



T O U T S A V O I R S U R



les vitamines et les minéraux

T O U T S A V O I R S U R

les vitamines et les minéraux



 **Sélection**
du Reader's Digest

PARIS • BRUXELLES • MONTRÉAL • ZURICH

Cet ouvrage est un extrait du
**GUIDE DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX
POUR UNE BONNE SANTÉ,**

adaptation française de
GUIDE TO VITAMINS, MINERALS
AND SUPPLEMENTS,
publié par The Reader's Digest Association
Limited, Londres.

Pour nous communiquer vos suggestions ou
remarques sur ce livre, utilisez notre adresse e-mail :
editolivre@readersdigest.tm.fr

*** PREMIÈRE ÉDITION**
Premier tirage

ÉDITION ORIGINALE
© 2000, The Reader's Digest Association Limited

ÉDITION FRANÇAISE
© 2004, 2002, Sélection du Reader's Digest, S.A.
1 à 7, avenue Louis-Pasteur, 92220 Bagneux
Site Internet : www.selectionclic.com
© 2004, 2001, Sélection du Reader's Digest, S.A.
20, boulevard Paepsem, 1070 Bruxelles
© 2004, 2001, Sélection du Reader's Digest, S.A.
Räffelstrasse 11, « Gallushof », 8021 Zurich
© 2004, 2002, Sélection du Reader's Digest
(Canada), Limitée
1100, boulevard René-Lévesque Ouest,
Montréal (Québec), H3B 5H5

ISBN 2-7098-4889-9

ÉQUIPE DE SÉLECTION DU READER'S DIGEST

DIRECTION ÉDITORIALE
Gérard Chenuet

DIRECTION ARTISTIQUE
Dominique Charliat

SECRÉTARIAT GÉNÉRAL
Élizabeth Glachant

RESPONSABLES DU PROJET
Servane Wattel, Christine de Colombel

SUIVI ÉDITORIAL
Bénédicte Robbe

MAQUETTE
Dominique Thomas

LECTURE-CORRECTION
Béatrice Argentier-Le Squer, Catherine Decayeux,
Emmanuelle Dunoyer

ICONOGRAPHIE
Danielle Burnichon

SUIVI TECHNIQUE
Olpan

COUVERTURE
Irène de Moucheron

NOUS REMERCIONS TOUS CEUX QUI ONT COLLABORÉ À CET OUVRAGE

CONSEILLERS DE LA RÉDACTION
Docteur Gérard Pacaud, docteur en médecine, maître
ès sciences, ancien élève diplômé de l'Institut Pasteur
Marie-France Six, diététicienne-nutritionniste
diplômée d'État, journaliste spécialisée

INDEX
Marie-Thérèse Ménager

TRADUCTION
Catherine Bodin-Godi, Dominique Burgaud,
Anne-Marie Hussein

Et, pour leur aimable participation : Alain Le Saux
(lecture-correction), Anne Di Ruzza, conseillère
en produits d'hygiène et nutrition, Agence Media
(Julie Orillon, Laurence Canaveira, Élisabeth Le Saux)
pour la mise en longueur.

Sommaire



INTRODUCTION

- Avant-propos 6
- La santé par les compléments nutritionnels et les plantes 8
- Être au mieux de sa forme 13
- Les bienfaits des compléments 20
- Les principaux compléments 24
- Compléments : les différentes présentations 26
- Savoir lire les étiquettes 30
- Utiliser les compléments efficacement et sans risque 32

Partie 1 : COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Signification des couleurs : ● Vitamines ● Minéraux ● Plantes ● Compléments nutritionnels

Présentation 34	● Échinacée 60	● Menthe poivrée 88	● Riboflavine 118
● Acide folique 36	● Fer 62	● Millepertuis officinal 90	● Sélénium 120
● Acidophilus et autres ferments lactiques 38	● Fibres 64	● Myrtille 92	● Thé vert 122
● Ail 40	● Fluor et molybdène 66	● Niacine 94	● Thiamine 124
ALIMENTS ENRICHIS ET FONCTIONNELS 42	● Fragon épineux 68	● Onagre (huile d') 96	● Valériane officinale 126
ANTIOXYDANTS 44	● Gattilier 70	● Ortie 98	● Vitamine A et caroténoïdes 128
● Artichaut 46	● Gingembre 72	● Passiflore 100	● Vitamine B5 et biotine 130
● Aubépine 48	● Ginseng 74	● Pépins de raisin (extrait de) 102	● Vitamine B6 132
● Calcium 50	● Iode 76	● Phosphore 104	● Vitamine B12 134
● Camomille 52	● Kawa 78	PHYTONUTRIMENTS 106	● Vitamine C 136
● Chardon-Marie 54	● Lécithine et choline 80	● Pissenlit 110	● Vitamine D 138
● Chrome 56	● Levure de bière et germe de blé 82	● Poisson (huiles de) 112	● Vitamine E 140
● Cuivre 58	● Magnésium 84	● Potassium 114	● Zinc 142
	● Manganèse 86	● Réglisse 116	

Partie 2 : PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ

Comment prévenir et soigner les affections les plus courantes

Présentation 144	CROISSANCE 172	Insomnie 202	Rhume des foins et autres allergies 226
Acné 146	Cystite 174	Ménopause 204	Rhume et grippe 228
ADOLESCENCE 148	Dépression 176	Migraine et maux de tête 206	Stress 230
Anémie 150	Diabète 178	MINCIR 208	Toux 232
Aphtes 152	Diarrhée 180	Nausées et vomissements 212	TROISIÈME ÂGE 234
Arthrose 154	Digestion (mauvaise) 182	Ongles (santé des) 214	Varices 236
Asthme 156	Fatigue 184	Ostéoporose 216	Zona 238
Bronchite 158	Flatulences 186	Peau (problèmes de) 218	
Calculs biliaires 160	Gorge (maux de) 188	Préménstruel (syndrome) 220	
CANCER : PRÉVENTION ET TRAITEMENT 162	GROSSESSE 190	Prostate (problèmes de) 222	
Cardio-vasculaires (maladies) 164	Hémorroïdes 194	Raynaud (maladie de) 224	
Cataracte 166	Hypercholestérolémie 196		
Colopathie fonctionnelle 168	Hypertension 198		
Constipation 170	Impuissance 200		
			● Glossaire 240
			● Adresses utiles 244
			● Index 246
			● Crédits 254

Avant-propos

Comment guérir ou soulager ces affections banales et maux en tous genres qui gâchent la vie quotidienne ? Comment affronter avec les meilleures armes les étapes cruciales de l'existence, de la petite enfance au grand âge ? Comment veiller sur la santé de ses proches avec les garanties de sécurité les plus sûres ? Un apport supplémentaire de vitamines, de minéraux ou d'autres éléments nutritionnels est-il vraiment utile ?

Autant de questions que chacun se pose à l'aube de ce nouveau siècle, qui, on en est déjà certains, connaîtra un allongement spectaculaire de l'espérance de vie. Autant de questions qui constituent aussi le fondement de ce livre. S'appuyant sur des connaissances

scientifiques de pointe, cet ouvrage a pour objectif d'apporter un maximum de réponses à vos problèmes médicaux. Mais n'y cherchez pas de recette miracle : il n'en contient aucune. En revanche, vous y trouverez les conditions à réunir pour rétablir, conserver et même améliorer votre bien le plus précieux : la santé.

La première partie de l'ouvrage est consacrée aux vitamines, minéraux, plantes et compléments nutritionnels : elle en précise la nature, le rôle dans l'organisme, les bienfaits, les modes d'utilisation et les effets secondaires possibles.

Vous y constaterez que, s'ils n'ont livré que depuis peu les secrets de leur chimie, la plupart des remèdes à base de plantes s'utilisent depuis la nuit des temps. Vous y noterez l'action surprenante des minuscules oligoéléments sur les cellules, tout aussi minuscules, de votre organisme. Vous y apprendrez enfin à choisir

VOTRE ALIMENTATION EN QUESTION

Si vous souffrez régulièrement de fatigue, d'une baisse de tonus intellectuel ou d'infections, soumettez avant tout votre alimentation à un examen critique.

■ Consommez-vous assez de fruits et de légumes ?

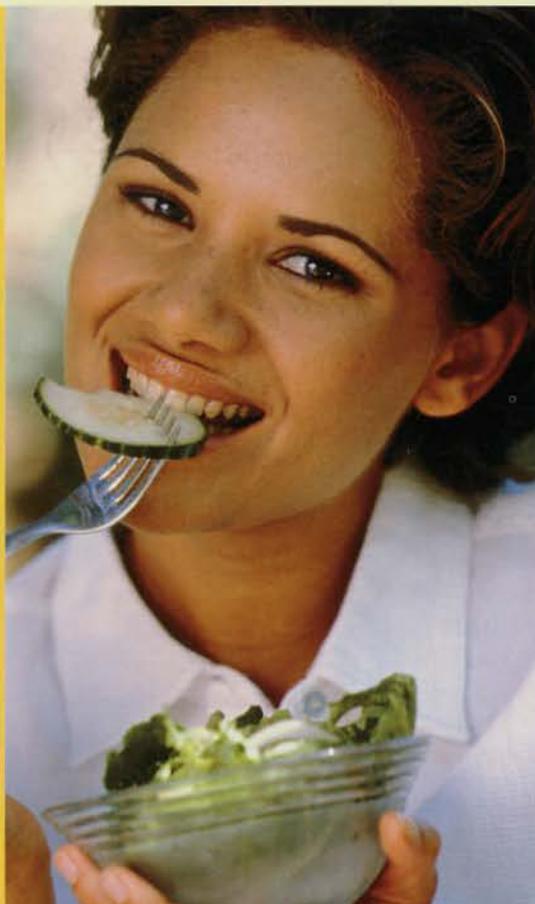
Cinq portions par jour apportent vitamines, minéraux et phytonutriments en quantités largement supérieures à celles fournies par les autres familles d'aliments. Bien que les fruits et les légumes possèdent des propriétés antioxydantes exceptionnelles, on n'en absorbe en général que la moitié de ce qui est nécessaire à l'organisme.

■ Consommez-vous assez de produits aux céréales complètes ?

Celles-ci sont bien plus riches en magnésium, oligoéléments et vitamines du groupe B que les céréales raffinées.

■ Vos apports en acides gras essentiels sont-ils équilibrés ? Les besoins de l'organisme portent sur deux familles de ces acides : les oméga-3 et les oméga-6. Absorber trop de matières grasses polyinsaturées (riches en oméga-6) et pas suffisamment d'huiles de poisson (riches en oméga-3) compromet cet équilibre et peut provoquer diverses inflammations.

Si vous avez répondu non à ces trois questions, il est plus que temps de modifier votre alimentation, car les compléments présentés dans ce livre peuvent améliorer la qualité de votre régime alimentaire, mais non s'y substituer. Si vous faites peu d'exercice ou souffrez d'affections légères, les préparations multivitaminées ou à base de plusieurs minéraux ne vous feront que du bien ; et elles seront aussi bénéfiques aux personnes âgées. Pour un état de santé optimal, ajoutez-y des compléments antioxydants comme les vitamines C et E ou le sélénium.



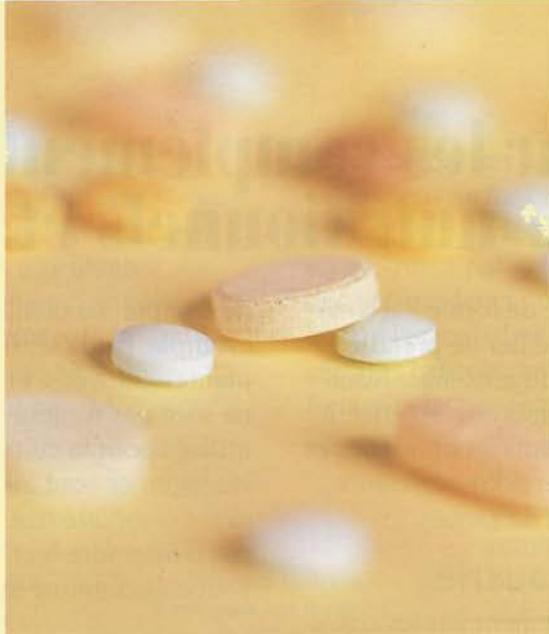
en toute connaissance de cause – parmi les innombrables préparations commercialisées – celles dont la composition se révélera le plus efficace.

La seconde partie s'intéresse aux troubles, maladies et maux divers qui perturbent, parfois gravement, la vie de tous les jours. Chaque rubrique en énumère la nature, les symptômes et les causes puis vous propose un certain nombre de compléments nutritionnels – dont la plupart figurent dans la première partie – en mesure de vous aider à les éviter ou à y remédier. Vous y trouverez les quantités à prendre, la durée du traitement et la façon de les associer.

Quoique bien distinctes, ces deux parties ont en commun des points fondamentaux. D'abord, le rappel insistant de la nécessité, avant d'envisager un traitement quel qu'il soit, de consulter un professionnel de la santé, car il est absolument indispensable de partir d'un diagnostic sans équivoque. Il faut aussi vous assurer qu'un produit ne présente, dans votre cas, aucune contre-indication ni aucun risque d'interférence avec un éventuel traitement médical classique.

Ensuite, les deux parties consacrent des doubles pages à des thèmes plus généraux, tels que les aliments fonctionnels proposés sur le marché, la croissance, la grossesse ou l'alimentation des adolescents et celle des personnes âgées.

Chaque chapitre fait par ailleurs le point sur les recherches et études menées jusqu'à ce jour dans le domaine abordé, à la fois en laboratoire et sur des groupes humains. Vous verrez que, si les chercheurs ne sont pas toujours du même avis, les compléments ont un champ d'application presque illimité et ouvrent des perspectives prometteuses, notamment



pour soulager certaines maladies chroniques comme l'asthme ou le diabète.

Cet ouvrage requiert à tout moment votre participation. Il vous rappelle que votre alimentation comme votre mode de vie dépendent de vous, et que c'est en grande partie leur équilibre qui constitue votre capital

santé. Vous constaterez par exemple que perdre du poids ou limiter les risques de maladies cardio-vasculaires n'impliquent pas tant de réduire les apports caloriques que de manger plus sainement. Vous trouverez au fil des pages des conseils sur les aliments à consommer en priorité afin de vous procurer les éléments nutritionnels de base utiles pour soigner un trouble précis, améliorer votre état général ou, tout simplement, rester en pleine forme. Ce sera à vous, à partir de ces observations, d'adopter un régime alimentaire adapté à votre cas – et à vos goûts.

Sachant enfin que la pratique quotidienne d'un exercice physique est le complément idéal d'une alimentation équilibrée, il vous reviendra d'en déterminer, avec votre médecin, la nature et le rythme en fonction de votre état de santé, de votre âge et de votre style de vie.

Loin d'être compliqué ou ennuyeux, ce livre évite tous les pièges de beaucoup d'ouvrages du même type émanant de spécialistes parfois oublieux de la distance qui les sépare du commun des mortels. Rédigé dans un langage simple et clair, c'est un guide vivant, émaillé de conseils pratiques et d'histoires vécues. Un guide pour vivre mieux.

La santé par les compléments nutritionnels et les plantes

Fatigue, petit rhume, baisse de forme ? Il n'est pas rare de s'entendre conseiller de prendre de la vitamine C, du fer ou du ginseng... Nous sommes de plus en plus nombreux, en effet, à avoir recours aux compléments vitaminiques et nutritionnels pour améliorer notre résistance, notre tonus, bref, notre état de santé.

Une nourriture appauvrie

Les peurs provoquées récemment par les crises alimentaires et les problèmes de sécurité sanitaire ont mis en évidence qu'il ne suffisait plus de manger équilibré pour bien se nourrir.

Il est certain que notre alimentation connaît des changements profonds, du fait notamment des méthodes actuelles de production agricole.

Nous consommons des variétés de fruits et de légumes sélectionnées pour leur productivité, leur bonne aptitude au stockage et au transport, leur homogénéité de forme et de couleur, leur belle apparence... Mais leurs caractéristiques nutritionnelles sont rarement prises en compte par les sélectionneurs et les producteurs. Ainsi, les nouvelles variétés ne sont pas toujours aussi riches en oligoéléments et en phytonutriments que celles d'autrefois. D'autres facteurs entrent aussi en ligne

de compte. La qualité du sol influe, par exemple, sur la teneur en oligoéléments des plantes cultivées, et ces éléments essentiels ne sont pas toujours inclus dans les engrais utilisés pour la culture intensive. Les fruits et les légumes sont aujourd'hui souvent récoltés avant complète maturité, ce qui ne leur permet pas d'atteindre leur plein apport vitaminique. Tout cela diminue leur qualité nutritionnelle.

DES HABITUDES À REVOIR

L'importance d'une bonne alimentation est désormais officiellement reconnue, mais des études récentes menées dans notre pays montrent que beaucoup de Français, quel que soit leur âge, ne reçoivent pas les quantités conseillées en nutriments essentiels. Par exemple, nous sommes très peu nombreux à consommer au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour comme le recommandent les nutritionnistes.

Or ce type de comportement peut, à long terme, menacer la santé. Les risques sont plus immédiats pour les enfants et les adolescents, les femmes enceintes, les personnes âgées ou malades, qui résistent mal à des carences nutritionnelles. Des compléments peuvent donc se révéler très utiles à ces consommateurs en particulier, mais aussi à beaucoup d'autres.



MÊME LES ENFANTS
EN BONNE SANTÉ
PEUVENT AVOIR
BESOIN DE
COMPLÉMENTS

Tradition et renouveau

L'usage de compléments nutritionnels et de plantes n'est ni une innovation ni une mode récente. On a recours aux plantes médicinales depuis des milliers d'années et, d'après l'Organisation mondiale de la santé, elles sont utilisées par plus de 80 % de la population du globe. Pour ne citer qu'un exemple, les Sud-Africains connaissent depuis des siècles les propriétés anti-inflammatoires de la racine d'une plante originaire de leur pays, la griffe-du-diable, ou harpagophytum, qui ne nous a pas livré tous ses secrets.

DES CONNAISSANCES QUI PROGRESSED

Il y a 20 ou même 10 ans seulement, la plupart des compléments étaient à base de vitamines B et C, ou encore de minéraux tels que le fer ou le calcium, dont on connaissait les déficits dans l'alimentation. Et quand on ne pouvait récolter soi-même les plantes médicinales, rares étaient les herboristeries où l'on parvenait à en trouver.

Aujourd'hui, les progrès de la nutrition ont permis de mettre en évidence des déficiences en de nombreux oligoéléments essentiels. On s'est également aperçu que les phytoconstituants des végétaux avaient une influence considérable sur la santé et une grande utilité dans la prévention des maladies.

C'est pourquoi les laboratoires ont mis au point des compléments conçus pour répondre aux besoins nutritionnels de chacun. Ces produits sont disponibles en pharmacie, dans les magasins spécialisés et beaucoup de grandes surfaces, voire par correspondance ou sur Internet. Et les ventes progressent spectaculairement chaque année.

L'ÉVOLUTION DES COMPORTEMENTS

Les médias se font régulièrement l'écho de cet intérêt pour les compléments nutritionnels, en évoquant par exemple les effets préventifs des antioxydants ou des huiles de poisson contre les maladies cardio-vasculaires et certains cancers, les bienfaits des fibres ou des ferments lactiques pour le bon fonctionnement des intestins et le renforcement de l'immunité... Nous sommes de plus en plus attirés par des remèdes qui paraissent plus naturels que les médicaments classiques.

Cette évolution des mentalités a coïncidé avec un certain changement dans les relations entre médecin et patient. Aujourd'hui, nous faisons preuve d'initiative et n'hésitons plus à poser des questions sur un traitement ou à nous informer sur d'autres thérapeutiques. Bref, nous nous sentons davantage responsables de notre santé.

Nouvelles recherches

De récentes études ont fourni un faisceau de preuves montrant que certains aliments pouvaient aider à prévenir des

maladies graves, à en retarder l'évolution ou même à les faire régresser. Il est maintenant acquis, par exemple, que la prescription d'acide folique aux femmes enceintes protège le fœtus de certaines malformations congénitales. Et, tout en affirmant qu'une personne qui se nourrit bien n'a pas besoin de compléments, les médecins recommandent aux femmes de prendre de l'acide folique lorsqu'elles veulent concevoir, et pendant les trois premiers mois de leur grossesse.

En Europe, les plantes font aussi l'objet d'études sérieuses depuis plus de 70 ans, et des normes concernant tant leur efficacité que leur innocuité ont été établies.

LES MÉDECINS ET LES COMPLÉMENTS

Bien que souvent sceptiques, les médecins prennent eux-mêmes des compléments nutritionnels.

Une enquête américaine effectuée parmi 181 cardiologues a en effet montré que 50 % d'entre eux absorbaient régulièrement des antioxydants, notamment des vitamines C et E.

Mais ils n'étaient que 37 % à les recommander à leurs patients.

Une autre enquête réalisée dans l'État de Washington sur 665 nutritionnistes a montré que près de 60 % d'entre eux prenaient des compléments nutritionnels chaque jour ou occasionnellement.

L'Allemagne fait ici figure de modèle avec sa Commission E, un comité composé de scientifiques et de professionnels de la santé qui évalue, depuis 1978, l'utilité des plantes médicinales et leur innocuité, en compilant les résultats des expérimentations et les résultats cliniques. Elle a publié la liste de plus de 200 plantes jugées efficaces. Dans le monde entier, des recherches fondamentales et appliquées sont menées par de nombreux laboratoires privés et publics. Les résultats obtenus ont incité beaucoup de médecins et scientifiques à réviser leur opinion concernant les plantes médicinales...

Un scepticisme persistant

Les recherches n'en sont cependant qu'à leurs débuts, et étudier ne serait-ce que les effets principaux des plantes médicinales traditionnellement utilisées depuis des siècles représente déjà une tâche colossale.

Les scientifiques reprochent souvent leur manque de rigueur aux travaux effectués dans ce domaine. De plus, les succès obtenus soulèvent des critiques soit parce qu'ils apparaissent illusoire, soit parce qu'ils risquent de faire naître l'impression que tout ce qui est naturel est sans danger – ce qui, bien sûr, n'est pas le cas. Par ailleurs, la plupart des études sont effectuées sur une petite échelle et ne comportent pas d'évaluation à long terme de l'efficacité ni des éventuels effets secondaires.

Cependant, les preuves de l'action bénéfique des plantes s'accroissent au fil du temps. Ainsi, plus de 25 études montrent que le millepertuis est plus efficace qu'un placebo dans les cas de dépression mineure ou modérée. Et pourvu que la posologie recommandée soit respectée, cette plante n'a que de rares – et très légers – effets secondaires.

L'importance de la prévention

Il est aujourd'hui acquis que le respect d'une certaine discipline dans son mode de vie – manger sainement, surveiller son poids, pratiquer un sport ou du moins faire régulièrement de l'exercice physique, limiter sa consommation d'alcool et de tabac – joue un rôle essentiel pour se maintenir en bonne santé.

Tout cela permet d'atténuer, voire d'éviter, des problèmes aussi courants que le mal de dos ou la constipation, par exemple. Cela peut également éloigner les risques d'affections graves comme certains cancers et les maladies cardio-vasculaires.

Associés à ces mesures d'hygiène de vie à la portée de tous, les vitamines, minéraux et autres compléments nutritionnels ne peuvent qu'en renforcer le bénéfice et nous permettre d'éviter les maladies, mais aussi de vivre mieux.

Une démarche globale

La médecine est venue à bout d'un grand nombre de problèmes de santé, parmi lesquels des maladies infectieuses jadis mortelles. Mais elle n'a pas encore remporté les mêmes victoires contre des pathologies chroniques comme le diabète, le cancer et les affections cardio-vasculaires. Par ailleurs, les médicaments actuels ont souvent des effets secondaires plus ou moins importants

et difficiles à supporter, causant parfois des troubles nécessitant d'être traités à leur tour.

C'est ainsi que, prenant conscience des limites de la médecine classique, les patients montrent un intérêt de plus en plus marqué pour d'autres



**C'EST À L'ORGANISME
TOUT ENTIER QUE
L'APPROCHE HOLISTIQUE
S'ADRESSE**

COMMENT VOUS COMPORTEZ EN PATIENT RESPONSABLE

- Abstenez-vous de faire votre propre diagnostic. Si vous avez le sentiment de présenter les symptômes d'une affection, allez voir un médecin. Lui seul possède la compétence nécessaire pour établir un diagnostic – éventuellement confirmé par des analyses de laboratoire : les techniques modernes sont extrêmement fiables dans ce domaine, et il ne faut pas hésiter à y recourir lorsque cela paraît nécessaire.
- Parlez à votre médecin. Décrivez-lui tous vos symptômes sans exception. N'oubliez pas de lui parler des compléments nutritionnels que vous prenez, car il se peut que leur association avec certains médicaments qui vous seront prescrits soit contre-indiquée.
- Même si votre médecin se déclare peu favorable à la thérapie par les plantes ou les compléments nutritionnels, vous devez l'informer de ce que vous prenez déjà ou

- de ce que vous envisagez de prendre, surtout si vous souffrez d'une affection chronique (asthme, diabète, problème cardiaque, hypertension...).
- N'interrompez jamais un traitement, n'en modifiez pas non plus la posologie. Certains compléments peuvent accompagner, ou éventuellement remplacer, des médicaments classiques, mais il ne faut procéder à un tel changement qu'après avoir consulté votre médecin.
- Soyez prêt à admettre que les traitements classiques sont parfois les plus efficaces.



méthodes thérapeutiques : phytothérapie, diététique, mais aussi acupuncture, homéopathie, voire chiropraxie ou aromathérapie, qu'ils jugent moins agressives et moins dangereuses que les traitements conventionnels. Ils privilégient également l'approche holistique, laquelle consiste à traiter l'individu dans sa totalité plutôt que les seuls symptômes qu'il présente.

RENFORCER SES DÉFENSES

L'idée qu'il existe un médicament pour chaque affection est en passe d'être remplacée par cette approche globale de l'individu et de sa santé. Voilà pourquoi cet ouvrage donne également des conseils sur la manière de soulager certains maux en changeant de mode de vie. On y explique par exemple que, pour traiter la fatigue, il ne suffit pas de prendre des vitamines B ou C, mais qu'il convient de faire chaque jour de l'exercice et d'adopter une alimentation équilibrée.

Les diverses thérapies alternatives s'appuient sur une même constatation :

la remarquable capacité du corps à se guérir lui-même. Dans cette perspective, les compléments utilisés avec discernement peuvent renforcer les fonctions immunitaires qui permettent de résister aux agressions virales ou bactériennes ou à la maladie, favorisant ainsi le processus de guérison.

Comme vous le constaterez en consultant cet ouvrage, les compléments agissent souvent en tant qu'auxiliaires des défenses de l'organisme. Ainsi, une plante que l'on prend en cas de maladie infectieuse ne tue pas la bactérie qui en est la cause comme le fait un antibiotique : elle renforce l'immunité et permet au corps de fabriquer ou de puiser en lui de quoi l'éradiquer.

COMMENT S'INFORMER

Il faut avant tout que s'instaure, entre vous et votre médecin, une véritable collaboration. Vous pourriez ainsi décider ensemble des compléments nutritionnels à prendre et des éventuelles thérapies d'appoint adaptées à votre cas (acupuncture, kinésithérapie...).

Toutefois, certains médecins restent sceptiques sur l'utilité de ces méthodes complémentaires dans le cadre d'un traitement médical, invoquant la rareté des sources de renseignements fiables sur ces thérapies. Ce sera donc souvent à vous de vous documenter sérieusement sur ces méthodes ainsi que sur les effets et les bienfaits des compléments nutritionnels.

Vous et votre médecin

La médecine actuelle a tendance à appréhender globalement les problèmes de santé, en prenant en compte non seulement les résultats cliniques des traitements appliqués, mais aussi leurs incidences économiques et sociales. Ainsi, même si les compléments nutritionnels sont rarement remboursés par la Sécurité sociale, le simple fait qu'ils aident à se maintenir en bonne santé peut contribuer à réduire, voire à éviter d'autres dépenses médicales.

Par ailleurs, la plupart des médecins se soucient de la qualité de vie de leurs patients ; beaucoup n'hésitent pas à évaluer les mérites respectifs des différentes thérapies, afin de mettre au point la stratégie qui convient le mieux à chacun. Si, par exemple, vous souffrez d'hypertension et avez du mal à supporter les effets secondaires du médicament qu'il vous a prescrit, il peut proposer de le remplacer par une thérapie combinant des techniques de relaxation et la prise de compléments nutritionnels.

CONSULTER UN SPÉCIALISTE

Malgré leur ouverture d'esprit, tous les généralistes n'ont pas toujours le temps de se tenir au courant de l'évolution des thérapies complémentaires. Au cours de leurs études, la formation qu'ils reçoivent dans le domaine nutritionnel se résume à quelques heures, et celle qui concerne les thérapies alternatives les plus importantes – la phytothérapie et l'homéopathie – est encore plus limitée.

Un médecin qui n'a pas les connaissances requises pour vous aider pourra vous adresser

à un nutritionniste ou à un autre spécialiste dont la discipline s'avère efficace pour soulager ou même soigner l'affection dont vous souffrez.

CONSEIL IMPORTANT

Chaque complément nutritionnel et chaque maladie ou affection traités dans ce livre sont assortis d'un avertissement sur les symptômes et les circonstances qui nécessitent impérativement une consultation médicale.

Sachez que, dans certains cas, il est inutile, et parfois dangereux, d'avoir recours à des thérapies alternatives alors que la médecine classique dispose d'excellents moyens de prévention et de traitement. Citons en particulier les blessures graves ou les brûlures étendues, les infections aiguës comme la pneumonie et de fortes fièvres, les maladies sexuellement transmissibles, les infections rénales, ou encore la prévention de maladies contagieuses graves comme la poliomyélite ou la diphtérie.

Au moindre doute, ayez toujours le réflexe de consulter votre médecin pour avoir son avis.

ALIMENTS OU MÉDICAMENTS ?

En France, les compléments peuvent avoir deux statuts différents. Certains répondent à la réglementation sur les compléments alimentaires, qui émane des ministères de l'Économie, de l'Agriculture et de la Santé et est en cours d'harmonisation avec la directive européenne (voir p. 26). Ces compléments peuvent être commercialisés indifféremment en pharmacie, dans les magasins diététiques ou grandes surfaces.

D'autres compléments sont des médicaments avec AMM (autorisation de mise sur le marché), qui relèvent de ce fait de l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSaPS). Ils sont vendus exclusivement en pharmacie. Actuellement, seuls ces compléments-médicaments peuvent renfermer certains composants spécifiques, tels le chrome, le manganèse, le cuivre ou la vitamine D.

Être au mieux de sa forme

De nombreux facteurs qui nous rendent vulnérables aux maladies échappent encore à notre contrôle, mais il en est sur lesquels nous pouvons agir.

Les facteurs influant sur la santé

Les chercheurs qui étudient la manière dont les maladies se développent selon les régions et les populations du monde ont établi un lien entre un certain nombre d'affections chroniques et différents facteurs tels le tabac, l'activité physique et, bien sûr, l'alimentation. Études de laboratoire et recherches cliniques viennent souvent renforcer de telles hypothèses.

Le cancer de l'estomac est, par exemple, beaucoup plus fréquent au Japon qu'en Europe, ce qu'on attribue au fait que les Japonais consomment beaucoup d'aliments conservés dans la saumure. Mais le patrimoine génétique des individus constitue également un facteur de prédisposition à certaines maladies. Ainsi, les personnes originaires du sous-continent indien vivant en Grande-Bretagne souffrent plus fréquemment de maladies cardio-vasculaires que les autres habitants de ce pays, même lorsqu'ils s'alimentent de façon identique.

Savoir distinguer les facteurs sur lesquels on peut intervenir constitue la première démarche à effectuer pour améliorer ou préserver sa santé.

LES FACTEURS NON MODIFIABLES

Taille Les individus de petite taille sont plus vulnérables aux maladies cardio-vasculaires que ceux de grande taille.

Sexe L'ostéoporose est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.

Âge L'espérance de vie des femmes est supérieure à celle des hommes.

Classe sociale L'obésité est plus fréquente dans les milieux les plus défavorisés.

Race Certains médecins ont remarqué que les Antillais vivant en Europe présentaient plus d'accidents vasculaires cérébraux et moins de maladies cardio-vasculaires.

Environnement géographique Les citadins souffrent plus souvent de troubles respiratoires que les gens vivant à la campagne.

Poids à la naissance La prématurité ou même un faible poids de naissance augmentent le risque de développer différentes pathologies à l'âge adulte, parmi lesquelles le diabète de type II et les maladies cardio-vasculaires.

LES FACTEURS MODIFIABLES

Pour jouir d'une meilleure santé en changeant certaines de vos habitudes, agissez en priorité sur les quatre facteurs de risque suivants.

Le tabac Fumer est très mauvais pour la santé des fumeurs mais aussi pour celle des non-fumeurs, obligés d'inhaler la fumée. En France, 17 % des décès sont directement imputables au tabac, lequel est la cause de plus de 80 % des cancers du poumon. Fumer multiplie par deux les risques de maladies cardio-vasculaires. Les femmes qui fument pendant leur grossesse encourent le risque de donner naissance à des bébés de petite taille, susceptibles de souffrir de maladies chroniques à l'âge adulte.

LA BONNE DÉMARCHÉ SANTÉ Essayez de cesser de fumer ou, à défaut, diminuez considérablement votre consommation de tabac.

Les tensions émotionnelles et le stress

Les pressions qui s'exercent dans le cadre du travail ou simplement à la maison agissent sur la santé en diminuant l'efficacité du système immunitaire et en augmentant les risques de maladies cardio-vasculaires.

LA BONNE DÉMARCHÉ SANTÉ Organisez votre vie de façon à réduire le surcroît de stress.

VOTRE MODE DE VIE PEUT VOUS
RENDRE PLUS VULNÉRABLE À
CERTAINES MALADIES

Le manque d'activité physique L'exercice physique permet à tous nos organes de bien fonctionner et nous donne une sensation de bien-être.

Les risques de maladies cardio-vasculaires sont deux fois plus importants chez les personnes qui mènent une vie très sédentaire que chez les autres. Ce ne sont pas seulement aux muscles, au cœur et aux artères que l'exercice profite : la solidité des os se renforce, le volume des poumons augmente.

LA BONNE DÉMARCHÉ SANTÉ

Faites 30 min d'exercice physique d'une intensité modérée, une marche rapide par exemple, au moins cinq jours par semaine.

Une alimentation déséquilibrée

La manière dont vous vous alimentez exerce une influence capitale sur votre santé. Selon vos choix alimentaires, vous fournirez à votre organisme tout ce qui lui permet de rester en bonne santé, ou au contraire vous le priverez de vitamines et de minéraux qui lui sont indispensables, ou vous lui apporterez trop de graisses et de sucres. Beaucoup de cancers et la plupart des maladies cardio-vasculaires pourraient être dus à une mauvaise alimentation.

LA BONNE DÉMARCHÉ SANTÉ *Nourrissez-vous d'une manière équilibrée et variée, en ayant comme objectif d'atteindre le poids « idéal » par rapport à votre taille, et de vous y tenir.*

COMMENT SE NOURRIR SAINEMENT

- Prenez plaisir à manger.
- Adoptez une nourriture très variée.
- Surveillez votre poids.
- Choisissez des produits céréaliers riches en fibres.
- Limitez les graisses.
- Évitez la consommation trop fréquente de sucreries.
- Veillez à absorber suffisamment de vitamines et de minéraux.
- N'abusez pas des boissons alcoolisées.

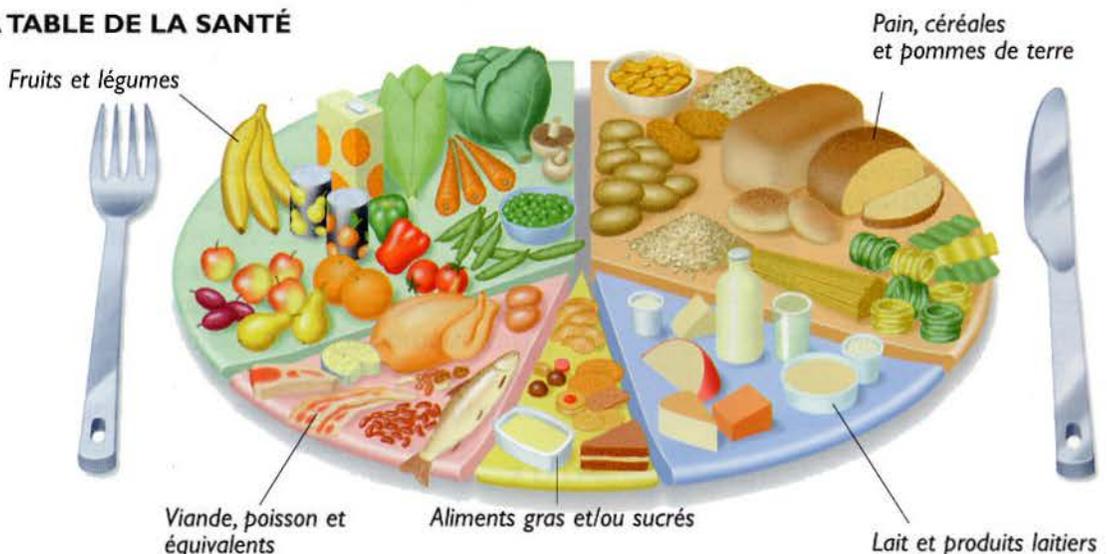
Manger équilibré

Le meilleur régime alimentaire est celui qui fournit les quantités de vitamines et de minéraux correspondant aux besoins de notre organisme. L'apport quotidien en énergie – exprimée couramment en calories, ou plus précisément en kilocalories (kcal), remplacées maintenant par les kilojoules (kJ) : 1 kcal = 4,18 kJ – doit être suffisant, mais pas excessif. Cette énergie sera fournie par les protéines, les lipides et les glucides, dans des proportions optimales pour vous maintenir en bonne santé.

Les règles suivantes permettent de se nourrir d'une manière équilibrée :

- Veillez à ce que votre poids reste raisonnable.
- Choisissez des aliments sains et de préférence peu transformés.
- Faites des céréales, des fruits et des légumes la base de votre alimentation.

LA TABLE DE LA SANTÉ



- Mangez quotidiennement des fruits et des légumes variés.
- Consommez un produit laitier à chaque repas.
- Prévoyez une fois par jour une portion de viande, de poisson, d'œufs ou de soja.
- Limitez votre consommation de corps gras et d'aliments riches en graisse.
- Privilégiez les aliments et les boissons pauvres en sucre.
- Salez peu vos plats, et préférez les aliments peu salés.
- Consommez de l'alcool avec modération.

Pour visualiser les quantités d'aliments à consommer chaque jour, on utilise souvent la pyramide des aliments, dans laquelle chaque étage correspond à un groupe d'aliments. Cette pyramide a pour base de larges quantités de produits céréaliers, légumes et fruits frais et se termine par la petite pointe rassemblant les aliments très gras et très riches en sucre (à ne consommer qu'en petites quantités). On peut aussi utiliser le schéma de l'« assiette de la santé », qui représente symboliquement la part tenue par chaque groupe d'aliments dans une alimentation équilibrée (voir p. 14).

CE QU'APPORTENT LES GROUPES D'ALIMENTS ET COMMENT LES CONSOMMER					
Groupe d'aliments	PAIN, CÉRÉALES ET POMMES DE TERRE	FRUITS ET LÉGUMES	LAIT ET PRODUITS LAITIERS	VIANDE, POISSON ET ÉQUIVALENTS	ALIMENTS GRAS ET/OU SUCRÉS
Les aliments du groupe	Pain, biscottes ; brioches ; céréales enrichies pour petit déjeuner ; riz ; pâtes ; semoule ; pommes de terre ; avoine, maïs, millet, seigle et autres céréales.	Fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve ; salade verte ; jus de fruits ; fruits secs.	Lait, fromages, yaourts, fromage blanc et autres laitages.	Viande (bœuf, veau, porc, agneau...) ; abats (foie, rognons...) ; volaille (poulet, dinde...) ; poisson et fruits de mer ; jambon ; œufs ; légumes secs (haricots, lentilles), soja et autres protéines végétales.	Beurre, margarine, pâtes à tartiner ; huile ; mayonnaise et sauces riches en huile ; fritures ; charcuteries ; amuse-gueule ; biscuits, gâteaux et entremets ; glaces ; chocolat, bonbons ; sucre ; boissons sucrées.
Conseils	Doivent figurer au menu de chaque repas et composer un quart à un tiers de l'alimentation.	Consommer au moins 5 portions par jour ; devraient représenter au moins un tiers de l'alimentation.	À prévoir à chacun des repas de la journée.	À consommer une fois par jour.	N'utiliser que peu de corps gras. Ne pas manger trop souvent d'aliments gras ou sucrés.
Commentaires	Choisir des produits complets. Ces aliments riches en amidon fournissent de l'énergie et des fibres. Ils calment bien l'appétit et suppriment l'envie d'aliments gras et/ou sucrés.	Les fruits et les légumes sont une source essentielle de vitamines, minéraux, fibres et phytonutriments protecteurs.	Privilégier les produits allégés, moins chargés en graisses. Ils contiennent autant de calcium et de vitamines B mais moins de vitamines A et D.	Choisir de préférence la viande maigre, retirer la graisse visible et la peau des volailles. Les légumes secs sont riches en vitamines B, en fibres et en phytonutriments.	Privilégier les produits allégés. Éviter frites et fritures, gâteaux, biscuits, bonbons et boissons sucrées, qui sont des aliments très caloriques mais à faible densité nutritionnelle.

Les groupes d'aliments

PAIN, CÉRÉALES ET POMMES DE TERRE

Ce groupe d'aliments est une source majeure de glucides complexes (amidon) et de vitamines B. Outre qu'ils fournissent beaucoup de fibres, les produits à base de céréales complètes – comme le pain complet – sont beaucoup plus riches en vitamines et en minéraux que ceux qui sont raffinés. Ils fournissent aussi du magnésium et des oligoéléments tels le chrome et le manganèse. Les céréales enrichies pour petit déjeuner assurent pour leur part un apport significatif en vitamines et en minéraux (fer notamment).

L'humble pomme de terre, en particulier quand elle est nouvelle et consommée avec sa peau, constitue une source de vitamine C non négligeable. Elle est également intéressante pour sa teneur en fibres et en potassium.

FRUITS ET LÉGUMES

Il est recommandé de consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour pour leur richesse vitaminique et minérale. Les plus riches en vitamine C sont les poivrons, les kiwis, les fraises et les agrumes. Les carottes, les mangues et les papayes procurent beaucoup de bêta-carotène, que l'organisme transformera en vitamine A. Les fruits et les légumes sont en outre une excellente source de vitamines du groupe B, d'oligoéléments et de fibres solubles. Ils fournissent également des phytonutriments tels que les caroténoïdes et les flavonoïdes. Ces composés antioxydants aident l'organisme à lutter contre les radicaux libres, des molécules instables dont l'excès est dangereux pour l'organisme. Ils sont en grande partie responsables de la couleur des végétaux : le brocoli, les légumes-feuilles, le potiron, la tomate, les fruits rouges et orangés (baies, fraises, mangues, melons) en sont très bien pourvus, et plus leur couleur est vive, mieux cela vaut.

APPORTS QUOTIDIENS RECOMMANDÉS

NUTRIMENTS	ANC* POUR L'HOMME ADULTE	ANC* POUR LA FEMME ADULTE	AJR**
Thiamine (mg)	1,3	1,1	1,4
Riboflavine (mg)	1,6	1,5	1,6
Niacine (mg)	14	11	18
Vitamine B6 (mg)	1,8	1,5	2
Biotine (µg)	50	50	150
Folates (µg)	330	300	200
Vitamine B12 (µg)	2,4	2,4	1
Vitamine C (mg)	110	110	60
Vitamine A (µg)	800	600	800
Vitamine D (µg)	5	5	5
Vitamine E (mg)	12	12	10
Calcium (mg)	900	900	800
Phosphore (mg)	750	750	800
Magnésium (mg)	420	360	300
Fer (mg)	9	16	14
Zinc (mg)	12	10	15
Iode (µg)	150	150	150
Sélénium (µg)	60	50	-
Fluor (mg)	2,5	2	-
Chrome (µg)	65	55	-
Cuivre (mg)	2	1,5	-

*ANC = Apport nutritionnel conseillé (France, 2001)

**AJR = Apport journalier recommandé (Europe, directive pour l'étiquetage, 1990)

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers sont nos meilleures sources de calcium, minéral que l'organisme absorbe très bien quand il provient du lait. Ces aliments doivent donc avoir une place de choix dans l'alimentation, l'idéal étant d'en consommer au moins un à chaque repas. Ils apportent en quantité appréciable toutes les vitamines du groupe B (en particulier la riboflavine et la B12), et les vitamines liposolubles A et D. On privilégiera les produits laitiers allégés : ils contiennent autant – voire plus – de calcium et de vitamines B que les produits entiers mais moins de vitamines A et D.

VIANDE, POISSON, ŒUFS, LÉGUMES SECS, FRUITS OLÉAGINEUX ET SOJA

Riches en protéines de bonne qualité biologique (celles de l'œuf servent de référence), les aliments de ce groupe

fournissent aussi des nutriments qui ne se trouvent pas en abondance ailleurs. La viande et le poisson constituent, par exemple, des sources essentielles de fer bien assimilable et de zinc. Le poisson gras est le seul aliment apportant des acides gras oméga-3 capables, entre autres, de réduire le risque cardiovasculaire en améliorant la fluidité du sang.

Légumes secs, fruits oléagineux et soja procurent une vaste gamme de nutriments, parmi lesquels les fibres, les vitamines du groupe B, le magnésium et différents oligoéléments. Ils renferment également de la vitamine E, un antioxydant essentiel.

