biocompatibility of magnesium phosphate minerals and their stability under physiological conditions. *Acta Biomater* 2011. DOI: 10.1016/j.actbio.2011.02.007.
9. Vitamin E. American Society for Nutrition. *Adv. Nutr.* 2012. DOI:10.3945/an.112.002139.
10. Kiokias S, Varzakas T, Oreopoulou V. In Vitro Activity of Vitamins, Flavonoids, and Natural Phenolic Antioxidants Against the Oxidative Deterioration of Oil-Based Systems. *Food Science and Nutrition* 2008. DOI: 10.1080/10408390601079975.
11. Shep D, Khanwelkar C, Gade P, et al. Safety and efficacy of curcumin versus diclofenac in knee osteoarthritis: a randomized open-label parallel-arm study. *Trials*. 2019. DOI: 10.1186/s13063-019-3327-2.
12. Amalraj A, Jude S, Varma K, et al. Preparation of a novel bioavailable curcuminoid formulation (Cureit™) using Polar-Nonpolar-Sandwich (PNS) technology and its characterization and applications. *Materials Science and Engineering C*, 2017, 359–367. DOI: 10.1016/j.msec.2017.02.068.
13. <https://www.rivm.nl/publicaties/jodiuminname>
14. Yamori Y, Taguchi T, Hamada A, et al. Taurine in health and diseases: consistent evidence from experimental and epidemiological studies. *J Biomed Sci*. 2010. DOI: 10.1186/1423-0127-17-S1-S6.
15. Schaffer S, Kim HW. Effects and Mechanisms of Taurine as a Therapeutic Agent. *Biomol Ther (Seoul)*. 2018. DOI: 10.4062/biomolther.2017.251.
16. Yamori Y, Sagara M, Arai Y, et al. Taurine Intake with Magnesium Reduces Cardiometabolic Risks. *Adv Exp Med Biol*. 2017. DOI: 10.1007/978-94-024-1079-2_80.
17. Pouteau E, Kabir-Ahmadi M, Noah L, et al. Superiority of magnesium and vitamin B6 over magnesium alone on severe stress in healthy adults with low magnesemia: A randomized, single-blind clinical trial.
18. Pham-Huy LA, He H, Pham-Huy C. Free Radicals, Antioxidants in Disease and Health. *Int J Biomed Sci*. 2008 Jun; 4(2): 89–96.
19. Huang D. Dietary Antioxidants and Health Promotion. *Antioxidants (Basel)*. 2018. DOI: 10.3390/antiox7010009.
20. <http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>





Energetica Natura

www.energeticanatura.com

sales@energeticanatura.com