**7 compléments alimentaires indispensables au quotidien**

Notre corps possède des besoins accrus en vitamines et minéraux que l’on va pouvoir retrouver dans une alimentation saine, composée majoritairement de végétaux.

Malheureusement, comme de nombreuses études l’on démontrées ces dernières décennies, les fruits et légumes que l’on consomme sont nettement moins chargés en nutriments qu’autrefois.

Cette différence est due principalement à une agriculture intensive qui ne laisse pas le temps aux sols de se régénérer alors que les végétaux tirent leurs vitamines et minéraux de la richesse du sol dans lequel ils poussent, sans parler des cultures sous serres qui empêchent les végétaux d’être confrontés aux conditions climatiques intenses leur permettant de se défendre en produisant des antioxydants.

Autrement dit, l’alimentation aujourd’hui ne suffit plus à couvrir nos besoins en terme de vitamines et minéraux, et il est donc indispensable d’avoir recours à des compléments alimentaires quotidiennement afin d’assurer les besoins optimaux pour notre santé.

Si je vous parle de besoins optimaux, c’est parce que ceux-ci ne correspondent pas forcément aux besoins recommandés qui se basent pour leur part sur des besoins permettant d’éviter les carences, ces besoins pouvant être bien différents en terme de santé.

Je vous invite donc au cours de ce petit ebook à découvrir 7 compléments indispensables à prendre quotidiennement pour aider son corps à bien fonctionner, les meilleures formes pour chacun de ces compléments ainsi que les taux optimaux recommandés qui vous permettront de booster votre santé.

*Si vous êtes sous traitement médicamenteux, consultez préalablement votre médecin avant toute complémentation de manière à éviter tout risque.*



**I – La vitamine D**

On en parle beaucoup en ce moment et pour cause, il s’agit d’une vitamine (qui fonctionne plutôt comme une hormone) essentielle à la santé.

Pour pouvoir la synthétiser naturellement il faudrait pouvoir s’exposer en maillot de bain au moins 20 minutes au soleil entre midi et 16 heures de mars à septembre.

En dehors de ces périodes sous nos latitudes il est impossible de synthétiser la Vitamine D, autant dire qu’elle est indispensable en complément.

Elle est indispensable en soutient du système immunitaire, aide à fixer le calcium sur les os mais possède encore bien d’autres propriétés moins connues.

Elle est en effet une alliée de choix pour lutter contre de nombreuses maladies et possède une incidence non négligeable (exprimée en pourcentages) sur ces dernières :

* 50 % pour le diabète
* 50% sur les scléroses en plaques
* 50 % sur les cancers du sein, de la prostate, du colon, du pancréas, de la vessie, du rein, du col de l’utérus ou encore des leucémies.
* 50 % sur la Grippe / Covid
* 25 % sur les fractures et l’ostéoporose …

La liste des bénéfices d’une supplémentation en Vitamine D est longue et un déficit peut amener à divers problèmes de santé : Arthrose précoce, douleurs musculaires au repos, dépression…

L’alimentation ne pouvant pas fournir les quantités de Vitamine D dont nous avons besoin, une supplémentation est donc indispensable.

Un taux optimal de Vitamine D se situe aux alentours de 60 à 80 ng/ml ou 150 à 175 nmol/l (au-dessus de 150 ng/ml ou 375 nmol/litre, il existe des risques de toxicité).

Il est donc essentiel de faire doser son taux de Vitamine D dans le sang afin de pouvoir ajuster la dose quotidienne à prendre.

Une période d’attaque pourra être nécessaire en cas de déficit important, le temps de remonter vers de meilleurs taux.

Dans ce cas, pour déterminer avec précision la dose à prendre, il convient d’utiliser la formule suivante :

40 x (valeur cible en nmol/l) – valeur réelle (en nmol/l) x poids du corps (en kg).

Une période de 10 jours sera optimale pour relever les taux sériques en Vitamine D grâce au résultat de la formule ci-dessus.

Il suffira ensuite de retourner à une supplémentation ordinaire.

La recommandation pour une supplémentation optimale est de 4000 à 8 000 UI jusqu’au prochain dosage où il sera plus facile de définir la dose idéale pour atteindre votre vitesse de croisière.

Toute supplémentation au-dessus de 4000 UI/jour devrait entraîner une supplémentation en Vitamine K (20 ug de Vitamine K2 MK-7 pour 800 UI de Vitamine D (voir Vitamine K).

