

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Comblen les manques réels, jamais au hasard

POURQUOI C'EST ESSENTIEL

L'alimentation reste toujours la priorité. Un complément vient combler un manque réel, jamais remplacer une assiette déséquilibrée. Mais certains nutriments sont aujourd'hui si fréquemment déficitaires, même chez des personnes qui mangent bien, qu'ils méritent une attention particulière et régulière.

LES 5 ESSENTIELS

- 1 Oméga-3 (EPA/DHA)**
La carence la plus répandue en Occident. Impact direct sur le cerveau, les yeux et le cœur. C'est à privilégier via le poisson gras ou un complément de qualité si l'apport alimentaire reste insuffisant.
- 2 Vitamine D3 associée à la vitamine K2**
La carence la plus fréquente sous nos latitudes, surtout en hiver. La D3 seule, sans K2, est moins bien utilisée par l'organisme. Les deux fonctionnent en binôme.
- 3 Magnésium**
Le minéral le plus souvent déficient dans l'alimentation moderne, en raison de sols appauvris et du stress chronique. Essentiel au sommeil, aux muscles et au système nerveux.
- 4 La spiruline, un concentré exceptionnel**
Fer, protéines complètes, bêta-carotène et phycocyanine : l'un des aliments les plus denses nutritionnellement connus, à intégrer comme un vrai super-aliment plutôt qu'un simple complément.
- 5 Toujours vérifier avant de compléter**
Un bilan sanguin oriente bien mieux qu'une intuition : certains excès (fer, vitamine A) sont tout aussi risqués qu'une carence non corrigée.

□ LA RÈGLE DE LA BIODISPONIBILITÉ

Un complément mal pris est en partie gaspillé. Les vitamines D et K, liposolubles, s'absorbent bien mieux avec un repas contenant un peu de gras. Le magnésium, lui, se prend idéalement le soir pour profiter aussi de son effet apaisant sur le sommeil.

CE QUE JE FAIS :

Oméga-3, vitamine D3/K2 et magnésium en continu, complétés par de la spiruline issue d'une ferme locale du Maine-et-Loire, dans les Mauges. Je privilégie des sources que je peux identifier et comprendre plutôt que des produits génériques achetés sans réflexion.

⚠ LE PIÈGE À ÉVITER

Multiplier les compléments sans cibler de vrai manque. Mieux vaut 3 à 4 produits bien choisis, réguliers et de qualité, qu'une armoire pleine de produits pris occasionnellement sans vraie logique.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : APPROFONDISSEMENT

10 règles complémentaires aux 5 essentiels de la Fiche 8

A - LES AUTRES MANQUES FRÉQUENTS

6

Le zinc, souvent oublié

Impliqué dans l'immunité, la santé de la peau et la cicatrisation. C'est un manque discret mais fréquent, notamment chez les sportifs réguliers.

7

La vitamine B12, particulièrement à surveiller

Essentielle au système nerveux, à surveiller de près en cas d'alimentation pauvre en produits animale : une carence s'installe lentement et passe souvent inaperçue.

8

Se mesurer plutôt que deviner

L'index oméga-3 (mesure sanguine, objectif supérieur à 8%) donne une photographie réelle, bien plus fiable qu'une estimation basée sur les seules habitudes alimentaires.

B - BIEN CHOISIR SES FORMES

9

Magnésium bisglycinate plutôt qu'oxyde

Une bien meilleure absorption et beaucoup moins de troubles digestifs que les formes les moins chères, souvent mal tolérées.

10

Curcumine à haute biodisponibilité

Toujours associée à du poivre noir et à un corps gras : sans cette combinaison, son absorption reste très faible, quel que soit le dosage affiché.

11

Vérifier la certification des produits

Pureté, absence de métaux lourds, tests indépendants : la qualité réelle d'un complément varie énormément d'une marque à l'autre, au-delà du seul dosage annoncé.

C - LES PRÉCAUTIONS ESSENTIELLES

12

Ne jamais combiner sans avis médical en cas de traitement

Certaines interactions (anticoagulants notamment) nécessitent un avis médical avant toute association de plusieurs compléments.

13

La vitamine D en excès n'est pas anodine

Respecter les dosages recommandés : un surdosage prolongé peut perturber l'équilibre du calcium, contrairement à l'idée reçue d'une totale innocuité.

14

Certaines algues interagissent avec les anticoagulants

Les oméga-3 à haute dose, y compris issus d'algues comme la spiruline, peuvent potentialiser l'effet de certains traitements. C'est un point à vérifier si concerné.

15

Refaire un bilan 3 à 4 mois après le début

Vérifier objectivement l'effet réel d'une supplémentation plutôt que de la poursuivre indéfiniment sans jamais mesurer son impact concret.