



# Plus de vitalité avec les compléments nutritionnels

*Appelés aussi compléments alimentaires, les compléments nutritionnels sont un atout au service d'un meilleur équilibre vital. S'ils ne dispensent pas d'une nourriture saine et bien choisie, ils présentent l'énorme avantage de combler certains déficits possibles.*

Se présentant soit sous forme de comprimés, soit conditionnés de manière spécifique, les compléments nutritionnels apportent à l'organisme les vitamines, sels minéraux et acides aminés nécessaires à son bon fonctionnement. L'apport en vitamine C, oméga-3, calcium, magnésium, etc., nécessite cependant d'en connaître les effets en adéquation avec ses besoins.

#### Des compléments adaptés

Virginie Bales, diététicienne, donne des exemples de compléments possibles dans son « ABC de la micronutrition », publié aux Editions **Grancher** selon chaque cas. Ainsi le sportif aura intérêt à privilégier la vitamine B, D, les oméga-3 et le fer. En cas de fatigue, il est intéressant d'ajouter le magnésium à la vitamine C. Durant les périodes de stress, pensez aux antioxydants. Lorsque les défenses immunitaires s'avèrent affaiblies, les compléments à base d'acides gras essentiels de zinc et de sélénium sont particulièrement indiqués. Quant aux personnes âgées, la vitamine B9 leur est conseillée. *Le diététicien, explique Virginie Bales, peut vous aider à compléter judicieusement votre alimentation en micronutriments pour optimiser votre forme.*

#### Des compléments naturels polyvalents

Alors qu'en Russie on utilise le lait de jument en milieu hospitalier depuis plus de 20 ans, la France commence juste à découvrir les vertus de cet adjuvant nutritionnel. Daniel Kieffer, naturopathe, explique dans son livre « Cure anti-stress et santé globale », publié aux Editions Sully, que *la richesse de ses constituants en font un super aliment nutritif revitalisant et qui plus est puissamment immunito-stimulant, detoxiquant, rééquilibrant digestif et intestinal.* Il existe aussi tout un panel d'algues, ces légumes de mer consommés en beignets et chips au Canada, crus ou cuits en Extrême-Orient ou dans le pain en Grande-Bretagne. Les algues revitalisent en cas de surmenage. Notons aussi la chlorophylle régulatrice de la tension artérielle. La nature a décidé tout prévu. Rien ne manque pour que notre forme soit à son maximum. Il suffit juste de se renseigner.

**Gaetan Marchand**