ALIMENTS GRAS OU SUCRÉS

Leur valeur nutritionnelle est en général assez faible. Ils fournissent beaucoup d'énergie mais peu de vitamines et de minéraux : on parle parfois de « calories vides ». Pris en grande quantité, les matières grasses et le sucre diminuent la qualité nutritive de l'alimentation et empêchent d'atteindre les apports recommandés en nutriments essentiels.

Les recommandations des nutritionnistes

Des recommandations concernant les apports en différents nutriments ont été établies par les scientifiques. Les apports nutritionnels conseillés (ANC) constituent des références pour des groupes de population, mais ne sont à utiliser individuellement que comme repères (voir encadré p. 23).

Les règlements de l'Union européenne exigent que l'apport journalier recommandé (AJR) soit indiqué sur l'étiquetage des aliments et des compléments. Ces valeurs, supposées convenir à des adultes moyens, n'ont donc qu'une valeur très générale.

Le tableau de la page ci-contre montre les différences existant entre les ANC français et les AJR européens. Aucun chiffre n'est donné quand les valeurs ne sont pas définies.

La nutrition et le plaisir

Manger peut procurer une grande satisfaction – au point qu'on a parfois du mal à rester raisonnable – et constitue l'un des attraits fondamentaux de la vie. Et savoir découvrir, parmi les aliments que nous aimons, ceux qui nous font du bien peut aussi contribuer au plaisir de bien se nourrir. Enfin, n'oublions pas que l'ambiance joue un rôle : soigner celle du repas, c'est aussi se faire du bien.

ALIMENTS ET COMPLÉMENTS

Les compléments peuvent améliorer l'alimentation, mais non la remplacer. Ils ne peuvent pas pallier les carences dues à une consommation insuffisante de fruits, de légumes ou de céréales complètes. En effet, ces aliments apportent en abondance, outre des vitamines et des minéraux, de nombreux phytonutriments. Leurs bénéfices pour la santé résultent probablement de la présence simultanée de tous ces nutriments.

Les compléments peuvent cependant servir à compenser des apports insuffisants en certains nutriments – lorsque les aliments ont été appauvris par des traitements industriels – et à garantir une

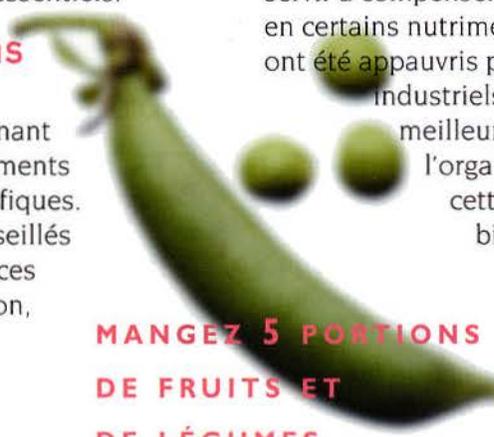
meilleure assimilation par l'organisme. Dans les aliments, cette propriété, appelée biodisponibilité, est parfois altérée par la présence d'autres composants.

Ainsi, le fer du blé complet est bloqué par les phytates, celui des œufs par les phosphoprotéines, celui des épinards par

l'acide oxalique. Mais certaines interactions sont positives : la vitamine C, par exemple, facilite l'assimilation du fer.

Qui a besoin de compléments ?

Si vous appartenez à l'une des catégories suivantes, vous pouvez avoir besoin de prendre des compléments.



**MANGEZ 5 PORTIONS
DE FRUITS ET
DE LÉGUMES
CHAQUE JOUR**

RÉGIMES AMAIGRISSANTS

Les personnes qui réduisent leur alimentation pour maigrir mangent souvent d'une manière déséquilibrée. Bien qu'elles augmentent en général leur consommation de fruits et de légumes et absorbent ainsi suffisamment de vitamine C, de bêta-carotène, d'acide folique, de magnésium et de potassium, elles se privent d'autres micronutriments – parmi lesquels le fer, le zinc, la riboflavine et l'iode –, de même que de calcium lorsque les produits laitiers sont exclus du régime.

Quant aux acides gras essentiels, ils sont presque toujours déficitaires.

CONSEILS Évitez les régimes express.

Une alimentation minceur doit inclure de la viande maigre et du poisson, sources de fer, de sélénium et de zinc ; des produits laitiers allégés, riches en calcium ; des féculents qui contiennent des vitamines B ; des fruits frais – en quantité limitée – et beaucoup de légumes. Il est sage de prendre des compléments de multivitamines et de minéraux ainsi que, pour ceux qui ne consomment pas régulièrement du poisson gras, des huiles de poisson.

RÉGIMES VÉGÉTARIENS

Dans un régime végétarien correctement conçu, les micronutriments ne manquent pas. Ils sont même parfois présents en quantités plus élevées que dans l'alimentation courante. Cependant, certains minéraux et vitamines sont plus abondants et plus facilement assimilables dans les produits animaux. Les végétariens stricts – végétaliens –, qui ne mangent aucun produit animal, sont en revanche exposés à des carences en vitamines B12 et D, en riboflavine, en calcium, fer, zinc et iode. Des compléments permettent alors d'assurer un apport de sécurité. L'anémie ferriprive menace tous

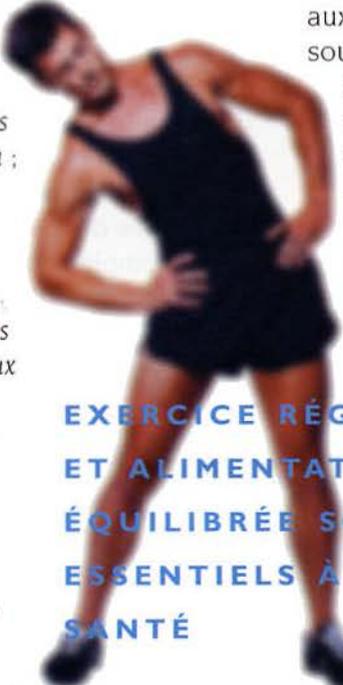
les végétariens, surtout les femmes, car le fer que contiennent les végétaux est moins abondant et surtout beaucoup moins assimilable que le fer héminique de la viande.

CONSEILS Prenez des compléments alimentaires – vitamines + minéraux – spécialement destinés aux végétariens.

PERSONNES STRESSÉES

En période de stress, le besoin en vitamines B augmente, car le métabolisme s'intensifie dans toutes les cellules. Un apport abondant de vitamine C peut aussi aider à mieux résister aux atteintes virales (rhume, grippe...) : pensez aux fruits et aux légumes frais, éventuellement sous forme de jus. Attention au grignotage, qui provoque une consommation accrue de sucre et de sodium, avec les risques associés de prise de poids et d'hypertension, sans compter ses effets négatifs sur la digestion.

CONSEILS En cas de stress prolongé, envisagez la prise de compléments de vitamines antioxydantes additionnées de zinc, de sélénium et de manganèse.



**EXERCICE RÉGULIER
ET ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE SONT
ESSENTIELS À LA
SANTÉ**

FUMEURS

La fumée de tabac stimule la production des radicaux libres, molécules instables qui, en excès, endommagent les cellules et sont éliminées par la vitamine C et d'autres antioxydants. Mais aucun complément ne paraît

efficace pour lutter contre les dommages causés par le tabac : les antioxydants ne sont vraiment bénéfiques que s'ils sont fournis par les aliments. Or de nombreuses études montrent que les gros fumeurs consomment moins de fruits et de légumes que les non-fumeurs. Ils reçoivent donc moins de phytonutriments protecteurs, ce qui augmente sans doute les risques liés au tabac.

CONSEILS Les fumeurs devraient trouver au moins 130 mg de vitamine C par jour dans leur alimentation grâce à une consommation accrue de fruits et légumes.

GROS BUVEURS

Consommer une quantité raisonnable de vin rouge – 2 ou 3 verres par jour pour les hommes, 1 ou 2 verres pour les femmes – peut avoir des effets bénéfiques. Cependant, lorsque ces quantités sont dépassées, l'alcool prend la place des aliments, et un déséquilibre nutritionnel s'installe. Le stock de vitamines B et C s'épuise, ce qui entraîne des troubles du système nerveux et la destruction des cellules du foie. À plus long terme, le risque de cancer de la bouche, du larynx et du pharynx menace.

CONSEILS Les personnes qui boivent beaucoup d'alcool consomment souvent peu de fruits et de légumes. Elles devraient recevoir des compléments adaptés (vitamines B et C, et substances lipotropes).

TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX

Beaucoup de médicaments – de la pilule contraceptive aux antidépresseurs – peuvent augmenter les besoins de l'organisme en certains nutriments.

CONSEILS Si vous prenez un médicament ou si vous en changez, renseignez-vous auprès de votre médecin sur ses effets éventuels sur le plan nutritionnel.

L'évolution des besoins

Les besoins nutritionnels ne sont pas les mêmes tout au long de la vie. C'est par exemple le cas du besoin en calcium, qui est très élevé chez les femmes enceintes et celles qui allaitent.

GROSSESSE

En général, l'alimentation couvre les besoins en vitamines et en minéraux, mais on prescrit souvent des compléments : en fer pour éviter l'anémie chez la mère, en acide folique pour écarter le risque de défaut de fermeture du canal neural – spina-bifida – chez le nouveau-né. Alors que l'apport idéal d'acide

**EN PRENANT DE
L'ACIDE FOLIQUE, VOUS
PROTÉGEZ VOTRE BÉBÉ**

LES BESOINS EN CALCIUM

L'ANC en calcium entre 10 et 19 ans est de 1 200 mg.
Pour atteindre cette valeur, le jeune devra consommer beaucoup de produits laitiers.

PORTIONS D'ALIMENTS	APPORT EN CALCIUM (mg)
Un morceau de comté (30 g)	264
Une tasse de lait demi-écrémé (200 ml)	228
Un yaourt nature (125 ml)	216
200 ml de yaourt à boire aromatisé	214
Un yaourt aux fruits allégé (125 ml)	201
Un pot de crème à la vanille (120 ml)	150
1/8 de camembert (30 g)	120
100 g de fromage blanc à 20 %	117
1 portion de crème de gruyère (20 g)	98
2 boules de glace (125 ml)	90

Les aliments autres que les produits laitiers apportent 200 à 400 mg de calcium par jour.

folique pendant la grossesse est de 400 µg par jour, l'alimentation en apporte autour de 200 à 300 µg. Pour atteindre les bonnes quantités, il faudrait manger chaque jour des aliments riches en cette vitamine, tels épinards, brocolis, fromage bleu ou fruits oléagineux.

MALADIES ET TROUBLES CHRONIQUES

Certaines affections, comme la colite ulcéreuse et la maladie de Crohn, qui ont pour effet d'altérer l'assimilation intestinale des aliments, peuvent entraîner des carences en vitamine B12 et en beaucoup d'autres nutriments. Une diarrhée persistante provoque une chute des taux de zinc, de sodium et de potassium ; des pertes de sang abaissent le taux de fer. Des compléments nutritionnels sont alors nécessaires. Un bon équilibre entre les acides gras oméga-6 (huile de graines végétales) et oméga-3 (huiles de poisson) est essentiel pour la santé des cellules. Certaines affections inflammatoires (eczéma, arthrite, colite, asthme...) peuvent être combattues par un complément d'acides gras essentiels oméga-3.

Les bienfaits des compléments

On ne considère généralement les compléments de vitamines et de minéraux que comme un moyen d'éviter les carences. Mais de nombreuses recherches récentes ont révélé qu'ils pouvaient aussi permettre de prévenir, voire de traiter des maladies et que les doses nutritionnelles optimales pourraient être plus élevées qu'on ne le pensait jusqu'à présent.

Est-il vraiment utile de prendre des compléments lorsque l'on est en bonne santé ? Peut-on en attendre une aide quelconque en cas de maladie ou de trouble chronique ? Le lecteur trouvera ci-après les réponses à ces questions. Fondé sur les travaux scientifiques les plus sérieux, cet ouvrage présente les principaux avantages de l'usage des compléments. Pour plus de détails sur chacun de ceux-ci, reportez-vous aux pages 36 à 143.

Qui a besoin de compléments ?

On pense souvent que, si l'on se nourrit de manière à éviter des carences spécifiques et que l'on est en bonne santé, les compléments nutritionnels sont superflus : il suffit de se conformer aux recommandations établies par les nutritionnistes (voir p. 23).

Mais, même si l'on admet que les taux de vitamines et de minéraux officiellement conseillés sont suffisants, force est de constater qu'en France, comme d'ailleurs dans la plupart des pays occidentaux, une bonne fraction de la population ne les trouve pas dans son alimentation.

La majorité d'entre nous ne mange pas assez de fruits et de légumes, moins que les cinq portions par jour nécessaires pour rester en bonne forme et prévenir la maladie. Au détriment des aliments à haute valeur nutritionnelle, nous préférons

souvent les frites et négligeons les brocolis, choisissons une pâtisserie plutôt qu'un fruit et oublions l'existence de l'eau pure...

Avec de tels choix, nous adoptons un régime qui est non seulement trop riche en graisses et en sucre, mais dont le contenu en vitamines, minéraux et phytonutriments protecteurs est loin d'être idéal.

Objectifs nutritionnels à atteindre

D'après les dernières enquêtes, notre alimentation est souvent déficitaire en plusieurs minéraux et vitamines. Chez 20 % des hommes, 30 % des femmes et 50 % des adolescentes, l'apport conseillé de calcium est loin d'être atteint. Il en est de même pour le magnésium chez plus de 20 % des adultes, et pour l'acide folique chez 25 % des femmes.

Même avec un régime soigneusement conçu sur le plan nutritionnel, il est difficile d'atteindre les taux de fer

recommandés, en particulier pour les adolescentes et les femmes, et le risque est majeur pour celles qui adoptent un régime végétarien.

Chez 30 % des adultes, l'apport en vitamine E est très insuffisant, notamment en cas d'alimentation restrictive ou pauvre en graisses. Enfin, certaines substances spécifiques – huiles de poisson, isoflavones de soja, probiotiques, etc. –, considérées aujourd'hui comme bénéfiques pour la santé, peuvent être absentes d'un régime équilibré. Si l'on n'arrive pas à se nourrir correctement chaque jour, c'est en prenant des compléments que l'on pourra corriger d'éventuelles déficiences, voire atteindre un apport nutritionnel optimal.



LES
COMPLÉMENTS
SONT
PRÉCIEUX
QUAND
ON PREND
DE L'ÂGE

Les risques liés à l'environnement

Même quand on a de bonnes habitudes alimentaires, d'autres raisons peuvent inciter à prendre des compléments. Certains scientifiques pensent que les polluants auxquels nous sommes exposés – gaz d'échappement, résidus chimiques – peuvent provoquer d'importants dommages au niveau cellulaire, et même atteindre le système immunitaire. Beaucoup de compléments, en particulier les antioxydants, ont sans doute la capacité de combattre de tels effets (voir p. 44-45).

On sait que l'alcool, le tabac, un stress prolongé et certains médicaments s'opposent à l'assimilation de différents nutriments. L'alimentation la mieux équilibrée est impuissante à corriger de tels déficits, mais il est possible d'établir des programmes nutritionnels qui prennent en compte ces problèmes et permettent de limiter les dégâts dans l'organisme.

La prévention

On associait autrefois les déficits nutritionnels aux seules maladies carencielles comme le scorbut (dû au manque de vitamine C), le béribéri ou la pellagre (provoqués par des carences graves en vitamines B). Mais, au cours de ces trente dernières années, d'innombrables études ont mis en évidence le rôle important joué par certains nutriments dans la prévention de maladies dégénératives chroniques répandues aujourd'hui dans le monde occidental. Ces recherches montrent aussi, pour la plupart, que les taux associés à la prévention de ces maladies sont souvent beaucoup plus élevés que ceux des ANC ou des AJR (voir encadré p. 23).

Certains spécialistes estiment que les nutriments, surtout les antioxydants, qui freinent l'apparition de la maladie ou en empêchent le développement, pourraient aussi retarder le processus du vieillissement au niveau cellulaire. Il ne faut pas en conclure pour autant que la vitamine E, le sélénium ou les carotènes sont

des élixirs de jeunesse ! Il n'en reste pas moins que plusieurs études ont conclu que des compléments comme la vitamine E, ou une combinaison bien dosée de vitamines et de minéraux, renforçaient les défenses immunitaires chez les personnes âgées.

Les problèmes liés à l'âge

Une enquête effectuée aux États-Unis par l'Institut national de gérontologie auprès de 11 178 personnes âgées a montré qu'il s'était produit beaucoup moins de morts « annoncées » (en particulier celles qui sont dues à des problèmes cardiaques) chez les sujets qui prenaient de la vitamine E. En outre, il a été prouvé que les compléments d'antioxydants

diminuaient les risques de cataracte et de dégénérescence maculaire, deux affections liées à l'âge et qui provoquent une détérioration progressive de la vue. Le

sélénium, les caroténoïdes, les flavonoïdes et certains acides aminés, enfin, comptent parmi les compléments utilisables en tant qu'antioxydants contre les problèmes associés au vieillissement.

Certaines substances présentes dans des plantes comme l'échinacée sont réputées renforcer le système immunitaire. Les phyto-œstrogènes, telles les isoflavones

de soja, pourraient retarder ou même faire disparaître les effets de la ménopause et aider à prévenir le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

Le traitement des maladies

Même les médecins les plus sceptiques à l'égard des compléments sont conduits à prescrire du fer pour soigner certains types d'anémie, de la vitamine A pour les cas graves d'acné, des vitamines B pour soulager différentes



LES
ANTIOXYDANTS
AIDENT À
PRÉVENIR DE
NOMBREUSES
MALADIES

neuropathies. Ils n'hésitent pas non plus à recommander des huiles de poisson en cas d'hypercholestérolémie.

Dans le présent ouvrage, nous préconisons des vitamines et des minéraux pour traiter des affections spécifiques. Mais l'utilisation de compléments nutritionnels en tant que remèdes reste un sujet très controversé, surtout dans les cas graves. Les tenants de la médecine classique mettent souvent leurs effets en doute et trouvent qu'il peut être dangereux de s'en remettre exclusivement à eux. Cependant, s'appuyant sur les résultats d'observations cliniques et sur des données parues dans diverses publications, d'autres praticiens, qui s'intéressent à la nutrition et à certaines thérapies parallèles, estiment que les preuves de leur efficacité sont maintenant suffisantes pour en justifier l'usage.

Quoi qu'il en soit, et jusqu'à plus ample informé, il convient d'adopter une attitude raisonnable et d'associer médicaments classiques et compléments nutritionnels pour se soigner.

Les thérapies traditionnelles par les plantes

Pendant des milliers d'années, les hommes de diverses civilisations se sont servis des plantes pour soulager, améliorer ou même guérir les maux courants. Des travaux récents montrent que beaucoup des propriétés attribuées aux plantes sont réelles. Leurs effets pharmacologiques décrits dans cet ouvrage s'appuient tant sur des études cliniques que sur des pratiques traditionnelles. Le rôle de certains végétaux, parmi lesquels le millepertuis, le kawa, le yam ou le fragon épineux, est maintenant reconnu, et ces plantes sont prescrites pour traiter certains désordres comme la dépression, le stress, les douleurs menstruelles ou l'insuffisance veineuse. Mais même lorsque leurs propriétés thérapeutiques sont prouvées, les plantes et autres compléments doivent être utilisés judicieusement pour traiter les maladies. (On trouvera des conseils à ce sujet p. 32-33.)

LES FRANÇAIS ET LES COMPLÉMENTS

Selon les sondages, 37 % des Français prennent de temps à autre des compléments alimentaires (surtout des vitamines, et en particulier de la vitamine C) et seuls 8 % en consomment régulièrement. C'est beaucoup moins qu'aux États-Unis, où l'on compte 40 à 45 % de consommateurs réguliers, ou même qu'au Royaume-Uni, où l'on considère que 30 à 35 % de la population absorbe chaque jour des compléments. Mais les professionnels estiment que le marché français augmente de 20 % par an.

En France, le consommateur type de compléments alimentaires est une femme active ayant entre 35 et 55 ans : les femmes de cet âge représentent 65 % des consommateurs réguliers. Elles achètent d'abord des produits qui les aident à garder la forme et à lutter contre la fatigue. Et elles poursuivent leur consommation au-delà de 50 ans pour atténuer les difficultés dues à la ménopause. Quant aux hommes qui prennent des compléments, ils sont plutôt jeunes (75 % ont entre 18 et 35 ans). Ils y sont venus assez récemment, mais leur nombre augmente très rapidement.

Les compléments sont en majorité achetés en pharmacie (50 %), puis en parapharmacie (24 %) et dans les magasins diététiques (10 %). Viennent ensuite les grandes surfaces, les magasins de sport et les commandes sur Internet.

Ce que les compléments ne peuvent pas faire

Les compléments peuvent être utiles, mais il faut être conscient de leurs limites et savoir que certaines des propriétés qu'on leur attribue sont parfois douteuses.

■ Comme leur nom l'indique, les compléments ne sont pas destinés à remplacer totalement l'alimentation, mais simplement à la compléter. Ils ne peuvent pas non plus corriger de mauvais choix alimentaires : par exemple, ils ne combattent jamais les effets d'un excès de matières grasses saturées ou de sel. On sait par ailleurs que l'efficacité de certains nutriments

est optimale lorsqu'ils sont fournis par les aliments, et moins bonne lorsqu'ils sont pris séparément sous forme de compléments.

■ Les compléments ne suffisent pas à compenser les effets de comportements notoirement nocifs pour la santé, comme le fait de fumer ou de n'avoir que très peu d'activité physique. Pour rester en bonne forme, il faut mener une vie saine (voir p. 13-19), en particulier quand on avance en âge et que l'on désire bien vieillir.

■ Si beaucoup de compléments sont tout à fait fiables, il en existe dont il faut se méfier. C'est le cas de certaines préparations censées faire maigrir : il n'existe aucun produit, quel qu'il soit (nutriment ou plante miracle), permettant de perdre du poids sans changer ses habitudes alimentaires ni modifier un comportement trop sédentaire !

■ On peut en dire autant des compléments censés favoriser les performances mentales ou physiques : les bienfaits que l'on peut en espérer restent au mieux limités. Même si l'un ou l'autre de ces compléments peut – d'après les expériences – améliorer le fonctionnement psychique ou atténuer des troubles de mémoire chez certains individus, il n'aura que des effets négligeables sur les facultés mentales de la plupart d'entre nous. De même, un complément réputé combattre la fatigue physique ne transformera pas un coureur aux performances médiocres en marathonien. Et il n'est pas non plus prouvé que les prétendus aphrodisiaques améliorent les prouesses sexuelles !

■ Alors qu'on ne reconnaît à aucun complément la propriété de guérir les affections graves telles que cancers, maladies cardio-vasculaires ou sida, un complément approprié peut aider à soulager une affection chronique ou des symptômes comme la douleur et l'inflammation. Mais ne prenez jamais un complément pour vous soigner sans avoir consulté un médecin.

■ Enfin, il faut toujours garder à l'esprit que les compléments sont des facteurs nutritionnels, et non des médicaments. Même s'ils nous aident à rester en bonne santé, ils ne peuvent jamais se substituer à un traitement médical quand celui-ci est nécessaire.

RECOMMANDATIONS OFFICIELLES : ANC, AJR, QUE VEULENT DIRE LES CHIFFRES ?

■ En France, les ANC (apports nutritionnels conseillés), recommandations officielles des nutritionnistes, sont utilisés comme référence, notamment en termes de santé publique. Ils sont établis par des groupes de scientifiques éminents, qui s'appuient sur les recherches et travaux les plus récents.

Les valeurs des ANC sont déterminées en partant des besoins nutritionnels d'individus en bonne santé, et diffèrent selon l'âge, le sexe, l'activité physique et le statut physiologique (grossesse, allaitement, par exemple). Le respect des ANC garantit que, statistiquement, la très grande majorité de la population verra ses besoins couverts. Ils sont régulièrement réévalués, leur dernière édition datant de 2001.

Au niveau individuel, les ANC permettent d'apprécier le bon équilibre nutritionnel de son alimentation. Certes, on peut rester en dessous de la valeur de l'ANC pour un nutriment sans pour autant souffrir obligatoirement d'une carence. Mais une différence trop marquée doit alerter, et inciter à prendre les mesures nécessaires pour améliorer l'apport.

Par ailleurs, les nutritionnistes continuent à étudier l'apport en nutriments jugé optimal pour prévenir les maladies dégénératives comme le cancer et les affections cardio-vasculaires. En dépit de nombreuses recherches, les débats à leur sujet sont loin d'être clos.

■ Les AJR (apports journaliers recommandés) sont les valeurs retenues par la directive de l'Union européenne pour l'étiquetage nutritionnel des aliments. Ces valeurs de référence imposées par la réglementation internationale sont habituellement plus faibles que les ANC, et assez approximatives.

Les AJR s'appliquent en effet à des « adultes moyens », et ne permettent pas de prendre en compte les différences de besoins dues, par exemple, à l'âge ou au sexe. Cela pose notamment un problème lorsque cet étiquetage s'applique à un complément alimentaire censé répondre aux besoins de consommateurs particuliers, par exemple les adolescents ou les femmes.

Les principaux compléments

En entrant dans un magasin de produits diététiques ou en parcourant les rayons spécialisés des grandes surfaces, des parapharmacies ou des pharmacies, on est frappé par l'incroyable diversité des compléments disponibles sur le marché.

Les produits de ce genre, commercialisés sous différentes marques et présentés de multiples façons, se comptent littéralement par milliers. On ne les trouve pas tous réunis au même endroit, mais même l'échantillonnage limité en vente chez un pharmacien de quartier est étonnant.

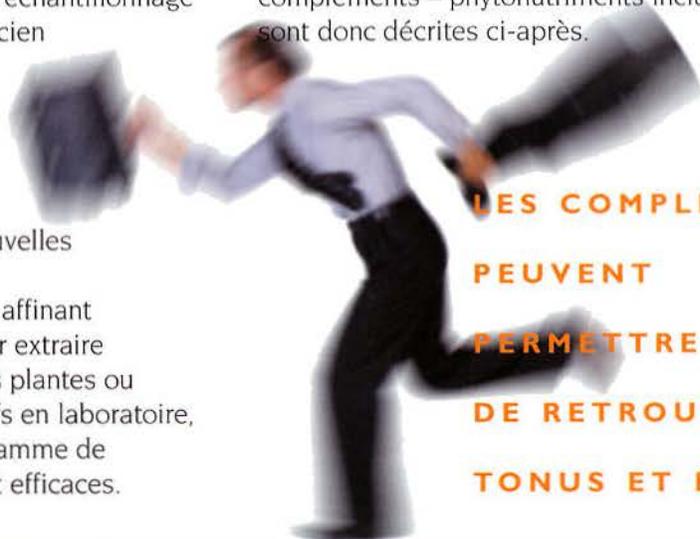
Les fabricants s'efforcent constamment de différencier leurs produits de ceux de la concurrence en modifiant les dosages ou en inventant de nouvelles combinaisons...

Par ailleurs, les scientifiques affinent sans cesse leurs méthodes pour extraire le meilleur des composants des plantes ou synthétiser des nutriments actifs en laboratoire, on dispose aujourd'hui d'une gamme de produits de plus en plus purs et efficaces.

Choisir en connaissance de cause

Il faut pour cela connaître la nature et les propriétés des différents compléments. C'est pourquoi 50 d'entre eux sont présentés en détail dans la première partie de cet ouvrage (p. 36-143). Pour comprendre les termes utilisés sur les étiquettes, reportez-vous aux pages 30-31.

Une bonne connaissance des principaux types de compléments et de leur influence sur la santé est utile pour ne pas se sentir complètement perdu. Les caractéristiques des vitamines, minéraux, plantes et autres compléments – phytonutriments inclus – sont donc décrites ci-après.



**LES COMPLÉMENTS
PEUVENT
PERMETTRE
DE RETROUVER
TONUS ET ÉNERGIE**

Les vitamines

- Une vitamine est un composé organique essentiel à la fois à la régulation des métabolismes cellulaires et au processus de libération de l'énergie fournie par les aliments.
- On sait désormais que certaines vitamines sont des antioxydants, c'est-à-dire des substances qui protègent les membranes des cellules et contribuent probablement à prévenir un certain nombre de maladies dégénératives.
- On compte 13 vitamines. Elles appartiennent soit au groupe des vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K), soit à celui des vitamines



hydrosolubles (les 8 vitamines B et la vitamine C).

- La différence existant entre les deux groupes est grande. En effet, l'organisme stocke les vitamines liposolubles pendant des périodes relativement longues (des mois, voire des années), tandis que, mis à part la vitamine B 12, il ne peut mettre en réserve les

vitamines hydrosolubles, qu'il faut donc lui fournir quotidiennement.

- Sauf exception (vitamines D et K notamment), l'organisme est incapable de fabriquer des vitamines : elles doivent donc être apportées par l'alimentation ou des compléments nutritionnels.

Les minéraux

- Les minéraux ne sont présents dans l'organisme qu'en petites quantités : ils ne constituent en tout que 4 % de notre poids.
- Ces substances sont essentielles à une large gamme de processus vitaux, allant de la formation des os et des dents au bon fonctionnement du cœur et du système digestif.
- Des quelque 60 minéraux présents dans notre organisme, 22 seulement sont jugés essentiels.
- Parmi ceux-ci, 7 sont regroupés sous le nom de macroéléments ou minéraux majeurs : le calcium, le chlore, le magnésium, le phosphore, le potassium, le sodium, le soufre.
- Les 15 autres sont nommés oligoéléments ou éléments-traces. Leur apport quotidien nécessaire est extrêmement faible, de l'ordre de quelques microgrammes, c'est-à-dire de milliardièmes de gramme.
- Certains minéraux jouent un rôle crucial dans la prévention de pathologies comme l'ostéoporose ou l'anémie ; d'autres pourraient aider à mieux résister aux maladies cardio-vasculaires ou à certains cancers.



Les plantes

- Ces compléments à base de plantes sont préparés, selon les cas, avec les feuilles, les tiges, les racines ou l'écorce de la plante, parfois avec les boutons et les fleurs.
- Les plantes peuvent être proposées simplement séchées. On peut aussi les concentrer en teinture-mère, ou les présenter sous forme de poudre, de comprimés, de gélules, d'extrait liquide, de capsules molles, etc.
- Un complément à base de plante contient soit tous les composants présents dans une plante, soit seulement celui ou ceux que l'on a réussi à extraire.
- Le principe actif de certaines plantes n'a pas encore pu être identifié et, pour bénéficier de leurs propriétés, il est nécessaire de les utiliser tout entières.
- Le renouveau d'intérêt pour les plantes médicinales a permis la mise au point de multiples compléments, qui pour la plupart servent à traiter des affections chroniques.
- Les plantes permettent aussi d'améliorer l'état général ; on les utilise par exemple pour renforcer les défenses immunitaires, mieux contrôler le taux de cholestérol ou combattre la fatigue.



Autres compléments

- Des produits très divers entrent dans cette catégorie. Certains, comme les huiles de poisson, sont des substances alimentaires dotées de propriétés bénéfiques pour la santé, puisqu'elles diminuent notamment le risque cardio-vasculaire.
- Les flavonoïdes, les caroténoïdes, les anthocyanes sont des phytonutriments. On les trouve dans les végétaux (en particulier les fruits et les légumes). Ils permettent de rester en bonne santé, et pourraient diminuer les risques d'apparition de maladies dégénératives.
- Les isoflavones de soja sont parfois appelées phyto-hormones. Elles semblent avoir des effets préventifs et curatifs sur certains symptômes liés au vieillissement.
- À cette catégorie appartient aussi l'acidophilus, une bactérie « amie » qui peut contribuer à soulager des troubles digestifs, et peut-être à renforcer le système immunitaire.
- Les acides aminés, éléments constitutifs des protéines, jouent probablement un rôle important dans le maintien d'une bonne santé ; certains sont disponibles sous forme de compléments.



Compléments : les différentes présentations

La grande variété de compléments disponibles sur le marché, la multiplicité des présentations, des conditionnements et des dosages devraient théoriquement permettre à chacun de trouver ce qui lui convient.

Un vaste choix

Les compléments se présentent le plus fréquemment en comprimés et en gélules, mais ils existent sous d'autres formes galéniques qui peuvent être mieux adaptées à certaines situations.

LES COMPRIMÉS ET LES GÉLULES

Les comprimés et gélules sont faciles à utiliser et à conserver, et ils se gardent souvent plus longtemps que les compléments présentés sous d'autres formes. Leur taille doit rester raisonnable pour qu'ils soient faciles à avaler.

Les comprimés sont en général additionnés de substances appelées excipients, qui servent de liants aux différents composants, augmentent leur volume et leur durée de conservation, et, dans certains cas, accélèrent leur dissolution dans l'estomac. Les gélules sont à base de gélatine, de plus en plus souvent d'origine végétale (dérivée de la cellulose, par exemple), et renferment habituellement moins d'additifs que les comprimés.

LES CAPSULES MOLLES

On les utilise généralement pour conditionner les huiles extraites des poissons ou des plantes, dans une matière première résistante aux lipides mais dégradable dans le tube digestif.

LES POUDRES

Les personnes qui ont du mal à avaler les comprimés peuvent utiliser des poudres à dissoudre dans un peu d'eau ou de jus de fruits, ou à mélanger aux aliments. Les graines broyées, telles les semences de psyllium, sont souvent présentées de cette façon.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : NOUVELLE RÉGLEMENTATION EUROPÉENNE

Une nouvelle directive européenne concernant les compléments alimentaires a été élaborée au cours de ces dernières années. Son objectif est non seulement d'harmoniser les réglementations nationales et de permettre la libre circulation de ces produits, mais aussi de garantir la protection optimale de la santé des consommateurs. Cette directive, qui a été publiée en 2002, fixe la définition générale et les règles d'usage et de sécurité des compléments alimentaires. Ceux-ci sont désormais définis comme « des sources concentrées de nutriments ou d'autres substances ayant un rôle nutritionnel ou physiologique, seuls ou en combinaison, commercialisés sous forme de dose unitaire, dont l'objet est de compléter l'alimentation normale ». Leur présentation pourra se faire sous forme de gélules, comprimés, pilules et autres aspects similaires, ainsi que sachets de poudre, ampoules de liquide et flacons munis d'un compte-gouttes.

L'étiquetage devra notamment fournir :

- des informations précises sur les teneurs en vitamines et minéraux du complément, et ce que représente la dose quotidienne par rapport aux valeurs journalières conseillées ;
- des instructions claires concernant la quantité à prendre par jour, et un avertissement relatif au risque éventuel en cas de dépassement ;
- une déclaration selon laquelle le complément ne peut pas remplacer une alimentation variée.

Est interdite toute mention :

- attribuant au produit des propriétés de prévention, de traitement ou de guérison d'une maladie ;
 - suggérant qu'un régime varié n'apporte pas les quantités nécessaires de nutriments essentiels.
- Actuellement, seules ont été prévues les règles pour les compléments à base de vitamines et de minéraux, avec la liste des substances autorisées, et les quantités minimales et maximales autorisées. Pour les autres compléments, à base de plantes en particulier, les textes devraient paraître au cours des années à venir.

On peut les doser en fonction de ses besoins, mais il est important de mesurer avec précision les quantités à employer, en utilisant les mesures-doses fournies. Les poudres constituées d'un nutriment unique sont utiles en cas d'allergie aux additifs, car elles en contiennent moins que les comprimés ou les gélules.

LES SOLUTIONS LIQUIDES

Les compléments liquides sont faciles à avaler. Souvent aromatisés, ils conviennent particulièrement bien aux enfants. Ils sont présentés sous forme de solution, de sirop ou d'extrait, et conditionnés en flacons ou en ampoules, selon les cas. Certains extraits de plantes sont traditionnellement proposés en concentrés à diluer.

LES TABLETTES

Les tablettes à croquer, généralement aromatisées, sont pratiques lorsqu'on a du mal à avaler les cachets. On peut en plus les prendre sans eau. Mais attention à l'adjonction de sucre, qui est parfois importante.

LES PASTILLES

Certains compléments sont disponibles en pastilles. Celles-ci fondent lentement dans

la bouche, ce qui leur permet d'avoir une action locale en plus de leurs effets généraux sur l'organisme. Présenté ainsi, le zinc contribue par exemple au traitement des rhumes et de la grippe.

LES MICROCAPSULES

Elles sont conditionnées dans des gélules classiques. Ces microcapsules, ou microsphères, se dissolvent lentement, libérant leur contenu dans le sang en un laps de temps qui varie de 2 à 10 heures. La vitamine C, que l'organisme ne stocke pas, est souvent présentée sous cette forme, qui permet peut-être un passage plus naturel et plus uniforme des vitamines dans le sang.

LES MINÉRAUX CHÉLATÉS

Les compléments de minéraux sont chélatés, c'est-à-dire combinés à une autre substance qui peut être soit un minéral inorganique, soit une substance organique ou un acide aminé. L'assimilation du complément dépend de ce second élément. Lorsque celui-ci est inorganique, comme c'est le cas des oxydes, sulfates, phosphates, chlorures et carbonates, le complément coûte généralement moins cher mais il est difficilement assimilable.



À l'inverse, les ascorbates, citrates, succinates ou malates sont bien assimilés.

Les plantes médicinales

S'il est possible d'acheter les plantes en vrac et de confectionner soi-même ses remèdes, il est généralement plus commode de se les procurer sous forme de comprimés, gélules et autres présentations énumérées ci-après. On les trouve au rayon diététique des grandes surfaces, en magasin spécialisé, en pharmacie ou en parapharmacie.

LES COMPRIMÉS ET LES GÉLULES

Les comprimés et les gélules sont préparés à partir de plantes entières séchées et broyées ou d'extraits concentrés de leurs agents actifs. Les composants sont pilés, puis façonnés en comprimés ou enfermés dans des capsules.

Certaines plantes (l'ail, par exemple) sont présentées sous la forme de gélules, de capsules molles ou de comprimés gastro-résistants, qui traversent l'estomac sans être attaqués par les sucs digestifs et arrivent intacts dans l'intestin, où ils peuvent être dissous. On évite ainsi les troubles digestifs que l'ingestion de plantes risque d'entraîner, et celles-ci passent plus facilement dans le sang.

LES TEINTURES-MÈRES

On fabrique généralement ces liquides très concentrés en faisant macérer la plante entière ou une partie seulement (feuille, tige, racine...) dans de l'eau et de l'alcool – qui permet d'extraire les substances actives de la plante et de les concentrer. On élimine tout ou partie de l'alcool ensuite.

Les teintures se prennent plusieurs fois par jour, par petites doses à mesurer au

PLANTES ET PHYTOTHÉRAPIE

En France, c'est en 1986 que la phytothérapie a été reconnue comme une médecine à part entière par le ministère de la Santé, et qu'une réglementation des AMM (autorisations de mise sur le marché) a été proposée pour les spécialités et compléments médicamenteux à base de plantes.

Les laboratoires sérieux exigent le respect d'un cahier des charges très strict pour la culture des plantes et la mise en place de procédures de suivi permettant une parfaite traçabilité des matières premières. Pour les plantes sauvages, des contrôles systématiques et rigoureux doivent être prévus afin de sélectionner des produits parfaitement sûrs.

compte-gouttes, et on les absorbe le plus souvent diluées dans de l'eau.

LES TISANES ET LES DÉCOCTIONS

Les tisanes se préparent avec les fleurs, les feuilles ou les racines séchées des plantes. Les éléments à faire infuser sont disponibles en vrac ou en sachets. On les laisse infuser de 5 à 10 min en général dans de l'eau frémissante, mais pas à ébullition : cela permet un meilleur passage des substances actives dans l'eau et limite l'évaporation des substances volatiles dans la vapeur de l'eau bouillante. Mieux vaut

utiliser une eau minérale très pure (comme celle que l'on met dans les biberons).

Pour faire une décoction, on se sert de la partie la plus dure de la plante, sa tige ou son écorce par exemple, et on la laisse bouillir doucement pendant au moins 30 min. Les tisanes et décoctions sont à boire rapidement, car, en général, leur efficacité ne tarde pas à diminuer, sous l'action de l'oxygène de l'air notamment.



LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles extraites de plantes sont obtenues par distillation de leurs concentrés actifs. On les utilise en massage ou en application locale ; pour cela, on les associe en général à des huiles neutres comme celle d'amande douce. Les huiles essentielles de plantes ne doivent jamais être ingérées, à l'exception de celle de menthe poivrée, dont une goutte déposée sur la langue peut être recommandée en cas de nausée.

LES POMMADES ET LES CRÈMES

Appliqués sur la peau, les pommades, gels et crèmes à base d'huiles extraites de plantes servent notamment à soulager les démangeaisons et à soigner les contusions ainsi que diverses lésions. Les crèmes sont en général des mélanges fluides d'huile et d'eau qui, partiellement absorbés par la peau, la laissent respirer et l'empêchent de se dessécher en surface. Elles sont utilisées pour adoucir ou nettoyer la peau, et aussi pour soulager éruptions cutanées, piqûres d'insectes et coups de soleil.

Les extraits de plantes

Pour obtenir un extrait concentré, on fait macérer la plante dans l'alcool et/ou dans l'eau, qu'on élimine ensuite par évaporation, sous vide et à froid le plus souvent. On peut aussi, après l'extraction hydroalcoolique, retenir certaines substances par ultrafiltration (passage sur résine) ou par cristallisation puis filtration.

C'est sous la forme d'extraits – en poudre ou liquides – que les plantes sont habituellement le plus efficaces. Ces extraits sont élaborés afin de renfermer une concentration suffisante de principes actifs (par exemple l'alliine pour l'ail ou les ginsénosides pour le ginseng). Puis ils sont conditionnés en comprimés,

LA CONCENTRATION EN SUBSTANCES ACTIVES

La quantité de substance active que renferme un complément à base d'extrait de plantes est généralement exprimée en pourcentage. Ainsi, l'expression « titré à 5 % de cynarine » appliquée à un extrait d'artichaut signifie que ce composant représente 5 % du complément.

C'est cette indication qui est utilisée pour la plupart des extraits de plantes évoqués dans cet ouvrage. Par exemple, une gélule ou un comprimé de 200 mg d'extrait d'artichaut titré à 5 % de cynarine contient 10 mg de cet élément : $200 \times 5/100 = 10$.

De plus en plus souvent, cependant, l'étiquetage donne aussi la quantité de substance active apportée par chaque dose. En reprenant l'exemple précédent, on peut alors lire directement sur le conditionnement « 10 mg de cynarine par gélule [ou par comprimé] ».

gélules, capsules ou ampoules. Vérifiez toujours la teneur en principes actifs des extraits que vous utilisez, afin de contrôler la quantité apportée par chaque dose. Lorsque, dans le présent ouvrage, des plantes sont recommandées pour traiter une affection, c'est en général sous forme d'extraits normalisés.

On peut aussi utiliser la totalité de la plante séchée réduite en poudre. On emploie de plus en plus le cryobroyage, qui consiste à broyer la plante séchée sous atmosphère d'azote à très basse température ($-196\text{ }^{\circ}\text{C}$). L'intégralité des composants se retrouve dans la poudre, dont la granulométrie est très fine.

Certains phytothérapeutes considèrent que ce n'est qu'en ingérant les plantes sous cette forme qu'on bénéficie de toutes leurs propriétés. Pour obtenir la même efficacité thérapeutique, il faut en général absorber une plus grande quantité de plante entière que d'extrait.



Savoir lire les étiquettes

Connaître les principaux termes employés sur l'étiquette des compléments permet de choisir ces produits en connaissance de cause.

La loi interdit, bien sûr, aux fabricants de donner des informations inexactes ou trompeuses. Mais si la réglementation appliquée aux compléments limite les allégations relatives à la santé, elle impose de fournir suffisamment d'informations au consommateur. Or elle n'est pas toujours respectée : n'hésitez pas à demander des précisions au fabricant si nécessaire, et privilégiez les compléments dont l'étiquette vous informe correctement.

Les allégations relatives à la santé

Les compléments alimentaires se voient appliquer l'ensemble de la réglementation relative aux aliments, notamment en ce qui concerne l'hygiène et la sécurité, les caractéristiques des matières premières, les normes de fabrication, le libellé des étiquettes, etc. Cette réglementation est complétée et rendue plus stricte et plus restrictive par la directive européenne sur les compléments alimentaires (2002).

Selon ces textes, toute mention de propriétés concernant la prévention, le traitement ou la guérison d'une maladie est interdite.

Cependant, il est possible de citer certaines propriétés relatives au maintien de la santé, à condition que le fabricant en ait apporté les preuves, et après un avis favorable de l'AFSSA (Agence française pour la sécurité sanitaire des aliments). Les compléments ayant le statut de médicaments relèvent d'une autre réglementation, différente mais tout aussi contraignante (voir encadré page suivante).

Les informations fournies par l'étiquette

QUANTITÉ Il s'agit du contenu du conditionnement, exprimé en nombre de gélules ou de comprimés, et/ou en terme de volume ou de poids. Important : à mettre en relation avec la dose à prendre chaque jour, et le prix.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES L'apport nutritionnel de chaque dose est obligatoirement indiqué sur l'étiquette (voir exemple ci-dessous), en relation avec les apports journaliers conseillés (AJR) quand il s'agit de vitamines ou de minéraux.

COMPRENDRE LES INFORMATIONS

La quantité du nutriment est indiquée pour une « dose unitaire » (comprimé, gélule...). Elle est exprimée habituellement en milligrammes, ou mg (millièmes de gramme), ou bien en microgrammes, μg , ou mcg (millionièmes de gramme).

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	PAR COMPRIMÉ	% AJR*
Vitamine C	60 mg	100
Vitamine E	10 mg	100
Folates	200 μg	100
Calcium	200 mg	25
Cuivre	1,5 mg	*
Sélénium	50 μg	*
Énergie, protéines, glucides et matières grasses : apports négligeables		
*AJR = apport journalier recommandé		

Pourcentage d'apport journalier recommandé (AJR, voir p. 23) fourni par une « dose unitaire » du produit.

La lettre grecque μ est l'abréviation officielle pour micro- (millionième).