A noter également que les doses indiquées correspondent à une personne de corpulence moyenne et doivent être revues à la hausse ou à la baisse selon la taille, la corpulence, le niveau d’inflammation…

Étape 1 – Faire doser son taux de Vitamine D

Étape 2 – Ajuster la dose en fonction des résultats et si forte carence effectuer un traitement d’attaque sur une dizaine de jour en utilisant la formule mentionnée

Étape 3 – Faire doser à nouveau son taux de Vitamine D et ajuster la dose en fonction du résultat pour atteindre votre vitesse de croisière.



**II – La Vitamine K**

Généralement corrélée à la Vitamine D, elle sert notamment à éviter les dépôts de calcium sur les tissus mous et aide à fixer le calcium sur les os.

C’est pour cette raison qu’on l’utilise conjointement avec la Vitamine D.

Seule sa forme naturelle et autorisée et elle est également liposoluble et sa forme la mieux assimilée est la Vitamine K2-MK7.

La Vitamine K fait office de véritable régulateur en modulant la distribution du calcium dans le corps, elle est également essentielle à la santé du système cardiovasculaire.

En revanche, compte tenu de son rôle dans la coagulation sanguine il est essentiel de demander un avis médical avant toute complémentation en cas de prise d’anti-coagulants.

On retrouve la Vitamine K1 principalement dans les crucifères et autres légumes à feuilles vert foncé (épinards, laitue…).

Pour ce qui est de la Vitamine K2 c’est dans les aliments d’origine animale qu’on la retrouve, ainsi que dans les aliments ayant subi une fermentation bactérienne où elle se situe en plus grande quantité.

En association avec le Magnésium et la Vitamine D elle permet d’obtenir des os plus solides et des muscles plus fort tout en permettant d’assurer le bon fonctionnement de la contraction musculaire et une récupération plus rapide en cas de blessures.

Si l’on s’en réfère à la société allemande pour la nutrition (DGE), un taux suffisant de Vitamine K se situerait entre 60 et 80 ug/jour, à moduler en fonction de l’âge et du sexe.

On recommande généralement une supplémentation quotidienne de 0,5 à 1 ug de Vitamine K par kilos de poids.



**III – Le Magnésium**

Le Magnésium est un minéral capital pour notre santé et pourtant, nous sommes tous carencé quelle que soit notre alimentation.

Inclure le Magnésium dans ses compléments alimentaires quotidien est donc indispensable de façon à se rapprocher des taux santé optimaux permettant d’assurer le bon fonctionnement de notre organisme.

Si vous optez pour un complexe multivitaminé, ce qui est une excellente option, il vous faudra néanmoins rajouter un complément de Magnésium en plus, les complexes minéraux vitaminiques ne pouvant pas apporter la dose recommandée (elle se situe souvent aux alentours de 20 à 40 % en fonction des complexes).

Mais pourquoi le Magnesium est-il si important en complémentation ?

Il est tout d’abord essentiel à la formation de l’os et la bonne répartition du calcium dans les tissus et les cellules.

Il agit en parfaite synergie avec la Vitamine D et la Vitamine K en ce sens.

Il est indispensable à la production d’énergie dont dépend justement notre système immunitaire pour bien fonctionner.

Il permet l’activation des Vitamines B, assure une meilleure adaptation au stress, la fluidité du sang et aide au contrôle de l’émission des radicaux libres.

Autre propriété et non des moindre, il aide à la protection contre l’alcool et les métaux lourds.

Un déficit en Magnesium induit généralement des crampes, fourmillements, douleurs musculaires, troubles du transit, malaises, anxiété ou encore une baisse de l’acuité visuelle.

On trouve principalement du Magnésium dans les eaux minéralisées, les céréales semi-complètes ou complètes, les légumes secs, les fruits de mer, les oléagineux ou encore les légumes verts.

Les apports quotidiens recommandés tournent autour de 400 mg, sachant que l’on fait face à des fuites de ce précieux minéral notamment en cas de stress.

Il est essentiel de choisir un sel de Magnésium non laxatif afin d’assurer son absorption.

Un sel liposoluble comme le glycerophosphate de Magnésium semble le plus adapté à l’heure actuelle.

Un bon complément en Magnésium devra par ailleurs contenir de la Vitamine B6 (permet la synthèse de la sérotonine, taurine et GABA), ainsi que de la Taurine de façon à réduire les pertes cellulaires et urinaires en Magnésium.

Il est très difficile d’évaluer les besoins en Magnésium de façon précise car ils dépendent de chacun et notamment du niveau de stress, celui-ci pouvant varier au fil des mois.

En cas de fatigue et de stress une période d’attaque est recommandée de façon à remonter les carences.

