

NUTRITION

GÉLULES À BASE DE PLANTES, VITAMINES, MINÉRAUX, OLIGOÉLÉMENTS...

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT AUSSI NOMBREUX QUE VARIÉS. DANS NOTRE HORS-SÉRIE *LES CLÉS D'UNE BONNE ALIMENTATION* QUE NOUS VENONS DE METTRE EN VENTE, NOTRE COLLABORATRICE LAURENCE PINSARD A FAIT LE POINT SUR CE SUJET PARFOIS CONTROVERSÉ.

Des compléments pour bien passer l'hiver

Tandis que l'industrie agroalimentaire appauvrit nombre d'aliments (produits raffinés tels que farines, sucre, huiles, etc., plats préparés trop sucrés ou trop salés, contenant graisses cachées, additifs et conservateurs) et que les modes de productions agricoles réduisent leurs valeurs nutritionnelles par la culture intensive et l'usage d'engrais et de pesticides, le nombre de compléments alimentaires de toutes sortes ne cesse d'augmenter.

Un coup de pouce

Ils sont censés combler ce que les aliments ordinaires n'apportent plus... Or, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) rappelle que « les compléments alimentaires peuvent donner le sentiment d'une alimentation déséquilibrée et sans conséquence, pourvu qu'ils consomment des vitamines et minéraux apportés par ces derniers. Il convient de rester prudent quant à la consommation des compléments alimentaires et de favoriser des aliments à forte den-

sité nutritionnelle afin de bénéficier d'un apport optimal en vitamines, minéraux et micronutriments ». À tout âge, il faut donc absolument privilégier une alimentation saine, variée et équilibrée. La complémentation ne devrait intervenir que pour donner un « coup de pouce », dans des situations particulières (croissance, grossesse et ménopause, par exemple) et dans certaines situations pathologiques. Elle se fait toujours au cas par cas selon l'hygiène de vie d'une personne, son état de santé, son terrain, etc. Pour une réelle efficacité, il faut viser le juste dosage et penser à la biodisponibilité (l'assimilation par l'organisme) du complément.

Un cocktail d'antioxydants

Au début de la saison froide, à un moment où les défenses immunitaires sont mises à rude épreuve et où les épidémies de grippe ou de gastro-entérite menacent, faire une cure d'antioxydants peut se révéler nécessaire, d'autant que l'on sait que le régime alimentaire français moyen en manque. Un bon statut en

antioxydants renforce les défenses immunitaires et permet de retrouver de l'énergie et de remédier aux effets délétères des radicaux libres sur l'organisme. Il existe des formulations toutes faites comprenant la gamme complète des antiradicaux libres s'équilibrant les uns les autres. Certaines formulations, comme la Superoxylase du laboratoire Léro ou l'Oxytonic du laboratoire Lescuyer, sont intéressantes.

Des compléments alimentaires naturels

Un grand nombre de compléments alimentaires naturels peuvent également soutenir le système immunitaire.

- **La spiruline**, ou « algue bleue », est très riche en éléments vitalisants : fer, magnésium, zinc, cuivre, sélénium ; vitamines A et B (B1, B2, B8 et B12) ; acides aminés et acides gras essentiels. Elle stimule le système immunitaire. Utilisation : de 1 à 6 comprimés par jour ou en paillettes, à saupoudrer dans les plats avant de servir (ne pas faire chauffer).

- **La vitamine C** améliore la résistance face aux infections. Plutôt qu'une vitamine C synthétique, mieux vaut consommer de l'extrait d'acérola, petit fruit exceptionnellement riche en vitamine C, qui contient également de la vitamine A et différents minéraux. Utilisation : selon les cas, prendre de 125 mg à 1 g par jour de vitamine C en prévention (vérifier le dosage de vitamine C dans le comprimé d'acérola) et jusqu'à 2 g lors d'une infection.

- **La vitamine D**. Les chercheurs américains ont établi un lien entre la fréquence de la grippe et le faible niveau de vitamine D dans l'organisme. Après un bilan sanguin évaluant le niveau de vitamine D3, il peut être utile de se supplémenter. Utilisation : 1 à 2 gélules d'huile de foie de morue par jour, du mois d'octobre au mois de mars.

- **L'échinacea**, plante médicinale originaire d'Amérique du Nord qui contient des polysaccharides, connus pour leurs propriétés favorables sur l'immunité. Elle est particulièrement indiquée dans la prévention des infections

des voies respiratoires supérieures et permet de surmonter plus rapidement les rhumes, gripes et infections diverses lorsqu'elles sont déjà installées. Utilisation : 15 à 25 gouttes de teinture mère d'échinacea par jour pendant trois semaines.

• **Les complexes d'oligo-éléments** (manganèse-cuivre-or et cuivre-or-argent) aident à lutter contre la fatigue. Utilisation : 1 dose quotidienne pendant quinze jours. Enfin, certaines plantes et champignons stimulent

l'immunité : ginseng, jus de noni et de goji, maïtake et shiitaké.

Un protocole nutrithérapeutique

Le Dr Jean-Paul Curtay, nutrithérapeute et auteur du *Guide familial des aliments soigneurs*, propose un protocole complet. Sur le plan alimentaire, il recommande de réduire au maximum les graisses saturées, les sucres rapides, et d'ajuster sa consommation en viande à son statut en fer. Il conseille de consommer des yaourts soja au bifidus (Sojade) et

d'augmenter au maximum les sources d'oméga-3 (poissons gras : harengs, maquereaux, sardines, saumon et huile Oméga Force 3). En complément de ce rééquilibrage alimentaire, le Dr Curtay recommande de faire une cure de probiotiques (Probactiol, Maxiflore Immu + Physiomance, Imgalt...) d'une dizaine de jours pour équilibrer la flore intestinale et rendre le système immunitaire plus efficace. Enfin, il préconise de prendre chaque jour les compléments suivants : 4 à 5 com-

primés de D-Stress (magnésium, taurine et plusieurs vitamines B) ou 1 sachet de Magdyn (magnésium, taurine et vitamine B6), le matin de préférence ; 1 sachet d'Exomuc tous les matins ; 10 gouttes le soir de Dédrogyl (vitamine D) le soir ; 1 cuillerée à café rase de L-Glutamine (acide aminé) et un quart de vitamine C à croquer (125 mg) toutes les deux heures.

● LAURENCE PINSARD