Un astérisque ou un tiret dans cette colonne indique que l'AJR n'a pas été défini pour le nutriment concerné.

MODE D'ADMINISTRATION La dose à prendre est précisée dans une rubrique qui, généralement, fournit aussi des conseils quant au moment et à la manière d'absorber le produit – pendant ou entre les repas, avec un verre d'eau par exemple. Tenez-en compte pour une efficacité et une sécurité optimales.

INGRÉDIENTS La loi exige qu'une liste des ingrédients classés par valeur décroissante de poids figure sur l'emballage. Le terme d'ingrédient recouvre non seulement les matières premières, mais aussi les additifs, les excipients, les arômes ou les colorants. Toutes ces substances ne peuvent être employées que si elles sont spécifiquement autorisées (principe de la « liste positive »).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI Les cas où un produit est prohibé – grossesse, par exemple – ou dans lesquels il est recommandé de consulter un médecin

LES COMPLÉMENTS MÉDICAMENTS

Les compléments possédant le statut de médicaments – et ayant donc obtenu une autorisation de mise sur le marché, ou AMM – sont désormais soumis aux règles en vigueur dans la Communauté européenne, en particulier à celles prévues par la directive de 1992 relative aux informations à fournir au consommateur.

La notice ou l'étiquette doivent notamment préciser les ingrédients employés, les situations pour lesquelles le complément est prévu et ses effets attendus, ainsi que la posologie et le mode d'utilisation. Il est obligatoire de fournir les avertissements nécessaires si l'usage du complément est dangereux dans une situation donnée ou pour certains consommateurs, la date limite d'utilisation et les précautions éventuelles à prendre pour une bonne conservation. Toutes ces informations doivent être conformes au dossier présenté par le fabricant lors de la demande d'enregistrement et d'autorisation de mise sur le marché. Elles doivent enfin être faciles à lire et à comprendre par l'utilisateur.

doivent être mentionnés, ainsi qu'un avertissement concernant les risques – s'ils existent – pour la santé en cas de consommation excessive.

MENTION RELATIVE À L'ALIMENTATION

Il doit être précisé de façon explicite que le complément ne peut pas remplacer une alimentation variée et équilibrée.

MISE EN GARDE CONCERNANT LES ENFANTS

La mention de ne pas laisser les compléments à la portée des enfants est obligatoire. Pris en quantités importantes, beaucoup de compléments peuvent en effet être dangereux pour eux.

CONSERVATION Les conseils donnés dans cette rubrique concernent la meilleure manière de conserver les produits. Elle figure en général à côté de celle qui indique la date limite d'utilisation. La plupart des compléments doivent être conservés au frais et au sec. S'il fait très chaud, gardez-les de préférence au réfrigérateur, mais dans une boîte étanche où ils sont à l'abri de l'humidité. Certains produits doivent impérativement être mis au réfrigérateur une fois le conditionnement ouvert. La nécessité d'une telle précaution est mentionnée sur l'étiquette.

DATE LIMITE Il s'agit de la date jusqu'à laquelle le produit garde ses propriétés intactes, s'il est conservé dans de bonnes conditions. En particulier, on a la garantie que les teneurs vitaminiques annoncées sont respectées jusqu'à cette date.

À QUI S'ADRESSER EN CAS DE RÉCLAMATION

Le nom et l'adresse inscrits sur l'étiquette sont ceux du fabricant, de l'entreprise responsable de l'emballage ou du distributeur. Un numéro de téléphone les accompagne parfois. Vous pouvez aussi entrer en contact avec le fabricant par l'intermédiaire de votre point de vente, surtout s'il s'agit d'une pharmacie, d'une parapharmacie ou d'un magasin spécialisé.

Utiliser les compléments efficacement et sans risque

Cet ouvrage fournit des informations détaillées sur les propriétés, les modes d'utilisation, les effets secondaires et les présentations des compléments qui y figurent, ainsi que les doses jugées efficaces et sans danger.

Les conseils généraux concernant l'utilisation des compléments sont résumés ci-après.

Le bon équilibre

Certains nutriments agissent entre eux, ce qui peut avoir une influence sur leur assimilation par l'organisme. Ainsi, les vitamines liposolubles requièrent des graisses pour être assimilées et doivent être prises au cours des repas ; le fer est mieux assimilé s'il est absorbé en même temps qu'un repas qui comprend de la viande (source de fer héminique) ou des aliments riches en vitamine C ; l'assimilation du calcium se fait mieux si ce minéral est pris pendant les repas et associé à du magnésium. On peut donc utiliser les effets bénéfiques de ce type d'interactions dans certaines combinaisons de compléments. Par exemple, la vitamine C contribuant à régénérer la vitamine E lorsque celle-ci a été transformée lors du processus de neutralisation des radicaux libres, il vaut donc mieux absorber ces deux antioxydants ensemble puisqu'ils interviennent en même temps dans l'organisme.

Les bonnes quantités

Pris en quantités appropriées, les compléments nutritionnels ne présentent en général aucun danger. En revanche, augmenter les doses ne sert à rien et peut même présenter des risques. Le fluor, par exemple, recommandé pour la prévention des caries, peut provoquer des anomalies dans la structure des dents et des os s'il est pris, pendant plusieurs années, en quantités un peu supérieures

à celles conseillées. Pour tout complément, il vaut mieux éviter les fortes doses, en particulier celles, très élevées, appelées mégadoses. Conformez-vous aux recommandations et prévenez votre médecin en cas de réactions intempestives ou si votre état s'aggrave.

VITAMINES ET MINÉRAUX

Beaucoup de vitamines peuvent être absorbées en quantités supérieures à celles des ANC (voir p. 23) sans inconvénients. Mais les vitamines A et D, qui sont liposolubles et que l'organisme stocke et n'élimine pas en cas d'excès, sont dangereuses lorsqu'elles sont prises en trop grandes quantités. La plupart des autres vitamines ne sont pas toxiques à haute dose, mais elles peuvent avoir des effets secondaires sur certains individus. Dans de tels cas, il suffit de réduire la prise pour faire disparaître les symptômes.

Certains minéraux, lorsqu'ils sont absorbés en quantités importantes sur une longue période, font parfois obstacle à l'assimilation d'autres nutriments : ainsi, le zinc inhibe l'absorption du cuivre. On a pu par ailleurs établir des relations entre des apports élevés de minéraux et certaines maladies : plusieurs études montrent, par exemple, qu'un excès de fer chez les hommes est lié à une augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires.

PLANTES

Des études faites par des toxicologues montrent que les plantes médicinales entraînent rarement de graves réactions secondaires. On reconnaît néanmoins aujourd'hui la toxicité de certaines d'entre elles, comme la digitale, autrefois très populaire.

Il arrive aussi que des réactions allergiques dangereuses (éruptions cutanées ou difficultés respiratoires) surviennent chez des individus prédisposés.



La qualité des préparations à base de plantes n'est malheureusement pas encore clairement définie ni contrôlée systématiquement par les pouvoirs publics. Certaines peuvent renfermer des produits réduisant leur efficacité ou entraînant des effets secondaires.

Les compléments de phytothérapie normalisés, qui annoncent clairement le pourcentage de substance active, donnent plus de garanties que les autres. Mais, actuellement, la qualité des compléments à base de plantes qu'on trouve dans le commerce dépend surtout du sérieux et de l'intégrité du fabricant.

CONTRE-INDICATIONS ÉVENTUELLES

La prise de vitamines, minéraux et autres compléments nutritionnels n'est pas toujours sans risque. Certains peuvent interférer avec des médicaments en vente libre ou sur ordonnance, en augmentant leur action, par exemple. Ainsi, l'ail peut intensifier les effets des anti-coagulants. Bien que les doses préconisées dans cet ouvrage ne soient que très rarement susceptibles d'entraîner des interactions médicamenteuses, il convient de rester prudent lorsqu'il s'agit de combiner un complément, quel qu'il soit, avec un médicament.

Le contrôle de qualité

Que sait-on de ce qu'un produit contient ? Les laboratoires réputés ont le souci de cette réputation ; théoriquement, le contenu de leurs produits correspond bien aux indications figurant sur l'étiquette. Les compléments à base de plantes n'en restent pas moins parfois sujets à caution, même lorsque leur teneur en substance active est indiquée.

Par exemple, une très récente étude publiée dans les *Cahiers de nutrition et de diététique* montre que, sur 10 marques différentes de compléments à base de soja vendus en France, 3 renfermaient les taux d'isoflavones annoncés, 4 étaient nettement en dessous des valeurs indiquées et, parmi les 3 compléments ne fournissant pas d'indications chiffrées, l'un ne contenait que des traces d'isoflavones et les deux autres des quantités plutôt modestes. Dans une autre étude parue dans le célèbre journal médical anglais *The Lancet*, des compléments à base de ginseng renfermaient des ginsénosides en quantités variables et d'autres, pas du tout. En fait, la plante utilisée dans ces derniers n'étant pas du ginseng, l'absence de ginsénosides devenait logique... mais le consommateur était doublement trompé.

MISE EN GARDE

Certains compléments peuvent avoir des effets secondaires importants. Il est donc bon de garder les conseils suivants à l'esprit.

- Choisissez de préférence des marques dont la réputation est bien établie.

- Ne dépassez pas les doses recommandées. Lorsque plusieurs valeurs sont indiquées – qu'il s'agisse de préparations à base de plantes ou de compléments nutritionnels –, commencez par la plus faible.

- Observez vos réactions. Au moindre trouble, cessez de prendre le complément. Faites de même si un produit à base de plantes ne semble pas avoir d'effet (laissez-lui cependant le temps d'agir, ce qui peut prendre 1 mois ou plus).

- Faites des pauses. Si vous utilisez des compléments pour traiter une affection, mieux

vaut les prendre pendant une durée définie, puis arrêter et voir si un mieux s'est produit. Si les symptômes se manifestent à nouveau après une période d'amélioration, reprenez le complément en traitement de fond.

- Ne courez aucun risque. Si vos symptômes montrent que votre problème est sérieux, n'ayez pas recours à l'automédication, mais consultez immédiatement votre médecin.

- Les très jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes ou qui allaitent doivent aussi consulter un médecin avant de prendre des compléments.

- Si vous suivez un traitement médicamenteux, informez-vous toujours auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur d'éventuelles interactions.

Première partie

Compléments nutritionnels

Vous trouverez dans cette partie la présentation détaillée de plus de 50 compléments courants, classés par ordre alphabétique. Chaque entrée s'accompagne d'un code couleur désignant la nature du complément :

- Vitamines
- Minéraux
- Plantes
- Compléments nutritionnels

(Pour une explication générale concernant cette classification, reportez-vous aux pages 24 et 25.)

Chaque article définit la nature du complément, les formes sous lesquelles il se présente, ainsi que son action bénéfique sur la santé et la prévention ou le traitement de maladies spécifiques. Des indications sur les doses à absorber ainsi que sur les effets secondaires éventuels complètent ces informations.

Les principales sources alimentaires de vitamines et de minéraux sont également signalées.

De plus, cette partie comporte des rubriques consacrées aux aliments enrichis, aux antioxydants, aux combinaisons de compléments et aux phytonutriments.

Pour en savoir davantage sur des troubles précis, reportez-vous à la seconde partie de cet ouvrage, « Protégez votre santé », p. 144 à 239. Néanmoins, si vous souffrez d'un trouble physiologique ou psychologique sérieux, consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre un traitement à base de compléments nutritionnels.

À PROPOS DES DOSES CONSEILLÉES

Avec chaque complément nutritionnel présenté ici, des doses sont conseillées. Elles représentent l'apport quotidien utile pour traiter un problème de santé ou une maladie. Dans la pratique, il se peut que vous ayez à modifier ces doses en fonction de celles déjà fournies par les polyvitamines ou compléments que vous prenez par ailleurs.

Nous suggérons par exemple une prise de 25 mg de vitamine E pour assurer le bon fonctionnement de la prostate. Cet apport supplémentaire est inutile si vous prenez déjà un comprimé de polyvitamines contenant ces 25 mg de vitamine E. Si vous souffrez également d'angine de poitrine (pour laquelle, cette fois, 50 mg de vitamine E sont recommandés), il vous suffira de prendre 25 mg de cette vitamine chaque jour pour couvrir tous vos besoins.

Les doses indiquées ont été calculées avec autant de précision que possible, mais il faut tenir compte des cas individuels. Lisez toujours la notice d'un produit et ne dépassez pas les doses prescrites, même si vous avez plusieurs affections à traiter à la fois. En cas de troubles graves, consultez votre médecin avant de prendre un complément.

En conclusion. Les doses proposées dans les pages suivantes ont été établies pour convenir au plus grand nombre, mais l'efficacité des compléments peut varier selon les individus. Si les informations figurant sur le conditionnement d'un produit vous semblent manquer de clarté, faites appel aux professionnels de la santé – médecin ou pharmacien –, qui vous aideront à déterminer des doses adaptées à votre cas.



Acide folique

L'acide folique (ou vitamine B9), qui est nécessaire à la division cellulaire, joue un rôle essentiel dans le développement du fœtus et le fonctionnement cérébral et nerveux. Pourtant, nombre de personnes n'en reçoivent pas suffisamment par leur alimentation.

Indications

- Protège le fœtus des malformations.
- Diminue les risques de maladies cardio-vasculaires.
- Pourrait combattre la dépression, notamment chez les personnes âgées.

Présentation

- Comprimés
- Gélules
- Tablettes

ATTENTION

■ Les compléments d'acide folique peuvent masquer un type d'anémie dû à une carence en vitamine B12. Si elle n'est pas dépistée, cette anémie peut provoquer des lésions nerveuses irréversibles. En cas de carence mixte (vitamines B9 et B12), le traitement doit toujours commencer par la prise de vitamine B12.

Si vous suivez un traitement médical ou psychiatrique, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Parfois désigné sous l'appellation générique de folates, l'acide folique (dont le nom dérive du latin *folium*, feuille) est une vitamine du groupe B qui a été découverte dans les années 1940. L'organisme en stocke une partie dans le foie, mais un apport quotidien est nécessaire pour maintenir constant le taux sanguin. La cuisson des aliments, ou leur conservation prolongée, peut réduire de 50 % leur teneur en acide folique.

Son rôle dans l'organisme

L'acide folique participe à la formation des acides aminés, éléments constitutifs de toutes les cellules vivantes, et notamment à la synthèse de l'ADN et de l'ARN. Il permet le renouvellement des globules rouges, la bonne cicatrisation des tissus en cas de blessure ou de lésion, et intervient dans le fonctionnement immunitaire. Il joue un rôle essentiel dans le métabolisme cérébral et nerveux, en particulier dans la synthèse des neuromédiateurs chargés de transmettre l'influx nerveux. Enfin, sa présence est indispensable dans tous les processus qui requièrent une division cellulaire, et donc dans le développement du fœtus et la croissance de l'enfant.

☑ **Action préventive.** Un apport adéquat d'acide folique au moment de la conception et pendant les 3 premiers mois de la grossesse réduit considérablement le risque de graves malformations fœtales, telles que la spina-bifida et la fente labiopalatine (bec-de-lièvre). Un complément est donc recommandé aux femmes enceintes ou qui envisagent une grossesse. L'acide folique régule par ailleurs la production et l'utilisation par l'organisme de l'homocystéine, une substance apparentée à un acide aminé qui, lorsqu'elle est en excès dans le sang, favorise la formation de la plaque d'athérome et la survenue de pathologies cardio-vasculaires. Il joue donc un rôle important dans la prévention de ces maladies.

☑ **Effets bénéfiques.** Il semblerait que l'acide folique exerce une action préventive contre certains cancers (poumons, col de l'utérus, côlon...),



Un complément d'acide folique est parfois conseillé en cas de dépression.

sans que cela soit confirmé. Les personnes dépressives souffrant souvent d'une carence en acide folique, il est reconnu qu'un complément en cette vitamine peut améliorer l'efficacité d'un traitement par antidépresseurs.

Vos besoins

L'apport recommandé est de 330 µg par jour pour l'homme et de 300 µg pour la femme. Il atteint 400 µg pour la femme enceinte, désireuse de l'être ou qui allaite, ainsi que pour les personnes âgées : chez ces sujets, un supplément nutritionnel peut être nécessaire.

☑ **En cas d'apport déficitaire.** Une carence sévère en acide folique provoque une forme particulière d'anémie – dite mégalo-blastique –, entraînant anomalies sanguines, grande fatigue, anorexie, troubles de la croissance chez l'enfant, irritabilité et dépression. Ce type de carence, rare, touche en particulier les alcooliques et les personnes qui suivent certains traitements (anticancéreux ou antiépileptiques) ou qui présentent des troubles de l'assimilation tels que la maladie de Crohn ou la maladie coeliaque. Un léger déficit n'entraîne aucun symptôme immédiat mais augmente les risques de malformations fœtales et de maladies cardio-vasculaires.

☑ **En cas d'apport excédentaire.** De très fortes doses, pouvant aller de 5 000 à 10 000 µg par jour, n'ont aucun effet bénéfique et peuvent être toxiques chez les sujets atteints de cancers hormonodépendants, comme les cancers du sein et de la prostate, ainsi que de leucémie. Un apport excessif d'acide folique peut également provoquer des crises chez les épileptiques. En France, la dose à ne pas dépasser a été fixée à 600 µg par jour (sous forme de complément, en plus de l'apport alimentaire).

Comment le prendre

☑ **Doses.** Pour un effet sur la santé en général ou pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, 200 µg d'acide folique par jour. Pour la femme enceinte ou susceptible de le devenir, 400 µg par jour ; cet apport est important car cette vitamine joue un rôle essentiel dans le développement du bébé dès sa conception. Pour combattre la dépression, 400 µg par jour, sous la forme d'un complément associant plusieurs vitamines du groupe B.

☑ **Conseils d'utilisation.** L'acide folique peut être absorbé à tout moment de la journée, à jeun ou au cours d'un repas.

Sources alimentaires

Légumes verts, légumineuses, céréales complètes, jus d'orange, fromage, levure et, surtout, foie et pâté de foie sont d'excellentes sources d'acide folique. Certains produits céréaliers et céréales pour petit déjeuner sont aujourd'hui enrichis en acide folique ainsi qu'en autres vitamines B.

Une douzaine de pointes d'asperge fournissent plus de la moitié de l'apport journalier recommandé en acide folique.



BIEN CHOISIR

■ Si vous prenez un complément en acide folique pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, préférez-en un qui renferme aussi des vitamines B6 et B12, car elles aident également à éviter une augmentation excessive du taux d'homocystéine dans le sang.

QUOI DE NEUF ?

On pensait jusqu'à présent que seule la moitié des folates apportés par les aliments était assimilée, ce qui bien sûr desservait la forme alimentaire de la vitamine par rapport aux compléments. Mais une étude récente conclut que 60 à 98 % des folates fournis par les légumes, les fruits ou les jus de fruits sont utilisés par l'organisme.

Une étude préliminaire menée à l'université d'Oxford (Royaume-Uni) suggère que l'acide folique pourrait jouer un rôle dans la prévention de la maladie d'Alzheimer. Chez les personnes souffrant de cette maladie, on a constaté que les taux sanguins d'acide folique et de vitamine B12 étaient généralement inférieurs à ceux des personnes du même âge en bonne santé.

Acidophilus et autres ferments lactiques

Qu'il s'agisse d'acidophilus, de bifidus ou d'autres souches, les ferments lactiques vivants possèdent des propriétés biologiques remarquables, dites probiotiques, qui vont bien au-delà de leur rôle sur la microflore intestinale.

Indications

- *Combattent les dysfonctionnements intestinaux chroniques (colopathie fonctionnelle, diarrhée, constipation) et l'entérocolite.*
- *Permettent de lutter contre les diarrhées provoquées par les antibiotiques.*
- *Diminuent les récurrences de mycoses vaginales.*
- *Pourraient améliorer les défenses de l'organisme.*

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Gélules
- Poudre

ATTENTION

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Les yaourts renferment une grande quantité de ferments lactiques.

Qu'est-ce que c'est ?

Près de 500 espèces de bactéries sont naturellement présentes dans le système digestif, dont elles constituent la flore intestinale. Parmi celles-ci, deux souches ont une action particulièrement bénéfique : *Lactobacillus acidophilus*, et *Bifidobacterium*, ou bifidus.

D'autres ferments lactiques utilisés pour la fabrication de laits fermentés et de yaourts (comme *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus casei* ou *Lactobacillus bulgaricus*) et apportés par ces aliments peuvent aussi s'y trouver. Ces lactobactéries sont en effet capables de résister aux sécrétions gastriques et biliaires : on peut retrouver dans le côlon jusqu'à 30 % des bactéries vivantes provenant de l'alimentation ou de compléments. Si elles ne s'implantent pas à proprement parler dans l'intestin, leur survie est suffisamment importante pour leur permettre d'agir favorablement sur la flore digestive.

Leur rôle dans l'organisme

Non seulement ces bactéries lactiques favorisent le développement équilibré dans l'intestin d'une flore efficace, mais elles ont la capacité de s'opposer au développement de micro-organismes pathogènes. Cette action est due à des composés antimicrobiens spécifiques produits dans l'organisme par les lactobactéries.

Elles aident aussi à lutter contre différents types de diarrhées. De nombreuses études ont en effet montré que la prise de ferments lactiques vivants (sous forme de yaourts ou de compléments) avait une réelle action sur l'apparition ou la durée des diarrhées chez l'enfant et le voyageur, ainsi que celles qui sont dues à la prise d'antibiotiques.



✚ **Principaux effets bénéfiques.** L'acidophilus et les différents ferments lactiques créent un environnement inhospitalier pour les colibacilles *Escherichia coli*, ainsi que pour les salmonelles, streptocoques et de nombreuses autres souches de bactéries dangereuses. Ils permettent ainsi de prévenir ou de traiter différents troubles digestifs, ainsi que les mycoses vaginales causées par *Candida albicans*. C'est une propriété particulièrement appréciable lors de traitements antibiotiques, qui détruisent la flore intestinale et favorisent le développement de levures.

D'autre part, des études récentes ont pu montrer qu'une souche spécifique de *Lactobacillus acidophilus*, utilisée dans certains yaourts, était capable d'inhiber chez l'homme *Helicobacter pylori*, la bactérie impliquée dans les ulcères gastro-intestinaux.

✚ **Autres effets bénéfiques.** On étudie actuellement l'action des lactobacilles sur les processus de défense de l'organisme. La consommation de laits renfermant différents ferments (bifidus, acidophilus ou *Lactobacillus casei*) ou l'absorption de ces ferments vivants sous forme lyophilisée pourraient augmenter légèrement la production d'anticorps IgA (immunoglobuline A), ce qui est le signe d'une meilleure réponse immunitaire. Les laits fermentés pourraient avoir une action hypocholestérolémiante : une consommation suffisante (200 g par jour pendant 30 jours, ou 3 fois 125 g par jour pendant 21 jours) pourrait faire légèrement baisser le taux de cholestérol sanguin, en particulier celui du LDL, ou mauvais cholestérol.

Enfin, des observations épidémiologiques ont montré une relation inversement proportionnelle entre le risque de cancer du côlon et la consommation de laits fermentés. Des études in vitro ont également mis en évidence une action antimutagène liée aux ferments lactiques. Le rôle bénéfique des laits fermentés dans la prévention du cancer du côlon reste donc, pour le moment, une hypothèse que d'autres études doivent venir étayer.

Comment le prendre

📄 **Doses.** Pour améliorer le fonctionnement intestinal, 1 ou 2 gélules, comprimés ou sachets de poudre (dosés à 1 milliard de bactéries au minimum) 1 ou 2 fois par jour ; ou bien 1 ou 2 yaourts par jour.

📄 **Conseils d'utilisation.** Si vous prenez des ferments lactiques en gélules ou en comprimés, absorbez-les de préférence à jeun ou 30 min à 1 h avant le repas. Si vous êtes sous traitement antibiotique, n'absorbez pas les ferments lactiques en même temps que ce médicament.

Effets secondaires possibles

Même à haute dose, les ferments lactiques ne semblent pas provoquer d'effets secondaires indésirables. N'utilisez pas de souches additionnées de protéines lactiques si vous souffrez d'une intolérance au lait.

BIEN CHOISIR

- La lyophilisation (déshydratation par le froid) préserve bien les propriétés des ferments lactiques proposées en complément : gélules, poudre ou comprimés. Maintenez ceux-ci au sec et à l'abri de la chaleur, et tenez compte de la date limite indiquée.
- C'est dans les 3 jours suivant leur fabrication que les yaourts et laits fermentés renferment la quantité maximale de ferments lactiques : il est donc préférable de les consommer le plus tôt possible (sans attendre la date limite inscrite sur l'emballage).

INFOS PLUS

- Selon la réglementation française, les yaourts ne peuvent être ensemencés qu'avec deux types de ferments lactiques : *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*. Ils doivent renfermer au moins 10 millions de bactéries vivantes par gramme. Les produits dans lesquels on utilise d'autres souches de ferments lactiques – bifidus, casei, etc. – sont nommés laits fermentés (ils ne peuvent s'appeler yaourts).
- Le yaourt, source classique d'acidophilus, est connu depuis des temps immémoriaux. Au début du XX^e siècle, le savant russe Élie Metchnikov a été le premier à s'étonner de la longévité des personnes qui en consommaient. Cela eut pour effet de stimuler les recherches sur les ferments lactiques.

Allium sativum

Indications

- Fluidifie le sang.
- Contribue à faire baisser une tension artérielle trop élevée.
- Diminue le taux de cholestérol et aide à prévenir l'athérosclérose.
- Combat les infections.
- Stimule les défenses immunitaires.
- Pourrait prévenir certains cancers.

Présentation

- Bulbe frais
- Capsules molles
- Comprimés
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Huile essentielle
- Poudre

ATTENTION

■ Consultez le médecin si vous suivez un traitement destiné à prévenir la formation de caillots sanguins (anticoagulants ou aspirine) ou à faire baisser la tension (antihypertenseurs), car l'ail peut intensifier l'effet de ces médicaments.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Plante à la fois alimentaire, condimentaire et médicinale, l'ail a longtemps été jugé fortifiant et considéré comme une panacée. Les recherches actuelles portent sur les effets bénéfiques de l'ail contre les maladies cardio-vasculaires et le cancer, dont il réduirait les risques.

Qu'est-ce que c'est ?

L'ail appartient à une espèce voisine de l'oignon, de l'échalote et des autres végétaux du genre *Allium*. Il est apprécié depuis des milliers d'années pour ses vertus médicinales. Les ouvriers des pyramides d'Égypte en prenaient pour augmenter leur force. Au Moyen Âge, on le croyait capable de protéger contre la peste. Au XIX^e siècle, Louis Pasteur découvrit ses propriétés antibactériennes et, pendant la Première Guerre mondiale, les médecins l'utilisèrent sur le front pour soigner certaines blessures.

Son rôle dans l'organisme

Les composés actifs de l'ail sont surtout concentrés dans le bulbe. Il s'agit pour l'essentiel de composés soufrés dont le plus important, l'alliine, se transforme rapidement en allicine lorsque l'on coupe ou écrase le bulbe. L'allicine, qui donne à l'ail son odeur, se transforme à son tour presque instantanément en d'autres substances telles que l'ajoène et l'allylcystéine, auxquelles on doit la plupart des propriétés pharmacologiques de l'ail.

☑ **Action préventive.** L'utilisation généreuse de l'ail dans la cuisine méditerranéenne expliquerait en partie la faible incidence de l'athérosclérose (durcissement des artères) dans des pays comme l'Espagne et l'Italie. Plusieurs études montrent que l'ail contribue, de différentes manières, à prévenir les maladies cardio-vasculaires. Il freine notamment l'agrégation des plaquettes (les cellules impliquées dans la coagulation du sang) et leur dépôt sur les parois des artères, réduisant ainsi le risque de formation de caillots. De plus, il est établi que l'ail dissout les protéines associées à la formation de caillots et qui interviennent dans le développement de la plaque d'athérome. L'ail contribue aussi à faire légèrement baisser la tension artérielle, principalement grâce à ses facultés de dilatation des vaisseaux sanguins. Les résultats de travaux récents portant sur les effets de compléments d'ail sur le cholestérol ne sont pas tous probants, mais ils montrent, en moyenne, une diminution du cholestérol total de 10 % et une baisse de 16 % du mauvais cholestérol (LDL) ; la consommation d'ail frais

Les compléments d'ail se présentent sous différentes formes : gélules, comprimés, capsules molles...



(1 à 3 gousses par jour) serait ici souvent plus efficace (avec une diminution de 16 % du cholestérol sanguin total). L'ail semble agir sur le métabolisme du cholestérol au niveau du foie, ce dernier libérant moins de cholestérol dans le sang.

☑ **Effets bénéfiques.** L'ail pourrait participer à la prévention de certains cancers de l'appareil digestif ainsi que des cancers du sein et de la prostate. On ne sait pas précisément comment il agit : différents processus pourraient être impliqués, notamment l'augmentation du taux d'enzymes inhibant le déclenchement de la maladie. L'ail réduirait également la formation des nitrites responsables du cancer de l'estomac et stimulerait le système immunitaire. Il possède en outre des propriétés antioxydantes et sait neutraliser les radicaux libres.

L'ail semble aussi être efficace contre les agents infectieux tels que virus ou bactéries, car l'alicine bloque la production des enzymes permettant à ces micro-organismes d'envahir et de léser les tissus. Cette plante, enfin, inhibe l'action des champignons responsables du pied d'athlète et de l'otite des piscines.

Comment le prendre

☑ **Doses.** Choisissez des compléments indiquant le taux d'alliine : sachez qu'une gousse d'ail en renferme environ 5 à 7 mg et que, dans la plupart des recherches scientifiques, on utilise une dose quotidienne d'au moins 10 mg. *Pour un effet sur l'état général ou en cas d'hypercholestérolémie*, absorbez quotidiennement 2 à 6 comprimés ou gélules par jour. *En usage externe*, appliquez un peu d'huile essentielle sur la région concernée, 2 ou 3 fois par jour. Certaines affections de la peau comme les verrues, ou même les piqûres d'insectes, sont soulagées par l'application d'huile essentielle, voire d'une gousse d'ail écrasée, sur la zone affectée.

☑ **Conseils d'utilisation.** L'ail peut être consommé sans limitation de durée. Si vous utilisez des compléments d'ail pour faire baisser votre taux de cholestérol, sachez qu'il faut parfois plusieurs semaines de traitement avant d'observer un résultat.

Effets secondaires possibles

À haute dose, l'ail provoque chez certaines personnes des troubles de la digestion, des gaz intestinaux ou des diarrhées. De rares éruptions cutanées ont aussi été signalées. Durant l'allaitement, l'ail confère au lait maternel un goût et une odeur que le bébé n'apprécie pas toujours.

Pour bénéficier de tous les bienfaits de l'ail frais, il vaut mieux le consommer cru.

BIEN CHOISIR

■ L'enrobage gastro-résistant des gélules et des comprimés d'ail évite d'avoir mauvaise haleine : il permet au complément de n'être dissous qu'après avoir traversé l'estomac. C'est donc dans l'intestin grêle que l'alliine est transformée en alicine, qui est ensuite absorbée par l'organisme.

QUOI DE NEUF ?

Une étude récente a démontré que l'extrait d'ail était assez puissant pour neutraliser, en laboratoire, *Helicobacter pylori*, la bactérie responsable des ulcères gastro-duodénaux. Les prochains travaux consisteront à découvrir si l'ail a les mêmes effets dans l'organisme.

L'ail pourrait prévenir le durcissement de l'aorte – l'artère transportant le sang du cœur vers le reste du corps –, un phénomène qui se produit naturellement avec l'âge. Une étude conduite sur 200 personnes ayant pris tous les jours, pendant 2 ans, les unes un complément d'ail, les autres un placebo, a montré que l'aorte des sujets âgés de 70 ans ayant pris de l'ail était aussi souple que celle des personnes de 55 ans ayant pris un placebo. Or la souplesse de l'aorte peut contribuer à réduire les troubles liés au vieillissement.



Aliments enrichis et fonctionnels

Les aliments enrichis et les aliments « fonctionnels » connaissent une popularité croissante. Les premiers apportent un supplément de vitamines ou de minéraux ; les seconds pourraient aider à prévenir des maladies... Leur principal intérêt : fournir davantage de nutriments essentiels (parfois déficitaires dans l'alimentation, comme le calcium ou les acides gras oméga-3) que les aliments courants.

- Les aliments enrichis sont ceux auxquels on a ajouté des vitamines et/ou des minéraux, de sorte que chaque portion fournisse un pourcentage significatif de l'apport journalier recommandé.
- Les aliments dits fonctionnels (ou alicaments) sont conçus pour que leurs effets bénéfiques sur la santé soient supérieurs à ceux des aliments traditionnels.
- Quelques aliments enrichis peuvent être considérés comme des aliments fonctionnels ; c'est le cas, par exemple, du sel iodé, qui protège contre une déficience en iode, cause de dysfonctionnement thyroïdien.
- Parmi les aliments fonctionnels, on trouve des laits fermentés avec des bactéries particulières, des huiles végétales composées et des margarines végétales enrichies en phytostérols.

VERS DES ALIMENTS QUI SOIGNENT ?

Les aliments fonctionnels sont censés aider à prévenir ou à traiter certaines maladies, grâce, par exemple, à des bactéries bénéfiques utilisées pour remédier aux problèmes intestinaux et améliorer l'immunité ; ou encore à des acides gras essentiels ou des

phytostérols destinés à faire baisser le taux de cholestérol. Les aliments fonctionnels étant toutefois considérés comme des aliments et non comme des médicaments, la loi interdit de mentionner sur les étiquettes leurs propriétés préventives ou curatives, sauf si celles-ci ont été prouvées de façon scientifique et irréfutable.

UNE CONSOMMATION RÉGULIÈRE

Ces aliments doivent être consommés régulièrement pour être efficaces, d'autant plus qu'ils ne constituent qu'une petite fraction de l'alimentation et que les enrichissements sont faits à doses physiologiques et non thérapeutiques.

LES PROBIOTIQUES ET LES PRÉBIOTIQUES

L'intestin renferme des milliards de bactéries aux rôles essentiels : bon fonctionnement digestif, régulation du cholestérol, processus immunitaires, protection contre les substances cancérogènes présentes dans le côlon, synthèse de certaines vitamines. Elles s'opposent aussi à la colonisation de l'intestin par des bactéries pathogènes, qui prolifèrent au détriment des



« bonnes » bactéries à cause du stress, de certains médicaments comme les antibiotiques ou de déséquilibres alimentaires. L'équilibre de la flore intestinale peut être amélioré par la prise de probiotiques, aliments fonctionnels courants.

Les probiotiques se présentent essentiellement sous la forme de yaourts et de boissons lactées, comme le Yakult ou l'Actimel,ensemencés avec des bifidobactéries (*bifidus*) et des lactobacilles (*acidophilus*) vivants. Pour être pleinement efficaces, ils doivent être ingérés chaque jour, afin que leur effet salutaire sur la flore intestinale ne soit pas interrompu.

Les prébiotiques, utiles au bon fonctionnement de l'intestin, sont des oligo-fructosaccharides et autres fibres spécifiques, qui traversent la première partie du système digestif sans être digérés et parviennent intacts jusqu'au gros intestin. Ils sont alors utilisés comme nutriments par les bactéries, y compris celles qui proviennent des probiotiques, ce qui permet à ces « bonnes » bactéries d'être encore plus bénéfiques pour l'organisme.

LES PHYTO-ŒSTROGÈNES

Les isoflavones, les plus actifs des phyto-œstrogènes présents dans les aliments (voir p. 107), pourraient, en apport élevé, diminuer les risques de maladies coronariennes



et de certains cancers (sein, prostate, intestin...). Ils contribueraient aussi à réduire les symptômes de la ménopause et les risques d'ostéoporose. Des aliments fonctionnels contenant des protéines de soja ou des isoflavones à l'état pur sont en cours d'élaboration.

LES PHYTOSTÉROLS

Substances chimiques d'origine végétale ayant une structure similaire à celle du cholestérol, les phytostérols ne sont pas assimilés par l'intestin, mais réduisent l'absorption du cholestérol présent dans la nourriture et dans la bile libérée par le foie. En abaissant le taux de cholestérol dans le sang, les phytostérols diminuent les risques de maladies cardiovasculaires, ce qui explique qu'ils soient introduits dans des margarines vendues en tant qu'aliments fonctionnels (qui doivent être consommées en quantité suffisante chaque jour pour produire les bienfaits souhaités).

L'ACIDE FOLIQUE

Un déficit en acide folique (ou folates) pourrait avoir une incidence sur le cancer du côlon ou la maladie d'Alzheimer et augmenter les risques de maladies cardio-vasculaires en élevant le taux sanguin d'homocystéine.

Dans les pays anglo-saxons, le pain et les céréales sont couramment enrichis en acide folique dans le but de diminuer la fréquence de ces maladies, mais aussi de prévenir le spina-bifida chez le fœtus (malformation relativement fréquente dans certaines régions de Grande-Bretagne).

LES HUILES DE POISSON

Les huiles de poisson contenant des acides gras essentiels (AGE) oméga-3 réduisent l'incidence des maladies cardio-vasculaires et les risques de décès dus à une crise cardiaque. Pourtant, les apports en AGE oméga-3 sont encore très inférieurs aux apports recommandés. Depuis plusieurs années, des pâtes, des œufs, de la margarine et du pain enrichis en oméga-3 sont commercialisés en France.

LE CAPITAL OSSEUX

Le calcium, le magnésium et la vitamine D sont indispensables à la santé des os. On trouve désormais dans le commerce du lait et des yaourts enrichis en vitamine D, du jus d'orange, des barres de céréales et des boissons chocolatées additionnés de calcium et de magnésium.

Antioxydants



Les antioxydants sont des composants des aliments utilisés par l'organisme pour se protéger des radicaux libres – molécules produites normalement lors du métabolisme, mais qui peuvent se multiplier de manière incontrôlable dans certaines circonstances.

LES RAVAGES DES RADICAUX LIBRES

Hautement instables, les radicaux libres se propagent rapidement vers les molécules voisines, déclenchant un processus nommé oxydation, aux conséquences parfois dangereuses pour l'organisme.

- Si les radicaux libres oxydent l'ADN (code génétique de l'organisme) dans le noyau d'une cellule, il peut se produire une mutation cellulaire, susceptible d'initier un cancer.
- L'oxydation du cholestérol dans le sang peut entraîner la formation dans les artères de dépôts de graisse, à l'origine de maladies cardiaques ou d'attaques cérébrales.
- Les radicaux libres en excès sont également impliqués dans la cataracte, les déficiences immunitaires, l'arthrite et le vieillissement cellulaire prématuré ; leur rôle dans ces maladies fait l'objet de recherches intensives.

LE RÔLE DES ANTIOXYDANTS

L'organisme produit ses propres antioxydants, qui neutralisent les effets des radicaux libres, mais les vitamines, les minéraux et les composés, dits phytonutriments, présents dans les aliments

- végétaux apportent un complément précieux pour la santé. Le tableau ci-contre établit la liste des vitamines et minéraux antioxydants ainsi que leurs sources alimentaires, et présente les apports nutritionnels conseillés, ou ANC (voir p. 23). Les doses recommandées peuvent être augmentées en cas de maladie.
- Les compléments associant polyvitamines et minéraux fournissent en général suffisamment d'antioxydants minéraux, mais des apports supplémentaires en vitamines C et E pourront s'avérer utiles pour obtenir une efficacité optimale.
 - Des extraits antioxydants provenant de végétaux peuvent être utilisés comme compléments. Selon certaines études, l'extrait de thé vert ou de pépins de raisin et différents flavonoïdes, telle la rutine, pourraient réduire les risques de cancer et de maladie cardiaque.
 - Certains phytonutriments ont une action privilégiée sur des tissus ou des organes spécifiques. Ainsi, les extraits de myrtille, riches en anthocyanosides (pigments flavonoïdes), améliorent l'état de la rétine ; les antioxydants des extraits de ginseng agissent sur la circulation cérébrale...



VITAMINES ET MINÉRAUX ANTIOXYDANTS

VITAMINES	EFFETS ANTIOXYDANTS	SOURCES ALIMENTAIRES	APPORT NUTRITIONNEL CONSEILLÉ (ANC) * PAR JOUR	APPORT MAXIMAL SUGGÉRÉ ** PAR JOUR
Vitamine A, sous forme de rétinol ou de caroténoïdes	Un régime alimentaire riche en caroténoïdes (que l'organisme transforme partiellement en vitamine A) atténuerait le risque de certains cancers. Des études suggèrent que deux caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine, protégeraient de la dégénérescence maculaire liée au vieillissement, cause fréquente de cécité.	Rétinol : aliments animaux tels que foie, jaune d'œuf, poisson gras, beurre, fromage, lait. Caroténoïdes : légumes et fruits bien colorés, tels que carotte, brocoli, légumes à feuilles vert foncé, poivron rouge, potiron, mangue, melon, abricots secs.	Hommes : 800 µg Femmes : 600 µg (apport global : rétinol + caroténoïdes, dont 60 % sous forme de caroténoïdes, soit 2 mg de bêta-carotène)	1 000 µg de rétinol, en plus de l'apport alimentaire (voir p. 128).
Vitamine C	Neutralise les radicaux libres et régénère le potentiel antioxydant de la vitamine E après sa réaction avec les radicaux libres.	Agrumes, kiwi, fraise et baies rouges (cassis, groseille), cresson, poivrons vert et rouge, légumes verts à feuilles, pomme de terre nouvelle.	110 mg (pour les fumeurs, + 20 %)	1 000 mg, en plus de l'apport alimentaire (voir p. 136).
Vitamine E	Aide à prévenir l'oxydation par les radicaux libres des acides gras polyinsaturés des membranes cellulaires. Plus vous consommez d'acides gras polyinsaturés, plus vous avez besoin de vitamine E pour les protéger de cette oxydation.	Huiles végétales, margarine végétale, noix, amande, germes de blé, légumes verts à feuilles, avocat, poissons gras.	12 mg	40 mg, en plus de l'apport alimentaire (voir p. 140).
MINÉRAUX				
Cuivre	Présent dans beaucoup d'enzymes protégeant des dégradations dues aux radicaux libres ; nécessaire à la croissance des os, à la formation du tissu conjonctif et à l'assimilation du fer.	Foie, coquillages, crustacés, cacao, fruits oléagineux, champignons et céréales complètes.	Hommes : 2 mg Femmes : 1,5 mg	L'ANC suffit (voir p. 58).
Manganèse	Présent dans de nombreuses enzymes permettant de lutter contre les dégradations dues aux excès de radicaux libres.	Noix, riz complet, pain complet, légumineuses et céréales complètes ; la richesse des plantes en manganèse dépend de la teneur en manganèse du sol où elles poussent.	Pas d'ANC. Besoin estimé : 2 à 3 mg	
Sélénium	Présent dans l'enzyme qui protège l'ADN contre les dégradations dues aux radicaux libres. Sa déficience accroît les risques de cancer de la prostate.	Noix du Brésil, viande et abats, algues, poisson et fruits de mer, champignons, ail ; avocat, céréales complètes et légumineuses contiennent du sélénium, mais la teneur dépend de celle du sol où ils poussent.	Hommes : 60 µg Femmes : 50 µg	150 µg, y compris l'apport alimentaire (voir p. 120).
Zinc	Présent dans de nombreuses enzymes permettant de lutter contre les dégradations dues aux excès de radicaux libres.	Fruits de mer (en particulier les huîtres), viande, volaille, germe de blé, céréales complètes, noix, noix de cajou, œufs et produits laitiers.	Hommes : 12 mg Femmes : 10 mg	15 mg, y compris l'apport alimentaire (voir p. 142).

* D'après *Apports nutritionnels conseillés pour la population française* (3^e édition 2001)

** D'après l'avis du Conseil supérieur d'hygiène publique de France (séance du 12.09.1995)

Artichaut

Cynara scolymus

Indications

- Facilite la sécrétion et l'évacuation de la bile.
- Améliore la digestion.
- Stabilise et réduit le taux de cholestérol.
- Pourrait aider à contrôler l'élévation du taux de sucre dans le sang.

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Plante séchée

ATTENTION

- Si vous souffrez de calculs biliaires, consultez votre médecin avant de prendre de l'extrait d'artichaut, car il stimule la sécrétion de bile.
- Il existe de rares cas d'allergies à l'artichaut et à son extrait qui imposent l'arrêt immédiat du traitement.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

L'extrait d'artichaut est préparé à partir des vraies feuilles de l'artichaut, et non des bractées dont on consomme la base charnue.

Issu du chardon sauvage, l'artichaut est aujourd'hui largement cultivé et apprécié en France. Mais déjà, dans l'Antiquité, on évoquait les bienfaits de ce légume dont les extraits sont capables de stimuler le fonctionnement hépato-biliaire et de favoriser la digestion.

Qu'est-ce que c'est ?

L'artichaut appartient à la même famille botanique que le tournesol, le cardon, la marguerite et le chardon-Marie. Il dérive sans doute de l'évolution du cardon originaire des régions méditerranéennes. Les améliorations culturales ont donné la plante que nous connaissons aujourd'hui : haute de 1,50 à 2 m, elle possède de fortes tiges ramifiées couronnées d'une grosse fleur pourpre et verte. Ce sont ces fleurs, encore immatures, qui donnent l'artichaut-légume dont nous nous régalons. On consomme après cuisson la base épaisse des bractées florales (improprement appelées feuilles) et le réceptacle charnu de la fleur (ou fond). L'extrait d'artichaut est obtenu à partir des grandes feuilles profondément découpées de la plante (les feuilles vraies). Celles-ci renferment plusieurs substances bénéfiques pour la santé, dont la cynarine (principal composant actif) et divers flavonoïdes (en particulier la lutéoline), ainsi que beaucoup de potassium.