Afin de corriger la fatigue et autres troubles musculaires ou cardiovasculaires une période d’attaque à raison de 600 à 900 mg de Magnésium-élément est recommandée en 3 prises par jour de façon à garder un taux de Magnésium assez stable dans l’organisme au cours de la journée.

Cette cure d’attaque s’entend sur un mois pour des symptômes bénins et jusqu’à 2 mois pour des symptômes plus sévères (réveils nocturnes, crampes…)

Il suffira ensuite de réduire progressivement la complémentation jusqu’à trouver la dose idéale qui vous permet de vous sentir bien.

Si les symptômes reviennent sans raison apparente alors vous êtes certainement descendu trop bas et il suffira de remonter le taux afin de l’ajuster au mieux et trouver ainsi votre vitesse de croisière.

En cas de période de stress, la dose peut être augmentée tandis qu’en vacances elle pourra être descendue.

Il vous suffira de vous adapter aux circonstances.



**IV- La Vitamine C**

La vitamine C peut se trouver facilement dans l’alimentation (kiwi, agrumes, cassis, poivron, chou, persil, mâche…) mais elle est très sensible à la chaleur et ne survit que dans les produit frais.

Le fait de la consommer en même temps que d’autres antioxydants la protège et donc augmente sa durée de vie.

Mais alors si on la trouve aussi facilement dans l’alimentation pourquoi faut-il se supplémenter ?

Sa fragilité implique des apports insuffisants par l’alimentation (au mieux on en consomme aux alentours de 150 mg par jour alors que plusieurs études montrent que les doses de protection optimales tournent autour de 400 à 500 mg par jour).

Notre Vitamine C est surutilisée que ce soit de l’extérieur avec des polluants, du tabac, ou de l’intérieur par la combustion de nos calories d’où un besoin accru.

De plus, en période de maladie, comme lorsque l’on attrape un rhume ou bien la grippe, la Vitamine C chute brutalement et il est essentielle de la ramener à de bons taux par plusieurs prises au cours de la journée.

Pour en savoir plus à ce sujet je vous invite à regarder mes vidéos où je détaillerai tout cela.

En été les risques infectieux étant plus faibles on recommande 200 à 300 mg par jour à prendre au moins en 2 fois pour une meilleure absorption.

En automne hiver, une dose de 300 à 500 mg paraît plus adaptée, à prendre toujours en fin de repas.

La Vitamine C se retrouve sous de nombreuses formes, on pourra privilégier sa forme liposomale pour une meilleure biodisponibilité.

Attention : La Vitamine C en complément alimentaire ne doit jamais être associée à du Fer ou du Cuivre comme c’est le cas parfois dans certains compléments.

Les formes effervescentes sont également un non sens, la vitamine C étant un acide faible qui sera détruit par le bicarbonate de soude qui lui est une base forte.



**V - Le Zinc**

Vous avez certainement dû entendre beaucoup parler du Zinc ces derniers temps puisqu’il est recommandé dans le traitement du COVID-19 tout comme la Vitamine D.

Il s’agit en effet d’un minéral essentiel pour notre santé et sans lequel aucune opération de croissance ne pourrait avoir lieu dans notre corps.

Pour qu’un gène puisse coder des protéines comme nos anticorps, le Zinc est un outil indispensable à l’envoi du signal donné au gène, autant dire que sa présence est vitale.

Il est recommandé d’avoir un apport de 15 mg par jour de cet élément, or des études montrent que 80% de la population française est en carence.

Une supplémentation est donc recommandée, l’alimentation ne pouvant pas toujours en fournir suffisamment.

On trouve du Zinc dans les protéines animales, le Zinc contenu dans les végétaux étant quasiment inabsorbable.

Le Zinc contenu dans un complexe minéraux vitaminique sera suffisant, en revanche dans le cadre d’une maladie virale un complément particulier sera recommandé afin d’augmenter les doses.

Attention à ne pas prendre de Zinc durant une infection bactérienne ou virale nez-gorge-oreilles dont le risque de surinfection est assez élevé.

Prendre du Zinc à cette occasion serait l’assurance de permettre aux bactéries de croître et donc aggraver la situation.

Vous pourrez reprendre le Zinc une semaine après guérison totale de la maladie.

Le Zinc ne doit en aucun cas être pris en cas de Cancer pour les mêmes raisons.

Comme pour la Vitamine C, le Zinc ne doit pas être associé à du Fer car il antagoniste son absorption.

Le citrate de Zinc est particulièrement biodisponible.

Le Zinc reste un micronutriment difficile à absorber, la consommation en céréales complètes aggravant encore les carences par une réduction de l’absorption.