Son rôle dans l'organisme

L'extrait de feuille d'artichaut est traditionnellement utilisé depuis longtemps. On lui reconnaissait des propriétés cholérétiques (stimulant la sécrétion de bile par les cellules hépatiques) et cholagogues (facilitant l'évacuation de la bile rassemblée dans la vésicule biliaire). Les scientifiques ont pu montrer que cette action était due à la cynarine (ou acide



dicaféil-quinique), une substance très amère abondante dans les feuilles et les tiges de l'artichaut. Des études entreprises dans les années 1930 ont montré que l'extrait d'artichaut avait le pouvoir d'abaisser un taux de cholestérol trop élevé. Cette action a été confirmée par des travaux récents. Ceux-ci ont même établi que, parallèlement à la baisse du mauvais cholestérol (LDL), on observait une hausse légère du bon cholestérol (HDL). L'extrait d'artichaut doit probablement cette propriété bénéfique à la présence de lutéoline, qui inhibe la synthèse du cholestérol endogène dans le foie.

❏ **Principaux effets bénéfiques.** L'extrait d'artichaut est utile en cas de paresse biliaire, et plusieurs études cliniques ont montré qu'il peut soulager des troubles tels que digestion lente ou pesanteur abdominale. Il est également recommandé en cas d'hypercholestérolémie. La cynarine et les flavonoïdes de l'artichaut, dont la lutéoline, sont de puissants antioxydants, qui peuvent empêcher la destruction des cellules hépatiques et protéger l'organisme des agressions des radicaux libres en excès.

L'artichaut contient de l'inuline, un polysaccharide capable de ralentir le rythme d'absorption des nutriments. Consommé en tant que légume, il peut aider à limiter l'élévation du taux de sucre dans le sang après le repas, et convient donc tout spécialement aux diabétiques.

❏ **Autres effets bénéfiques.** En raison de ses vertus détoxifiantes, l'extrait de feuille d'artichaut est traditionnellement employé dans le traitement de l'arthrite et des rhumatismes. Son action diurétique (liée à sa grande richesse en potassium) permettrait aussi de soulager certains problèmes urinaires. Les recherches portent actuellement sur d'autres effets possibles, notamment son action sur la colopathie fonctionnelle.

Comment le prendre

❏ **Doses.** Pour améliorer la digestion, le fonctionnement biliaire et le taux de cholestérol, 500 mg d'extrait (soit 1 ampoule ou 1 gélule) 3 fois par jour. Tenez compte du dosage de l'extrait ainsi que des indications portées sur le conditionnement.

❏ **Conseils d'utilisation.** L'extrait d'artichaut se prend généralement avant les repas (les comprimés sont à avaler avec un peu d'eau). Il peut également être pris le matin à jeun ou au moment des troubles.

Effets secondaires possibles

L'extrait d'artichaut est habituellement très bien toléré, même lors d'un traitement de longue durée. Consommé sous forme de légume, l'artichaut entraîne parfois des effets digestifs peu agréables (tels que flatulences ou accélération du transit), mais sans aucun danger.

BIEN CHOISIR

■ L'extrait d'artichaut peut être liquide ou déshydraté (ce dernier étant utilisé dans les gélules et les comprimés). Selon la concentration en cynarine, les quantités préconisées pour chaque prise peuvent être plus ou moins élevées.

QUOI DE NEUF ?

En 1998, une étude menée sur des personnes atteintes de troubles digestifs a montré une amélioration dans 85 % des cas avec la prise d'extrait de feuille d'artichaut. Au bout de 23 semaines de traitement, les patients constatèrent une diminution spectaculaire de leurs différents symptômes (nausées, flatulences, lourdeurs digestives, mauvaise tolérance aux graisses).

Une récente étude allemande effectuée sur 553 personnes âgées de 20 à 87 ans a mis en évidence les effets bénéfiques de l'extrait d'artichaut sur le taux de cholestérol : après 6 semaines de traitement, il avait diminué en moyenne de 11,5 %.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Originaire d'Afrique du Nord, l'artichaut a été introduit en Europe dès l'Antiquité. Connu des Grecs, puis des Romains, il est resté à travers les siècles un légume très consommé en Italie et en France.

Aubépine

Crataegus oxyacantha

Indications

- *Soulage les douleurs liées à l'angine de poitrine.*
- *Fait baisser la tension artérielle.*
- *Aide le cœur à se contracter en cas de cardiopathie.*
- *Régularise le rythme du cœur en cas d'arythmie cardiaque.*
- *Atténue les manifestations liées à la nervosité et aide à traiter les troubles mineurs du sommeil.*

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Plante séchée
- Teinture-mère

ATTENTION

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Les compléments d'aubépine sont fabriqués à partir des feuilles et des fleurs de la plante, de ses baies rouges ou des trois à la fois.

Jadis utilisée à la fois comme diurétique et dans le traitement des calculs rénaux et biliaires, cette plante est aujourd'hui l'un des remèdes les plus souvent prescrits contre les troubles cardio-vasculaires. Ce sont surtout ses fleurs qui possèdent des propriétés tonocardiaques.

Qu'est-ce que c'est ?

Pendant des siècles, l'aubépine, un arbuste pouvant atteindre 9 m de haut, a été taillée pour former des haies destinées à délimiter des champs ou des jardins. Elle présente en effet le double avantage d'être décorative et de décourager les indiscrets car, si elle produit de jolies fleurs blanches et des baies rouge vif, elle possède aussi de longues épines. On dit d'ailleurs que la couronne d'épines que le Christ portait lorsqu'il fut crucifié avait été tressée avec des branches d'aubépine. La plante est parfois surnommée épine blanche ou épine de mai.

Les vertus protectrices de l'aubépine pour le cœur étaient connues de nombreux peuples anciens, des Grecs aux Indiens d'Amérique, qui considéraient la plante comme un puissant tonocardiaque. Mais son utilisation médicamenteuse comme modérateur de l'érythisme cardiaque (c'est-à-dire régulateur du rythme du cœur) ne date que de la fin du XIX^e siècle.

Son rôle dans l'organisme

L'aubépine est utilisée traditionnellement pour soulager différents problèmes cardio-vasculaires car elle exerce une action bénéfique directe sur le fonctionnement du cœur et des artères. Elle favorise la dilatation des vaisseaux sanguins, stimule les contractions du cœur et accroît ses apports énergétiques. Ces effets, légers mais néanmoins précieux, sont vraisemblablement dus à la forte teneur de cette plante en flavonoïdes, notamment en oligomères-proanthocyanidiques (OPC), qui sont de puissants antioxydants.



☑ **Principaux effets bénéfiques.** L'aubépine dilate les artères en entravant la production de l'enzyme appelée ACE (enzyme de conversion de l'angiotensine), qui rétrécit les vaisseaux. Il en résulte une amélioration de la circulation artérielle qui fait de cette plante un bon remède contre l'angine de poitrine. Sachant qu'un rétrécissement chronique des artères est également un facteur d'hypertension (car le cœur doit travailler davantage pour faire circuler le sang à travers des vaisseaux rigides), l'aubépine peut se révéler efficace aussi contre les hypertensions légères.

L'aubépine exercerait également une action inhibante sur les enzymes qui affaiblissent le muscle cardiaque, renforçant ainsi sa force de contraction. Elle est donc particulièrement recommandée aux malades atteints de troubles cardiaques modérés qui n'ont pas besoin de médicaments plus puissants, comme la digitaline. Les vertus antioxydantes de l'aubépine contribuent en outre à protéger les artères coronaires des dommages liés à la formation de la plaque d'athérome.

☑ **Autres effets bénéfiques.** L'aubépine est également employée depuis fort longtemps pour soigner d'autres affections. Elle exerce notamment une action sédative qui permet de combattre les troubles du sommeil. De nombreux chercheurs ont par ailleurs observé que cette plante préservait le collagène (la protéine constituant le tissu conjonctif), souvent endommagé dans des maladies comme l'arthrite.

Comment la prendre ?

☑ **Doses.** Selon la nature des troubles cardio-vasculaires, on recommande une dose quotidienne comprise entre 300 et 450 mg d'extrait (gélules ou comprimés), ou de 1 à 3 cuill. à café de teinture-mère. Si vous présentez un risque de maladie cardio-vasculaire, vous pouvez prendre quotidiennement, à titre préventif, entre 100 et 150 mg d'extrait d'aubépine, ou 1 cuill. à café de teinture-mère. *Contre la nervosité et les troubles du sommeil*, 1 gélule ou 1 comprimé 2 ou 3 fois par jour.

☑ **Conseils d'utilisation.** Si vous absorbez de fortes doses d'aubépine, vous obtiendrez de meilleurs résultats en les répartissant en 3 prises distinctes au cours de la journée. Sachez qu'il faut parfois attendre quelques mois pour que les effets bénéfiques de la plante sur l'organisme se manifestent.

Effets secondaires possibles

L'aubépine est considérée comme l'un des remèdes phytothérapeutiques les plus sûrs qui soient. Ses effets secondaires sont très rares (néanmoins, quelques cas de nausées, de sueurs, de fatigue et d'éruptions cutanées ont été signalés). L'aubépine peut être associée en toute sécurité aux médicaments pour le cœur, amenant même parfois à diminuer les doses de ces produits. Consultez toutefois votre médecin avant de prendre de l'aubépine et n'interrompez ou ne modifiez jamais le traitement qu'il vous a prescrit sans son accord.

BIEN CHOISIR

■ Achetez de préférence des extraits d'aubépine qui précisent le taux de vitexine (ou vitexine-2-rhamnoside), principal constituant actif de la plante pour le cœur.

QUOI DE NEUF ?

Une étude de 8 semaines menée en Allemagne sur 136 personnes souffrant de troubles cardio-vasculaires légers a montré que les sujets ayant pris de l'extrait d'aubépine étaient moins essoufflés, avaient les chevilles moins enflées et étaient plus performants physiquement que ceux qui avaient absorbé un placebo. Des examens cliniques et des analyses effectuées en laboratoire ont ensuite confirmé que l'état du premier groupe s'était amélioré, tandis que celui du second s'était dégradé.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans la mythologie scandinave, l'aubépine avait la réputation de protéger de la foudre et des esprits malins. En revanche, introduire des fleurs d'aubépine dans une maison était supposé porter malheur.

Calcium

Connu pour son action contre l'ostéoporose, le calcium pourrait également abaisser la tension artérielle et prévenir le cancer du côlon. Malheureusement, les apports en calcium provenant de l'alimentation sont souvent insuffisants.

Indications

- Préserve la santé des os et des dents.
- Aide à prévenir la déminéralisation osseuse (ostéomalacie) et l'ostéoporose.
- Intervient dans la contraction cardiaque et musculaire, la transmission de l'influx nerveux et la coagulation du sang.
- Pourrait abaisser la tension artérielle des hypertendus et le risque de cancer du côlon et de la prostate.

Présentation

- Comprimés
- Comprimés effervescents
- Gélules
- Poudre
- Solution buvable
- Tablettes

ATTENTION

- Si vous souffrez d'une maladie de la parathyroïde ou des reins, demandez l'avis de votre médecin avant de prendre du calcium.
- Le calcium peut avoir des interactions avec certains médicaments, surtout avec les tétracyclines (antibiotiques), les dérivés de la digitaline (traitement des maladies cardiaques) et certains diurétiques.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Le corps humain contient de 1 000 à 1 200 g de calcium, dont pratiquement 99 % sont localisés dans les os et les dents (sous forme de phosphate de calcium). La faible fraction restante est présente dans l'organisme sous une forme ionisée libre, dans le sang et dans les espaces intra- et extracellulaires. Les apports calciques alimentaires doivent permettre, chez l'adulte, de couvrir les pertes obligatoires (les os étant en perpétuel renouvellement). Chez l'enfant et l'adolescent, il faut ajouter les besoins liés à la croissance du squelette ; et chez la femme enceinte ou qui allaite, ceux qui sont propres à son état (croissance du fœtus, calcium du lait maternel). Lorsque l'on ne consomme pas d'aliments riches en calcium (en particulier les produits laitiers) en quantité suffisante, les compléments calciques permettent d'éviter d'éventuelles carences. Dans les compléments, le calcium se présente le plus souvent sous forme de carbonate, parfois de citrate, de malate, de gluconate ou de lactate de calcium.

Son rôle dans l'organisme

Le calcium se concentre essentiellement dans les os et les dents, auxquels il donne leur structure et leur rigidité. Sous sa forme ionisée libre, il intervient dans de nombreuses fonctions de l'organisme : coagulation du sang et contraction musculaire, conduction nerveuse, perméabilité des membranes cellulaires, libération de certaines hormones, activation d'enzymes... Pour maintenir dans le sang un taux de calcium stable permettant d'assurer au mieux toutes ces fonctions vitales, l'organisme puise dans ses réserves osseuses. À long terme, si les apports calciques quotidiens sont insuffisants, ces ponctions risquent de rendre les os poreux et fragiles.

📌 **Action préventive.** Recevoir assez de calcium toute sa vie est le meilleur moyen de prévenir l'ostéoporose, cette maladie qui, en fragilisant les os, augmente les risques de fracture, de déformation et de tassement des vertèbres. C'est avant 30 ans (et probablement vers 20 ou 25 ans) que l'organisme est le mieux équipé pour absorber le calcium et constituer son capital osseux. Mais des études ont prouvé que, même au-delà de 65 ans, on peut préserver la densité osseuse en augmentant sa consommation d'aliments riches en calcium et/ou en prenant des compléments calciques.



☒ **Effets bénéfiques.** Le calcium pourrait avoir un rôle protecteur en piégeant les acides biliaires (dont certains sont toxiques) dans le côlon. Il limiterait ainsi les risques de cancer intestinal. Il est démontré qu'un régime alimentaire riche en calcium ainsi qu'en fruits et légumes est aussi efficace que certains médicaments pour abaisser la tension artérielle. Les hypertendus ne doivent pas, cependant, interrompre leur traitement médical quand ils prennent des compléments de calcium : seul le médecin est habilité à modifier éventuellement la prescription.

Vos besoins

En France, l'apport nutritionnel conseillé (ANC) en calcium est de 900 mg par jour pour les adultes. À partir de 55 ans pour les femmes, et de 65 ans pour les hommes, il s'élève à 1 200 mg. Pour les femmes enceintes et celles qui allaitent, l'ANC est de 1 000 mg par jour.

☒ **En cas d'apport déficitaire.** Un manque prolongé de calcium peut conduire à une fragilité osseuse et favoriser l'ostéoporose ; un taux sanguin de calcium trop bas peut provoquer des spasmes musculaires.

☒ **En cas d'apport excédentaire.** Des apports très élevés de calcium (jusqu'à 2 500 mg par jour) ne semblent pas exercer d'effets défavorables chez les personnes en bonne santé. Cependant, un excès de calcium peut empêcher l'organisme de bien assimiler le zinc, le magnésium et surtout le fer. Il peut également provoquer des calculs rénaux chez certains sujet prédisposés. C'est pourquoi il est prudent de ne pas dépasser un total de 2 000 mg de calcium par jour (alimentation + compléments).

Comment le prendre

☑ **Doses.** Faites en sorte d'atteindre les apports nutritionnels conseillés grâce à votre alimentation et/ou des compléments. La proportion de calcium contenue dans un complément est généralement de l'ordre de 400 à 500 mg par dose : vérifiez le dosage sur le conditionnement.

☑ **Conseils d'utilisation.** Pour bien assimiler le calcium, fractionnez votre ration de complément en doses maximales de 500 à 600 mg, et prenez-le toujours au moment des repas, surtout s'il s'agit de carbonate de calcium.

Sources alimentaires

Les produits laitiers (lait, yaourt et fromage), même allégés en matières grasses, sont les meilleures sources de calcium. Autres aliments recommandés : les eaux minérales calciques, les agrumes et les choux, les sardines (consommées avec les arêtes !), les brocolis et les amandes.

100 g de brocolis cuits fournissent 10 % de l'apport nutritionnel recommandé en calcium à un adulte.



BIEN CHOISIR

■ Si vous avez plus de 65 ans, préférez le citrate de calcium : avec l'âge, l'acidité de l'estomac n'est plus assez élevée pour permettre l'assimilation optimale du carbonate de calcium.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'assimilation du calcium ne peut pas se faire sans vitamine D, synthétisée par la peau sous l'action du soleil. Certains compléments de calcium contiennent en plus de la vitamine D.

INFOS PLUS

■ En France, des enquêtes récentes montrent que 30 % des adolescents et des femmes de 18 à 50 ans, 50 % des adolescentes et près de 75 % des femmes de plus de 55 ans consomment moins des deux tiers des apports nutritionnels conseillés, ce qui correspond à un seuil de risque.

■ Si vous utilisez des compléments de calcium à base de calcaire magnésien, de coquille d'huître ou de poudre d'os, assurez-vous qu'ils sont garantis dépourvus de polluants et de résidus de métaux lourds (notamment de plomb).

■ Le calcium des produits laitiers est le mieux absorbé par l'organisme, qui en retient environ le tiers. Celui des végétaux l'est généralement moins, puisque l'organisme n'en retient en moyenne que 5 à 10 %.

Camomille

Matricaria recutita

Indications

- Favorise la détente et apaise l'anxiété, soulage l'insomnie.
- Aide la digestion en stimulant les sécrétions digestives.
- Calme les démangeaisons et les brûlures, y compris les coups de soleil.
- Soulage les yeux rouges et irrités.
- Atténue les spasmes musculaires.

Présentation

- Crème, lotion
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Huile essentielle
- Plante séchée
- Pommade
- Teinture-mère

ATTENTION

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Parfois considérée comme la plus sédative des plantes, la camomille sert depuis la nuit des temps à préparer une tisane qui calme les nerfs et facilite la digestion. On en fait aussi des crèmes et des lotions servant à soigner les plaies et les éruptions cutanées.

Qu'est-ce que c'est ?

Il existe deux sortes de camomille. Celle dont il est question ici est la matricaire, dite aussi petite camomille. C'est une plante apparentée à la marguerite dont le nom latin de *Matricaria recutita* a remplacé ceux plus anciens de *Matricaria chamomilla* et de *Chamomilla recutita*. L'autre espèce, *Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobilis*, appelée camomille romaine, a sensiblement les mêmes propriétés.

La fleur séchée sert depuis longtemps à préparer une infusion dont l'effet calmant s'exerce en douceur. Son parfum agréable rappelle un peu celui de la pomme (camomille vient du grec *kama*, melon, pomme rampante), mais sa saveur est plus amère. La camomille doit ses propriétés à l'interaction de nombreux composants, présents notamment dans son huile essentielle riche en un flavonoïde particulier, l'apigénine.

Son rôle dans l'organisme

La camomille possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes dues pour l'essentiel à des flavonoïdes et à des composés aromatiques spécifiques (matricine, chamazulène, apigénine...). D'autres substances présentes dans la plante ont une action antibactérienne et antiseptique. Enfin, des études très récentes menées sur des animaux ont montré que l'apigénine de la camomille agissait sur les mêmes zones du cerveau et du système nerveux que les anxiolytiques, et se montrait capable, comme ces médicaments, de réduire les tensions psychiques.

⊕ **Principaux effets bénéfiques.** La camomille possède un léger effet sédatif et, de plus, détend le corps et facilite l'endormissement. Elle peut soulager les crampes et aider à la décontraction musculaire. Grâce à son amertume naturelle, elle est apéritive et capable d'activer les sécrétions digestives. Elle a en outre des propriétés antispasmodiques qui agissent sur les muscles lisses du tube digestif. Selon les *Cahiers de l'Agence du médicament* (1998), elle est « traditionnellement utilisée pour stimuler l'appétit » et « dans le traitement symptomatique des troubles digestifs (ballonnement épigastrique, lenteur à la digestion, éructations, flatulences) ». Son action décontractante sur les muscles lisses la rend utile contre les douleurs menstruelles : son nom de matricaire est d'ailleurs dérivé de *matrix*, matrice.

⊕ **Autres effets bénéfiques.** En usage externe, la camomille est « traditionnellement utilisée comme traitement d'appoint adoucissant et anti-prurigineux des affections dermatologiques [...], dans le traitement des crevasses, écorchures, gerçures et contre les piqûres d'insectes » (*Cahiers de l'Agence du médicament*, 1998). Appliquée sur la peau et sur les muqueuses, elle apaise en effet les démangeaisons et aide à la guérison des petites plaies et des inflammations cutanées. Ses composants antibactériens hâtent sans doute la disparition des infections.

La plante sert aussi à traiter les inflammations et les infections des yeux et de la bouche. Une infusion refroidie utilisée comme bain oculaire soulage les rougeurs et les irritations de toute nature. On peut aussi employer cette infusion pour se rincer la bouche : elle contribue à prévenir les gingivites et accélère la guérison des affections buccales.

Comment la prendre

Dose. Pour préparer une tasse d'infusion, versez de l'eau frémissante dans une tasse sur 2 cuill. à café de fleurs séchées. Laissez infuser 10 min et filtrez. Buvez-en 3 ou 4 tasses par jour, entre les repas, en cas de troubles digestifs ; ou 1 ou 2 tasses dans la journée, plus 1 tasse avant de vous coucher pour favoriser la détente et le sommeil. Si vous utilisez l'infusion en application sur la peau ou sur les yeux, laissez-la refroidir et versez-la dans un récipient stérile et hermétique. Cette infusion doit être conservée au frais et renouvelée chaque jour. Pour la peau, mélangez quelques gouttes d'huile essentielle de camomille à 3 cuill. à café d'huile d'amande (ou de toute autre huile neutre), ou procurez-vous une crème à la camomille. La camomille existe aussi sous forme de gélules et de teinture, pour lesquelles vous suivrez la posologie indiquée sur l'étiquette. Une gélule ou 1 cuill. de teinture-mère ont souvent le même effet thérapeutique qu'une tasse de tisane.

Conseils d'utilisation. La camomille ayant une action douce, elle est utilisable pendant de longues périodes. Elle peut être associée à des traitements médicamenteux ainsi qu'à d'autres plantes et compléments nutritionnels. Sous réserve du respect des doses recommandées, elle convient aussi bien aux enfants qu'aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Effets secondaires possibles

En usage tant externe qu'interne, la camomille n'a pratiquement aucun effet secondaire connu. Cependant, des personnes ayant dépassé les doses recommandées se sont plaintes de nausées et de vomissements. On a signalé aussi quelques cas, extrêmement rares, de réactions allergiques provoquant une éruption cutanée et des difficultés respiratoires.



Une seule gélule de camomille produit le même effet calmant qu'une tasse de tisane.

BIEN CHOISIR

■ Les gélules et les teintures sont fabriquées avec des extraits concentrés de camomille. Choisissez des extraits titrés au minimum à 1 % d'apigénine. Lisez attentivement la notice des produits à usage cutané pour vous assurer qu'ils contiennent au moins 3 % de camomille. Certains d'entre eux ne renferment en effet que des traces de la plante. Attention : l'huile essentielle de camomille doit toujours être employée en dilution et ne jamais être ingérée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certaines personnes ont réussi à faire pousser de la camomille dans leur jardin en éparpillant le contenu d'un sachet de plante séchée sur le sol.

INFOS PLUS

■ Un bain à la camomille est extrêmement détendant, adoucit les peaux sèches, et calme les démangeaisons et les brûlures des coups de soleil. Ajoutez 4 ou 5 gouttes d'huile essentielle de camomille ou plusieurs tasses d'infusion dans un bain tiède et restez-y pendant au moins 15 min.

Chardon-Marie

Le chardon-Marie est une plante

médicinale connue depuis l'Antiquité. Ses effets bénéfiques, en particulier dans le traitement des affections hépatiques, sont aujourd'hui confirmés par plus de 300 études scientifiques réalisées dans le monde entier.

Silybum marianum

Indications

- Protège le foie contre les toxines, et notamment contre l'effet néfaste de certains médicaments et substances chimiques.
- Soulage les dysfonctionnements hépato-biliaires.
- Pourrait aider à prévenir les calculs biliaires.
- Possède des propriétés antioxydantes.

Présentation

- Comprimés enrobés
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Huile essentielle
- Plante séchée

ATTENTION

- Toute affection hépatique doit être diagnostiquée et traitée par un médecin.
- Le chardon-Marie est déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Parfois appelé chardon argenté, chardon de Notre-Dame ou artichaut sauvage, le chardon-Marie pousse dans les lieux incultes du midi de la France et est largement répandu en Europe du Sud. Cette plante robuste peut atteindre 1,50 m de haut et possède de grandes feuilles pourvues de pointes acérées, portant des taches blanches caractéristiques situées surtout le long des nervures. Ses capitules floraux pourpres donnent de petits fruits noirs, des akènes, récoltés à la fin de l'été pour être utilisés à des fins médicinales.

Son rôle dans l'organisme

Cette plante doit son efficacité à un principe actif spécifique appartenant au groupe des flavonoïdes, la silymarine, qui représente 4 à 6 % des fruits mûrs. Il s'agit d'un mélange de trois substances proches qui possèdent des effets hépatoprotecteurs avérés. Ayant fait l'objet d'innombrables études, le chardon-Marie est une plante médicinale très bien connue aujourd'hui.

☑ **Principaux effets bénéfiques.** Le chardon-Marie a la propriété de protéger les cellules du foie (les hépatocytes) et de favoriser le processus de détoxication. On peut le considérer comme un garde-barrière régulant la quantité de toxines que le foie métabolise en permanence. Cette plante est en effet capable de prévenir la diminution du glutathion (une substance indispensable aux processus de détoxication de l'organisme), et même

Généralement présenté en gélules, l'extrait en poudre des fruits du chardon-Marie renferme une puissante substance hépatoprotectrice appelée silymarine.



d'augmenter sa teneur de 35 %. Elle contribue ainsi à aider l'organisme à éliminer les toxines, différentes substances médicamenteuses et les polluants chimiques de toute sorte. De plus, dans la mesure où l'abus d'alcool entraîne une diminution du taux de glutathion, le chardon-Marie contribue à protéger le foie des alcooliques et des personnes en cours de sevrage. C'est également un puissant antioxydant : tout aussi efficacement que les vitamines C et E, le chardon-Marie contribue à prévenir les dommages causés par l'excès de radicaux libres. Il aide les cellules du foie à se renouveler en facilitant le remplacement par des cellules saines des cellules usées ou abîmées. Enfin, des études cliniques auprès de patients atteints d'hépatites chroniques de type B et C ont montré que des extraits de chardon-Marie pouvaient réduire la nécrose des cellules hépatiques, diminuer la formation de tissu fibreux sclérosé et fait baisser le taux sanguin de transaminases (un marqueur des dommages hépatiques).

✚ **Autres effets bénéfiques.** Le chardon-Marie permettrait de protéger le foie contre les effets secondaires de certains médicaments, dits hépatotoxiques. Cette plante a également une action anti-inflammatoire et pourrait ralentir la prolifération des lésions cutanées érythémato-squameuses associées au psoriasis. Elle est parfois utilisée dans le traitement de l'endométriose (première cause de stérilité chez la femme), car elle aide le foie à réguler le taux excessif d'oestrogènes – qui aggrave les symptômes de cette maladie, notamment la douleur. Enfin, le chardon-Marie est recommandé dans la prévention et le traitement des calculs biliaires, car il améliore l'évacuation de la bile sécrétée par le foie et accumulée dans la vésicule biliaire avant d'être déversée dans l'intestin pour participer à la digestion des graisses.

Comment le prendre

📌 **Doses.** La dose recommandée est de 200 mg d'extrait (titrant entre 70 et 80 % de silymarine) 3 fois par jour ; mais des doses plus légères (de 1 à 8 %) peuvent se révéler efficaces pour un traitement à moyen terme. Le chardon-Marie est souvent associé à d'autres plantes et nutriments, comme le pissenlit, la choline, la méthionine ou l'inositol, dans des compléments dits hépatoprotecteurs ou facteurs lipotropes (le terme lipotrope se réfère à la capacité de ces substances de métaboliser les graisses et d'empêcher ainsi leur accumulation dans le foie). Pour connaître les doses adaptées à chaque situation, reportez-vous aux instructions figurant sur les conditionnements.

📌 **Conseils d'utilisation.** L'extrait de chardon-Marie semble plus efficace lorsqu'il est pris avant les repas. Les effets bénéfiques s'observent généralement au bout de 1 à 2 semaines, mais un traitement prolongé est souvent nécessaire en cas d'affection chronique.

Effets secondaires possibles

Considérée comme l'une des plantes les plus sûres qui soient, le chardon-Marie n'entraîne pratiquement aucun effet secondaire, si ce n'est, chez certaines personnes, un léger effet laxatif pendant 1 ou 2 jours. Cependant, une récente publication américaine signale une possible interférence de fortes doses de silymarine avec des antiviraux utilisés contre le sida.

QUOI DE NEUF ?

Le chardon-Marie pourrait avoir des effets bénéfiques contre le cancer de la peau.

En étudiant des souris, des chercheurs américains de l'université de Cleveland, dans l'Ohio, ont constaté que l'apparition de tumeurs de la peau était réduite de 75 % chez celles qui avaient été enduites de silymarine, le principe actif du chardon-Marie, avant d'être exposées à des rayonnements ultraviolets. Des travaux complémentaires devront montrer si ces effets s'étendent à l'homme. L'action de la silymarine est si forte qu'on l'administre parfois en injection dans les salles de réanimation des hôpitaux pour lutter contre les effets toxiques sur le foie des champignons vénéneux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les constituants du chardon-Marie sont peu solubles dans l'eau ; c'est pourquoi les infusions ne contiennent qu'une faible quantité des composants hépatoprotecteurs.

Chrome

Il est aujourd'hui reconnu que le chrome joue un rôle fondamental dans l'assimilation des sucres, ainsi que dans le métabolisme des graisses. En revanche, ses capacités à faire maigrir ou à augmenter la masse musculaire restent encore purement hypothétiques.

Indications

- *Indispensable à l'assimilation des glucides, des graisses et des protéines.*
- *Intervient dans la régulation du taux sanguin de glucose.*
- *Semble abaisser le taux sanguin de mauvais cholestérol (LDL) et de triglycérides.*

Présentation

- Comprimés
- Gélules
- Solution buvable
- Tablettes

ATTENTION

- Les diabétiques doivent consulter leur médecin avant de prendre du chrome. Un tel traitement pourrait en effet nécessiter la modification des doses d'insuline ou celles d'autres médicaments destinés à soigner leur maladie.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Le chrome est un oligoélément qui se présente sous plusieurs formes. Dans les compléments, il s'agit généralement de chlorure ou, mieux, de picolinate de chrome (un sel dont le coefficient d'absorption est plus élevé). On le trouve aussi dans la levure sous une forme biologique bien assimilée : le FTG (facteur de tolérance au glucose), composé de chrome, d'acide nicotinique (ou vitamine B3) et de trois acides aminés (glycine, cystéine et acide glutamique).

Son rôle dans l'organisme

Le chrome joue un rôle important dans l'utilisation de l'insuline par l'organisme. Cette hormone est responsable du transfert du glucose aux cellules qui le transforment en énergie. Elle n'est efficace et ne permet au taux de sucre dans le sang de se maintenir à un niveau normal qu'en présence d'une quantité suffisante de chrome. L'action du chrome passerait par une augmentation du nombre des récepteurs à l'insuline dans les cellules. En améliorant la tolérance au glucose, le chrome permet une baisse de l'insuline dans le sang, ce qui a pour conséquence une moindre transformation des sucres en graisses. Il en résulte aussi une diminution du cholestérol total (en particulier du mauvais cholestérol, dit LDL) et des triglycérides dans le sang.

✔ **Action préventive.** Un apport complémentaire de chrome pourrait empêcher l'apparition du diabète chez les personnes ayant un tempérament dit insulino-résistant. En pareil cas, l'insuline est difficilement utilisable par les cellules, et le pancréas doit en produire des quantités de plus en plus importantes pour empêcher le taux de glucose dans le sang de s'élever excessivement. Lorsqu'il devient impossible au pancréas de satisfaire la demande de l'organisme, un diabète de type II (non insulino-dépendant) se déclare, s'accompagnant en général d'un surpoids et d'un excès de cholestérol. En aidant l'organisme à utiliser plus efficacement l'insuline, un complément de chrome pris à titre préventif permettrait ainsi de réduire le risque de ces pathologies chez les personnes prédisposées.



Le chrome est souvent présent dans des comprimés multiminéraux.

✳ **Effets bénéfiques.** Le stress, une infection, l'excès d'activité sportive entraînent une augmentation du métabolisme du glucose et, parallèlement, une mobilisation du chrome, qui est alors excrété en plus grande quantité dans les urines. Il en est de même lors d'épisodes d'hyperglycémie chez les diabétiques ; l'apport en chrome fourni par l'alimentation étant habituellement juste suffisant, un complément est alors souhaitable.

Vos besoins

La dose de chrome nécessaire à l'organisme n'est pas fixée. Mais on sait qu'au-delà de 50 µg par jour il n'existe pas de signes cliniques de carence. L'apport nutritionnel conseillé (ANC) a donc été fixé à 55-65 µg par jour, en sachant que, jusqu'à 200 µg, on n'observe aucun risque de toxicité. À noter que l'alimentation courante apporte rarement plus de 40 à 50 µg par jour, et un régime restrictif (de type amaigrissant), moins encore.

⊖ **En cas d'apport déficitaire.** Une carence en chrome peut entraîner irritabilité, fatigue, prise de poids et troubles nerveux dans les extrémités ; chez les diabétiques, une difficulté à équilibrer le diabète.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** Le chrome pris en complément ne semble pas avoir d'effets indésirables, même à haute dose. Cependant, dans ce dernier cas, il peut faire obstacle à l'assimilation du fer et du zinc.

Comment le prendre

📄 **Doses.** Le chrome est généralement associé à d'autres minéraux et oligoéléments ; il faut alors le chercher parmi les ingrédients. Il est présent à des doses comprises entre 25 et 200 µg, quantité maximale jugée non toxique. On peut le prendre soit pour se maintenir en bonne santé, soit lorsque l'on suit un régime amaigrissant, soit pour améliorer l'efficacité de l'insuline.

⊕ **Conseils d'utilisation.** Le chrome doit être absorbé au cours des repas, avec un grand verre d'eau, afin d'atténuer son effet irritant sur l'estomac. Il est préférable de l'associer à des aliments riches en vitamine C et d'éviter les compléments de carbonate de calcium ou les antiacides, qui pourraient rendre son assimilation difficile.

Sources alimentaires

Parmi les aliments contenant du chrome, on peut citer les céréales complètes, les pommes de terre, le miel, le jaune d'œuf, les champignons, les fruits de mer, et bien sûr la levure, « champion » pour cet oligoélément.

Le pain complet est une bonne source de chrome.



INFOS PLUS

■ C'est le chrome dit hexavalent, différent du chrome biologiquement assimilable, qui est mis en cause dans les allergies. On trouve des traces de ce type de chrome dans les poudres à laver, et parfois dans les bijoux fantaisie. Il peut alors provoquer des réactions cutanées – eczéma surtout – chez les sujets sensibilisés. Dans l'industrie métallurgique, ce même chrome hexavalent peut entraîner des troubles cutanés, digestifs, pulmonaires ou rénaux.

■ Le chrome intervient dans le maintien de l'intégrité des acides nucléiques et participe à la synthèse de l'ARN et de l'ADN, molécules porteuses du patrimoine génétique de chaque individu.

■ En aucun cas un complément de chrome ne peut, à lui seul, permettre de perdre du poids ou d'acquérir des muscles. Il doit être associé à un régime alimentaire équilibré et à une activité physique régulière.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une consommation élevée de féculents raffinés et de sucre augmente les pertes de chrome et peut, de ce fait, entraîner un état de subcarence.

Cuivre

Le cuivre est l'un des constituants de nombreuses protéines et enzymes du corps humain. Indispensable à beaucoup de processus vitaux, il permet la bonne utilisation des lipides. Son insuffisance pourrait augmenter les risques de maladies cardio-vasculaires.

Indications

- *Essentiel pour assurer la solidité des os et la qualité du cartilage et des tissus conjonctifs.*
- *Contribue à la fertilité.*
- *Permet la pigmentation des cheveux et de la peau.*

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Gélules

ATTENTION

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Métal malléable d'un brun rougeâtre traditionnellement utilisé en plomberie et pour fabriquer les batteries de cuisine, le cuivre est aussi présent dans le corps humain en tant qu'oligoélément : l'organisme d'un adulte en renferme environ 100 mg. Le cuivre est concentré dans le foie, et se répartit également dans les cheveux, la peau et différents tissus. Il est fourni habituellement par l'alimentation, davantage dans les produits non raffinés que dans les aliments industriels. On le trouve intégré dans des compléments nutritionnels, sous forme d'oxyde de cuivre, de sulfate, de chlorure, de pidolate et de gluconate de cuivre.

Son rôle dans l'organisme

Le cuivre est indispensable à la formation du collagène, une protéine présente dans les os, la peau et les tissus conjonctifs. C'est un catalyseur majeur de la formation des globules rouges. Présent dans de nombreuses enzymes, il participe au métabolisme des protéines et des lipides, et permet de maintenir en bon état la gaine de myéline des nerfs. Il contribue au maintien des défenses immunitaires et à la fertilité. Il permet la formation de la mélanine, responsable de la coloration des cheveux et de la peau, et garantit la constance de la pigmentation.

✳ **Principaux effets bénéfiques.** Le cuivre, nécessaire à la bonne qualité du cartilage et à la minéralisation des os, favorise le maintien de la masse osseuse. Il pourrait prévenir certaines arythmies grâce à son action dans le métabolisme oxydatif du glucose (le muscle cardiaque étant très sensible à un manque d'oxygène). Le cuivre participe à la synthèse de prostaglandines ayant une activité anti-inflammatoire et antiagrégation plaquettaire, ce qui évite une coagulation trop marquée du sang et la formation de caillots. Il aide au bon fonctionnement de la thyroïde et améliore l'équilibre de l'histamine, impliquée dans les mécanismes de l'allergie.

✳ **Autres effets bénéfiques.** Le cuivre est l'un des constituants de la superoxyde dismutase, enzyme aux puissantes propriétés antioxydantes.



Dans les compléments, on associe toujours le cuivre à d'autres minéraux et oligoéléments.

Il participe ainsi – indirectement – à la lutte contre l'excès de radicaux libres, cause de vieillissement cellulaire prématuré et facteur favorisant l'apparition de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

Vos besoins

L'apport nutritionnel conseillé en cuivre est de 1,5 mg par jour pour les femmes, et 2 mg pour les hommes. L'alimentation habituelle fournit tout juste les quantités nécessaires, ce qui n'est probablement plus le cas lors d'une diminution des apports alimentaires (régime restrictif, baisse de l'appétit...).

☒ **En cas d'apport déficitaire.** Les véritables carences en cuivre sont rares. Elles ne se produisent en général que chez les personnes souffrant de diarrhée chronique, de malabsorption intestinale, ou lors d'affections congénitales qui, tel l'albinisme, entraînent un défaut d'assimilation du cuivre. Cette carence engendre fatigue, arythmie cardiaque, fragilité et décoloration des cheveux, mais aussi de l'hypertension, une anémie, des malformations osseuse et la stérilité.

Une déficience plus légère peut quand même avoir des conséquences préjudiciables pour la santé. Une étude préliminaire menée sur 24 hommes a montré qu'un régime trop pauvre en cuivre entraînait une augmentation significative du mauvais cholestérol (LDL) et une diminution du bon (HDL), ce qui accroît les risques de maladies cardio-vasculaires.

☒ **En cas d'apport excédentaire.** Le comité d'experts de la FAO/OMS a fixé la dose toxique de cuivre à 0,5 mg par kilo de poids corporel, soit environ 35 mg par jour chez l'adulte. La prise d'une dose très élevée (10 mg) peut provoquer des nausées, des douleurs musculaires et des maux d'estomac. L'intoxication chronique par le cuivre (due à une eau trop riche en cuivre ou à la cuisson des aliments dans des récipients en cuivre) peut provoquer une hépatite parfois mortelle, mais rarissime en Occident. Aucune toxicité causée par des compléments de cuivre pris oralement n'a été constatée.

Comment le prendre

☒ **Doses.** L'apport quotidien fourni par l'alimentation et les compléments en cuivre ne doit pas dépasser 2 mg.

☒ **Conseils d'utilisation.** Prendre les compléments à la même heure chaque jour, de préférence juste avant les repas.

Sources alimentaires

Le foie et les fruits de mer (huîtres, homard, crabe) sont de très bonnes sources de cuivre. On en trouve aussi de bonnes quantités dans la levure, les noix et les noisettes, les légumes secs et les céréales complètes, dans certains légumes (petits pois, artichauts, avocats, radis, ail, champignons) et quelques fruits (bananes, prunes). Le vin rouge en apporte également, ainsi que certaines eaux minérales et l'eau du robinet (même si, en France, la limite maximale tolérée est de 1 mg par litre).

BIEN CHOISIR

■ Dans les compléments, le cuivre est généralement associé à d'autres minéraux et oligoéléments : vous devez le chercher dans la liste des constituants. Si vous prenez un complément de zinc, vérifiez qu'il vous apporte aussi du cuivre : le zinc, en effet, diminue l'absorption du cuivre par l'organisme.

QUOI DE NEUF ?

En cas d'apports trop élevés de cuivre, on a pu craindre des effets indésirables liés à la production de radicaux libres par le cuivre lui-même. Cependant, comme le cuivre stimule aussi la synthèse d'une enzyme détruisant les radicaux libres, cette action nocive semble neutralisée. C'est ce que montre une étude récente, dans laquelle la prise de 3 mg ou de 6 mg de cuivre par jour pendant 6 semaines n'a entraîné aucun effet néfaste.

INFO PLUS

■ Un excès de fer ou de vitamine C, ou encore une consommation excessive de fructose ou de sucre (saccharose) peuvent freiner la biodisponibilité du cuivre et entraîner une anémie.

■ Il ne semble pas que la forme sous laquelle le cuivre se présente (chlorure, sulfate, gluconate...) influence son assimilation par l'organisme.

Échinacée

Echinacea angustifolia
E. pallida
E. purpurea

Indications

- Diminue la vulnérabilité de l'organisme aux refroidissements et à la grippe.
- Réduit la durée et la gravité des infections, en particulier celles des voies respiratoires supérieures.
- Facilite la cicatrisation des lésions et inflammations cutanées.
- Stimule l'immunité.

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Plante séchée
- Solution buvable
- Teinture-mère

ATTENTION

- Si vous prenez des antibiotiques ou tout autre médicament contre les infections, l'échinacée peut leur être associée, mais ne peut pas les remplacer.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Longtemps utilisée en médecine traditionnelle par les Indiens d'Amérique du Nord, cette plante a été largement adoptée dans le Nouveau Monde à partir du XVII^e siècle. Jugée obsolète à l'arrivée des antibiotiques, elle retrouve aujourd'hui une place d'honneur en pharmacologie.

Qu'est-ce que c'est ?

L'échinacée est une plante aux fleurs de couleur pourpre rappelant celles des marguerites. Elle pousse à l'état sauvage en Amérique du Nord, mais elle y est aussi cultivée, ainsi qu'en Europe. Les Indiens l'utilisaient pour guérir les morsures de serpents venimeux. Les premiers arrivants européens l'adoptèrent pour traiter de multiples maux.

Il existe neuf espèces d'échinacées, dont trois seulement (*Echinacea angustifolia*, *E. pallida* et *E. purpurea*) servent à des fins médicinales. Dans de nombreux pays, les différentes parties de la plante (fleurs, feuilles, tiges et racines) sont incorporées à des préparations commerciales présentées sous diverses formes. L'échinacée contient plus d'une centaine de composants actifs et figure depuis quelques années parmi les plantes médicinales les plus utilisées dans le monde.

Son rôle dans l'organisme

L'échinacée, et en particulier sa racine, renferme des constituants très spécifiques, comme les alcanides, des substances azotées de saveur légèrement brûlante, puis devenant piquante et enfin localement anesthésiante ; de l'échinacoside, une substance de saveur très amère ; des flavonoïdes ; une huile essentielle très volatile ; enfin, des polysaccharides, dont certains ont une activité sur les processus immunitaire. Différentes études ont en effet montré, in vitro et chez la souris, la capacité de l'échinacée à stimuler la production de cellules du système immunitaire jouant un rôle essentiel dans la lutte contre les infections. Cette plante pourrait en outre augmenter la sécrétion cellulaire d'interleukine et d'interféron, des substances qui inhibent la reproduction des virus. Son action étant cependant de courte durée, il faut en prendre fréquemment, jusqu'à 2 h d'intervalle.

L'échinacée se comporte comme un antibiotique naturel capable de combattre les infections et d'aider à l'élimination des bactéries, virus, champignons et autres microbes générateurs de maladies. On a pu par ailleurs mettre en évidence ses effets protecteurs et curatifs sur les lésions de la peau provoquées par l'excès de radicaux libres (vieillesse cellulaire) et par une exposition au soleil prolongée (action des rayons UV).

☑ **Action préventive.** L'échinacée est utile pour prévenir les deux affections virales les plus répandues, le rhume et la grippe. Elle est d'autant plus efficace que le traitement intervient dès les premiers symptômes. Une étude menée sur des personnes facilement enrhumées a montré que celles ayant absorbé de l'échinacée pendant 8 semaines étaient moins touchées que celles auxquelles on avait administré un placebo (35 % de risques en moins). D'autres recherches ont montré que l'action de cette plante s'exerce même après l'apparition de courbatures, congestion ou fièvre, et que ces symptômes sont alors moins marqués et disparaissent

plus rapidement. Ainsi, dans une étude en double aveugle menée auprès de 160 adultes atteints d'une infection des voies respiratoires supérieures, la prise quotidienne de 900 mg d'extrait d'échinacée a réduit la durée des troubles : 9,8 jours en moyenne pour les infections bactériennes, et 9,1 jours pour les infections virales (contre 13 jours avec la prise d'un placebo), des résultats considérés comme hautement significatifs par les chercheurs.

☑ **Effets bénéfiques.** L'efficacité de l'échinacée s'étend aux affections récurrentes, parmi lesquelles le muguet ainsi que les infections des voies urinaires et de l'oreille moyenne. On y a parfois recours pour traiter les infections dues au streptocoque ou au staphylocoque, et celles de nature herpétique (herpès génital, boutons de fièvre, zona), ainsi que la bronchite et la sinusite. Son efficacité en cas de fatigue chronique est à l'étude. Par ailleurs, l'échinacée sous forme liquide favorise la guérison des lésions de la peau, des ulcères et escarres cutanés. Enfin, l'extrait est utilisé dilué en gargarisme pour soigner les inflammations de la gorge et les angines.

Comment la prendre

☑ **Doses.** L'échinacée se présente sous de nombreuses formes. La plupart des comprimés sont préparés avec la racine pulvérisée ou avec un extrait. *Pour soigner des affections déclarées*, on conseille en général 400 à 800 mg d'extrait par jour, à prendre en 3 fois. *Pour un traitement destiné à renforcer les défenses immunitaires*, particulièrement utile pour les personnes vulnérables aux infections chroniques, on utilise les mêmes doses, en limitant généralement le traitement à 8 semaines d'affilée.

☑ **Conseils d'utilisation.** L'échinacée se prend aussi bien au moment qu'en dehors des repas.

Effets secondaires possibles

On ne connaît aucun effet secondaire à l'échinacée lorsque les doses recommandées sont respectées. Elle risque cependant d'être mal tolérée par les personnes allergiques aux fleurs de la famille des marguerites. En cas d'éruption cutanée ou de difficultés à respirer, arrêtez aussitôt le traitement et consultez immédiatement le médecin.



BIEN CHOISIR

- Lorsque vous achetez des comprimés, assurez-vous qu'ils contiennent au moins 3,5 % d'échinacosides.

INFOS PLUS

- En Allemagne, l'échinacée a été administrée à des personnes atteintes d'un cancer avancé du côlon et traitées par la chimiothérapie. La vie des patients semble en avoir été prolongée, sans doute grâce à l'aide apportée à leur système immunitaire. Seules d'autres recherches permettront cependant de déterminer le rôle éventuel de cette plante dans la lutte contre le cancer.
- En raison du phénomène, de plus en plus préoccupant, de résistance aux antibiotiques, l'échinacée suscite à nouveau beaucoup d'intérêt dans le monde scientifique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Sous forme liquide, l'échinacée contient une substance qui pique la langue et les lèvres. Si vous éprouvez une telle sensation, c'est que le produit que vous avez acheté est de bonne qualité.

L'échinacée a la réputation de protéger l'organisme contre les maux de l'hiver.

Indications

- *Traite l'anémie ferriprive.*
- *Souvent utile aux personnes qui pratiquent un régime végétarien.*
- *Parfois utile aux femmes enceintes et à celles qui ont des règles abondantes ; dans toute autre situation, sur avis médical.*

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Gélules
- Poudre
- Tablettes

ATTENTION

■ Évitez les compléments fortement dosés ne contenant que du fer, à moins qu'ils ne vous soient prescrits par votre médecin.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Beaucoup de gens ont une alimentation carencée en fer et ignorent qu'un tel déficit peut être à l'origine de fatigue, de difficultés de concentration et d'une moindre résistance aux infections. Cependant, il faut savoir qu'un apport excessif de fer peut aussi être toxique.

Qu'est-ce que c'est ?

Indispensable à l'organisme, le fer est présent à raison de 4 g environ chez un homme adulte, et 2,5 g chez la femme. On le trouve sous deux formes : le fer hémunique (70 % du total) dans l'hémoglobine du sang et dans la myoglobine – le pigment des muscles –, et le fer non hémunique (30 % restants), qui entre dans la constitution de certaines enzymes.

Son rôle dans l'organisme

Le fer joue un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions métaboliques. Il assure le transport de l'oxygène dans le sang (en tant que composant de l'hémoglobine) et permet ainsi la respiration et le métabolisme énergétique cellulaire. Il intervient également dans le stockage de l'oxygène au sein des cellules musculaires (c'est le rôle de la myoglobine, dont il est un constituant majeur). Enfin, il participe au fonctionnement d'un grand nombre d'enzymes et d'éléments du système immunitaire.

Dans l'organisme, le métabolisme du fer s'effectue pratiquement en circuit fermé. Les quantités de fer éliminées sont très faibles (de l'ordre de 1 à 2 mg par jour), sauf chez la femme de la puberté à la ménopause, les règles entraînant des pertes en fer pouvant atteindre 12 à 15 mg par mois (soit une moyenne de 0,4 à 0,5 mg supplémentaire par jour). Les besoins augmentent en période de croissance – c'est-à-dire pendant l'enfance et l'adolescence –, durant la grossesse ou lors d'une activité physique intense. Qu'il soit fourni par l'alimentation ou par les compléments, le fer n'est que faiblement absorbé : l'organisme ne retient en moyenne que 25 % du fer dit hémunique (dans la viande et le poisson), et seulement 1 à 10 % du fer provenant des autres aliments (œufs, végétaux). L'organisme constitue des réserves dans le foie, la moelle et la rate, mais il ne les sollicite que lorsque l'apport alimentaire de fer est déficitaire.

📌 **Effets bénéfiques.** Un apport de fer adéquat préserve la vitalité, renforce le système immunitaire et stimule les facultés intellectuelles. En revanche, des études ont montré qu'un déficit en fer, même léger (bien

Les compléments de fer associent souvent plusieurs vitamines ou minéraux.



inférieur à celui qui entraîne une anémie), peut être à l'origine de difficultés de concentration chez l'adulte et de mauvais résultats scolaires chez les jeunes.

Vos besoins

L'apport journalier conseillé est de 9 mg pour l'homme et pour la femme ménopausée. Chez les femmes plus jeunes, il s'élève à 16 mg. Un apport complémentaire peut être jugé nécessaire pendant la grossesse ; il est alors prescrit par le médecin.

☑ **En cas d'apport déficitaire.** Si votre alimentation ne vous apporte pas assez de fer (c'est généralement le cas lorsque l'on suit un régime végétarien ou amaigrissant très strict) ou si vous en perdez beaucoup (règles abondantes, microsaignements de l'estomac – souvent causés par les médicaments contre l'arthrite – ou présence d'un cancer), votre organisme va puiser dans ses réserves. Au début, vous ne ressentirez rien, mais, à mesure que vos réserves vont s'amenuiser, la qualité de vos globules rouges va baisser. Vous serez alors atteint d'anémie ferriprive, dont les symptômes sont la fatigue, la pâleur, un essoufflement au moindre effort, des palpitations cardiaques et une moindre résistance aux infections.

☑ **En cas d'apport excédentaire.** Selon certaines études, un apport excessif de fer (surtout associé à de la vitamine C) sous forme de compléments augmenterait les risques de stress oxydatif et de surproduction de radicaux libres, ce qui pourrait favoriser les troubles cardio-vasculaires et certains cancers (notamment du côlon). L'excès de fer se révèle particulièrement dangereux chez les sujets atteints d'hémochromatose, une maladie génétique qui entraîne une accumulation de fer dans l'organisme, ainsi que chez les enfants, très sensibles aux surdosages en fer.

Comment le prendre

☑ **Doses.** Sauf indication médicale contraire, le fer ne devrait être absorbé que sous la forme d'un complément associant plusieurs vitamines ou minéraux, sans dépasser l'apport journalier recommandé. L'anémie doit faire l'objet d'un diagnostic précis, et son traitement permettra d'en éliminer la cause. Le fer prescrit médicalement se présente souvent sous forme de sels ferreux, tels que le sulfate, le fumarate ou le gluconate ferreux. La dose est généralement de 25 mg par jour, en 1 à 3 prises. La dose à ne pas dépasser a été fixée à 28 mg par jour. Les femmes ménopausées et les hommes qui n'ont pas besoin de compléments de fer choisiront des compléments polyvitaminiques qui n'en contiennent pas.

☑ **Conseils d'utilisation.** Le fer est mieux absorbé à jeun. Toutefois, s'il déclenche chez vous des douleurs gastriques, prenez-le au cours des repas, de préférence avec un peu de viande et un aliment ou une boisson riches en vitamine C, comme le brocoli ou le jus d'orange, afin d'accroître la quantité de fer absorbée par votre organisme.

Sources alimentaires

Le foie, le boudin noir, la viande et le poisson sont d'excellentes sources de fer. On en trouve aussi dans les palourdes, les huîtres et les moules. Pour satisfaire leurs besoins en fer, les végétariens doivent manger des légumes secs, des légumes à feuilles vert foncé, des fruits secs (notamment des abricots et des raisins), des œufs et des céréales enrichies en fer.

BIEN CHOISIR

■ Le fer est souvent proposé sous forme de sulfate ferreux, un complément peu onéreux mais qui provoque parfois constipation et douleurs gastriques. Il est généralement mieux toléré sous forme de fumarate ou de gluconate ferreux. Certains toniques à base de plantes riches en fer vendus dans les magasins de produits diététiques peuvent aussi fournir un complément en fer.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, la déficience en fer concerne 15 % des adolescentes, et 10 % des femmes avant la ménopause (dont 4,4 % souffrent d'une vraie anémie ferriprive).

INFOS PLUS

■ Conservez tous les compléments nutritionnels contenant du fer hors de portée des petits : la prise accidentelle de 5 comprimés de fer fortement dosés peut entraîner une intoxication mortelle chez le jeune enfant.

■ Les compléments de fer peuvent inhiber l'action des antibiotiques et de certains autres médicaments. Pensez à signaler systématiquement à votre médecin tous les compléments que vous prenez en plus de votre traitement habituel.

■ Les femmes qui présentent un déficit en fer, même minime, sont plus frileuses que les femmes dont le taux de fer sanguin est satisfaisant.

Fibres

Indications

- Favorisent la digestion et le bon fonctionnement de l'intestin.
- Abaissent la cholestérolémie.
- Évitent colopathie fonctionnelle et douleurs hémorroïdaires.
- Stabilisent la glycémie.
- Peuvent faciliter la perte de poids.
- Pourraient prévenir la formation des calculs biliaires.

Présentation

- Céréales au son de blé
- Cubes aux fruits, gélules
- Granulés poudre, tablettes

ATTENTION

- Un excès de fibres peut réduire l'efficacité de médicaments tels que des contraceptifs oraux et certains remèdes hypocholestérolémiants.
- Chez les personnes âgées ou alitées, les fibres en gélules peuvent être dangereuses : une fois hydratées, elles risquent de se dilater et de former un bouchon obstruant la gorge ou l'intestin.
- Si vous présentez une réaction allergique au psyllium, comme une éruption ou des difficultés respiratoires, consultez votre médecin sans attendre.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Les bienfaits des fibres n'ont été pleinement reconnus que dans les années 1970, grâce à deux médecins britanniques travaillant en Afrique, qui se sont rendu compte qu'une alimentation riche en fibres permettait de prévenir certaines maladies fréquentes dans les pays occidentaux.

Qu'est-ce que c'est ?

Les fibres solubles, présentes dans les fruits, les légumes, l'avoine, les fruits secs et les légumineuses, sont constituées de gommés et autres composants des cellules végétales (et notamment de leurs parois), qui ont la propriété de gonfler dans l'eau. Sous l'action des bactéries, ces fibres sont transformées en composés plus simples dans le gros intestin. Les graines de psyllium (ou ispaghul) sont une source de fibres solubles couramment utilisée.

Les fibres insolubles, présentes dans les céréales, sont constituées principalement des composants cellulose des parois des cellules végétales, qui se lient à l'eau mais ne gonflent pas de façon significative. Elles traversent l'intestin sans être digérées, car elles ne peuvent être absorbées ou décomposées par les enzymes de l'organisme. Qu'elles soient solubles ou insolubles, les fibres n'ont pratiquement aucune valeur énergétique, mais elles contribuent de façon essentielle à préserver notre santé.

Leur rôle dans l'organisme

Les fibres absorbent le surplus d'eau présent dans l'intestin, contribuant ainsi à former des selles plus souples et plus volumineuses. Elles favorisent en outre l'élimination fécale du cholestérol. Les fibres insolubles, comme la cellulose, stimulent le péristaltisme intestinal tout en absorbant différentes toxines et substances cancérigènes, favorisant donc leur élimination. Bien que les fibres solubles ne soient pas digérées par l'organisme, elles fermentent dans l'intestin sous l'action de bactéries bénéfiques, produisant ainsi des acides gras qui contribuent de façon importante à nourrir les « bonnes » bactéries de l'intestin.

📌 **Principaux effets bénéfiques.** Une alimentation pauvre en fibres est corrélée avec un risque plus élevé de nombreuses maladies dégénératives ou chroniques, et notamment d'affections cardio-vasculaires, de diabète et de diverticuloses. En France, la consommation moyenne de fibres est d'environ 15 à 22 g par jour, alors que l'apport journalier conseillé est de 25 à 30 g (dont 10 à 15 g sous forme de fibres solubles).

Une alimentation riche en fibres aide à prévenir constipation et hémorroïdes. Un apport élevé en fibres solubles contribue à diminuer le besoin d'insuline de l'organisme et à ralentir l'absorption du sucre dans le sang, ce qui est bénéfique aux diabétiques. Les fibres solubles réduisent également l'absorption du cholestérol dans le sang et abaissent la cholestérolémie. Lors d'une étude, des personnes ayant un taux de cholestérol sanguin élevé ont pris un complément d'au moins 10 g de psyllium par jour pendant 6 semaines ou plus : elles ont constaté une diminution bien plus importante (entre 6 et 20 %) de leur taux de mauvais cholestérol (LDL) que les personnes ayant seulement suivi un régime pauvre en graisses.

✳ **Autres effets bénéfiques.** Selon certaines études, les fibres peuvent faire perdre du poids, car elles aident à manger moins ; en effet, elles remplissent l'estomac en se gonflant d'eau tout en retardant l'évacuation gastrique du bol alimentaire. Certains aliments riches en fibres insolubles, comme le son des céréales, sont très efficaces pour lutter contre la constipation liée à la paresse intestinale. Quant au psyllium, il pourrait contribuer à prévenir l'apparition des calculs biliaires (en particulier chez les sujets obèses, plus exposés à cette affection).

Comment les prendre

🔗 **Doses.** Commencez par une petite dose de 1 à 2 g par repas. Vous pourrez ensuite l'augmenter progressivement jusqu'à 1 à 3 cuill. à soupe (3 à 10 g) de poudre, 2 ou 3 fois par jour, à prendre avec au moins 250 ml d'eau ou d'une autre boisson. Ne dépassez pas 25 à 30 g par jour.

🔗 **Conseils d'utilisation.** Si vous prenez des compléments de fibres, veillez à boire beaucoup. Il est conseillé de laisser passer 2 h entre la prise de ces compléments et celle de médicaments, car les fibres pourraient retarder leur absorption. Les femmes enceintes doivent consulter leur médecin avant de prendre des compléments de fibres.

Effets secondaires possibles

Une augmentation de l'apport en fibres peut être à l'origine de ballonnements et de douleurs abdominales : veillez à toujours augmenter les doses progressivement.

Chez certaines personnes, les fibres, et notamment le son de blé, peuvent entraîner une irritation gastrique imposant l'arrêt du complément.



Consommées en céréales pour le petit déjeuner ou en cubes aux fruits, les fibres aident à conserver ou à rétablir un bon transit intestinal.

QUOI DE NEUF ?

Aux États-Unis, une étude portant sur plus de 68 000 infirmières et infirmiers, suivis pendant plus de 10 ans, a montré que les personnes dont l'apport en fibres provenait principalement des céréales pour petit déjeuner étaient nettement moins exposées aux maladies cardiovasculaires que celles chez qui les céréales ne fournissaient qu'une part minime de fibres.

INFOS PLUS

- Le son de blé renferme près de 40 % de fibres, et, parmi les différents types de fibres, c'est lui qui fournit la meilleure protection contre le cancer du côlon.
- Selon certains chercheurs, les fibres seraient susceptibles de diminuer l'assimilation des sels minéraux, et notamment du phosphore, du calcium, du fer et du magnésium, mais ces effets n'ont pas été retrouvés dans toutes les études.
- Excellente source de fibres solubles, le psyllium aide à réguler le transit intestinal des sujets atteints aussi bien de diarrhée que de constipation. Il peut donc être utile pour traiter la colopathie fonctionnelle, qui se traduit par une alternance de ces troubles digestifs opposés.

Fluor et molybdène

Le fluor et le

molybdène sont deux oligoéléments essentiels qui travaillent en synergie, tout en ayant des fonctions propres : le molybdène pour la synthèse des acides nucléiques, le fluor pour la structure des os et des ligaments.

Indications

Fluor

- Traite et, surtout, prévient les caries dentaires.
- Participe au maintien de la structure des os et des ligaments.

Molybdène

- Assure la synthèse et la dégradation des acides nucléiques ADN et ARN.
- Contribue à la maturation du système nerveux.
- Intervient dans l'absorption intestinale du fer.

Présentation

Fluor

- Comprimés
- Gélules
- Granulés

Molybdène

- Solution buvable

ATTENTION

■ Avant de donner du fluor à vos enfants, renseignez-vous pour savoir si l'eau de la ville n'en renferme pas suffisamment (au moins 0,6 mg par litre).

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Le fluor est associé naturellement aux phosphates dans les sols ; sa teneur est particulièrement élevée dans les zones volcaniques. Il se retrouve ainsi facilement dans les eaux potables et les végétaux qui entrent directement dans la chaîne alimentaire. Dans l'organisme, la presque totalité (96 %) du fluor est fixée dans les os.

Le molybdène est présent à l'état de traces dans de nombreux sols et minerais, d'où il peut passer dans les plantes ; c'est grâce à lui que celles-ci peuvent fixer l'azote atmosphérique, ce qui veut dire qu'il participe à la synthèse de toutes les protéines végétales. Chez l'homme, le molybdène est concentré dans les reins, le foie, le tissu graisseux, les glandes surrénales et les os.

Leur rôle dans l'organisme

Le fluor a un rôle de prévention contre la carie dentaire. Le molybdène, pour sa part, aurait pour mission de favoriser la fixation du fluorure dans l'émail. Par ailleurs, il est indispensable à la synthèse et à la dégradation des acides nucléiques ADN et ARN, et au métabolisme des acides aminés soufrés.

✚ **Principaux effets bénéfiques.** Le fluor est surtout connu pour lutter contre la carie dentaire en empêchant les bactéries de la plaque dentaire de déminéraliser l'émail et en renforçant la structure de celui-ci.

Quant au molybdène, il agit essentiellement comme cofacteur d'une enzyme nommée xanthine oxydase, indispensable à la synthèse et à la dégradation des acides nucléiques ADN et ARN. Il participe aussi à la synthèse de nombreuses grosses molécules qui, dans les jours précédant la naissance, sont indispensables à la maturation du système nerveux. Il favorise l'absorption intestinale du fer et contribue à fabriquer les cellules du sang.

Le fluor tient un rôle majeur dans la prévention de la carie dentaire.



✳ **Autres effets bénéfiques.** On attribue au molybdène un rôle dans la détoxification de l'organisme. Il agirait en collaboration avec des enzymes pour détruire des molécules azotées potentiellement dangereuses. Une carence en molybdène entraîne rapidement la destruction des reins par accumulation de produits toxiques.

Des études concernant la reminéralisation cherchent aujourd'hui à préciser le rôle du fluor dans l'ostéoporose. Les premiers résultats semblent montrer que, selon les doses utilisées, il pourrait favoriser ou, au contraire, diminuer la fixation du calcium dans les travées osseuses. Ces travaux concernent également les suites difficiles des fractures, lorsque le cal se forme trop lentement.

Comment le prendre

📌 **Doses.** Pour le fluor, les apports nutritionnels conseillés (ANC) sont de 2 à 2,5 mg par jour pour l'adulte, mais ils ne dépassent pas 0,25 à 1,5 mg pour l'enfant. Dans les régions où l'eau est pauvre en fluor (moins de 0,6 mg par litre), il est conseillé de donner aux enfants des comprimés de fluorure de sodium à 0,25 mg selon la posologie suivante : de 0 à 2 ans, la dose est de 1 comprimé par jour ; de 2 à 3 ans, 2 comprimés par jour ; de 3 à 4 ans, 3 comprimés par jour ; à partir de 4 ans, 4 comprimés par jour.

Une alimentation équilibrée apporte généralement les quantités de molybdène nécessaires à l'organisme, estimées entre 30 et 50 µg par jour. Cependant, comme le molybdène s'élimine très rapidement, certains régimes trop déséquilibrés entraînent parfois des subcarences, que des compléments alimentaires peuvent corriger. Dans ce cas, l'apport maximal autorisé est de 150 µg par jour.

📌 **Conseils d'utilisation.** La prise du fluor et du molybdène doit se faire de 5 à 10 min avant les repas.

Effets secondaires possibles

Les excès de fluor peuvent être particulièrement nocifs. Pour des doses supérieures à 10 mg par jour, on peut paradoxalement observer des dégradations dentaires et osseuses.

Sources alimentaires

Le fluor est surtout apporté par l'eau de boisson et les légumes frais (plus ou moins selon la richesse du sol). On en trouve des quantités importantes dans le thé et le poisson de mer.

La teneur des végétaux en molybdène est très variable. Il est surtout présent dans les céréales et les légumes ; les fruits, la viande, le poisson et les produits laitiers en contiennent beaucoup moins.

BIEN CHOISIR

- Contrairement au fluor, le molybdène n'est pas en vente libre comme complément alimentaire. Il n'existe qu'en solution et ne peut être utilisé que sur prescription médicale.

INFOS PLUS

- Le fluor a certainement d'autres effets très positifs encore mal élucidés. Ainsi, il faciliterait le fonctionnement d'une enzyme intracellulaire, l'adénylcyclase, qui joue un rôle majeur dans la transmission des messages hormonaux à l'intérieur de la cellule. De même, il a été démontré qu'il stimule directement les ostéoblastes, cellules qui reconstituent l'os en cas d'ostéoporose. Cependant, les doses utiles dans ce dernier cas sont difficiles à déterminer, et le risque de toxicité limite l'utilisation du fluor dans cette indication.
- L'enrichissement en fluor du sel de cuisine (à raison de 250 mg de fluor par kilo) est autorisé en France. Toutefois, pour permettre de maîtriser son utilisation, ce sel fluoré ne peut être utilisé ni en cuisine collective ni dans l'industrie alimentaire.
- Les légumes peuvent aussi souffrir d'une carence en molybdène. C'est le cas par exemple du melon, de la laitue, du chou-fleur et de l'épinard. Faites sur des cultures maraîchères, ces observations ont permis de détecter des sols pauvres en molybdène et de les supplémenter.

Fragon épineux

Ruscus aculeatus

Cette plante très populaire, encore appelée petit houx, était déjà utilisée durant l'Antiquité. Son rhizome, à la faible odeur de térébenthine, est largement employé aujourd'hui pour soigner les troubles veineux et lymphatiques.

Indications

- Agit sur tous les symptômes de l'insuffisance veineuse : lourdeurs des jambes, varices, œdèmes, crampes nocturnes, prurit...
- Atténue tous les troubles de l'insuffisance lymphatique : œdèmes, lymphangites...
- Contribue à soigner les affections hémorroïdaires aiguës (prurit, saignements, douleurs) et chroniques (lourdeur rectale, saignements non douloureux).
- Agit sur certains troubles des règles et de la ménopause.

Présentation

- Comprimés
- Crème
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Plante séchée
- Poudre
- Teinture-mère

ATTENTION

■ L'existence d'une insuffisance veineuse impose un bilan médical sérieux avant de prendre tout complément.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Très commun dans les bois et les haies des zones calcaires de toute l'Europe, ainsi qu'en Afrique du Nord et en Asie Mineure, le fragon épineux est un arbuste persistant et épineux (comme son nom l'indique). Ses petites fleurs donnent des baies rouge vif. Ses principes actifs sont concentrés dans la partie souterraine, ou rhizome. Il s'agit pour l'essentiel de saponosides propres à la plante (dont la ruscogénine, aux propriétés veinotoniques), et d'hétérosides (notamment le rutoside, aux effets protecteurs pour les petits capillaires sanguins).

Dans l'Antiquité, Dioscoride célébrait déjà les vertus diurétiques du fragon épineux. On le trouve cité dans de nombreux textes latins, grecs et arabes, ainsi que par les médecins de l'école de Montpellier. Cependant, cette plante n'est vraiment exploitée commercialement que depuis une trentaine d'années par l'industrie pharmaceutique. Il existe d'ailleurs de nombreuses associations du fragon épineux avec d'autres plantes veinotoniques, comme le mélilot, la vigne rouge ou le cassis.

Son rôle dans l'organisme

Selon les *Cahiers de l'Agence du médicament* (1998), le fragon est traditionnellement utilisé dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse et lymphatique (jambes lourdes) et dans la pathologie hémorroïdaire. Il agit comme un vasoconstricteur en augmentant le



Le fragon épineux, ou petit houx, est souverain pour assurer une bonne circulation sanguine.

tonus et l'élasticité de la paroi des vaisseaux, quel que soit leur diamètre. Il possède aussi une action anti-inflammatoire et antioœdémateuse prouvée, ainsi que des effets diurétiques.

☑ **Action préventive.** En raison des vertus qui lui sont reconnues, l'utilisation du fragon épineux à titre préventif est recommandée, dès la trentaine, chez les femmes qui ont une hérédité connue d'insuffisance veineuse, et plus spécialement chez celles qui ont un travail sédentaire en position assise ou debout.

☑ **Principaux effets bénéfiques.** L'action du fragon sur les symptômes de l'insuffisance veineuse de l'adulte est particulièrement nette : les douleurs et lourdeurs dans les jambes, les crampes nocturnes et le prurit (démangeaisons) diminuent rapidement. Cette plante permet aussi de lutter contre l'infiltration cellulitique des tissus et contre l'œdème, grâce, notamment, à son pouvoir diurétique, qui en justifie l'utilisation dès l'apparition des premiers symptômes, cela pour éviter l'engorgement chronique. Le fragon aide également les personnes âgées à conserver leur vitalité.

☑ **Autres effets bénéfiques.** L'action sur le prurit et les brûlures des crises hémorroïdaires comme sur le terrain hémorroïdaire chronique est également très intéressante. La plante agit alors aussi bien à titre préventif qu'à titre curatif. D'autres indications concernent la sphère génitale chez la femme, l'appareil urinaire et les petites articulations : les douleurs avant ou pendant les règles et les troubles de la ménopause sont atténués ; la survenue de calculs urinaires est ralentie ; les effets sur les crises de goutte sont indiscutables. Enfin, le fragon épineux a parfois été préconisé dans la prévention des embolies postopératoires.

Comment le prendre

☑ **Doses.** Les extraits sont utilisés à raison de 7 à 11 mg de ruscogénine par jour. *Sous forme d'infusion*, 1 poignée de plante pour 1 litre d'eau, à boire au cours de la journée. *En décoction*, 60 g pour 1 litre d'eau ; boire 2 ou 3 tasses par jour. *En gélules*, 3 à 6 par jour.

☑ **Conseils d'utilisation.** Les extraits de fragon épineux se prennent généralement avant les repas (les comprimés et les gélules sont à avaler avec un peu d'eau). Ils peuvent également être pris le matin à jeun ou au moment des troubles.

Effets secondaires possibles

Dans de rares cas, des troubles gastriques et des nausées peuvent survenir. Mais ces effets sont généralement faibles et transitoires. Il n'y a pas de contre-indications connues. Aucun effet secondaire n'a été décrit chez la femme enceinte ni chez celle qui allaite.

BIEN CHOISIR

■ Lorsque vous achetez une préparation de fragon épineux, assurez-vous que les quantités de ruscogénines, hétérosides ou saponosides sont bien indiquées sur le conditionnement, car on associe souvent d'autres substances au fragon épineux dans des spécialités veinotoniques.

QUOI DE NEUF ?

De nouvelles spécialités comportant plusieurs plantes veinotoniques voient le jour chaque année, et le fragon fait partie des plantes très étudiées aujourd'hui. En effet, l'augmentation constante de la longévité fait croître chaque année le nombre de personnes âgées qui présentent des troubles dégénératifs tels que l'insuffisance veineuse. Cela incite les chercheurs à mettre au point des spécialités issues de la formidable réserve de la pharmacopée végétale, qui présente très peu d'inconvénients pour des effets curatifs souvent similaires à ceux des médicaments de synthèse.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le fragon entrait dans la composition du traditionnel « sirop des cinq racines » (aux vertus diurétiques), avec l'ache, l'asperge, le fenouil et le persil.



Gattilier

Vitex agnus-castus

Indications

- *Atténue le syndrome prémenstruel.*
- *Régularise les règles.*
- *Diminue les bouffées de chaleur dues à la ménopause.*
- *Aiderait à traiter certaines infertilités.*
- *Pourrait limiter certains risques de fausse couche.*

Présentation

- Comprimés
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Huile essentielle
- Plante séchée
- Teinture-mère

ATTENTION

■ Le gattilier agit sur la production des hormones et ne convient donc ni aux femmes qui suivent un traitement hormonal comportant pilule contraceptive ou œstrogènes, ni aux femmes enceintes.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Les médecins de la Grèce antique recommandaient déjà le gattilier pour soigner différents problèmes de santé.

C'est maintenant une plante couramment prescrite aux femmes pour traiter le syndrome prémenstruel et les autres troubles relatifs aux règles.

Qu'est-ce que c'est ?

Également appelé agnus-castus, le gattilier est un arbrisseau à fleurs épi-neuses violettes et à longues feuilles minces. Originaire de la région méditerranéenne, il pousse dans toutes les zones à climat subtropical. Ce sont ses baies rouges, récoltées en automne, que l'on utilise après les avoir fait sécher. Elles ressemblent à des grains de poivre, dont elles ont un peu le parfum. L'usage du gattilier pour soigner les « maladies de femmes » est attesté depuis le IV^e siècle avant J.-C. : il était notamment utilisé à Athènes par les matrones. Les Romains, quant à eux, préparaient à partir de ses graines des potions destinées à diminuer la libido.

Son rôle dans l'organisme

Les fruits du gattilier sont riches en flavonoïdes spécifiques et en huiles essentielles. Bien que cette plante ne contienne ni hormones ni substances similaires, elle joue un rôle antiandrogène. Elle incite en effet l'hypophyse – un organe situé à la base du cerveau – à envoyer un message aux ovaires pour qu'ils produisent davantage de progestérone, l'hormone féminine. Le gattilier tend aussi à limiter la production de prolactine, une autre hormone dont le rôle principal est de réguler la lactation, mais qui intervient aussi dans les mécanismes de l'ovulation.

✚ **Principaux effets bénéfiques.** D'après certains scientifiques, la production de progestérone serait insuffisante pendant les 2 semaines précédant les règles chez les femmes souffrant du syndrome prémenstruel, ce qui entraînerait un déséquilibre entre cette hormone et les œstrogènes. Le gattilier corrigerait ce désordre et éliminerait donc les troubles qui en

C'est en prenant le gattilier sous forme de comprimés ou de gélules qu'on profite le mieux de ses propriétés.



résultent : ballonnements, irritabilité, dépression, modifications mammaires au cours du cycle menstruel. En diminuant la production de prolactine, il atténue la sensibilité des seins chez celles qui éprouvent ce type de symptôme avant les règles.

⊕ **Autres effets bénéfiques.** La présence simultanée dans l'organisme de quantités importantes de prolactine et de faibles quantités de progestérone ayant probablement pour effet d'empêcher l'ovulation, le gattilier pourrait être utile pour les femmes qui, à cause de ce trouble, ont du mal à concevoir. D'une façon générale, l'action de cette plante est plus efficace quand le taux de progestérone est peu élevé. Il se pourrait aussi qu'elle intervienne dans le rétablissement du cycle menstruel en cas d'aménorrhée (absence de règles) provoquée par un excès de prolactine.

Les femmes qui ont atteint l'âge de la ménopause pourraient, elles aussi, avoir recours au gattilier, car il atténue les troubles associés à cette période de la vie. Le gattilier est également recommandé pour traiter les poussées d'acné prémenstruelles.

Comment le prendre

☑ **Doses.** La dose est la même, quelles que soient les indications (syndrome prémenstruel, aménorrhée, etc.). Si vous le prenez en teinture, absorbez-en 1/2 cuill. à café dans un verre d'eau 2 fois par jour. L'équivalent en comprimés ou en gélules est de 225 mg d'extrait titré à 0,5 % d'agnuside (un des composants actifs du gattilier).

⊕ **Conseils d'utilisation.** Le gattilier doit être pris à jeun car il est mieux assimilé de cette façon, la première dose devant toujours être absorbée le matin. Une femme souffrant du syndrome prémenstruel remarquera une amélioration dès les règles suivantes, même si le traitement n'a duré que 10 jours, mais ce n'est qu'au bout de 3 à 4 mois qu'elle en ressentira tous les bienfaits. En cas d'aménorrhée ou de stérilité, il faudra souvent attendre 6 mois de traitement pour que les effets se manifestent.

Effets secondaires possibles

Le gattilier généralement pas d'effets secondaires indésirables. Une irritation de l'estomac et des démangeaisons ont cependant été constatées chez un très petit nombre de femmes. Si cela vous arrive, interrompez le traitement. Il se peut aussi qu'il rende les règles plus abondantes. En cas d'allaitement, il est cependant préférable d'éviter de prendre du gattilier, dont on ne connaît pas l'effet sur la lactation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nom anglais du gattilier, *chasteberry*, « baie chaste », vient de la croyance, répandue au Moyen Âge, que ses baies supprimaient la libido : les moines en mâchaient afin de rester fidèles à leur vœu de chasteté.

INFOS PLUS

■ Une étude publiée en 2001 dans le *British Medical Journal* montre que 56 % des femmes ayant pris du gattilier souffraient moins du syndrome prémenstruel – troubles de l'humeur, maux de tête, gonflement des seins – contre 24 % dans le groupe placebo (étude en double aveugle portant sur 170 femmes d'une moyenne d'âge de 36 ans).

■ Les propriétés du gattilier sont dues, comme celles d'autres plantes, à l'action conjuguée de plusieurs composants actifs ; on n'obtient pas le même effet en absorbant ceux-ci séparément.

Le gattilier est, normalement, contre-indiqué chez les femmes enceintes, car il pourrait avoir un effet stimulant sur l'utérus. Mais il est parfois prescrit durant le premier trimestre de la grossesse pour prévenir une fausse couche chez des femmes ayant une insuffisance en progestérone.

Gingembre

Zingiber officinale

Indications

- Stimule et facilite la digestion.
- Soulage nausées et mal des transports.
- Atténue la douleur et l'inflammation provoquées par l'arthrite.
- Réduit les flatulences.

Présentation

- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Huile essentielle
- Plante séchée
- Poudre
- Rhizome confit
- Rhizome frais ou séché
- Teinture-mère

ATTENTION

- Il est recommandé aux personnes souffrant de calculs biliaires de consulter leur médecin avant d'avoir recours au gingembre.
- Les patients sous chimiothérapie ou souffrant de gastrite ne doivent pas absorber de gingembre à jeun, car cette plante irrite la paroi stomacale.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

De l'Inde à la Chine anciennes en passant par la Grèce et la Rome antiques, le gingembre était une épice appréciée pour ses vertus culinaires et ses propriétés curatives. Il est encore largement utilisé pour éviter le mal des transports et soulager les problèmes digestifs.

Qu'est-ce que c'est ?

Le gingembre pousse dans certaines régions de l'Inde et de la Chine, ainsi qu'en Jamaïque et dans d'autres pays tropicaux. Cette grande plante herbacée, dont on utilise le rhizome, appartient à la famille du curcuma et de la cardamome. Le gingembre donne aux mets une saveur piquante et citronnée et occupe une grande place dans la pharmacopée traditionnelle.

Son rôle dans l'organisme

Le gingembre est utilisé pour traiter divers troubles digestifs, de l'indigestion légère ou des flatulences aux nausées et vomissements, et a aussi été employé pour soulager le rhume et l'arthrite. Ses constituants les plus actifs sont concentrés dans son huile essentielle, riche en substances volatiles très aromatiques (zingibérol, géraniol, linalol, citronellal...) et dans sa résine, renfermant des principes piquants et âpres (gingérol, shogaols...) : en tout, plus de 150 composés différents.

⊕ **Principaux effets bénéfiques.** Le gingembre agit principalement sur le système digestif, en stimulant la production de sucs gastriques et en augmentant le tonus de la musculature intestinale. Il aide ainsi à lutter contre l'inappétence et la dyspepsie. Des compléments de gingembre (ou de la pulpe fraîche additionnée de jus de citron vert) constituent un bon remède contre les flatulences. Ses propriétés antinauséuses ont été vérifiées par plusieurs études en double aveugle chez des personnes souffrant du mal des transports. Il peut donc parfois remplacer efficacement les médicaments antinausées susceptibles d'affecter le système nerveux central et de provoquer des somnolences. Des études menées sur des femmes soumises à des actes exploratoires (comme une laparoscopie) ou à des opérations gynécologiques lourdes ont démontré que l'absorption, avant l'intervention, de 1 g de gingembre réduisait les nausées et les vomissements postopératoires, deux des effets secondaires habituels des anesthésiques et autres médicaments utilisés en chirurgie. Le gingembre combat les nausées provoquées par la chimiothérapie, mais il est conseillé de le prendre au cours des repas afin d'éviter toute irritation de l'estomac.

⊕ **Autres effets bénéfiques.** Les vertus anti-inflammatoires et antalgiques du gingembre semblent soulager les douleurs musculaires et chroniques associées à l'arthrite. Lors d'une étude réalisée sur 7 femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde (une maladie auto-immune caractérisée par une inflammation sévère), celles-ci ont observé une diminution des douleurs articulaires et de l'inflammation après avoir pris une dose quotidienne de 5 à 50 g de gingembre frais ou des gélules contenant jusqu'à 1 g de gingembre en poudre. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, il pourrait diminuer la constriction bronchique due au rhume ou à la grippe. On lui prête enfin des vertus aphrodisiaques.

Comment le prendre

📌 **Doses.** Contre les vertiges, les nausées, le mal des transports, les flatulences, pour soulager les douleurs chroniques ou la polyarthrite rhumatoïde, prenez du gingembre 3 fois par jour ou toutes les 4 h selon vos besoins. La posologie habituelle est de 100 à 200 mg d'extrait en gélules, de 1 à 2 g de gingembre frais en poudre ou d'une tranche de 1,25 cm d'épaisseur de gingembre frais. Pour stimuler la digestion, soulager les crises d'arthrite ou calmer les douleurs, d'autres préparations, notamment en infusion, peuvent être absorbées plusieurs fois par jour. Utilisez des infusettes prêtes à l'emploi ou versez 1/2 cuill. à café de rhizome râpé dans une tasse d'eau très chaude. Contre le mal des transports, essayez le gingembre confit (un petit morceau suffit). Contre les douleurs musculaires, frottez les zones concernées avec un mélange constitué de quelques gouttes d'huile essentielle de gingembre et de 1 cuill. à soupe d'huile d'amande ou d'une autre huile neutre. Contre le rhume et la grippe, buvez jusqu'à 4 tasses d'infusion de gingembre par jour, selon les besoins, pour atténuer les symptômes.

📌 **Conseils d'utilisation.** Prendre de fortes doses de gingembre à jeun peut provoquer des maux d'estomac. Il est donc conseillé de l'absorber pendant les repas, et d'avaler les gélules avec une boisson. Pour éviter le mal des transports, le gingembre doit être pris 2 à 3 h avant le départ, puis toutes les 4 h selon les besoins, jusqu'à 4 fois par jour. Pour combattre les nausées postopératoires, commencez à prendre du gingembre la veille de de l'intervention, sous contrôle médical. Chez les femmes enceintes, des doses de gingembre allant jusqu'à 250 mg d'extrait 4 fois par jour semblent soulager les nausées matinales des deux premiers mois de la grossesse. Si vous souhaitez en prendre davantage ou pendant une plus longue période, une surveillance médicale s'impose.

Effets secondaires possibles

Qu'il soit pris frais, en gélules ou en infusion, le gingembre soulage de nombreux maux en toute sécurité. Seuls de rares cas de légers troubles digestifs ont été rapportés.

Consommé frais ou sous forme de gélules, le gingembre est un excellent remède contre les nausées et les vertiges.



BIEN CHOISIR

- Achetez des compléments renfermant les « composés piquants » du gingembre (gingérol et shogaols), qui confèrent à la plante ses vertus curatives.
- Certaines boissons diététiques à base de gingembre naturel peuvent renfermer jusqu'à 100 mg de produit pour 225 ml. Les sodas (type *ginger ale*) vendus en grande surface ne renferment que des quantités infimes de gingembre et n'ont aucune de ses propriétés thérapeutiques.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une tasse d'infusion de gingembre contient l'équivalent d'environ 250 mg de plante réduite en poudre. Un plat chinois ou indien généreusement épicé de gingembre en renferme environ 2 fois plus.

INFOS PLUS

- Que faire d'un marin souffrant du mal de mer ? Lui donner du gingembre ! Dans le cadre d'une étude danoise, un groupe de 40 cadets de la marine a reçu 1 g de gingembre en poudre par jour : ils se sont révélés moins sujets aux sueurs froides et aux vomissements (les symptômes habituels du mal de mer) que 39 autres qui avaient reçu un placebo.

Ginseng

Panax ginseng
Panax quinquefolius
Eleutherococcus senticosus

Indications

- Combat les effets du stress et de la fatigue sur l'organisme.
- Augmente les capacités de mémorisation.
- Améliore la vitalité et stimule les défenses immunitaires.
- Est traditionnellement utilisé contre l'impuissance et la stérilité masculine.

Présentation

- Ampoules
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Huile essentielle
- Plante séchée
- Poudre
- Racine fraîche
- Teinture-mère

ATTENTION

- Le ginseng est à proscrire sans suivi médical si vous souffrez d'hypertension ou de troubles du rythme cardiaque.
- Ne prenez pas de ginseng, de quelque type que ce soit, si vous êtes enceinte.
- Le ginseng est également contre-indiqué si vous prenez de l'IMAO, un médicament inhibiteur d'enzyme utilisé comme antidépresseur.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Il existe trois grands types de ginseng qui, pris à des doses appropriées, ont chacun divers effets bénéfiques sur l'organisme. On ajoute parfois du ginseng dans les boissons industrielles, mais les quantités sont bien trop faibles pour avoir une quelconque efficacité.

Qu'est-ce que c'est ?

Le ginseng panax, également appelé ginseng asiatique, ou encore ginseng de Chine ou de Corée, est le plus réputé. Il est employé en médecine chinoise depuis des milliers d'années pour son action sur la longévité et la qualité de vie. En France, les *Cahiers de l'Agence du médicament* (1998) indiquent qu'il est traditionnellement utilisé dans le traitement des asthénies fonctionnelles. Une autre espèce, *Panax quinquefolius*, ou ginseng d'Amérique, est cultivée principalement dans les États du Midwest américain et exportée en Chine. Le ginseng de Sibérie, ou éléuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*), est un parent éloigné des deux autres espèces. La racine de la plante, qui renferme les substances dotées de propriétés médicinales, se développe lentement, et on la récolte tous les 4 à 6 ans, lorsque sa teneur en principes actifs est maximale. On appelle ginseng blanc la racine sèche de la plante, et ginseng rouge la racine étuvée puis séchée.

Son rôle dans l'organisme

Le ginseng panax renferme des ginsénosides, les principales substances actives de ces plantes, tandis que le ginseng de Sibérie se caractérise par ses éléuthérosides, dont les propriétés stimulantes et antioxydantes sont très proches. On y trouve aussi des glucanes spécifiques, les panaxanes (capables de faire baisser le taux de sucre sanguin), des polysaccharides complexes et une huile essentielle riche en substances volatiles. La plupart des recherches et études ont été menées sur le ginseng asiatique. Les principaux effets bénéfiques sur la santé des trois types de ginseng découlent de leurs propriétés antioxydantes, de leur action stimulante sur le système immunitaire et l'activité cérébrale, et de leur capacité à protéger l'organisme contre les effets nocifs du stress.

☑ **Action préventive.** En favorisant la production de cellules immunitaires appelées lymphocytes T, qui détruisent les bactéries et les virus dangereux, le ginseng améliore la résistance de l'organisme. Des travaux ont établi également que le ginseng panax pourrait inhiber le développement de certaines cellules cancéreuses. Une étude coréenne de grande envergure a montré que le risque de développer un cancer chez les personnes

Les ampoules de ginseng panax sont généralement titrées à 20 ou 40 mg de ginsénosides.



ayant pris régulièrement du ginseng panax était divisé par deux par rapport aux sujets n'en consommant pas. Toutefois, seules la poudre et la teinture-mère ont permis de réduire les risques de cancer : la racine fraîche ou les tisanes ne produisent pas les mêmes effets.

📌 **Effets bénéfiques.** Le ginseng stimule et régularise le fonctionnement des glandes qui sécrètent les hormones du stress, à savoir l'hypophyse et l'hypothalamus (situés à la base du cerveau) et les surrénales. Il aide ainsi à combattre la fatigue et à retrouver la vitalité. Il augmente aussi l'endurance : de très nombreux sportifs prennent du ginseng.

Le ginseng panax peut se révéler efficace contre l'impuissance, car il améliore la fonction érectile en dilatant les vaisseaux sanguins. Des études sur l'animal ont montré que cette plante induisait une élévation du taux de testostérone et stimulait la production du sperme, ce qui pourrait aider les hommes ayant des problèmes de stérilité. L'espèce sibérienne semble plus adaptée aux femmes, particulièrement à celles ayant un cycle menstruel irrégulier. Quant au ginseng d'Amérique, il est bien connu pour traiter les troubles de l'appareil digestif. Mis à part ces quelques spécificités, les trois espèces ont des propriétés et des usages similaires.

Comment le prendre

📌 **Doses.** Ne pas dépasser 2 g de racine par jour. *Pour l'état général ou contre la fatigue*, prenez 100 à 150 mg d'extrait de ginseng panax, ou 200 à 300 mg d'extrait de ginseng de Sibérie, 1 fois par jour. *Pour aider l'organisme en période de stress ou de convalescence et contre l'impuissance et la stérilité masculine*, absorbez les doses mentionnées ci-dessus 2 fois par jour.