**VI - Les Vitamines B**

Les Vitamines B jouent un rôle directement avec le Magnésium pour produire de l’énergie.

Il s’associe notamment aux Vitamines B1, B2 et B3 pour produire l’ATP au cœur de nos petites centrales énergétiques dans les cellules.

L’énergie étant le socle d’une bonne immunité, les Vitamines B sont plus que jamais importantes surtout que nous en manquons de manière générale, ce déficit augmentant avec l’âge.

Les Vitamines B6, B9 et B12 sont celles dont nous pouvons le plus manquer, la Vitamine B12 étant pourtant essentielle à notre immunité.

Consommer plus de végétaux est la meilleure solution pour optimiser ses apports en Vitamines B, en privilégiant le cru ce qui malheureusement n’est pas toujours évident.

Le foie est un excellent moyen d’apporter des Vitamines B9 et B12 a condition qu’il provienne d’une bête saine et qu’il soit peu cuit (cuisson à la vapeur douce).

Le meilleur moyen de pallier ce manque est de miser sur un complexe minéraux vitaminique qui contiendra l’ensemble des Vitamines du groupe B (en prenant toujours garde qu’il ne contienne pas de Fer ou de Cuivre qui sont pro oxydants).

En cas de carences, une cure plus dosée sur un mois pourra être envisagée, le temps de remonter les taux.

Enfin, si vous souffrez de problèmes neurologiques, une forme liposoluble de Vitamine B1 sera recommandée pour mieux pénétrer dans les nerfs gainés de lipides.



**VII – La Vitamine E**

Cette vitamine anti oxydante est capitale pour nos cellules et notre santé en général.

Elle sert à protéger les graisses circulantes dans notre organisme ainsi que les graisses qui composent nos membranes cellulaires contre l’oxydation.

Elle fonctionne de concert avec les acides gras Oméga 3, très importants dans notre alimentation au quotidien, qui vont permettre de garder les membranes cellulaires souples.

En France, quasiment 100% de la population ne dispose pas des apports recommandés en Vitamine E par l’alimentation, d’où une supplémentation à envisager.

Il faut dire que les aliments riches en Vitamine E l’utilisent pour se protéger du rancissement, elle est donc consommée par l’aliment lui-même.

Certains aliments possèdent un bilan global négatif comme les noix ou le maquereau, et d’autres positif comme l’huile de germe de blé, les amandes ou encore les noisettes.

L’apport quotidien recommandé en Vitamine E est de 12 mg, bien au-dessus des apports réels constatés en France qui se situeraient plutôt à la moitié.

Pourtant, un bon taux de Vitamine E est essentiel et permettrait de réduire drastiquement les morts liées aux maladies cardiovasculaires.

Il est en effet possible de prédire un décès par infarctus à 63% par un simple dosage de la Vitamine E !

En rapportant ce taux à celui du taux de lipides, on arrive à une prédiction fiable à 73%.

De la même manière, il a été démontré que le risque d’AVC est multiplié par 4,17 pour les personnes ayant un taux plasmatique bas en Vitamine E et Beta-carotène.

La Vitamine E ne doit jamais être prise seule mais en association avec la Vitamine C, le Sélénium et 3 caroténoïdes (bêta-carotène, lycopène et lutéine).

Un bon complément alimentaire devra donc contenir ces micro nutriments en association avec la Vitamine E.

Tout comme la Vitamine A, D et K, la Vitamine E est liposoluble, il est donc important de la prendre avec un repas contenant des graisses pour faciliter son absorption.

Ces 7 Vitamines sont particulièrement importantes dans le cadre d’une supplémentation quotidienne comme vous l’aurez compris.

Bien entendu d’autres Vitamines, Minéraux et antioxydants seront également importants à retrouver dans un complexe comme le Beta-carotène pour la Vitamine A, le Sélénium, le Coenzyme Q10, l’iode, le N-Acetyl-Cystéine, la Glutamine…

Certaines Vitamines présentées dans ce Guide peuvent être utilisées à dose pharmacologique et ont donc un intérêt tout particulier comme le Zinc ou la Vitamine C.

Elles peuvent pour la plupart être utilisés en complément particulier et non dans un complexe pour assurer des doses optimales, ce qui est particulièrement le cas pour le Magnésium qui ne se trouve généralement pas en quantité suffisante dans les compléments minéraux vitaminiques.

J’espère que ces quelques informations vous seront utiles et je vous invite à me retrouver pour mes prochaines vidéos.

*NB : Ces conseils ne remplacent pas l’avis d’un médecin, n’hésitez pas à consulter en cas de doute par rapport à votre dossier médical.*