📌 **Conseils d'utilisation.** Commencez par les doses les plus faibles et augmentez progressivement. Certains spécialistes recommandent d'interrompre la cure pendant 1 semaine toutes les 2 ou 3 semaines.

Effets secondaires possibles

Aux doses recommandées, le ginseng ne semble pas avoir d'effets secondaires. On a cependant mentionné que des quantités plus importantes pouvaient provoquer une certaine nervosité, des insomnies ainsi que des maux de tête et des problèmes digestifs. Si vous souffrez de ces troubles, réduisez les doses. L'association du ginseng et de la caféine peut intensifier ces réactions. Certaines femmes ont également signalé une augmentation du flux menstruel ou une tension mammaire accrue après avoir pris de fortes doses de ginseng panax. Dans ce cas, remplacer ce dernier par du ginseng de Sibérie.

BIEN CHOISIR

- Lisez soigneusement les étiquettes pour être sûr d'acheter le type de ginseng que vous souhaitez, car ils n'ont pas exactement les mêmes indications et l'un d'entre eux est peut-être mieux adapté à votre cas.
- Achetez de préférence des extraits qui indiquent leur teneur en ginsénosides (pour le ginseng panax ou celui d'Amérique) ou en éleuthérosides (pour le ginseng de Sibérie).

QUOI DE NEUF ?

Les personnes atteintes d'un diabète de type II (non insulino-dépendant) pourraient aussi profiter des bienfaits du ginseng. Des travaux récents portant sur des diabétiques ont montré que les malades absorbant entre 100 et 200 mg par jour d'extrait de ginseng panax (ou 3 g de ginseng d'Amérique) avaient un taux de glycémie inférieur à celui des sujets prenant un placebo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le mot ginseng vient du vieux chinois *jen shen*, signifiant homme-racine, la racine de cette plante rappelant un peu la silhouette d'un corps humain.



Iode

On associe souvent l'iode à l'antiseptique local brun orangé – la teinture d'iode – jadis employé pour désinfecter les écorchures. Mais l'intérêt réel de cet oligoélément tient à son rôle indispensable dans la production de la thyroxine, l'hormone sécrétée par la thyroïde.

Indications

- Assure le bon fonctionnement de la thyroïde.
- Pourrait contribuer au traitement des tumeurs fibrokystiques du sein.

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Tablettes
- Sel iodé

ATTENTION

Les carences en iode étant rares dans les pays industrialisés, ne prenez des compléments d'iode que sur prescription médicale.

Qu'est-ce que c'est ?

L'organisme ne renferme que d'infimes quantités d'iode (15 à 20 mg chez l'adulte), et cet oligoélément est rare : on le trouve essentiellement dans l'eau des océans. Le cycle naturel de l'iode passe par son évaporation dans l'atmosphère et sa retombée avec les eaux de pluie. Certaines zones éloignées des océans ou les régions montagneuses de nature granitique ayant subi des périodes de glaciation – Alpes, Andes – ont les sols les plus sévèrement carencés en iode. Dès les années 1920, le gouvernement américain décida d'enrichir en iode un produit alimentaire de base, le sel de table. L'introduction du sel iodé dans l'alimentation des Américains élimina presque totalement l'une des formes les plus sévères d'arriération mentale, connue sous le nom de crétinisme. En France, le sel est parfois iodé, mais pas systématiquement. En dépit de l'importance vitale de cet oligoélément, environ 1,6 milliard de personnes, essentiellement dans les pays en développement, souffrent d'une carence en iode.

Son rôle dans l'organisme

Cas unique parmi les sels minéraux, l'iode n'exerce, semble-t-il, qu'une seule fonction dans l'organisme : il permet à la thyroïde (une glande en forme de papillon entourant la trachée) de fabriquer et de sécréter la thyroxine, une hormone régulant le métabolisme de toutes les cellules de notre corps. Celle-ci joue un rôle déterminant dans le processus de croissance de la plupart des organes, et en particulier du cerveau.

☑ **Action préventive.** Pendant la grossesse et la période néonatale, un apport d'iode adéquat permet de prévenir l'apparition de certaines formes d'arriération mentale chez le nouveau-né.

☒ **Effets bénéfiques.** Contrairement à d'autres minéraux, l'iode ne semble jouer un rôle dans le traitement d'aucune maladie, mais il assure le bon fonctionnement de la thyroïde, qui concentre environ 75 % du total de l'iode de l'organisme. Cette glande contrôle les métabolismes énergé-



Disponibles en comprimés, les algues laminaires constituent un complément d'iode naturel.

tiques, c'est-à-dire la quantité de calories brûlées par l'organisme et la vitesse de ces transformations. La thyroïde régule aussi la croissance et le développement de l'enfant, les fonctions reproductrices, nerveuses et musculaires, la dégradation des graisses et des protéines, la pousse des ongles et des cheveux et la consommation d'oxygène de chacune des cellules. Il semble que l'iode provenant d'une source organique puisse diminuer les douleurs associées aux tumeurs fibrokystiques du sein, mais il faut dans ce cas consulter le médecin pour prendre ce complément.

Vos besoins

La dose quotidienne d'iode conseillée est de 150 µg chez l'adulte, homme ou femme. Dans 1 cuill. à café (1 g) de sel iodé, on trouve environ 15 µg d'iode, mais ce minéral est présent dans beaucoup d'autres aliments.

⊕ **En cas d'apport déficitaire.** Les carences en iode se traduisent par une augmentation du volume de la thyroïde, connue sous le nom de goitre, destinée à capter le maximum d'iode présent dans le sang pour combler le déficit. Si un apport en iode insuffisant peut réduire la production d'hormones thyroïdiennes (hypothyroïdie), cette affection est plus souvent due à un trouble d'origine auto-immune (lorsque le système immunitaire se retourne contre lui-même) connu sous le nom de myxœdème. L'hypothyroïdie se caractérise par de la fatigue, une sécheresse de la peau, une augmentation du taux de lipides sanguins, une raucité de la voix, un ralentissement des réflexes et une certaine confusion mentale.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** Les risques de surcharge en iode sont très faibles, même en dépassant largement les quantités recommandées. Toutefois, si on absorbe plus de 20 ou 30 fois la dose conseillée, différents symptômes peuvent apparaître : goût métallique et douleurs dans la bouche, gonflement des glandes salivaires, diarrhée, vomissements, maux de tête, difficultés à respirer. Paradoxalement, l'apparition d'un goitre peut également être due à un apport d'iode excessif, principal cause de thyrotoxicose. Cette affection peut aussi être liée à une sécrétion excessive d'hormones thyroïdiennes (hyperthyroïdie), entraînant une hyperactivité, des réflexes rapides, de l'anxiété et une perte de poids.

Comment le prendre

⊕ **Doses.** Les besoins en iode sont presque toujours couverts par l'alimentation quotidienne, surtout si l'on mange régulièrement du poisson et des fruits de mer et que l'on utilise du sel iodé. L'iode est souvent présent aussi dans de nombreux compléments polyvitaminiques. Les personnes souffrant de problèmes thyroïdiens doivent impérativement consulter leur médecin avant de prendre des compléments qui renferment de l'iode.

⊕ **Conseils d'utilisation.** Prescrits par un médecin, les compléments d'iode peuvent être absorbés à tout moment de la journée.

Sources alimentaires

En dehors du sel iodé (facile à consommer quotidiennement), le poisson et les fruits de mer sont, avec les algues, les meilleures sources alimentaires d'iode. Dans les régions côtières, où le sol est souvent riche en iode, les laitages produits par les vaches broutant sur ces terres en contiennent des quantités appréciables, de même que les fruits, les légumes et céréales qui y sont cultivés.

QUOI DE NEUF ?

En France, il existe encore des zones touchées par la carence en iode : les Pyrénées, les Landes, le Massif central, la Franche-Comté et l'Alsace. Dans ces régions, 10 à 20 % des femmes développent un petit goitre durant la grossesse ou après la ménopause.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est prouvé que le tabagisme augmente les risques de déficit en iode, de même que la malnutrition et les carences en sélénium et en vitamine A.

INFOS PLUS

■ Si les magasins de produits diététiques vantent souvent les mérites du sel de mer, celui-ci, contrairement à certains sels de table, n'est pas enrichi en iode et ne permet pas d'assurer un apport complémentaire contrôlé.

■ L'analyse de dix études différentes réalisées dans des pays où les carences en iode sont fréquentes a prouvé qu'un déficit en iode affectait les capacités motrices, réduisant le temps de réaction, la dextérité, la coordination des mouvements et la force musculaire. Cette analyse, effectuée par des chercheurs de l'UNICEF, a également révélé que le coefficient intellectuel des personnes carencées était inférieur à celui des autres sujets.

Kawa

Piper methysticum

Indications

- *Combat l'anxiété.*
- *Calme le stress et la tension.*
- *Favorise le sommeil.*
- *Soulage la douleur.*

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Tablettes
- Teinture-mère

ATTENTION

- Le kawa est contre-indiqué pendant la grossesse et l'allaitement.
- Ne prenez pas de kawa si vous souffrez de la maladie de Parkinson : cela pourrait aggraver vos symptômes.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Originnaire du Pacifique Sud, le kawa a sans doute été utilisé au XVIII^e siècle par le navigateur anglais James Cook et son équipage pour combattre le stress durant les expéditions. Appréciée pour ses vertus sédatives, cette plante connaît aujourd'hui un succès grandissant.

Qu'est-ce que c'est ?

Le kawa (ou kava) est un arbuste de la famille du poivrier originaire de Polynésie ; il est aujourd'hui cultivé dans de nombreuses îles du Pacifique Sud. Doté de feuilles persistantes en forme de cœur, le kawa porte des fleurs stériles et se multiplie exclusivement par division de ses racines rhizomateuses, épaisses et noueuses, qui pèsent jusqu'à 10 kg. On désigne également sous le nom de kawa la boisson traditionnelle que l'on prépare en écrasant la racine de cette plante et en l'additionnant d'eau ou de lait de coco avant de filtrer le tout dans des coques de noix de coco. Dans les îles du Pacifique, le kawa joue depuis des milliers d'années un rôle essentiel dans la vie sociale et les rituels religieux. Là-bas, jamais une cérémonie ou une réception ne s'achèvent sans kawa, qu'il s'agisse d'accueillir un membre de la famille royale ou d'une simple fête entre voisins ; cette boisson remplit une fonction sociale comparable à celle de l'alcool dans nos sociétés : elle favorise la détente et stimule la conversation.

Son rôle dans l'organisme

On a pu isoler dans la racine de kawa différents composants, dont les plus caractéristiques sont les kawalactones. Ces substances sont dotées de propriétés physiologiques originales : elles agissent probablement sur le système limbique du cerveau, qui assure, entre autres, le contrôle des émotions. Selon certains chercheurs, leurs effets rappelleraient à la fois ceux des neuroleptiques et ceux des benzodiazépines. Elles agissent par ailleurs comme des sédatifs légers, et possèdent une action anesthésiante locale, tout en ayant un effet relaxant sur la musculature et en étant capables de diminuer les spasmes.



La racine séchée du kawa peut être absorbée sous forme de tablettes.

☒ **Principaux effets bénéfiques.** Le kawa est d'abord indiqué dans le traitement de l'anxiété et se révèle efficace pour réduire le stress et la nervosité. Il est également conseillé en cas de dépression légère et moyenne. Ses vertus sédatives favorisent le sommeil. Cette plante peut exercer un effet apaisant sur les personnes qui essaient d'arrêter de fumer ou de boire. Contrairement aux tranquillisants classiques, le kawa n'émousse pas les facultés intellectuelles, et certains travaux indiquent qu'il aurait même tendance à stimuler la vivacité de l'esprit. Curieusement, c'est une plante qui entraîne rarement une accoutumance.

☒ **Autres effets bénéfiques.** Le kawa est doté de propriétés antibactériennes et a été utilisé pour lutter contre les infections urinaires. Ses effets antalgiques se révèlent précieux dans le traitement des douleurs musculaires, ainsi que de toutes sortes de douleurs chroniques. Il favorise en outre le relâchement des muscles, d'où son utilité pour soulager les spasmes musculaires. Chez certains épileptiques, le kawa semble prévenir les crises de façon pratiquement aussi efficace que les anticonvulsifs classiques. Enfin, des études – bien qu'encore à un stade préliminaire – permettent de penser que cette plante pourrait favoriser la guérison des victimes d'une attaque cérébrale en limitant l'apparition de lésions cérébrales irréversibles.

Comment le prendre

☒ **Doses.** La dose journalière généralement recommandée est de 60 à 120 mg de kawalactones (voir le dosage de l'extrait ou des gélules), à répartir en 3 fois dans la journée, ou de 1 à 3 ml de teinture-mère 3 fois par jour. Consultez votre médecin si vous prenez du kawa depuis plus de 3 mois, car un usage prolongé de cette plante augmente les risques d'effets secondaires.

☒ **Conseils d'utilisation.** Ne dépassez pas les doses recommandées. Un surdosage peut provoquer une intoxication, de la somnolence ou un phénomène de désorientation. Lorsque l'on prend du kawa, il est préférable de ne pas consommer d'alcool, qui potentialise les effets du premier.

Le kawa agit très vite, en quelques minutes. Toutefois, chez les personnes souffrant d'une forte anxiété, ses effets bénéfiques n'apparaissent parfois qu'après plusieurs semaines de traitement. Le kawa peut être associé à des plantes médicinales dont l'action s'exerce sur le cerveau, comme le millepertuis, aux effets antidépresseurs.

Effets secondaires possibles

Lorsque le kawa est utilisé en tant que complément nutritionnel, les effets secondaires sont rares (parfois quelques troubles gastriques). On a cependant rapporté des éruptions cutanées de type allergique, éventuellement accompagnées de photosensibilisation, et signalé de rares cas de troubles hépatiques plus graves. Les Polynésiens, qui consomment régulièrement la boisson locale préparée avec du kawa, ont parfois la peau qui jaunit (sur le visage d'abord, puis sur tout le corps), sèche et se desquame. Si vous présentez l'un de ces symptômes, cessez immédiatement d'utiliser cette plante.

BIEN CHOISIR

- Achetez des extraits titrés à 30 % au minimum de kawalactones.
- Choisissez du kawa extrait de la racine de la plante, plutôt qu'un produit contenant uniquement des kawalactones purifiées : celles-ci ne sont pas aussi efficaces que les extraits de racine, qui renferment d'autres constituants agissant en synergie avec elles.

QUOI DE NEUF ?

Dans le cadre d'une vaste étude réalisée dans plusieurs centres médicaux européens, 101 patients souffrant d'une forte anxiété depuis longtemps ont reçu, selon les cas, 100 mg d'extrait de kawa 3 fois par jour ou un placebo.

Au bout de 24 semaines, 76 % des patients ayant pris du kawa ont déclaré se sentir mieux, contre 51 % dans le groupe prenant un placebo.

En revanche, il a fallu 8 semaines avant que les effets bénéfiques du kawa ne se fassent sentir de façon significative alors que, lors de précédentes études, ils étaient apparus au bout de 3 à 4 semaines. On suppose que cela est dû à la gravité et à l'ancienneté de l'état des derniers patients testés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce sont les pigments flavonoïdes jaunes du kawa (les flavokawines) qui sont responsables du jaunissement de la peau des personnes qui consomment souvent cette plante.

Lécithine et choline

Ces deux nutriments

sont indispensables au bon fonctionnement des cellules de notre organisme. Étroitement apparentés, ils jouent un rôle particulièrement important dans le maintien en bonne santé des systèmes hépatique et nerveux.

Indications

- Protègent les cellules hépatiques.
- Favorisent la prévention des calculs biliaires.
- Réduiraient le risque de maladies cardio-vasculaires.
- Pourraient stimuler la mémoire et améliorer les fonctions cérébrales.

Présentation

- Capsules molles
- Comprimés enrobés
- Gélules
- Granulés
- Poudre

ATTENTION

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

La lécithine est un phospholipide présent dans de nombreux aliments, qu'ils soient d'origine végétale (graines de soja, cacahuètes, noix du Brésil, germes de blé, légumes verts à feuilles...) ou d'origine animale (jaune d'œuf, foie, abats, viande, poisson...). Dans l'organisme, elle est concentrée dans le tissu nerveux et les cellules cérébrales. La lécithine renferme environ 10 à 20 % de phosphatidylcholine, une substance importante car elle est source de choline. Cette dernière est parfois nommée vitamine B7 ou encore vitamine J, car elle est aujourd'hui souvent considérée comme un nutriment essentiel, au même titre que les vitamines.

Leur rôle dans l'organisme

La lécithine et la choline sont nécessaires à de nombreuses fonctions de l'organisme. Elles participent à la formation des membranes cellulaires, et particulièrement celles du cerveau et des nerfs. Elles sont indispensables à la reproduction et au développement du fœtus, puis durant toute la croissance. La choline est un précurseur de l'acétylcholine, un constituant des tissus cérébraux et un neurotransmetteur qui joue un rôle important dans la transmission de l'influx nerveux, la mémoire et le contrôle des muscles. On pensait jusqu'à ces derniers temps qu'elle pouvait être synthétisée dans l'organisme à partir de la sérine, un acide aminé. Mais on estime à présent qu'un apport suffisant de choline (ou de lécithine) doit être fourni par les aliments (ou, si nécessaire, par des compléments alimentaires) pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme.

La lécithine et plus encore la choline sont aussi de très bons protecteurs des cellules hépatiques et pourraient avoir une action favorable sur le système cardio-vasculaire.

✪ **Principaux effets bénéfiques.** La lécithine et la choline sont utilisées dans le traitement des maladies du foie et de la vésicule biliaire. La lécithine entre dans la composition de la bile, le liquide qui contribue à la digestion des graisses, et son insuffisance entraîne la formation de calculs



Les compléments de lécithine se présentent sous des formes variées, et notamment en capsules molles.

biliaires. Un complément de lécithine ou de phosphatidylcholine, son extrait purifié, permettrait de soigner ou de prévenir cette affection. La choline entre souvent dans la composition de compléments hépatoprotecteurs, dans lesquels elle est généralement associée à d'autres substances qui stimulent le foie, telle la méthionine (un acide aminé soufré), ou à des plantes comme le chardon-Marie et le pissenlit. Ces préparations lipotropes préviennent la formation de dépôts graisseux dans le foie (stéatose), améliorent l'écoulement des graisses et du cholestérol dans la vésicule biliaire et le foie, qu'elles aident à éliminer les toxines. Elles se révèlent particulièrement efficaces pour soigner les affections du foie ou de la vésicule telles que l'hépatite, la cirrhose ou les calculs biliaires.

⊗ **Autres effets bénéfiques.** La lécithine ainsi que la choline sont couramment préconisées en cas de cholestérol sanguin trop élevé. Elles pourraient aider à réduire le taux d'homocystéine dans le sang, ce qui diminue le risque de maladies cardio-vasculaires. Par ailleurs, ces deux substances ont été testées pour améliorer la mémoire des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, prévenir les malformations du tube neural chez le fœtus (spina-bifida) et traiter les mouvements convulsifs et les tics (dyskinésie tardive) déclenchés par des médicaments antipsychotiques. Des études plus approfondies sont néanmoins encore nécessaires pour déterminer leur efficacité réelle sur ces diverses pathologies.

Comment les prendre

📄 **Doses.** La lécithine est généralement prescrite à raison de 2 gélules 2 fois par jour. Elle existe aussi sous forme de granulés : 1 cuill. à café contient 1 200 mg de lécithine. La choline peut-être obtenue à partir de la lécithine (alimentaire ou fournie par les compléments), mais elle est aussi proposée sous forme de phosphatidylcholine (500 mg 3 fois par jour) ou de choline pure (500 mg 2 fois par jour). Elle est parfois intégrée dans des spécialités lipotropes, dans des préparations de vitamines du groupe B et des compléments polyvitaminiques.

📄 **Conseils d'utilisation.** Pour une meilleure absorption, prenez la lécithine et la choline au cours des repas. La lécithine en granulés a un goût de noisette et peut être parsemée sur les aliments ou additionnée à des boissons.

Effets secondaires possibles

À haute dose, la lécithine et la choline peuvent provoquer des sueurs, des nausées, des vomissements, des ballonnements et de la diarrhée. De très fortes doses de choline (10 g par jour) peuvent donner à la transpiration une odeur de poisson ou entraîner une arythmie cardiaque.

QUOI DE NEUF ?

Une insuffisance en choline entraîne rapidement des troubles. Chez des volontaires adultes ayant suivi pendant 30 jours un régime alimentaire artificiellement carencé en choline, on a constaté une augmentation des enzymes hépatiques, symptôme manifeste de troubles hépatiques. Leur foie s'est remis à fonctionner normalement dès qu'ils ont absorbé de la choline.

Selon une récente étude menée sur des rats, la choline aurait des effets bénéfiques sur la mémoire. Des rats femelles ayant reçu un complément de choline ont eu des petits dotés d'une mémoire et de capacités d'apprentissage nettement supérieures à ceux dont la mère avait été nourrie de façon classique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La lécithine est souvent utilisée dans l'industrie alimentaire comme émulsifiant et stabilisateur des corps gras, notamment dans les glaces, le chocolat, la margarine et les sauces de salades.

INFOS PLUS

■ Aux États-Unis, la Food and Drug Administration préconise un apport journalier de choline de 550 mg pour l'homme et de 425 mg pour la femme. Or l'alimentation en apporte entre 500 et 1 000 mg par jour, sauf si l'on réduit fortement sa consommation d'abats et d'œufs.

Levure de bière et germe de blé

Levure de bière et germe de blé sont deux compléments alimentaires traditionnellement utilisés depuis plus d'un siècle pour leurs effets bénéfiques sur la santé. L'un et l'autre sont particulièrement riches en vitamines.

Indications

Levure de bière

- Régule tous les grands métabolismes.
- Diminue les effets du vieillissement.
- Atténue les troubles de la peau et des phanères.
- Agit contre les petites dépressions réactionnelles.
- Régule les troubles du transit intestinal.

Germe de blé

- Diminue les effets du vieillissement.
- Participe aux mécanismes de détoxification.
- Contribue à l'équilibre vitaminique et minéral de l'alimentation.

Présentation

- Comprimés
- Gélules
- Poudre

ATTENTION

- En cas d'intolérance ou d'allergie au blé ou aux levures, vous devez vous abstenir de prendre ces compléments alimentaires. La levure est déconseillée en cas d'infections récurrentes par les candidas (mycose).

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

La levure de bière est un micro-organisme unicellulaire, appelé *Saccharomyces cerevisiae*, qui est utilisé dans la fermentation de la bière. Pour préparer ce complément alimentaire, des cultures du micro-organisme sont centrifugées et déshydratées, le plus souvent par lyophilisation. On obtient alors une poudre ocre jaune que l'on peut mélanger aux aliments.

Le germe de blé, comme son nom l'indique, est la partie du grain de blé qui contient l'embryon de la future plante. Il est séparé de la graine, puis séché et réduit en une poudre de couleur jaune pâle que l'on peut utiliser en l'état.

Leur rôle dans l'organisme

L'intérêt de la levure de bière et du germe de blé réside dans leur composition spécifique, notamment leur richesse en vitamines, minéraux et oligoéléments. La levure de bière renferme de nombreux acides aminés essentiels (que le corps humain ne sait pas synthétiser), une quantité remarquablement élevée de chrome très bien assimilé, et toutes les vitamines du groupe B. Celles-ci interviennent dans tous les grands métabolismes : utilisation du glucose pour la production de l'énergie cellulaire, transmission de l'influx nerveux, synthèse des graisses, stockage de l'énergie, synthèse des acides gras, des acides nucléiques, des acides aminés, nutrition des tissus.

2 cuill. à café de levure de bière fournissent près de 10 % de l'apport nutritionnel conseillé.



Le germe de blé, pour sa part, est particulièrement riche en protéines, en sélénium, en zinc et en plusieurs vitamines B. Mais il est surtout renommé pour sa richesse en vitamine E, dont on connaît aujourd'hui le très fort pouvoir antioxydant. Cette vitamine est désormais reconnue comme l'un des chefs de file des molécules antioxydantes. Elle opère en synergie avec la vitamine C, le bêta-carotène, la vitamine A et différents oligoéléments – manganèse, cuivre, fer et sélénium, pour ne citer que les plus importants. Tous ces micronutriments agissent comme cofacteurs d'enzymes capables de neutraliser les radicaux libres en excès dans les cellules, notamment les superoxydes dismutases, les catalases, les oxydases et le glutathion peroxydase.

📌 **Principaux effets bénéfiques.** En fonction des effets décrits ci-dessus, on comprend que ces deux compléments alimentaires puissent être utilisés en cure préventive, particulièrement chez ceux qui ne bénéficient pas d'une alimentation équilibrée (personnes âgées et adolescents en particulier). Ils sont très utiles également dans le cadre d'un régime restrictif, dans lequel ils peuvent compenser d'éventuelles carences vitaminiques et minérales.

📌 **Autres effets bénéfiques.** Cliniquement, l'effet attendu des vitamines B et E et des antioxydants est de réguler tous les grands métabolismes, toutes les grandes fonctions et, singulièrement, de ralentir les effets du vieillissement cellulaire. De plus, ils participent à tous les mécanismes de détoxification, entre autres pour éliminer les molécules étrangères comme les médicaments de synthèse, les produits de la pollution, notamment atmosphérique, et pour lutter contre les effets du tabac et de l'alcool.

Comment les prendre

📌 **Doses.** Les gélules et comprimés de levure de bière sont généralement dosés entre 350 et 450 mg de poudre contenant environ 35 milliards de cellules déshydratées de saccharomyces. Vous pouvez en absorber 2 à 4 par jour, en cure de 1 mois. Si la levure de bière est présentée en poudre, les doses préconisées varient entre 1 et 4 cuill. à café par jour. Les gélules de germe de blé contiennent également 350 à 450 mg du produit. On recommande 4 à 6 gélules par jour en cure de 1 mois. Sous forme de poudre, la dose conseillée de germe de blé est de 1 à 3 cuill. à soupe par jour.

📌 **Conseils d'utilisation.** Ces deux compléments alimentaires se prennent avant ou pendant les principaux repas. Il est raisonnable d'en faire des cures de plus en plus fréquentes avec l'âge.

Effets secondaires possibles

Levure de bière et germe de blé sont de véritables compléments alimentaires. Ils ne présentent donc aucun effet secondaire indésirable. Cependant, l'utilisation de trop grandes quantités de levure de bière (plus de 4 cuill. à café par jour) peut entraîner des ballonnements et des flatulences. Il suffit de diminuer les doses pour voir ces effets indésirables disparaître.

BIEN CHOISIR

■ Levure de bière et germe de blé sont parfois associés à d'autres substances, notamment dans des produits antiradicalaires. Vous devez alors les rechercher dans la liste des ingrédients.

QUOI DE NEUF ?

Des travaux récents ont montré que l'organisme utilisait mieux les vitamines naturelles contenues dans des produits alimentaires que les vitamines de synthèse, qui ont pourtant la même formule. Ce phénomène inexplicable incite à chercher une autre spécificité dans les molécules issues du monde vivant.

Les recherches sur le vieillissement s'orientent de plus en plus vers le rôle agressif, sur les membranes cellulaires, des radicaux libres en excès contenus dans les cellules. L'augmentation de la longévité constatée dans les pays développés serait peut-être due à une meilleure alimentation, avec une consommation accrue de légumes, de fruits et de compléments alimentaires végétaux, sources de molécules antioxydantes.

INFOS PLUS

■ Jusque dans les années 1970, la vitamine E était considérée comme n'intervenant que dans les mécanismes de la reproduction du rat de laboratoire. Depuis, la découverte des antioxydants et de leur rôle lui a donné son statut de vitamine essentielle pour l'homme.

Magnésium

Le magnésium est sans doute l'un des minéraux les plus indispensables à notre santé. Selon les chercheurs, il interviendrait dans plus de 300 systèmes enzymatiques et pourrait contribuer à prévenir ou à combattre de nombreuses affections chroniques.

Indications

- Aide à traiter la spasmophilie et la dépression.
- Contribue à prévenir l'arythmie et les maladies cardio-vasculaires.
- Peut soulager les symptômes de la fatigue musculaire chronique.
- Contribue à lutter contre l'hypertension artérielle.
- Pourrait atténuer l'intensité des manifestations d'allergie.
- Soulage les symptômes du syndrome prémenstruel.

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Gélules
- Granulés
- Tablettes

ATTENTION

- En cas de troubles rénaux, consultez votre médecin avant de prendre du magnésium.
- Le magnésium peut réduire l'efficacité des tétracyclines, une famille d'antibiotiques.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

L'organisme humain contient en moyenne 25 g de magnésium, concentré en majorité dans les os et les muscles squelettiques, le reste se répartissant entre les nerfs et différents organes (cœur, foie, tube digestif, reins, etc.). L'élimination du magnésium augmente sous l'effet du stress, de certains troubles ou traitements médicamenteux, ainsi que d'une activité physique intense. L'alimentation actuelle, riche en produits raffinés, n'en fournissant pas toujours suffisamment, des compléments nutritionnels sont parfois nécessaires. On les trouve sous plusieurs formes : aspartate, carbonate, citrate, gluconate, oxyde, ou encore sulfate de magnésium, etc.

Son rôle dans l'organisme

Le magnésium intervient dans la transformation des aliments en énergie, la transmission de l'influx nerveux, le relâchement des muscles et la formation des os et des dents. Agissant avec le calcium et le potassium, il régularise le rythme cardiaque et participe à la production de l'insuline.

🛡️ **Action préventive.** Selon de récentes recherches, le magnésium aurait des vertus hypotensives et favoriserait le rétablissement après un infarctus en inhibant la formation de caillots de sang, ainsi qu'en évitant les spasmes artériels et les arythmies cardiaques dangereuses.

Un apport adéquat de magnésium contribuerait à prévenir le diabète non insulino-dépendant (type II). Des chercheurs américains ont mesuré les taux de magnésium de plus de 12 000 personnes non diabétiques, qu'ils ont suivies pendant 6 ans pour étudier la fréquence de l'apparition de cette maladie. Ils ont constaté que, chez les sujets dont le taux de magnésium était le plus bas, le risque d'être atteint de diabète était de 94 % supérieur à celui des sujets en ayant un taux élevé. Il reste encore à déterminer si les compléments de magnésium permettraient de prévenir cette maladie.

🛡️ **Effets bénéfiques.** Le magnésium décontracte les muscles, ce qui le rend utile dans le traitement des blessures des sportifs, de la fatigue chronique et de la fibromyalgie. Il semble efficace contre le syndrome prémenstruel, notamment pour soulager les crampes abdominales, et renforcerait la densité des os chez les femmes ménopausées, prévenant l'ostéoporose. Le magnésium favorise en outre le traitement de l'asthme.



et de la bronchite, car il dilate les voies respiratoires. Son rôle dans la prévention ou le traitement des allergies et des migraines n'est pas formellement attesté, mais une étude a révélé qu'il pourrait renforcer l'action du Sumatriptan, un médicament antimigraineux classique.

Vos besoins

L'apport journalier conseillé en magnésium est de 420 mg pour l'homme et de 360 mg pour la femme. Il peut être augmenté dans un but curatif.

⊖ **En cas d'apport déficitaire.** Une carence, même légère, augmenterait les risques de maladie cardio-vasculaire et de diabète. Elle peut aussi provoquer des manifestations de spasmophilie (hyperexcitabilité neuromusculaire) ou d'allergie, et diminuer la résistance aux infections. Un déficit sévère peut se manifester par une arythmie cardiaque, de la fatigue, de la dépression, des crampes musculaires, voire des crises de tétanie ou des convulsions, de l'irritabilité, de l'hypernervosité et de la confusion mentale.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** Un excès peut entraîner diarrhée et nausées. En cas d'atteinte rénale, quand l'organisme est incapable d'éliminer le surplus par les urines, on observe faiblesse musculaire, léthargie, confusion et difficultés respiratoires. Mais ce surdosage n'a lieu qu'avec une supplémentation mal contrôlée.

Comment le prendre

✔ **Doses.** Pour la prévention des maladies cardio-vasculaires, 400 mg par jour. Contre l'arythmie cardiaque et l'asthme, après une défaillance cardiaque, et contre la fatigue chronique, prenez-en 200 mg, de préférence sous forme de citrate de magnésium, 2 à 3 fois par jour. Contre le diabète et l'hypertension artérielle, 500 à 600 mg par jour. Il est conseillé, sauf indications particulières, de ne pas dépasser un apport total – alimentation plus complément – de 770 mg pour l'homme et 710 mg pour la femme.

⊗ **Conseils d'utilisation.** Le magnésium est mieux absorbé s'il est pris au cours d'un repas. En cas de diarrhée, réduisez les doses ou essayez le gluconate de magnésium, mieux toléré par le système digestif.

Sources alimentaires

Les céréales complètes, les fruits secs, les légumineuses, les légumes à feuilles vert foncé, les coquillages, le chocolat noir et certaines eaux minérales (regardez les étiquettes) sont riches en magnésium.

Une bonne portion de riz sauvage satisfait 25 % des besoins quotidiens en magnésium d'un adulte.



QUOI DE NEUF ?

Le magnésium fait baisser la tension artérielle : c'est ce qui ressort d'une étude menée auprès de 60 femmes et hommes hypertendus. En moyenne, leur pression systolique (le chiffre le plus élevé) a baissé de 2,7 points, tandis que leur pression diastolique (le chiffre le plus bas) a diminué de 1,5 point. Une diminution de la tension artérielle de quelques points suffit pour réduire les risques d'infarctus et d'attaque cérébrale.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'eau dite dure est meilleure pour la santé que l'eau adoucie. Elle contient du calcium, mais aussi du magnésium et d'autres minéraux. Si votre eau est trop douce, prenez du magnésium.

INFOS PLUS

- Si vous prenez des compléments de magnésium, associez-les à des compléments de calcium. Un rapport déséquilibré entre ces deux minéraux peut en effet réduire leurs effets bénéfiques respectifs.
- En France, 18 % des hommes et 23 % des femmes suivis par l'enquête SU.VI.MAX ont des apports en magnésium inférieurs aux deux tiers des apports recommandés, et constituent donc des sujets à risque.
- C'est sous forme de citrate de magnésium que l'organisme absorbe le mieux le magnésium.

Manganèse

Le manganèse est un oligoélément majeur, indispensable à la fois dans les mécanismes de lutte contre les radicaux libres en excès et pour le maintien d'un bon équilibre énergétique au sein des cellules. Il assure donc un rôle éminemment protecteur des cellules.

Indications

- *Combat la fatigue et l'asthénie.*
- *Soutient les convalescents, notamment après une maladie grave.*
- *Atténue les suites de l'accouchement.*
- *Participe au processus immunitaire.*

Présentation

- Comprimés
- Gélules
- Solution buvable

ATTENTION

■ Les seuls risques d'intoxication possibles concernent les ouvriers qui travaillent dans l'industrie du manganèse. En aucun cas les doses utilisées en automédication ne peuvent être toxiques, même si l'on se trompe de posologie.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Déjà identifié dans le règne végétal, où il est indispensable à la synthèse chlorophyllienne, le manganèse doit ses lettres de noblesse au célèbre chimiste français Gabriel Bertrand, qui a découvert en 1896 son action essentielle chez l'homme comme cofacteur d'activité enzymatique.

Indispensable à de nombreuses fonctions de l'organisme, le manganèse se trouve dans le sol, donc dans tous les aliments végétaux et animaux. Le corps humain en contient de 12 à 20 mg. Il est présent dans tout le corps, mais c'est dans le foie, les reins et le pancréas qu'il est le plus abondant.

Son rôle dans l'organisme

Le manganèse agit en synergie avec de nombreux systèmes enzymatiques de l'organisme, et plus spécialement comme antioxydant pour protéger les membranes et l'ADN des cellules contre les radicaux libres en excès. Il fait partie d'au moins deux enzymes antioxydantes, regroupées sous le nom de super-oxyde dismutase.

Des apports insuffisants en manganèse peuvent entraîner des troubles osseux. Cependant, il est désormais acquis que la carence alimentaire en manganèse est impossible, sauf chez les sujets très malades qui ne sont nourris que par intraveineuse. Cependant, de très petites quantités de cet oligoélément (au moins 100 fois inférieures à la dose alimentaire), prises par voie orale avant les repas, ont des effets réels de régulation, notamment sur l'état général et les défenses immunitaires.

✚ **Principaux effets bénéfiques.** Le manganèse est nécessaire à de nombreuses fonctions : la reproduction, la croissance osseuse – en favorisant la synthèse de la matrice de l'os et du cartilage –, le sens de l'équilibre, le fonctionnement cérébral et, dans chaque cellule, le maintien de l'intégrité des mitochondries. Ce petit organite de la cellule est en effet

Le manganèse joue un rôle primordial dans la production d'énergie par chaque cellule.



spécialisé dans la production d'énergie à partir du seul sucre que la cellule sache utiliser : le glucose. Il est l'usine énergétique de la cellule. La teneur en manganèse est beaucoup plus élevée dans la mitochondrie, où l'on trouve la majorité des enzymes qui l'utilisent comme cofacteur.

☒ **Autres effets bénéfiques.** Le manganèse exerce une activité de régulation sur le taux de sucre dans le sang en agissant sur la fabrication de l'insuline et le métabolisme du glucose. Il intervient dans les mécanismes de la coagulation sanguine, en relation avec la vitamine K. Il participe à la synthèse des protéines et du cholestérol. Il est impliqué dans la formation de l'urée à partir de la dégradation des protéines. Par l'intermédiaire de la superoxyde dismutase, il assure une fonction anti-inflammatoire majeure et son taux est augmenté, par exemple, dans les poussées d'arthrite, dues à une inflammation aiguë des articulations. Des travaux récents l'ont impliqué dans le bon fonctionnement de la thyroïde, dans la synthèse des hormones sexuelles et dans la synthèse des anticorps par les plasmocytes et les lymphocytes. Il contrôle, en relation avec l'activité de l'ion calcium, la transmission des messages cellulaires. Il joue enfin un rôle important dans l'équilibre du système immunitaire.

Comment le prendre

☒ **Doses.** Les besoins en manganèse, évalués entre 2 et 3 mg par jour, sont généralement couverts par l'alimentation. On peut cependant utiliser des microquantités de manganèse afin de stimuler et d'harmoniser la vie cellulaire. Dans les compléments alimentaires, l'apport maximal autorisé est de 3,5 mg par jour.

☒ **Conseils d'utilisation.** La prise doit se faire de 5 à 10 min avant les principaux repas.

Effets secondaires possibles

Cet oligoélément est particulièrement peu toxique, et aucun effet secondaire important n'a été rapporté chez les gens qui prennent jusqu'à 10 mg de manganèse par jour.

Sources alimentaires

Le thé et certaines eaux constituent les meilleures sources de manganèse. Les aliments qui en renferment beaucoup sont surtout les végétaux, notamment les céréales (blé, riz non décortiqué), les noix, certains condiments (gingembre, clou de girofle, thym, laurier...) et, à un degré moindre, les haricots et les petits pois. La viande, le poisson, les œufs ont des teneurs faibles, et les fruits en sont pratiquement dépourvus.

BIEN CHOISIR

■ Le manganèse est souvent associé à d'autres substances, notamment dans des produits antiradicaux. Vous devez donc le rechercher dans la liste des ingrédients.

QUOI DE NEUF ?

Le manganèse continue à faire l'objet de recherches très poussées. On connaît déjà son implication comme cofacteur de plusieurs dizaines de systèmes enzymatiques, mais la récente annonce du décryptage du génome humain – qui implique la connaissance d'autant de protéines enzymatiques – relance l'intérêt pour tous les oligoéléments, et en particulier pour le manganèse. On sait en effet que la quasi-totalité des protéines enzymatiques cellulaires nécessitent, pour fonctionner, une étroite coopération avec un oligoélément et/ou une vitamine.

INFOS PLUS

■ Bien que reconnu depuis plus de 100 ans essentiel au maintien de la vie, le manganèse, comme tous les oligoéléments, fut d'abord peu étudié du fait des très petites quantités contenues dans l'organisme et de la difficulté de suivre son devenir à l'intérieur des cellules. C'est un Français, le docteur Ménétrier, qui le premier utilisa les oligoéléments en thérapeutique. Dès 1945 furent commercialisées des spécialités à base d'oligoéléments, dont le manganèse et les associations manganèse-cuivre et manganèse-cobalt.

Menthe poivrée

Cette plante puissamment

aromatique a été utilisée durant des siècles contre rhume, maux de tête et douleurs stomacales. Aujourd'hui, la menthe poivrée médicinale est surtout appréciée pour sa capacité à soulager les troubles digestifs en tout genre.

Mentha piperita

Indications

- Soulage les nausées et la dyspepsie.
- Atténue les symptômes de la diverticulite et de la colopathie fonctionnelle.
- Rafraîchit l'haleine.
- Apaise les douleurs musculaires.
- Décongestionne les voies nasales.
- Pourrait aider à dissoudre les calculs vésiculaires.

Présentation

- Capsules molles
- Huile essentielle
- Pastilles
- Plante fraîche
- Plante séchée
- Teinture-mère

ATTENTION

■ L'huile essentielle de menthe poivrée détend les muscles gastro-intestinaux, ce qui peut aggraver les symptômes de la hernie hiatale.

■ La menthe poivrée (sous toutes ses formes) ne doit pas être utilisée chez l'enfant de moins de 5 ans, en raison d'un risque de suffocation et d'atteinte du système nerveux. Son huile essentielle est à éviter avant l'âge de 12 ans.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Hybride naturel de menthe verte et de menthe aquatique, la menthe poivrée est une plante vivace portant des feuilles pointues et vert foncé, ou ovales et pourpres, et des fleurs violettes, à l'odeur fraîche et pénétrante. Elle est largement cultivée pour la cuisine et la phytothérapie, et récoltée en été pendant la floraison. Pour les usages médicaux, les feuilles et les tiges de la plante se récoltent en été, juste avant la floraison. La principale substance active de la menthe poivrée est son huile essentielle volatile, dont les effets thérapeutiques sont dus principalement au menthol (de 35 à 55 %), à la menthone (de 15 à 30 %) et à des flavonoïdes. L'huile essentielle de menthe poivrée médicinale s'obtient par distillation des parties aériennes de la plante.

Son rôle dans l'organisme

L'effet antispasmodique de la menthe poivrée et de ses extraits a été prouvé aussi bien sur l'animal que chez l'homme. Son huile essentielle a la propriété de relaxer la musculature lisse (en particulier celle de l'appareil digestif) et de dilater les vaisseaux sanguins. Elle possède une action antiseptique et antalgique, et décongestionne les fosses nasales. L'infusion de menthe accroît considérablement la sécrétion biliaire, ce qui est lié non seulement à la présence de menthol, mais aussi à celle de flavonoïdes.



Les feuilles fraîches de menthe poivrée permettent de confectionner une tisane digestive et désaltérante.

✚ **Principaux effets bénéfiques.** Très efficace dans le traitement des troubles digestifs, la menthe poivrée calme les crampes et détend les muscles de l'intestin. Selon les *Cahiers de l'Agence du médicament* (1998), elle est « traditionnellement utilisée dans le traitement symptomatique des troubles digestifs [...] pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive, et dans les troubles fonctionnels hépatiques attribués à une origine hépatique ». Son huile essentielle combat les crampes et gaz intestinaux. Grâce à son action antispasmodique, elle atténue les symptômes classiques de la colopathie fonctionnelle : douleurs abdominales, accès alternés de diarrhée et de constipation, dyspepsie. Le menthol qu'elle contient facilite la digestion en stimulant la sécrétion des sucs digestifs et de la bile. Diverses études montrent qu'il aide aussi à dissoudre les calculs vésiculaires, mais il est souhaitable de consulter un médecin avant de l'utiliser dans cette perspective en raison d'un risque de crises de colique hépatique.

Antidote traditionnel et naturel de la mauvaise haleine, la menthe intervient dans de nombreuses spécialités pour l'hygiène et les soins de la bouche. Prise sous forme d'inhalation, elle permet de décongestionner les voies nasales et soulage temporairement les rhumes et les troubles respiratoires bénins.

✚ **Autres effets bénéfiques.** En friction, l'huile essentielle de menthe agit sur les récepteurs nerveux de la douleur. Elle a donc un effet positif sur les douleurs musculaires. Sous forme de tisane ou d'huile essentielle, la menthe poivrée agit sur la muqueuse de l'estomac comme un anesthésique doux, et aide ainsi à lutter contre les nausées et le mal des transports. La tisane pourrait par ailleurs atténuer certains symptômes de la diverticulite, comme les flatulences et ballonnements.

Comment la prendre

📌 **Doses.** Pour le traitement de la colopathie fonctionnelle, des nausées et des troubles dyspeptiques, prenez 1 ou 2 capsules molles d'huile essentielle 3 fois par jour entre les repas ou 2 ou 3 tasses d'infusion. Pour vous rafraîchir l'haleine, déposez sur votre langue quelques gouttes d'huile essentielle. Pour soulager la douleur, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée à 3 cuill. à soupe d'une huile neutre, et massez-en la zone douloureuse jusqu'à 4 fois par jour.

✚ **Conseils d'utilisation.** Pour utiliser la teinture de menthe poivrée, versez-en de 10 à 20 gouttes dans un verre d'eau. Pour préparer une tisane, versez 25 cl d'eau frémissante sur 1 ou 2 cuill. à café de feuilles séchées, et laissez infuser 5 à 10 min (couvrez la tasse pour empêcher l'huile essentielle de se volatiliser). Buvez-la de préférence entre les repas.

Évitez l'huile essentielle de menthe poivrée en cas de grossesse.

Effets secondaires possibles

Aux doses recommandées, la menthe poivrée n'entraîne en général aucun effet secondaire, même prise à long terme. Il existe de rares hypersensibilités au menthol, qui se traduisent par des éruptions cutanées et/ou des douleurs digestives. Dans ce cas, cessez le traitement.

QUOI DE NEUF

Des études *in vitro* ont montré que l'huile essentielle de menthe poivrée était capable de détruire plusieurs types de bactéries, ainsi que le virus de l'herpès.

Des recherches menées à l'université de Kiel (Allemagne) ont permis de constater que l'application d'un mélange de menthe poivrée et d'éthanol sur le front et les tempes réduisait nettement la douleur en cas de maux de tête.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'action apaisante de la menthe poivrée sur l'estomac en fait un ingrédient courant des boissons digestives, même s'il y entre rarement une quantité notable d'huile essentielle.

INFOS PLUS

- L'huile essentielle de menthe poivrée est l'élément végétal le plus utilisé dans les produits du commerce. Elle s'intègre aux antiacides pour ses effets thérapeutiques, et aux pâtes dentifrices et bains de bouche pour rafraîchir l'haleine.
- La menthe verte contient nettement moins de menthol que la menthe poivrée, ce qui limite ses effets sur le système digestif.

Millepertuis officinal

Les Anciens

Hypericum perforatum

Indications

- Aide à traiter les légers troubles de l'humeur.
- Calme la nervosité et les symptômes de dépression légère ou moyenne.
- Soulage les lésions cutanées, brûlures légères et piqûres d'insectes.
- Réduit les douleurs chroniques.
- Pourrait aider à traiter le syndrome prémenstruel.

Présentation

- Ampoules
- Capsules molles, gélules
- Comprimés, dragées
- Extrait de plante fraîche
- Pommade, teinture-mère

ATTENTION

■ L'association du millepertuis avec certains médicaments, en particulier des antidépresseurs, peut entraîner des interactions dangereuses. Consultez absolument votre médecin avant de prendre cette plante.

■ Contactez rapidement un médecin si vous souffrez de troubles respiratoires.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

prêtaient au millepertuis le pouvoir d'éloigner les mauvais esprits. Aujourd'hui, cette plante réputée pour son action sur l'humeur peut, dans certains cas, offrir une alternative aux antidépresseurs conventionnels.

Qu'est-ce que c'est ?

Parfois surnommé herbe aux mille trous ou herbe de la Saint-Jean, le millepertuis est une plante herbacée vivace qui pousse à l'état sauvage dans les clairières ou sur le bord des chemins, et donne en été de jolies inflorescences jaune d'or. Il sert depuis des siècles de calmant nerveux et de cicatrisant pour les blessures et les brûlures. Les compléments se préparent à partir des fleurs séchées, riches en pigments flavonoïdes (hypéroside, rutoside...) et qui renferment aussi une huile essentielle aromatique ainsi que différentes substances dotées de propriétés thérapeutiques (hypéricine, hyperforine...) et des tanins.

Son rôle dans l'organisme

Le millepertuis a été largement étudié dans le traitement de la dépression légère. Les scientifiques n'ont aucune certitude sur le mode de fonctionnement de cette plante qui améliore l'humeur et soulage en cas de problème émotionnel. On sait cependant qu'elle provoque dans le cerveau l'augmentation du taux de quatre neurotransmetteurs au moins, dont la sérotonine. Les recherches ont surtout porté sur l'hypéricine, mais d'autres constituants du millepertuis, en particulier les flavonoïdes, semblent agir en synergie pour créer cet effet comparable à celui de certains antidépresseurs.

📌 **Principaux effets bénéfiques.** L'analyse récente de 23 études consacrées au millepertuis a conclu que cette plante pouvait être aussi efficace que des médicaments antidépresseurs – et plus efficace que des placebos – pour soigner la dépression légère ou modérée. Au cours d'une étude, 50 patients atteints de ce type de dépression furent traités les uns par du millepertuis, les autres par un placebo. Au bout de 8 semaines, 70 % des sujets soignés à l'extrait de millepertuis montrèrent une nette

Les compléments de millepertuis peuvent être une alternative intéressante aux antidépresseurs conventionnels.



amélioration, contre 45 % des malades prenant le placebo, et aucune contre-indication ne fut observée. En revanche, peu d'études se sont penchées sur son action sur les dépressions plus sérieuses.

Le millepertuis pourrait se révéler utile dans de nombreux troubles liés à la dépression, comme l'anxiété, le stress, le syndrome prémenstruel, la fatigue et les douleurs chroniques ; il aurait même des effets antalgiques directs. Il procure un sommeil profond et semble être particulièrement indiqué dans les cas de dépression accompagnés de troubles du sommeil et de manque d'énergie. Il peut aussi intervenir dans le traitement de la dépression saisonnière, qui se produit en hiver et se dissipe avec l'ensoleillement du printemps et de l'été.

☒ **Autres effets bénéfiques.** Le millepertuis pourrait soulager les symptômes psychologiques et physiques de la ménopause (excepté les bouffées de chaleur). Il permettrait par ailleurs de lutter contre les bactéries et les virus ; des recherches sont en cours pour évaluer son action dans la lutte contre les virus du groupe *Herpès* (herpès simple, virus d'Epstein-Barr) et celui de la grippe. De plus, la plante semble pouvoir améliorer la fonction hépatique et, en application externe, elle soulagerait les brûlures et lésions cutanées.

Comment le prendre

☑ **Doses.** La dose habituelle est de 0,2 mg d'extrait titré à 0,3 % d'hypéricine, 3 fois par jour (désormais, en France, les compléments à base de millepertuis ne sont autorisés que sous forme microdosée).

☑ **Conseils d'utilisation.** Prenez le millepertuis au moment des repas pour limiter les troubles digestifs.

Comme n'importe quel antidépresseur médicamenteux, le millepertuis doit s'accumuler dans les tissus avant de se montrer efficace. Il faut donc attendre 2 à 4 semaines en général avant d'en constater les effets. Consultez toujours votre médecin avant d'associer du millepertuis à des antidépresseurs, ou à tout médicament quel qu'il soit, afin d'éviter d'éventuelles incompatibilités.

Effets secondaires possibles

Le millepertuis peut entraîner (bien qu'assez rarement) des effets secondaires comme de la constipation, des troubles digestifs, une sécheresse de la bouche et des étourdissements. Le millepertuis est photosensibilisant : si vous avez la peau claire, mieux vaut éviter les expositions prolongées au soleil. Il est contre-indiqué pendant la grossesse et l'allaitement. Enfin, il faut interrompre la prise de la plante en cas d'éruption cutanée, d'allergie ou de maux de tête.

Attention : si vous prenez du millepertuis et si, par ailleurs, vous suivez un traitement médicamenteux, notamment à base d'antivitamine K, de digoxine (pour les maladies du cœur), de théophylline (pour le traitement de l'asthme) ou de ciclosporine, n'arrêtez jamais brutalement le millepertuis et demandez auparavant l'avis de votre médecin.

QUOI DE NEUF ?

Depuis janvier 2001, sur avis de l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSPS), toute préparation renfermant du millepertuis doit comporter sur son conditionnement la mise en garde suivante :
« Attention, risque d'interaction médicamenteuse.

L'association de cette préparation de millepertuis à d'autres médicaments peut entraîner une diminution de leur efficacité. À l'inverse, une interruption brutale de la prise de millepertuis peut majorer la toxicité de ces médicaments. »

Ainsi, on déconseille de prendre du millepertuis :
– en cas de contraception orale (risque de diminution de l'efficacité de la pilule) ;
– en cas de prise de médicaments antirétroviraux dans le cadre d'une infection à VIH ou de sida (risque de diminution de l'efficacité des médicaments et de développement d'une résistance virale) ;
– en cas de traitement par antidépresseur inhibiteur de la recapture de la sérotonine (risque de troubles, surtout chez les sujets âgés) ;
– en cas de dépression maniaco-dépressive (ce n'est pas une indication pour le millepertuis).

INFOS PLUS

■ En France, aucune spécialité à base de millepertuis ne bénéficie d'une autorisation de mise sur le marché (AMM) en tant que médicament, tandis qu'en république d'Irlande le millepertuis entre désormais dans la classe des médicaments vendus sur ordonnance.

Myrtille

Vaccinium myrtillus

Indications

- Améliore la vision nocturne.
- Contribue à soigner certains troubles oculaires, dont la baisse d'acuité et les troubles du champ visuel d'origine vasculaire.
- Aide à combattre les symptômes de l'insuffisance veineuse, atténue la fragilité capillaire.

Présentation

- Comprimés
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Jus
- Plante séchée

ATTENTION

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Des pilotes de la Seconde Guerre mondiale ont constaté une amélioration de leur vision nocturne après avoir consommé de la confiture de myrtilles. À la suite de leurs observations, des recherches ont révélé l'action bénéfique de cette baie sur certains troubles visuels.

Qu'est-ce que c'est ?

La myrtille est un sous-arbrisseau vivace qui pousse dans les forêts et les zones montagneuses d'Europe septentrionale, ainsi qu'en Asie occidentale et dans les montagnes Rocheuses d'Amérique du Nord. Ses petites baies du même nom, d'un bleu sombre caractéristique, charnues, acidulées et légèrement sucrées, sont consommées depuis l'époque préhistorique. Son utilisation thérapeutique est attestée dès l'Antiquité : elle était préconisée par le médecin grec Dioscoride pour combattre les effets de la diarrhée. On la conseillait également contre les hémorroïdes, les infections urinaires et même le scorbut. La myrtille renferme des tanins spécifiques, mais, surtout, est riche en anthocyanosides, pigments flavonoïdes qui donnent à la baie sa couleur pourpre intense. Ces substances, présentes à forte concentration dans l'extrait de myrtille, sont utilisées comme colorant alimentaire et pharmaceutique.

Son rôle dans l'organisme

Une grande part des qualités médicinales de la myrtille provient des anthocyanosides, flavonoïdes particulièrement bénéfiques dont les puissants effets antioxydants aident à lutter contre les dégradations cellulaires entraînées par l'excès des radicaux libres.

☒ **Principaux effets bénéfiques.** L'extrait de myrtille arrive en tête des spécialités d'origine végétale préconisées pour améliorer la vision et traiter divers troubles oculaires. La myrtille aide en particulier la rétine – zone de l'œil sensible à la lumière – à s'adapter correctement à l'obscurité et à la clarté, en favorisant la régénération du pourpre rétinien. L'extrait de myrtille

La myrtille est un remède populaire contre de nombreux troubles oculaires.



est largement utilisé pour soigner la cécité nocturne aussi bien que les difficultés de vision provoquées par les éblouissements diurnes. Grâce à sa capacité à renforcer les petits vaisseaux sanguins, ou capillaires – et à faciliter ainsi l'accès aux yeux de sang riche en oxygène –, la myrtille pourrait également jouer un rôle important dans la prévention et le traitement des maladies dégénératives de la rétine. Ainsi, chez des patients traités durant 4 semaines par de l'extrait de myrtille, on a pu observer une diminution des hémorragies oculaires, spécialement dans les cas de rétinopathie diabétique.

La myrtille intervient dans le traitement de deux causes majeures de perte de la vision périphérique chez les personnes âgées : la dégénérescence maculaire, affection évolutive qui affecte la région centrale de la rétine, et la cataracte, opacité acquise du cristallin. Une étude conduite sur 50 patients âgés atteints de cataracte a conclu que l'extrait de myrtille associé à des compléments de vitamine E empêchait l'évolution de cette maladie chez la plupart des participants. La myrtille permet aussi de consolider le collagène (protéine de soutien des tissus conjonctifs sains) et pourrait ainsi aider à prévenir et à soigner le glaucome, maladie provoquée par une pression oculaire excessive.

⊕ **Autres effets bénéfiques.** L'extrait de myrtille, grâce à ses anthocyanosides qui améliorent la circulation sanguine, soulagerait les problèmes de mauvaise circulation dans les extrémités. Il peut également aider à soigner les varices et à soulager la douleur et l'inflammation des hémorroïdes, très gênantes notamment pendant la grossesse. Son action sur les vaisseaux capillaires semble enfin intéressante pour les personnes qui se font facilement des bleus.

Des recherches, encore à leurs débuts, permettent d'envisager d'autres applications thérapeutiques pour l'extrait de myrtille. Une étude a montré que son utilisation prolongée améliorerait la vue des myopes, mais on ne sait pas encore exactement quel est le mécanisme de cette action. Dans d'autres travaux portant sur les crampes menstruelles dont souffrent certaines femmes, les premiers résultats montrent que l'extrait de myrtille a un effet favorable qui serait dû aux anthocyanosides capables de détendre les muscles lisses, dont l'utérus. Enfin, certaines études faites sur des animaux indiquent que les anthocyanosides de la myrtille pourraient enrayer l'ulcère de l'estomac.

Comment la prendre

📌 **Doses.** En général, 1 ou 2 gélules ou comprimés, ou 1 à 2 cuill. à café d'extrait, 2 ou 3 fois par jour. Les comprimés sont dosés entre 50 et 200 mg d'extrait d'anthocyanosides. La dose minimale est en principe recommandée pour une prévention à long terme, les doses plus élevées peuvent être prescrites en traitement curatif.

📌 **Conseils d'utilisation.** L'extrait de myrtille peut se prendre pendant ou entre les repas. Il n'existe pas d'interaction nocive connue avec les médicaments classiques.

Effets secondaires possibles

À doses thérapeutiques, la myrtille ne présente aucun effet secondaire notoire, même en cas de traitement prolongé.

BIEN CHOISIR

- Prenez de préférence les compléments qui vous indiquent la teneur en anthocyanosides (ou anthocyanidines), principe actif de la plante.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'extrait de myrtille contient 100 à 250 fois plus d'anthocyanosides que le fruit frais.

INFOS PLUS

- La tisane de myrtille est un remède traditionnel contre la diarrhée. Pour la préparer, versez une tasse d'eau portée à ébullition sur 1 ou 2 cuill. à soupe de baies fraîches écrasées, laissez infuser 10 min et filtrez. Vous pouvez en boire jusqu'à 3 tasses par jour. Cette tisane, une fois refroidie, peut aussi être employée en gargarisme contre les inflammations de la bouche et de la gorge.

Niacine

Indications

- Améliore la circulation sanguine.
- Soulage les symptômes de l'arthrite.
- Agit sur la dépression et l'insomnie.
- Prévient la lucite.

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Gélules

ATTENTION

- Consultez votre médecin dans les cas suivants : diabète, hypotension artérielle, problèmes hémorragiques, glaucome, goutte, maladie du foie ou ulcère, car la prise de niacine risque d'aggraver ces maladies.
- Si une dose quotidienne thérapeutique de 750 mg, ou davantage, de niacine vous a été prescrite, soumettez-vous tous les 3 mois à un contrôle médical pour mesurer vos enzymes hépatiques.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Un complément de niacine est parfois prescrit en cas d'anxiété et d'insomnie.

Une déficience grave en niacine, vitamine du groupe B également appelée nicotinamide ou vitamine B3 ou PP, provoque la pellagre, maladie carencielle encore fréquente dans certains pays en développement. Chez nous, la niacine aide à prévenir et à traiter différents maux.

Qu'est-ce que c'est ?

La niacine est présente dans de nombreux aliments, mais elle peut aussi être synthétisée dans l'organisme à partir du tryptophane, un acide aminé essentiel présent notamment dans les protéines des œufs, la viande et la volaille : 60 mg de tryptophane alimentaire (soit un peu plus de 4 g de protéines) donnent l'équivalent de 1 mg de niacine. Celle-ci peut aussi provenir de compléments nutritionnels et d'aliments enrichis en vitamines B.

Son rôle dans l'organisme

La niacine est indispensable pour libérer l'énergie fournie par les glucides. Elle participe à la formation des coenzymes qui jouent un rôle essentiel dans différents métabolismes, en particulier pour la biosynthèse des acides gras et du cholestérol. Elle intervient dans l'élaboration de plusieurs hormones – dont la cortisone et les hormones sexuelles –, dans la synthèse des neurotransmetteurs et la protection des fonctions nerveuses. La niacine participe aussi au contrôle de la glycémie. Enfin, elle est nécessaire à la santé de la peau et des muqueuses digestives.

🛡️ **Action préventive.** La niacine est prescrite à titre préventif aux personnes atteintes de lucite (réaction d'intolérance cutanée au soleil).

🛡️ **Effets bénéfiques.** La niacine contribuant au bon état des cellules du cerveau et des nerfs, elle peut être recommandée en traitement d'appoint de la dépression et de l'insomnie. Chez les personnes âgées qui s'alimentent peu ou mal, un complément de niacine (associée à d'autres vitamines du groupe B) peut aider à lutter contre la fatigue et soulager des troubles tels que diarrhée, maux d'estomac, nausées ou perte d'appétit. Enfin, des études récentes ont démontré que la niacine avait un effet anti-inflammatoire sur les rhumatismes articulaires et l'arthrite et pourrait même aider à restaurer les cartilages endommagés.

Vos besoins

L'apport quotidien conseillé s'élève à 11 mg pour les femmes et 14 mg pour les hommes. Des doses plus élevées sont parfois prescrites par le médecin en tant que médicament et non plus comme complément nutritionnel.



☒ **En cas d'apport déficitaire.** Une déficience légère (généralement associée à un déficit protéique) entraîne perte d'appétit, dyspepsie et faiblesse, ainsi que des lésions superficielles de la peau. Elle se rencontre dans les régimes restrictifs trop sévères et en cas d'alcoolisme chronique. Les déficiences graves, pratiquement inexistantes dans les pays industrialisés, sont responsables de la pellagre, une maladie qui peut être mortelle. Elle se manifeste par une grande fatigue, des troubles cutanés, des perturbations psychiques et des problèmes digestifs. La prise de niacine – et la correction d'autres possibles carences nutritionnelles – permet la guérison.

☒ **En cas d'apport excédentaire.** Prise en complément et aux taux préconisés, la niacine (ou nicotinamide) est sans danger. À doses très élevées (de l'ordre de 750 mg par jour, soit plus de 50 fois l'apport moyen recommandé), elle peut devenir toxique et endommager le foie.

Comment la prendre

☑ **Doses.** Contre l'anxiété et la dépression, 30 mg de niacine par jour (cette dose est fournie par la plupart des complexes de vitamines B). Contre l'insomnie, prenez 30 mg de niacine 1 h avant de vous coucher. Pour soulager l'arthrite, 100 mg 1 fois par jour sous surveillance médicale. Pour prévenir la lucite, 500 à 1 000 mg par jour sur prescription médicale exclusivement.

☑ **Conseils d'utilisation.** Mieux vaut prendre la niacine au moment des repas pour limiter les risques de troubles de l'estomac. La prise de niacine à dose thérapeutique ne peut pas être associée à celle de médicaments contre le cholestérol.

Sources alimentaires

La niacine, très abondante dans la levure et le foie, est aussi présente dans des aliments riches en protéines (viande, poisson...), et les fruits oléagineux. On l'ajoute aux céréales et biscuits enrichis en vitamines. Quoique pauvres en niacine, les œufs et les produits laitiers en représentent de bonnes sources par leur richesse en tryptophane, qui est son précurseur dans la cellule.



Les céréales du petit déjeuner sont souvent enrichies en vitamines, notamment en niacine.

QUOI DE NEUF ?

Au cours d'une étude consacrée à l'action de la nicotinamide sur l'arthrite, les chercheurs ont constaté chez des patients traités par un complément pendant 12 semaines une réduction de l'inflammation et une meilleure flexibilité articulaire.

Ces malades avaient aussi moins besoin de médicaments anti-inflammatoires que ceux qui avaient pris un placebo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

On appelait autrefois la niacine vitamine PP, en référence à son action préventive sur la pellagre.

INFOS PLUS

- L'acide nicotinique est parfois prescrit pour faire baisser le taux des triglycérides et celui du mauvais cholestérol (LDL), tout en préservant le bon (HDL). Mais, sous cette forme, la niacine a des effets secondaires indésirables (vasodilatation cutanée, rougeurs, démangeaisons, voire évanouissements) et nécessite une surveillance médicale étroite.
- La pellagre a longtemps sévi parmi les populations qui se nourrissaient majoritairement de maïs, très pauvre en tryptophane et en niacine.
- Sur plus de 300 ingrédients actifs présents dans le café, la niacine est le seul à posséder une valeur nutritionnelle ; mais chaque tasse n'apporte que 1 mg environ de cette vitamine.

Onagre (huile d')

Oenothera biennis

Ce sont les Indiens d'Amérique qui ont fait connaître aux premiers colons les vertus curatives de l'onagre. Aujourd'hui, on utilise à des fins thérapeutiques l'huile extraite des graines de cette plante, qui est riche en un acide gras oméga-6, l'acide gamma-linolénique.

Indications

- Réduit les douleurs de la polyarthrite rhumatoïde.
- Peut atténuer les symptômes des troubles nerveux liés au diabète.
- Contribue à traiter le syndrome prémenstruel, l'endométriose et les règles douloureuses.
- Peut réduire les symptômes de l'eczéma et de l'acné.
- Diminue l'intensité des phénomènes inflammatoires.

Présentation

- Capsules molles
- Crème
- Gélules
- Huile
- Spray

ATTENTION

- Les personnes souffrant d'épilepsie doivent impérativement consulter leur médecin avant de prendre de l'huile d'onagre : certaines études ont montré que de fortes doses pouvaient déclencher des crises.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Cette plante sauvage aux jolies fleurs jaunes, originaire d'Amérique du Nord, fait partie depuis longtemps de la pharmacopée traditionnelle. En revanche, l'utilisation de l'huile extraite de ses graines est assez récente. Cette huile renferme un acide gras essentiel de la série oméga-6, l'acide gamma-linolénique (ou GLA, *Gamma linolenic acid*), rare dans l'alimentation courante, mais à teneur élevée dans l'huile d'onagre, puisque 8 à 10 % des acides gras qu'elle renferme sont constitués de GLA. Parmi les autres sources intéressantes, on trouve l'huile de bourrache (20 à 26 % de GLA) et l'huile de pépins de cassis (14 à 19 % de GLA). Toutefois, ces huiles contiennent aussi une quantité plus élevée d'autres acides gras susceptibles d'entraver l'absorption du GLA. C'est pourquoi on privilégie l'utilisation de l'huile d'onagre, qui a d'ailleurs servi de base à la plupart des études consacrées aux effets de cet acide gras. L'huile de bourrache peut toutefois constituer un bon produit de remplacement : elle est moins chère que l'huile d'onagre et produit un effet thérapeutique à plus faibles doses.

Son rôle dans l'organisme

Le GLA est un acide gras essentiel que l'organisme transforme en prostaglandines, substances comparables aux hormones qui régulent de nombreux processus physiologiques. L'organisme produit plusieurs types de prostaglandines : certaines déclenchent l'inflammation, d'autres la contrôlent. Le GLA contenu dans l'huile d'onagre est directement transformé en prostaglandines, qui exercent une forte action anti-inflammatoire ; c'est le principal intérêt thérapeutique de ce complément nutritionnel. Le GLA est en outre un constituant de base de la membrane cellulaire.

🛡️ **Action préventive.** Ce GLA inhibe le développement de la neuropathie diabétique, une complication courante du diabète affectant le système nerveux. Lors d'une étude menée pendant 1 an sur des personnes souffrant d'une forme modérée de cette maladie, l'huile d'onagre s'est révélée plus efficace que le placebo pour réduire l'engourdissement, les picotements, la perte de sensibilité et d'autres symptômes ; l'onagre pourrait ainsi avoir une action réversible sur ce type de neuropathie.

⚙️ **Effets bénéfiques.** Plusieurs études ont montré que des compléments d'huile d'onagre (ou d'une autre source de GLA) atténuaient le gonflement et les douleurs articulaires qui caractérisent la polyarthrite rhumatoïde. L'huile d'onagre aurait également une action bénéfique dans le traitement des affections à caractère inflammatoire, tels les rhumatismes ou les froissements musculaires.

L'huile d'onagre est efficace dans le traitement du syndrome prémenstruel, des règles douloureuses ou de l'endométriose. Elle neutraliserait notamment les prostaglandines responsables de l'inflammation à l'origine

des douleurs menstruelles. Il semble également qu'elle diminue la tension mammaire ressentie par certaines femmes juste avant les règles, et qu'elle contribue à améliorer dans certains cas la fécondité féminine.

L'huile d'onagre est couramment utilisée pour soigner l'eczéma, une affection dermatologique souvent associée à une mauvaise conversion par l'organisme des lipides contenus dans les aliments en acide gamma-linolénique : des recherches ont montré que la prise d'huile d'onagre pendant 3 à 4 mois pouvait soulager les démangeaisons et limiter le recours à des crèmes à base de stéroïdes ou à des médicaments aux effets secondaires indésirables. On l'a enfin prescrite en cas d'acné et de psoriasis.

Comment la prendre ?

☑ **Doses.** La dose thérapeutique recommandée est en général de 1 000 mg 3 fois par jour, ce qui correspond à un apport d'environ 250 à 300 mg d'acide gamma-linolénique. Pour obtenir le même apport de GLA, vous pouvez utiliser de l'huile de bourrache – 1 000 mg par jour – ou de l'huile de pépins de cassis – 1 500 mg chaque jour.

☑ **Conseils d'utilisation.** Prenez de l'huile d'onagre, ainsi que tous les produits renfermant du GLA, au cours des repas, afin de favoriser leur absorption.

Effets secondaires possibles

Lors des études cliniques, environ 2 % des participants traités à l'huile d'onagre ont éprouvé des ballonnements ou des troubles digestifs, inconforts qui peuvent être atténués en prenant l'huile au cours des repas.

L'huile d'onagre existe sous forme liquide, mais les capsules molles sont très pratiques à utiliser.



BIEN CHOISIR

■ Les acides gras contenus dans l'huile d'onagre se décomposent très rapidement, de nombreux compléments sont additionnés d'une petite quantité de vitamine E (tocophérols), qui ralentit ce processus.

QUOI DE NEUF ?

Lors d'une étude portant sur 60 personnes atteintes d'eczéma, le GLA – l'acide gras essentiel contenu dans l'huile d'onagre – s'est révélé plus efficace qu'un placebo pour réduire les démangeaisons et le suintement causés par cette affection. Les malades appartenant au groupe traité au GLA en avaient pris 274 mg 2 fois par jour pendant 12 semaines.

Une étude du centre médical de l'université du Massachusetts (États-Unis) a montré que de fortes doses de GLA (2,4 g par jour) sous forme d'huile de bourrache réduisaient les lésions des tissus articulaires, et donc les douleurs et le gonflement, chez les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde.

INFOS PLUS

■ L'acide gamma-linolénique peut être formé dans l'organisme à partir d'autres acides gras essentiels. Mais ce processus est moins efficace avec l'âge. L'abus de graisses ou d'alcool, l'usage du tabac, la prise régulière d'aspirine entravent aussi la formation de GLA. Il est alors utile d'en ajouter directement à son alimentation sous forme de complément.

Ortie

Urtica dioica

Indications

- Facilite l'élimination urinaire.
- Apaise les symptômes allergiques, notamment le rhume des foins.
- Aide à soulager l'inflammation articulaire.
- Sa racine pourrait modérer certaines manifestations de la prostate.

Présentation

- Ampoules
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Plante séchée
- Poudre
- Teinture-mère

ATTENTION

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Les Grecs de l'Antiquité pensaient que l'ortie stimulait la pousse des cheveux et combattait les effets du venin des serpents... Les recherches actuelles montrent qu'elle possède des propriétés moins étonnantes, en particulier sur les douleurs articulaires et les allergies.

Qu'est-ce que c'est ?

Souvent considérée comme une mauvaise herbe, l'ortie est présente dans certaines parties de l'Europe, aux États-Unis et au Canada. La plante, qui atteint facilement 1,50 m de haut, pousse facilement dans les zones incultes, les jardins et les haies. Paradoxalement, la faculté de l'ortie à irriter la peau par contact a sans doute conduit, jadis, à s'intéresser à cette plante pour des applications médicinales. Les feuilles d'ortie sont en effet recouvertes de poils minuscules qui piquent et brûlent. Jadis, cette caractéristique passait pour avoir des effets bénéfiques en cas de douleurs articulaires (un vieux remède contre l'arthrite consistait à se frotter avec des orties) et, pendant des siècles, des cataplasmes de feuilles d'ortie furent appliqués pour débarrasser la peau de ses toxines. Ces feuilles, comestibles, sont par ailleurs intéressantes sur le plan nutritionnel : elles ont une teneur élevée en fer et en autres minéraux, ainsi qu'en caroténoïdes et en vitamine C.

Son rôle dans l'organisme

La feuille d'ortie renferme de nombreux composés actifs : des flavonoïdes (quercétine, kaempférol et rutinosides) bénéfiques contre l'excès de radicaux libres, et des minéraux en abondance (calcium, potassium, silicates, fer) qui lui confèrent des qualités reminéralisantes. Sa teneur élevée en flavonoïdes et en potassium explique son efficacité pour stimuler la diurèse et favoriser la détoxification de l'organisme. Son action irritante sur la peau lors d'un simple contact serait due à la présence d'acide formique ainsi que d'histamine et d'acétylcholine dans ses poils urticants.

Les compléments permettent de bénéficier facilement des propriétés bénéfiques de l'ortie.



☒ **Principaux effets bénéfiques.** Selon les *Cahiers de l'Agence du médicament* (1998), l'ortie est « traditionnellement utilisée dans le traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses mineures ». Une étude clinique réalisée sur 152 patients a d'ailleurs permis de confirmer l'amélioration des manifestations rhumatismales chez 70 % d'entre eux après la prise quotidienne de 1,54 g d'extrait sec d'ortie pendant 3 semaines. Il est prouvé que l'ortie favorise la diurèse, en augmentant le volume urinaire et l'élimination de l'acide urique, ce qui peut la faire conseiller en traitement d'appoint de la goutte. Cette action diurétique serait associée à une influence bénéfique sur la tension : dans une étude récente, un traitement de 14 jours avec 15 ml de jus frais d'ortie a permis l'augmentation de 10 % du volume des urines, et une légère diminution de la pression sanguine systolique. Des compléments d'ortie peuvent également soulager les femmes qui se sentent gonflées juste avant leurs règles.

Des travaux semblent montrer que l'ortie possède une action anti-allergène, et qu'elle pourrait atténuer les manifestations les plus gênantes du rhume des foins : au cours d'une étude encore au stade préliminaire menée sur des sujets allergiques, plus de la moitié des participants traités par de l'ortie ont constaté une amélioration de leurs symptômes par rapport au groupe mis sous placebo.

☒ **Autres effets bénéfiques.** La racine de l'ortie, qui contient des phytostérols et des phénols, pourrait quant à elle soulager les hommes atteints d'une hypertrophie bénigne de la prostate (lorsqu'elle n'est pas d'origine cancéreuse : un diagnostic médical est indispensable). Cette hypertrophie résulte d'une dilatation de la prostate et d'un rétrécissement de l'urètre (conduit par lequel l'urine quitte le rein) et rend la miction difficile : la racine d'ortie peut contribuer à ralentir l'accroissement du volume de la prostate et l'inflammation qui y est souvent associée.

Comment la prendre

☒ **Doses.** Pour favoriser la diurèse, buvez 3 fois par jour 25 cl de tisane d'ortie préparée avec 1 ou 2 cuill. à café de feuilles séchées pour 25 cl d'eau bouillante. Remplacez-la au choix par 250 mg d'extrait, ou 1 gélule, ou 1 cuill. à café de teinture-mère, 3 fois par jour. Pour soulager une articulation douloureuse, appliquez une compresse de tisane d'ortie. En cas d'hypertrophie bénigne de la prostate, prenez 2 à 4 gélules ou 2 ampoules par jour.

☒ **Conseils d'utilisation.** Prenez les feuilles, l'extrait ou la teinture d'ortie lors des repas pour limiter les risques de troubles digestifs.

Effets secondaires possibles

L'ortie n'a pas de contre-indication particulière, malgré un risque minime de réaction allergique. Il existe en revanche des cas d'irritation de l'estomac, de dyspepsie et de diarrhée.

BIEN CHOISIR

- En achetant des gélules de feuille d'ortie, choisissez de préférence un produit lyophilisé dont la teneur en flavonoïdes est indiquée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Moyen Âge, l'ortie était considérée comme une véritable panacée. Elle était utilisée en particulier contre les hémorragies.

QUOI DE NEUF ?

Une étude préliminaire a montré que l'ortie aidait les sujets atteints d'arthrite à diminuer leurs doses d'analgésiques et réduisait les effets secondaires des médicaments. On obtient les mêmes améliorations sur la douleur, la raideur ou le niveau d'altération physique avec 200 mg de diclofénac (anti-inflammatoire vendu sous la marque Voltarène) et un traitement associant 50 mg du même médicament et 50 g de feuilles d'ortie.

L'ortie est largement utilisée aujourd'hui comme matière première pour l'extraction de la chlorophylle, une substance introduite dans les dentifrices et les chewing-gums, et qui est aussi un colorant alimentaire autorisé (E 140).

Passiflore

Passiflora incarnata

Indications

- Diminue l'instabilité nerveuse.
- Apaise l'angoisse et le stress ; calme l'anxiété.
- Régule les petits troubles du sommeil.
- Traite le terrain des insomnies chroniques.
- Atténue les troubles nerveux de la ménopause.
- Régule les manifestations d'anxiété en période scolaire et avant les examens.

Présentation

- Comprimés
- Gélules
- Plante séchée
- Solution buvable
- Teinture-mère

ATTENTION

■ Nervosité, troubles du comportement et insomnies peuvent nécessiter une consultation médicale pour un diagnostic précis avant d'entreprendre toute forme d'automédication.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

La passiflore rééquilibre l'ensemble du système nerveux.

Utilisée depuis la fin du XIX^e siècle comme calmant – principalement en cas de neurasthénie, dans les troubles neurovégétatifs et ceux du sommeil, contre l'anxiété, l'agitation et la nervosité –, la passiflore est aujourd'hui importée des États-Unis et de l'Inde.

Qu'est-ce que c'est ?

La passiflore, souvent appelée fleur de la Passion, est une plante originaire d'Amérique du Sud, probablement du Pérou ou du Brésil. Elle est cultivée dans les régions à climat tropical et subtropical. Son nom vient de la structure particulière de ses fleurs blanc-violet, qui présentent des appendices filiformes rappelant la couronne d'épines du Christ : les cinq étamines seraient les cicatrices, et les trois stigmates, les clous de la croix. Présente dans les jardins des souverains aztèques, elle fut introduite en Europe par des missionnaires espagnols au XVII^e siècle. Par la suite, des chercheurs américains ont démontré les propriétés tranquillisantes et sédatives de la plante.

La passiflore est un arbuste grimpant, qui se fixe à son support à l'aide de vrilles. Elle peut atteindre plusieurs mètres de haut. On utilise ses parties aériennes séchées, fragmentées ou coupées, pouvant renfermer des fleurs et/ou des fruits.

Son rôle dans l'organisme

La passiflore agit sur les cellules nerveuses cérébrales, selon des mécanismes qui n'ont pas encore tous été élucidés. Parmi ses composants, on a pu isoler des principes actifs (des flavonoïdes, des indoles, des dérivés de la coumarine et de petites quantités d'huiles essentielles) qui pourraient être à l'origine de ses effets bénéfiques. L'un de ses composés flavonoïques, la chrysin, agit sur des récepteurs cérébraux spécifiques de la même façon que les benzodiazépines. Cependant, les études ont montré que si cette substance possède bien une action anxiolytique, elle n'induit ni la somnolence ni le relâchement musculaire que provoquent les benzodiazépines.



✔ **Action préventive.** Il est souhaitable d'utiliser la passiflore dès les premières manifestations de dérèglement neurovégétatif ou neuro-psychique, à titre préventif. Il faut en effet toujours garder présent à l'esprit que les traitements phytothérapeutiques, qui régulent le fonctionnement général de l'organisme, agissent de façon plus douce et plus lente que les produits médicamenteux de synthèse, qui n'ont qu'un effet très ponctuel sur des récepteurs moléculaires précis et sont fortement dosés pour obtenir des résultats rapides.

✔ **Principaux effets bénéfiques.** Selon les *Cahiers de l'Agence du médicament* (1998), la passiflore est traditionnellement utilisée par voie orale dans les troubles de l'érythisme cardiaque de l'adulte (palpitations sur un cœur sain), et dans le traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de problèmes mineurs et de troubles du sommeil. Elle a une action sédative sans effet secondaire dépressif.

Cliniquement, la prise de passiflore permet d'observer une diminution rapide de la nervosité, un apaisement de l'anxiété, de l'angoisse et du stress, avec diminution et disparition en 2 à 3 semaines des troubles fonctionnels associés (boule au niveau de la gorge, sensation d'oppression, difficultés respiratoires, malaises avec tendance à l'évanouissement). Les petits troubles du sommeil s'amendent. L'endormissement devient plus facile et le sommeil redevient réparateur. Le traitement du terrain des insomnies chroniques requiert un temps plus long, de quelques semaines à quelques mois. À noter, enfin, que la passiflore est capable d'aider à se sevrer de somnifères des sujets en état d'accoutumance depuis des mois, voire des années. Commencez à prendre la plante sans arrêter le somnifère pendant quelques jours ou quelques semaines, selon le degré de dépendance. Les quantités de celui-ci seront ensuite très progressivement diminuées pour être totalement remplacées par la plante.

✔ **Autres effets bénéfiques.** La passiflore lutte contre les troubles nerveux de la ménopause et contribue à apaiser l'irritabilité. Dans les pays tropicaux et subtropicaux où elle est cultivée, la passiflore est également prescrite comme calmant contre la spasmophilie. Il faut enfin noter que les enfants réagissent particulièrement bien à cette plante, qui peut être prescrite sans risque d'accoutumance, notamment pour calmer les angoisses scolaires ou préparer aux périodes d'examen chez les enfants anxieux et perfectionnistes.

Comment la prendre

✔ **Doses.** La prise quotidienne est de 1 ou 2 comprimés de 450 mg 3 fois par jour, ou 1 à 3 tasses d'infusion par jour.

✔ **Conseils d'utilisation.** La passiflore se prend par voie orale, et la durée d'utilisation peut aller de 1 semaine à quelques mois.

Effets secondaires possibles

Des doses exagérément élevées peuvent entraîner des maux de tête ou des diarrhées.

BIEN CHOISIR

■ La passiflore est souvent associée à d'autres substances dans des produits sédatifs. Vous devez donc la rechercher dans la liste des ingrédients. Vous la trouverez souvent associée à la valériane, à l'aubépine, au gattilier ou à l'eschschooltzia.

QUOI DE NEUF ?

Les chercheurs d'un laboratoire français d'ethnobotanique et de pharmacologie ont étudié récemment sur des animaux les effets d'un extrait de passiflore. Ils ont pu confirmer ses effets sédatifs et anxiolytiques, ainsi que sa capacité à favoriser le sommeil.

INFOS PLUS

■ Des études en double aveugle, avec un mélange *Passiflora-Crataegus*, réalisées sur une cohorte de personnes âgées, ont montré une amélioration de leur vitalité.

Pépins de raisin (extrait de) Doté de

puissantes propriétés antioxydantes, l'extrait de pépins de raisin se révèle utile pour la santé cardio-vasculaire. Il agit également sur le bien-être général en améliorant la circulation du sang, la vision et l'état de la peau.

Indications

- Soulage l'insuffisance veineuse.
- Améliore la vision nocturne.
- Antioxydant, pourrait réduire les risques de maladies cardio-vasculaires et de cancer.
- Freine la dégradation du collagène de la peau.

Présentation

- Gélules

ATTENTION

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

L'extrait provenant des minuscules pépins du raisin noir est devenu un complément nutritionnel très recherché. Il renferme des substances nommées oligomères proanthocyanidiques (OPC), également connues sous le nom de procyanidines et appelées autrefois pycnogénols. Ces substances sont également présentes dans l'écorce du pin maritime et dans la peau des arachides, mais, en Europe, on utilise essentiellement les pépins de raisin comme source d'OPC.

Son rôle dans l'organisme

Les procyanidines, composants actifs de l'extrait de pépins de raisin, appartiennent au groupe des flavonoïdes, des antioxydants qui protègent les cellules de l'organisme contre les dommages causés par une prolifération de radicaux libres, molécules très instables. Si l'on en croit une étude récente, leurs effets seraient même supérieurs à ceux des vitamines E et C. De ce fait, l'extrait de pépins de raisin pourrait tenir une place importante dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et des cancers. Il agit sur la stabilité du collagène et de l'élastine, deux protéines qui jouent un rôle essentiel dans la qualité du tissu conjonctif, des parois des vaisseaux sanguins et des muscles.

L'extrait de pépins de raisin renferme en outre des composants solubles à la fois dans l'huile et dans l'eau, ce qui lui permet de traverser tous les types de membranes cellulaires, diffusant ainsi ses propriétés antioxydantes à travers tout l'organisme : étant l'une des rares substances pouvant franchir la barrière hémato-encéphalique, il protégerait les cellules cérébrales des dommages causés par l'excès de radicaux libres.

✦ **Principaux effets bénéfiques.** Grâce à sa puissante action protectrice sur les vaisseaux sanguins, l'extrait de pépins de raisin est capable de tonifier les vaisseaux capillaires fragilisés et d'améliorer la circulation



sanguine, particulièrement au niveau des extrémités. C'est pourquoi on le préconise en cas d'insuffisance vasculaire, ainsi que dans d'autres affections associées à ce problème, telles que les varices, l'engourdissement et les picotements dans les bras et les jambes, les hémorroïdes, et même les douloureuses crampes dans les jambes. On pense également que l'extrait de pépins de raisin pourrait avoir un effet favorable sur la circulation sanguine au niveau de l'œil. On le recommande ainsi pour combattre la dégénérescence maculaire et la cataracte, deux des causes les plus fréquentes de cécité chez les personnes âgées. Il peut en tout cas améliorer la vision nocturne et atténuer les conséquences de l'éblouissement en cas de conduite de nuit. Enfin, les procyanidines ont été utilisées avec succès pour réduire les œdèmes, qu'ils soient dus à des chutes, à la pratique sportive ou à une intervention chirurgicale.

☒ **Autres effets bénéfiques.** L'extrait de pépins de raisin aide à préserver et à renforcer le collagène de la peau, ce qui explique qu'on en trouve dans de nombreuses crèmes de beauté destinées à améliorer l'élasticité de la peau et à en ralentir le vieillissement. En raison de ses propriétés antioxydantes et tonifiantes pour les vaisseaux sanguins, l'extrait de pépins de raisin pourrait réduire les risques d'accidents cardiovasculaires et cérébraux et freiner l'évolution de l'athérosclérose. Enfin, il pourrait aider à prévenir l'apparition de cancers, dans la mesure où ses procyanidines antioxydantes permettent de corriger les dommages subis par le matériel génétique des cellules, susceptibles d'entraîner la formation de tumeurs. On attribue parfois à l'extrait de pépins de raisin des propriétés antihistaminiques et anti-allergiques (grâce à des mécanismes inhibant la production d'histamine et de prostaglandines), mais cela doit encore être confirmé.

L'extrait de pépins de raisin peut aussi s'avérer utile pour les gens travaillant régulièrement devant un écran d'ordinateur. Une étude a même démontré que prendre 300 mg d'extrait par jour pendant seulement 2 mois réduisait la fatigue oculaire liée au travail sur écran et améliorait la perception des contrastes.

Comment le prendre

☒ **Doses.** Pour ses effets antioxydants, prendre chaque jour 50 à 100 mg d'extrait de pépins de raisin. Pour ses effets thérapeutiques, les doses quotidiennes sont généralement de 150 à 300 mg. Choisissez de préférence des compléments titrant de 92 à 95 % de procyanidines, ou OPC.

☒ **Conseils d'utilisation.** Au bout de 24 h, seuls 28 % des principes actifs de l'extrait de pépins de raisin sont encore présents dans l'organisme. C'est pourquoi il est important de prendre ces compléments chaque jour à la même heure.

Effets secondaires possibles

Aucun effet secondaire ni aucune intoxication n'ont été rapportés.

QUOI DE NEUF

Dans une étude portant sur 100 volontaires auxquels on a donné 200 mg de procyanidines par jour, on a observé une nette amélioration de la vision nocturne et une faculté plus rapide de récupérer la vue après un éblouissement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pycnogénol est le nom commercial de procyanidines spécifiques tirées de l'écorce de pin maritime, qui peut être utilisé à la place de l'extrait de pépins de raisin. Il est cependant plus onéreux.

INFOS PLUS

- L'huile de pépins de raisin peut aussi avoir des effets bénéfiques sur la santé. Lors d'une étude préliminaire américaine, on a constaté que le fait d'ajouter 2 cuill. à soupe d'huile de pépins de raisin dans l'alimentation quotidienne augmentait le taux de cholestérol HDL (le bon) de 14 % et diminuait celui des triglycérides de 15 % en seulement 4 semaines. Ce produit peut remplacer les huiles classiques dans les assaisonnements ou pour la cuisson.
- En France, une équipe de la faculté de pharmacie de Bordeaux a travaillé à l'élaboration d'une ligne de produits dermatologiques et cosmétiques à base d'extrait de pépins de raisin, dont un savon surgras à la fleur de vigne provenant des vendanges 1999 du Château Smith Haut-Lafitte...

Phosphore

Le phosphore, qui a pour fonction première de se combiner avec le calcium pour construire et consolider les os et les dents, joue aussi un rôle essentiel dans le mécanisme d'alimentation en énergie de chaque cellule de l'organisme. Les risques d'une déficience sont très rares.

Indications

- Participe à la construction des os, protège et fortifie le squelette.
- Contribue à la formation de l'émail dentaire et consolide les dents.

Présentation

- Comprimés
- Gélules
- Solution buvable
- Tablettes

ATTENTION

- Le risque majeur avec le phosphore est d'en prendre trop, ce qui peut entraîner une déficience en calcium.
- Dans les cas rares de déficience en phosphore (dus par exemple à une maladie rénale ou digestive ou à des brûlures graves), la prise de compléments de phosphore doit s'effectuer sous contrôle médical.

Ne prenez jamais de complément au phosphore sans avis médical préalable.

Qu'est-ce que c'est ?

L'organisme de l'adulte contient environ 700 g de phosphore, ce qui place ce minéral au deuxième rang sur le plan quantitatif, après le calcium. On le trouve sous forme de phosphates (notamment de calcium, de sodium, de potassium), et aussi de composés organiques très divers. Les os et les dents concentrent 85 % du phosphore, tandis que le reste se répartit dans le sang et divers organes, dont le cœur, les reins, le cerveau et les muscles.

Son rôle dans l'organisme

Le phosphore joue un rôle capital dans la formation des os, aux côtés de son compagnon attiré, le calcium. C'est aussi un composant essentiel des phospholipides, constituant important des membranes. La majorité des mécanismes biologiques ou cellulaires utilisent plus ou moins directement le phosphore. Il permet la mise en réserve et le transport de l'énergie fournie par les aliments : sous forme d'esters phosphoriques de l'adénosine triphosphate, ou ATP, il intervient dans cette molécule qui alimente en énergie chaque cellule de l'organisme. Le phosphore participe aussi à l'étape d'activation (phosphorylation) de nombreuses enzymes. Enfin, il est prouvé que le phosphore aide également à activer les vitamines du groupe B et leur permet de dispenser tous leurs bienfaits.

✳ **Principaux effets bénéfiques.** Sous forme de phosphates de calcium, le phosphore assure la rigidité et la solidité du squelette, ainsi que la dureté des dents. Cette partie minérale de l'os est fixée sur une trame de collagène, dont les cellules très spécialisées assurent aussi la calcification. Dans l'os, le rapport calcium/phosphore est constant et voisin de 2/1, et la rétention du phosphore est favorisée par une absorption simultanée suffisante de calcium. Mais il faut se garder d'un excès trop marqué de phosphore par rapport au calcium, qui pourrait entraîner une hyperparathyroïdie secondaire, et favoriser la fuite de calcium, donc le risque d'ostéoporose.

Certaines polyvitamines contiennent du phosphore, mais, dans la majorité des cas, l'alimentation en apporte des quantités suffisantes.



⊕ **Autres effets bénéfiques.** Le phosphore transmet les messages d'une cellule à l'autre. Il contribue ainsi à la coordination de mécanismes comme la contraction musculaire, la transmission des impulsions nerveuses du cerveau aux muscles et la sécrétion d'hormones. Le phosphore en solution dans les liquides extracellulaires contribue au maintien du pH (équilibre acidobasique) de l'organisme. Ce minéral est enfin nécessaire à la fabrication de l'ADN et de l'ARN, composants de base de notre structure génétique.

Vos besoins

L'apport minimal nécessaire s'élèverait, pour l'homme comme pour la femme, à 600 mg par jour, mais ce minéral est présent dans tellement d'aliments qu'il n'y a quasiment aucun risque de déficience : il est très rarement nécessaire d'en prendre sous forme de complément.

⊖ **En cas d'apport déficitaire.** Une déficience d'apport en phosphore ne s'observe pratiquement qu'en cas de malnutrition sévère. Elle peut entraîner une fragilité des os et des dents, de la fatigue, une sensation de faiblesse, une perte d'appétit, des douleurs articulaires et une sensibilité accrue aux infections.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** Il n'existe pas d'effets nocifs immédiats occasionnés par un excès de phosphore, car les reins régulent le taux de ce minéral dans le sang et assurent l'élimination du surplus dans les urines. En revanche, en cas de prise prolongée d'un complément de phosphore, il peut se produire une perte de calcium qui entraînerait une déminéralisation osseuse.

Comment le prendre

📄 **Doses.** Dans la plupart des cas, le régime alimentaire quotidien apporte une quantité suffisante de phosphore. Les compléments de polyvitamines et minéraux peuvent cependant en renfermer en petite quantité. Si vous êtes atteint d'une maladie intestinale ou rénale responsable de déplétion du phosphore, votre médecin vous en prescrira des doses appropriées.

📄 **Conseils d'utilisation.** Ne prenez jamais de compléments nutritionnels ne contenant que du phosphore sans prescription médicale.

Sources alimentaires

Les aliments riches en protéines – viande, poisson, volaille et produits laitiers – ont une teneur élevée en phosphore, qui est aussi présent dans les produits céréaliers, même si les pains complets et les céréales contiennent parfois des constituants (phytates) qui limitent son assimilation. Enfin, sous forme de polyphosphates, le phosphore sert d'additif dans de nombreux produits industriels. Les sodas, notamment les colas, en renferment souvent des doses importantes.

QUOI DE NEUF ?

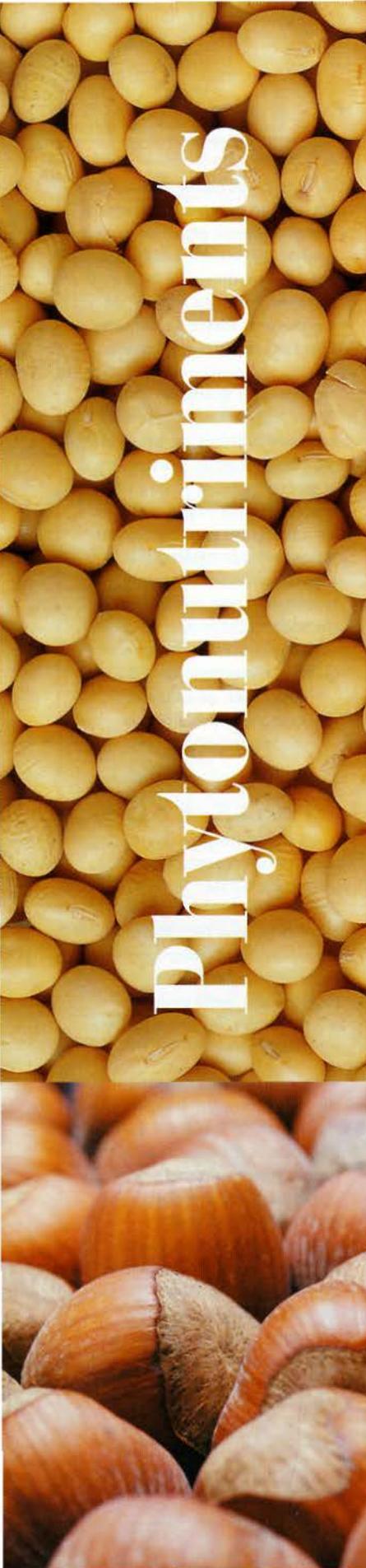
Des chercheurs suisses ont signalé qu'un complément de phosphore pourrait être particulièrement bénéfique pour les victimes de brûlures graves, chez qui le taux de ce minéral baisse fortement en l'espace d'une semaine.

Selon une étude récente, les adolescentes grandes consommatrices de boissons au cola riches en phosphore présentent un risque de fractures plus important que les autres. Les nutritionnistes, sans rejeter totalement la responsabilité du phosphore, soulignent que ces boissons de sodas sont moins enclines à boire du lait, de sorte qu'elles n'ingèrent sans doute pas assez de calcium, essentiel aussi pour la construction des os.

INFOS PLUS

■ L'aluminium présent dans certains antiacides peut faire baisser le taux de phosphore dans l'organisme. Si vous prenez régulièrement des antiacides, interrogez donc votre médecin sur la nécessité éventuelle d'y adjoindre un complément de phosphore.

■ La consommation moyenne de phosphore en France est de l'ordre de 1 500 à 1 600 mg par jour, soit beaucoup plus que l'apport minimal nécessaire. Pour éviter de fatiguer la fonction rénale d'élimination et pour protéger la solidité osseuse, il semble raisonnable de ne pas dépasser un apport de 2 500 mg de phosphore par jour.



Phytonutriments

Différents des vitamines, des oligoéléments ou des fibres, les phytonutriments sont des composés naturellement présents dans les végétaux et qui exercent une action biologique sur l'organisme. Ces dernières années, ils ont suscité un intérêt particulier en raison de leur richesse en éléments bénéfiques pour la santé. Comme les fruits et les légumes, les plantes aromatiques et médicinales renferment, elles aussi, des phytonutriments.

Les phytonutriments ont des effets multiples, et agissent souvent en synergie dans le corps humain. En plus de leur action antioxydante, antibactérienne et antivirale, ils ont le pouvoir de :

- stimuler les enzymes hépatiques qui protègent des toxines ou les éliminent ;
- stimuler le fonctionnement du système immunitaire ;
- réduire les risques de formation de caillots sanguins ;
- réguler le taux de cholestérol et les métabolismes hormonaux ;
- abaisser la tension artérielle.

EFFETS ANTIOXYDANTS

La majorité des phytonutriments (en particulier les flavonoïdes et les caroténoïdes) ont des propriétés antioxydantes puissantes. Ils peuvent donc neutraliser les effets des radicaux libres, molécules instables dont l'excès peut provoquer des dégradations cellulaires. Cela permettrait notamment de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires, voire allergiques ou inflammatoires. Ainsi, la quercétine, un flavonoïde présent dans l'oignon et la pomme, pourrait atténuer des manifestations allergiques tel l'asthme, des affections cutanées

comme l'eczéma et certains problèmes inflammatoires des articulations et des muscles.

LES FLAVONOÏDES

Les flavonoïdes forment un vaste groupe de phytonutriments. La plupart sont incolores, mais beaucoup donnent des couleurs vives à d'innombrables fruits et légumes. L'alimentation en apporte habituellement 1 g par jour, davantage si l'on boit du thé et du vin – rouge, notamment –, qui en sont très riches.

Plus de 4 000 flavonoïdes ont été répertoriés, et nombre d'entre eux ont fait l'objet de recherches intensives in vitro et également sur l'animal, mais rarement sur l'homme (à l'exception de la quercétine). La rutine et l'héspéridine (présentes respectivement dans le sarrasin et les agrumes) comptent parmi les flavonoïdes antioxydants les plus efficaces. On trouve aussi les procyanidines (ou OPC), abondantes dans l'huile de pépins de raisin, les isoflavones (dans le soja), et les anthocyanosides (pigment du raisin rouge et de la mûre, entre autres).

Les caroténoïdes sont des pigments végétaux rouges,

orange ou jaunes. Le plus connu, le bêta-carotène, donne sa couleur à la carotte et au melon. Le lycopène de la tomate pourrait aider à prévenir certains cancers.

LES CHOUX ET LES OIGNONS

Il existe deux grands groupes de phytonutriments renfermant du soufre. Les glucosinolates, qui semblent offrir une protection contre le cancer, sont apportés par tous les choux (y compris brocolis, chou-fleur et chou de Bruxelles). L'alliine, l'allyl et leurs dérivés, autres composés soufrés bénéfiques pour la santé, sont présents dans l'ail, l'oignon et tous les alliacés.

DANS LES PLANTES MÉDICINALES AUSSI

Dans la plupart des plantes médicinales sont présents, outre des flavonoïdes, d'autres phytonutriments aux effets soit préventifs, soit curatifs. La réglisse et le ginseng, ainsi que le soja, par exemple, renferment des saponines chimiquement identiques aux stéroïdes de l'organisme. D'autres plantes contiennent des constituants spécifiques auxquels elles

donnent leur nom : échinaside de l'échinacée, acide valérique de la valériane, et ainsi de suite.

LE POUVOIR DES PHYTO-ŒSTROGÈNES

Les phyto-œstrogènes principaux de l'alimentation humaine sont les isoflavones et un groupe de composés appelés lignanes, présents dans le seigle, les graines de lin et de sésame et les fruits oléagineux.

La recherche s'est concentrée sur les isoflavones, présentes presque exclusivement dans les légumes : les protéines de soja en sont la meilleure source. Les principales isoflavones trouvées dans le soja sont la daidzéine, la génistéine et la glycitéine.

Bien qu'ils n'aient pas de parenté chimique avec l'œstradiol, hormone sexuelle produite par l'organisme féminin, les phyto-œstrogènes s'en rapprochent, ce qui leur permet de se fixer sur les récepteurs d'œstrogènes dans les cellules. Les phyto-œstrogènes n'ont aucune action sur le taux d'œstrogènes sanguin, mais, en se fixant sur ces récepteurs, ils ont un effet œstrogénique en cas de carence dans ce domaine, et un effet

antioestrogénique en cas d'excès. Des œstrogènes sont présents également dans l'organisme masculin. Lorsque leur taux est élevé, le risque de cancer de la prostate augmente. Les phyto-œstrogènes du soja protégeraient contre ce cancer.

Le taux d'œstrogènes décroît chez la femme ménopausée. Les phyto-œstrogènes sont alors capables de fournir l'équivalent d'un substitut à l'organisme, et pourraient remédier à des symptômes comme les bouffées de chaleur ou le dessèchement de la peau. Il se peut même qu'ils aident à réduire la baisse de densité osseuse qui survient après la ménopause et entraîne l'ostéoporose.

L'ALIMENTATION ASIATIQUE

Dans les pays asiatiques, où l'alimentation est riche en soja, les bouffées de chaleur liées à la ménopause sont beaucoup plus rares que dans les pays occidentaux. Ainsi, en Europe, 70 à 80 % des femmes ont ces symptômes, contre 57 % en Malaisie et 18 % en Chine. Les Asiatiques se distinguent nettement des Occidentales par leur consommation de soja, et donc de phyto-œstrogènes,

LA BONNE DOSE D'ISOFLAVONES

On ne peut encore établir d'apports recommandés, mais les Asiatiques en consomment entre 25 et 200 mg par jour. Une dose journalière de 50 à 120 mg permettrait d'obtenir des effets thérapeutiques. Elle correspond à 1 ou 2 portions par jour de produits à base de soja – bien que leur teneur en isoflavones soit variable.

On trouve environ 50 mg d'isoflavones dans :

- 100 g de tofu séché ou 200 g de tofu frais ;
- 100 g de miso ;
- 25 cl de lait ou de yaourt de soja ;
- 50 g de farine de soja, de graines de soja cuites ou de protéines de soja texturées.

Les protéines de soja employées dans l'industrie alimentaire contiennent 10 à 300 mg d'isoflavones pour 100 g. La sauce au soja, l'huile de soja et la lécithine n'en renferment presque pas.



PRINCIPAUX PHYTONUTRIMENTS – LEUR ORIGINE – LEUR ACTION

GROUPES DE PHYTONUTRIMENTS	EXEMPLES DE COMPOSÉS	SOURCES ALIMENTAIRES PRINCIPALES	ACTION
Flavonoïdes	Kaempférol, quercétine Hespéridine, naringénine, rutine, tangeritine	Artichaut, pomme, laitue, oignon, poivron, thé Tomate, vin, agrumes (pamplemousse, orange, tangerine)	Antioxydants, régulateurs d'enzymes ; prévention du cancer et des maladies cardio-vasculaires ; régulateurs d'immunité
Glucosinolates, isothiocyanates	Allylisothiocyanates, glucobrassicine, indoles	Famille du chou (brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur), moutarde, cresson	Inducteurs d'enzymes hépatiques ; prévention du cancer
Acides hydroxycinnamiques	Acides caféique, chlorogénique et férulique, curcumine	Pomme, café, curry en poudre, moutarde, poire	Antioxydants ; peut-être prévention du cancer
Isoflavones	Daidzéine, génistéine	Produits dérivés du soja (farine, lait, protéine de soja)	Baisse des lipides sanguins ; prévention des cancers du sein et de la prostate
Lignanes	Matairésinol, sécoisolacirésinol	Baies rouges, graines de lin, fruits secs oléagineux, seigle	Antioxydants ; prévention des cancers du sein et de la prostate
Monoterpènes	D-carvone, D-limonène	Cerise, agrumes, plantes aromatiques (aneth, menthe, carvi)	Inducteurs d'enzymes hépatiques ; agents anti-tumoraux (seins, prostate, pancréas...), antimicrobiens.
Organosulfures	Di- et trisulfures de diallyle, sulfoxyde d'allyl-cystéine, sulfoxyde de diallyle	Chou, ail, poireau, oignon, échalote	Fluidifient le sang ; baisse des lipides sanguins ; inducteurs d'enzyme hépatique ; prévention du cancer
Phénols	Acide ellagique, acide gallique, hydroquinone, crésol	Entre autres : thé noir, thé vert, fève de cacao, framboise, fraise	Antioxydants ; agents anti-inflammatoires
Phytostérols	Bêta-sitostérol, campestérol, stigmastérol	Huiles de maïs, de pépins de raisin, de soja, de tournesol ; certaines margarines végétales	Réduisent le taux de cholestérol total et de mauvais cholestérol (LDL)
Tanins	Théaflavines, théarubigens	Thé noir, vin rouge, café	Antioxydants ; antimicrobiens et anti-inflammatoires

UNE ARME PUISSANTE POUR COMBATTRE LE CANCER

Une femme sur 11 risque d'être atteinte d'un cancer du sein en France, contre 1 sur 50 au Japon. De la même façon, le cancer de la prostate fait 4 fois plus de morts en Europe qu'au Japon : des chiffres à mettre sur le compte d'une consommation d'isoflavones nettement plus réduite dans les pays occidentaux.

et présentent un taux urinaire d'œstrogènes 100 à 1 000 fois plus élevé que celle des Occidentales. En 1998, une étude a montré que des femmes ménopausées qui ajoutaient 40 g de protéines de soja (avec leurs isoflavones naturelles) à leur alimentation constataient une réduction de leurs bouffées de chaleur de 45 % au bout de 12 semaines.

RÉDUIRE LA MENACE D'OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose est la cause majeure des 73 000 fractures du col du fémur enregistrées chaque année en France. Un traitement hormonal destiné à préserver la densité osseuse est de plus en plus souvent prescrit, mais, en matière de prévention, on s'intéresse aussi aux isoflavones prises sous forme de compléments.

Chez les femmes asiatiques, le risque de fractures dues à l'ostéoporose est plus réduit que chez les Occidentales, même si les premières ont une ossature plus fine, consomment moins de produits laitiers et absorbent moins de calcium. Il est donc probable que les isoflavones du soja diminuent le risque de fracture.

Lors d'une étude menée sur des femmes ménopausées, on a constaté une augmentation de la densité osseuse avec une alimentation comprenant chaque jour 90 mg d'isoflavones de soja. Les isoflavones de synthèse, dont la structure est identique à celle du soja, agissent aussi sur la densité osseuse.

RÉDUIRE

LES RISQUES DE CANCER

Les scientifiques considèrent désormais qu'une faible consommation de fruits et de légumes augmente les risques de cancer. Aussi ne faut-il pas se contenter d'absorber des vitamines antioxydantes C, E et A, mais manger régulièrement fruits et légumes pour diminuer efficacement les risques de cancer. Les phytonutriments présents dans les fruits, légumes et légumineuses joueraient donc un grand rôle en matière de prévention.

Boire du thé pourrait aussi être bon : des études sur les animaux ont montré que le thé vert jugulait la carcinogenèse (formation de tumeurs) dans les poumons, le foie, l'intestin grêle et le côlon. On peut finalement penser que si les décès dus au

DES PHYTONUTRIMENTS EN COMPLÉMENTS

Les études scientifiques donnent raison à la croyance ancestrale selon laquelle la consommation de végétaux assure une protection efficace contre de nombreuses maladies.

Leurs effets bénéfiques découlent essentiellement de leur teneur en vitamines et phytonutriments.

Les phytonutriments des légumes, fruits et plantes aromatiques sont aujourd'hui disponibles sous forme de compléments. Ils peuvent améliorer l'équilibre nutritionnel et aider à mieux se porter.



cancer du sein et de la prostate sont beaucoup plus nombreux en Europe qu'au Japon, c'est aussi parce que les Européens consomment beaucoup moins d'isoflavones.

PROTECTION

CONTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

La cause la plus fréquente de ce type de maladies est l'athérosclérose, durcissement des artères provoqué par la formation, sur les parois des vaisseaux sanguins, d'une substance grasseuse et rigide appelée plaque d'athérome.

Des flavonoïdes comme les OPC et la quercétine peuvent enrayer ce processus et protéger contre les maladies cardio-vasculaires. Ainsi, les écarts de consommation de flavonoïdes selon les pays expliquent sans doute 25 % des différences de fréquence de ces maladies.

Les isoflavones permettraient, elles aussi, de limiter les risques d'athérosclérose. On a pu récemment démontrer qu'une dose quotidienne de 62 mg d'isoflavones, sous forme de protéines de soja, réduisait de 10 % le mauvais cholestérol (LDL). Par leurs propriétés anticoagulantes, ces isoflavones, notamment la génistéine, pourraient réduire les risques de crise cardiaque en empêchant la formation de caillots dans le sang et, par conséquent, l'obstruction des artères. Toutes les observations in vitro ou sur l'animal commencent à être confirmées par des études effectuées sur l'être humain.

Pissenlit

Taraxacum officinale

Indications

- Stimule l'appétit grâce à ses composants amers.
- Facilite la digestion en augmentant la sécrétion de bile.
- Pourrait jouer un rôle dans la prévention des calculs biliaires.
- Possède une action diurétique et laxative.

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Plante séchée ou fraîche
- Teinture-mère

ATTENTION

- En cas de calculs biliaires, à n'utiliser qu'après avis médical.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Le pissenlit, volontiers consommé en salade, est aussi traditionnellement utilisé pour ses propriétés médicinales : ses feuilles et ses racines sont en effet riches en composants actifs, capables notamment de stimuler le fonctionnement hépatique.

Qu'est-ce que c'est ?

Le pissenlit, petite plante vivace proche parente de la chicorée, pousse à l'état sauvage un peu partout dans le monde, et est également cultivé à des fins médicinales. Il possède une forte racine pivotante et des feuilles d'un vert plus ou moins foncé profondément découpées. Chaque plante ne porte qu'une fleur jaune vif, s'ouvrant à l'aube et se refermant le soir par temps humide. Une fois fanée, elle cède la place à une boule plumeuse de graines, que le vent ou des enfants espiègles dispersent. La racine du pissenlit est employée depuis les temps les plus anciens pour soigner les troubles digestifs et hépatiques, tandis que ses feuilles fraîches, consommées en salade, permettent de faire une cure de printemps dépurative. C'est la plante tout entière, racine et feuilles, récoltée et séchée avant la floraison, qui entre aujourd'hui dans la composition des compléments.

Son rôle dans l'organisme

Le principe amer caractéristique du pissenlit, la taraxine, est maintenant parfaitement identifié. Il lui donne ses propriétés apéritives, cholérétiques (stimulant la production de bile) et cholagogues (qui facilitent l'excrétion de la bile de la vésicule), pour lesquelles, selon les *Cahiers de l'Agence du médicament* (1998), la plante est traditionnellement utilisée. Elle favorise également les fonctions urinaires et digestives. D'autres substances actives sont présentes dans la plante : des stérols, des flavonoïdes (rutine, lutéoline, quercétol), des terpènes et du potassium en quantité importante (30 % des minéraux de la plante). La racine est particulièrement riche en inuline (un glucide présent également dans la racine de chicorée).

☑ **Principaux effets bénéfiques.** Le pissenlit est réputé à juste titre pour améliorer la digestion des graisses, grâce à son action sur le foie et la vésicule biliaire. Il est utile en cas de lenteur digestive, de dyspepsie et d'inappétence. Il est parfois associé à d'autres compléments destinés à stimuler le foie, en particulier le chardon-Marie, le radis noir, la chélidoine, l'inositol, la méthionine et la choline. De telles combinaisons sont généralement vendues dans les magasins diététiques en tant que préparations lipotropes (aidant à protéger les cellules hépatiques). Le pissenlit est aussi



Pris en complément ou sous forme naturelle, le pissenlit aide à soulager un grand nombre de problèmes digestifs.

utilisé comme laxatif doux. Il stimule l'élimination urinaire, en raison de sa richesse en potassium, un diurétique naturel : il est donc efficace en cas de rétention d'eau et d'œdèmes.

☞ **Autres effets bénéfiques.** Il est possible que la racine de pissenlit soulage l'endométriose et la sensibilité des seins avant les règles, ainsi que d'autres symptômes dus à un excès d'oestrogènes. Elle renforce en effet la capacité du foie à rétablir l'équilibre hormonal chez les femmes qui souffrent de tels troubles. La plante tout entière faciliterait l'assimilation du fer, qu'il soit fourni par l'alimentation ou par des compléments, ce qui la rendrait efficace pour soigner certains types d'anémie. Il se peut même qu'elle puisse aider au traitement du cancer, en tant que stimulant de facteur de nécrose tumorale (TNF-alpha). C'est du moins ce que certaines études ont déjà indiqué : les Japonais ont mis au point un extrait de racine de pissenlit lyophilisé destiné à soigner les tumeurs, et les Chinois, encouragés par les résultats de ce type de thérapie sur les animaux, essaient de traiter le cancer du sein avec des extraits de pissenlit. D'autres recherches devront cependant déterminer si un tel traitement est vraiment actif. On a enfin constaté que le pissenlit abaissait le taux sanguin de sucre chez les animaux, ce qui indique que cette plante pourrait intervenir comme modulateur du glucose sanguin dans le traitement du diabète.

Comment le prendre

🕒 **Doses.** Pour stimuler le foie, prenez soit 1 gélule 2 fois par jour, soit 500 mg d'extrait sec de racine. En cas de constipation, buvez une tasse d'infusion de racine de pissenlit 3 fois par jour. En cas de rétention d'eau, buvez 1 tasse d'infusion de feuilles de pissenlit 3 fois par jour.

📌 **Conseils d'utilisation.** Les compléments à base de pissenlit sont à prendre de préférence avant les repas quand ils sont destinés à stimuler le foie. L'extrait liquide de pissenlit doit être bu dilué dans de l'eau. Aucune contre-indication n'existe pour les femmes enceintes ou celles qui allaitent.

Effets secondaires possibles

Le pissenlit n'a aucun effet secondaire important. Pris à haute dose, il peut toutefois entraîner des éruptions cutanées, des maux d'estomac ou de la diarrhée. Arrêtez le traitement dès l'apparition de l'un de ces symptômes, et consultez votre médecin.

INFOS PLUS

■ Ce sont ses propriétés diurétiques qui ont valu son nom au pissenlit (pisse-au-lit). Le terme dent-de-lion, une autre de ses appellations, due à la forme dentée de ses feuilles, a inspiré le nom de *dandelion* qu'on lui donne en Angleterre. On le surnomme aussi florin d'or, salade de taupe, couronne de moine, cochet, laitue de chien...

■ L'infusion de pissenlit se prépare avec les racines ou les feuilles séchées et hachées. Versez une tasse d'eau très chaude sur 1 ou 2 cuill. à café de la plante et laissez infuser pendant environ 15 min. D'autres plantes comme la réglisse peuvent être associées au pissenlit, et l'infusion gagnera à être additionnée de miel.

■ Les feuilles de pissenlit sont excellentes préparées comme les épinards, et leur saveur amère relève agréablement les salades auxquelles on les mélange lorsqu'elles sont tendres. Elles servent aussi à faire du jus. On peut utiliser les racines grillées du pissenlit pour préparer une boisson qui remplace le café, sans en avoir les effets stimulants.



Poisson (huiles de)

Chez les Esquimaux, l'incidence

des maladies cardio-vasculaires est étrangement faible malgré leur alimentation riche en graisses. Cela s'explique par le fait qu'ils consomment des poissons à teneur élevée en acides gras oméga-3.

Indications

- Favorisent la prévention des maladies cardio-vasculaires ; réduisent le taux des lipides sanguins.
- Pourraient faire baisser la tension.
- Atténuent ou neutralisent dans l'organisme les réactions inflammatoires associées à certaines maladies.

Présentation

- Capsules molles
- Gélules
- Liquide

ATTENTION

- Les acides gras oméga-3 inhibent la coagulation sanguine : si vous souffrez de troubles circulatoires ou si vous prenez des anticoagulants, consultez votre médecin avant d'utiliser des compléments d'huiles de poisson.
- Les compléments d'huiles de poisson sont contre-indiqués dans les 2 jours qui précèdent ou qui suivent une intervention chirurgicale.
- Les personnes diabétiques doivent consulter leur médecin avant de prendre des compléments d'huiles de poisson, car, à fortes doses, ceux-ci peuvent avoir un effet hyperglycémiant.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Parmi les lipides présents dans le poisson, on trouve une catégorie d'acides gras polyinsaturés appelés oméga-3. Ces acides gras se distinguent des acides gras polyinsaturés présents de les huiles végétales, appelés oméga-6, et ont des effets différents sur l'organisme. Les poissons ne synthétisent pas les oméga-3, mais les trouvent dans le plancton qu'ils consomment : plus l'eau est froide, plus le plancton en contient. Les poissons sauvages des mers froides, comme le saumon, la truite, le maquereau et le thon, sont les plus riches en oméga-3, et notamment en acide eicosapentaénoïque (EPA) et en acide docosahexaénoïque (DHA), les deux formes les plus actives de ces acides gras.

Leur rôle dans l'organisme

Les oméga-3, comme certains autres acides gras essentiels, sont intégrés par les membranes cellulaires, où ils fonctionnent en tant que précurseurs des prostaglandines, des substances similaires aux hormones qui aident à contrôler de très nombreuses fonctions de l'organisme. Ces acides gras jouent ainsi un rôle essentiel dans la régulation de la tension artérielle, la coagulation sanguine, le contrôle des processus inflammatoires et le renforcement des défenses immunitaires. Ils peuvent être utiles dans la prévention et le traitement de nombreuses maladies.

🛡️ **Action préventive.** Il semble que les huiles de poisson réduisent les risques de maladies cardio-vasculaires en agissant à différents niveaux. En effet, les oméga-3 freinent l'agrégation des plaquettes sanguines et donc la formation de caillots provoquant des crises cardiaques. Ils contribuent aussi à la réduction du taux de triglycérides et du cholestérol sanguins, et permettraient de faire baisser une tension trop élevée. Des études récentes ont en outre montré que les oméga-3 pouvaient réduire le risque d'apparition de troubles du rythme cardiaque. Toutefois, les bienfaits des huiles de poisson sur le système cardio-vasculaire ont été mis en évidence de façon particulièrement probante chez des sujets qui consommaient du poisson, et non des compléments d'huiles de poisson.

À l'intérieur des parois artérielles, les oméga-3 inhibent l'inflammation, facteur de formation de la plaque d'athérome. À doses thérapeutiques, les huiles de poisson constituent l'une des rares méthodes efficaces pour éviter que les artères se rebouchent – ce qui est fréquent – à l'issue d'une angioplastie. Cette action des huiles de poisson sur les vaisseaux est également utilisée dans le traitement de la maladie de Raynaud.

🌿 **Effets bénéfiques.** Les oméga-3 exercent par ailleurs une action anti-inflammatoire générale, qui est employée pour traiter les affections articulaires, le lupus et le psoriasis. Des études montrent que les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde connaissent moins de problèmes de

gonflement et de raideur des articulations, et peuvent même réduire leurs doses d'anti-inflammatoires lorsqu'elles prennent des compléments d'huiles de poisson. Lors d'une étude menée chez des sujets atteints de la maladie de Crohn (une affection inflammatoire évolutive des intestins), 69 % des patients traités avec environ 3 000 mg d'huiles de poisson par jour ne présentaient plus aucun symptôme de la maladie, contre seulement 28 % des sujets ayant reçu un placebo.

Comment les prendre

📌 **Doses.** Pour traiter les maladies cardio-vasculaires, la maladie de Raynaud, le lupus et le psoriasis, 2 à 4 capsules molles d'huiles de poisson par jour. Contre la polyarthrite rhumatoïde, 4 capsules par jour. Contre les maladies inflammatoires de l'intestin, 4 capsules par jour.

📌 **Conseils d'utilisation.** Les capsules doivent être ingérées au cours des repas. Pour une meilleure tolérance, répartissez les doses en 2 ou 3 prises. Lorsque vous utilisez des compléments d'huiles de poisson, mangez beaucoup de fruits et de légumes, ou prenez un supplément de vitamine E afin d'augmenter la protection fournie par les antioxydants.

Effets secondaires possibles

Les acides gras oméga-3 contenus dans les huiles de poisson interfèrent avec les mécanismes de la coagulation. Ainsi, les Esquimaux, qui se nourrissent en majorité de poisson, ont tendance à présenter une baisse de la coagulabilité du sang. Il est donc recommandé de ne pas associer les huiles de poisson et un traitement anticoagulant sans avis médical.

Les gélules et capsules d'huile de poisson peuvent provoquer éructations, ballonnements, nausées ou diarrhées. Il arrive que le corps dégage une légère odeur de poisson lorsque ces huiles sont prises à très haute dose.

Certains travaux ont montré que des doses élevées d'huiles de poisson rendaient plus difficile le contrôle de la glycémie chez les personnes diabétiques, alors que d'autres n'ont pas mis en évidence de tels effets. Pour plus de sûreté, les diabétiques ne devront pas dépasser 2 000 mg d'huiles de poisson par jour, sauf avis médical contraire. Les sujets présentant un taux élevé de triglycérides doivent aussi être prudents si leur taux de mauvais cholestérol (LDL) est élevé. Ce dernier peut en effet s'accroître avec des doses thérapeutiques d'huiles de poisson.

Le saumon est une bonne source d'acides gras oméga-3, de même que les capsules molles d'huiles de poisson.



BIEN CHOISIR

- Si vous constatez que vous ne tolérez pas bien un complément d'huiles de poisson, essayez-en un autre : les effets secondaires peuvent varier selon les marques.
- Il est préférable de conserver les compléments au réfrigérateur, car les huiles de poisson sont fragiles et rancissent rapidement.

INFOS PLUS

- Certains poissons d'élevage (truites, saumon) reçoivent une alimentation enrichie en acides gras polyinsaturés ; un enrichissement dont profiteront leurs consommateurs.
- Il n'est pas nécessaire de prendre des compléments pour prévenir ou traiter les maladies cardio-casculaires si vous consommez des poissons gras au moins 2 fois par semaine. Des compléments sont en revanche recommandés en cas de polyarthrite rhumatoïde ou de toute autre maladie inflammatoire.

Potassium

Si vous êtes sujet à l'hypertension, vous veillez sans doute à ne pas consommer trop de sel. Dans ce cas, vous avez intérêt à augmenter votre apport de potassium, ce qui constitue également un moyen efficace de lutter contre l'hypertension.

Indications

- Aide à faire baisser la tension artérielle.
- Protégerait contre l'hypertension, les maladies cardiaques et les accidents cardio-vasculaires.

Présentation

- Comprimés
- Gélules

ATTENTION

■ Si vous êtes atteint d'une maladie rénale, ou si vous suivez un traitement contre l'hypertension ou une maladie cardiaque, ne prenez de complément de potassium que sur avis médical.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Des compléments de potassium peuvent aider à rétablir l'équilibre entre le chlore, le sodium et le potassium.

Qu'est-ce que c'est ?

Au troisième rang des minéraux du corps humain sur le plan quantitatif (après le calcium et le phosphore), le potassium est présent sous forme de solution dans l'organisme et se concentre en quasi-totalité à l'intérieur des cellules. Comme le chlore et le sodium, il s'agit d'un électrolyte, une substance qui se charge positivement ou négativement une fois dissoute. L'organisme a besoin d'un équilibre entre le potassium, le chlore et le sodium pour remplir une multitude de fonctions essentielles.

Son rôle dans l'organisme

De même que les autres électrolytes, le potassium intervient dans la conduction des impulsions nerveuses, la contraction musculaire et la régulation du rythme cardiaque et de la pression artérielle. Il régule aussi la quantité de liquide à l'intérieur des cellules. Le sodium ayant la même action à l'extérieur, ces deux minéraux assurent l'équilibre hydrique du corps. Le potassium permet à l'organisme de transformer le sucre du sang (glucose), son carburant de base, en réserve de glycogène stockée dans les muscles et le foie. Diurétique, il contribue à éliminer les toxines.

☑ **Action préventive.** De nombreuses études prouvent qu'une alimentation riche en potassium fait baisser la tension artérielle, et cela même en cas de consommation élevée de sodium. Lors d'une étude effectuée sur 54 malades traités pour de l'hypertension, une moitié s'est nourrie comme d'habitude, l'autre moitié a ajouté à son alimentation de 3 à 6 portions par jour d'aliments riches en potassium. Au bout de 1 an, 81 % des patients du second groupe ont pu réduire sensiblement leurs doses de médicaments, contre 29 % seulement dans le premier groupe.

☑ **Effets bénéfiques.** Par le biais de son action sur la tension artérielle, le potassium pourrait aussi diminuer les risques de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Selon une étude faite sur un groupe de près de 10 000 patients atteints d'hypertension, une alimentation riche en potassium réduit de 28 % le risque d'une attaque mortelle. Une enquête étalée sur 12 ans a établi que les hommes dont l'alimentation était pauvre en potassium se trouvaient deux ou trois fois plus exposés au risque de succomber à une attaque cardiaque que les gros consommateurs de potassium ; chez les femmes, ce risque se multipliait presque par cinq.



Vos besoins

Si le besoin minimal en potassium ne dépasse pas 400 à 600 mg par jour, l'apport quotidien recommandé est de l'ordre de 3 000 à 3 500 mg.

⊖ **En cas d'apport déficitaire.** Un apport en potassium insuffisant a rarement des conséquences fâcheuses immédiates, mais il pourrait à long terme favoriser l'apparition d'hypertension. En cas d'apport vraiment bas, ou de pertes importantes dues à une transpiration excessive, une diarrhée chronique ou aiguë, des vomissements importants ou la prise mal contrôlée de certains diurétiques ou de laxatifs, une déficience grave peut survenir. Elle provoque faiblesse musculaire et nausées, et peut entraîner une insuffisance cardiaque si elle n'est pas corrigée.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** Le risque d'intoxication par le potassium est fort improbable, puisque même un apport de 18 g par jour semble sans danger. Une intoxication ne se produit en principe qu'en cas de troubles rénaux ou de prise très excessive de compléments de potassium. Elle se manifeste par une fatigue musculaire, un rythme cardiaque irrégulier et, dans les cas les plus sévères, un arrêt cardiaque.

Comment le prendre

⊗ **Doses.** En dehors de certains traitements diurétiques, les compléments de potassium sont généralement inutiles. Il est préférable d'en absorber par l'alimentation quotidienne : il est d'ailleurs beaucoup mieux assimilé lorsqu'il est fourni par la nourriture que par des compléments. Si vous pensez néanmoins avoir besoin de compléments de potassium, consultez votre médecin auparavant. Sachez qu'un traitement de l'hypertension ou de l'angine de poitrine par des antagonistes ou des inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC) de l'angiotensine, comme le captopril ou l'énalapril, est incompatible avec la prise de compléments de potassium.

⊕ **Conseils d'utilisation.** Prenez votre complément de potassium aux repas avec un grand verre d'eau pour limiter l'irritation de l'œsophage et de l'estomac ainsi que les nausées éventuelles.

Sources alimentaires

Les légumes et fruits frais ou secs (pomme de terre, banane, orange et jus d'orange, abricots secs notamment) sont très riches en potassium. Les céréales complètes, la viande, la volaille, le lait et les laitages en sont également de bonnes sources.

QUOI DE NEUF ?

Les résultats de 33 études portant sur 2 600 participants démontrent que le potassium exerce une action positive sur la tension artérielle. On a pu constater, chez des sujets qui avaient ajouté à leur alimentation 2 340 mg de potassium par jour (sous forme d'aliments et/ou de compléments), une baisse modeste mais significative de leur tension artérielle. Cette baisse était plus marquée encore chez les personnes souffrant déjà d'hypertension.

INFOS PLUS

- Dans la mesure du possible, faites cuire les légumes au micro-ondes ou à la vapeur : la cuisson à l'eau diminue leur teneur en potassium. Ainsi, les pommes de terre cuites à l'eau perdent 50 % de leur potassium contre moins de 6 % à la vapeur.
- Pratiquer une activité sportive intense et prolongée par temps chaud augmente fortement les pertes de potassium par sudation. Un complément quotidien de 1 à 2 g peut être utile, fourni de préférence par la boisson de récupération (en même temps qu'un complément de sel).



Les fruits, notamment les agrumes, constituent une très bonne source de potassium.

Réglisse

Glycyrrhiza glabra

Indications

- Soulage certaines affections respiratoires.
- Facilite la digestion.
- Aurait des effets bénéfiques contre des troubles du cycle menstruel et de la ménopause.
- Pourrait stimuler les fonctions immunitaires.
- Aiderait à traiter l'hépatite.

Présentation

- Bâtonnets
- Extrait de plante fraîche
- Pastilles
- Plante séchée
- Teinture-mère

ATTENTION

■ La réglisse contient une substance appelée glycyrrhizine, qui fait monter la tension artérielle. Elle est donc à exclure en cas d'hypertension, de troubles cardiaques, rénaux ou hépatiques, pendant la grossesse et si vous prenez des médicaments diurétiques ou de la digitaline.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Dans la Grèce antique, la réglisse était déjà employée pour calmer la toux et soigner les indigestions.

Non seulement les recherches scientifiques récentes ont confirmé les vertus thérapeutiques de cette plante, mais elles ont même permis de lui en découvrir d'autres.

Qu'est-ce que c'est ?

Originaire de la région méditerranéenne, la réglisse est un arbrisseau à fleurs bleuâtres de la famille des papilionacées, dont on utilise la racine ligneuse. Elle pousse spontanément dans les prairies, au bord des fossés, et est maintenant cultivée en Turquie et en Grèce pour un usage thérapeutique. Appréciée depuis les temps les plus anciens pour ses vertus curatives, elle compte parmi les plantes médicinales les plus couramment employées et les plus étudiées. Ses substances actives sont localisées dans ses racines rhizomateuses, riches en glycyrrhizine, son constituant le plus caractéristique. La réglisse renferme plusieurs centaines d'autres composants aux effets bénéfiques potentiels, comme des flavonoïdes et des phyto-œstrogènes. Des essences aromatiques puissantes (anéthole, estragole, géraniol...) lui donnent sa saveur spécifique. On l'utilise à des fins médicinales sous forme de plante séchée, de cachous ou de pastilles, et de teinture-mère.

Son rôle dans l'organisme

La glycyrrhizine contenue dans la réglisse réduit l'inflammation des voies respiratoires, inhibe la croissance et l'effet pathologique de nombreux virus et stimule la sécrétion de certaines hormones par les glandes surrénales. Elle est capable d'augmenter la production d'interférons (substances antivirales) par le système immunitaire. Elle présente en revanche l'inconvénient de faire monter la tension artérielle. D'autres composants de la réglisse ont de puissantes propriétés antioxydantes et auraient une activité œstrogénique.

☑ **Principaux effets bénéfiques.** Dans les *Cahiers de l'Agence du médicament* (1998), la réglisse est présentée comme « utilisée traditionnellement dans le traitement symptomatique de la toux, des troubles digestifs

La réglisse est souvent utilisée pour faciliter la digestion et soigner les maux de gorge.



(ballonnements épigastriques, lenteur à la digestion, éructations, flatulences) et comme antalgique dans les affections bucco-pharyngées ».

Préconisée dans le traitement des troubles respiratoires, cette plante soulage les symptômes tels que la toux et le mal de gorge et contribue à fluidifier le mucus. Elle peut combattre les virus qui s'attaquent aux voies aériennes. Son action sur les glandes surrénales la rend efficace dans le traitement du syndrome de fatigue chronique. Elle se révèle utile aussi dans quasiment toutes les affections de type inflammatoire. Ainsi, elle est préconisée dans le traitement de l'hépatite, car elle aide à réduire l'inflammation du foie et à inhiber l'action des virus qui sont souvent à l'origine de cette maladie. Antispasmodique, la réglisse facilite la digestion et s'avère utile en cas d'ulcère, de gastrite et de colopathie fonctionnelle. Des études en laboratoire ont montré, *in vitro*, que ses flavonoïdes tuaient la bactérie *Helicobacter pylori*, impliquée dans l'ulcère de l'estomac. Elle peut également contribuer à la guérison des aphtes et lésions de la bouche.

☉ **Autres effets bénéfiques.** La réglisse est recommandée dans le traitement de certains troubles du cycle menstruel ou liés à la ménopause. La glycyrrhizine exerce en effet une légère activité œstrogénique : elle se fixe sur les récepteurs œstrogéniques de l'organisme. Ainsi, lorsque le taux d'œstrogènes est trop élevé (c'est le cas dans le syndrome préménstruel), la glycyrrhizine bloque les récepteurs de ces hormones et réduit leur action ; quand le taux d'œstrogènes est bas (comme après la ménopause), la glycyrrhizine exerce un effet substitutif léger mais cependant efficace.

Comment la prendre

📌 **Doses.** Contre les états inflammatoires, la toux, la fatigue et autres troubles, prenez 45 gouttes (1/2 cuill. à café) d'extrait liquide 3 fois par jour. Contre les indigestions et autres problèmes digestifs, sucez 2 à 4 pastilles 3 fois par jour, ou buvez une infusion à base de réglisse après les principaux repas. Évitez de dépasser 500 mg de glycyrrhizine dans la journée.

☉ **Conseils d'utilisation.** Les compléments de racine de réglisse peuvent être pris à tout moment de la journée.

Effets secondaires possibles

Absorbée en quantités excessives, la réglisse peut faire monter la tension artérielle ; ne dépassez donc pas les doses indiquées. Si vous prenez des compléments de réglisse pendant plus de 1 mois, faites contrôler régulièrement votre tension.

QUOI DE NEUF ?

Des études préliminaires sur l'animal indiquent que la réglisse pourrait avoir des propriétés anticancéreuses et favoriser notamment la prévention des cancers du côlon et du sein. Elle devrait ces propriétés à son principe actif, la glycyrrhizine, qui renforce l'activité du système immunitaire, ainsi qu'aux phyto-œstrogènes présents dans la racine, qui semblent intervenir dans la prévention du cancer du sein.

Selon une étude récente, la réglisse contribuerait à améliorer l'état cardiovasculaire, prévenant ainsi les maladies cardiaques. Les chercheurs ont constaté que la prise de seulement 100 mg de réglisse par jour permettait de réduire le taux du cholestérol LDL (mauvais cholestérol), principal responsable de la formation de la plaque d'athérome.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La glycyrrhizine de la réglisse possède un pouvoir sucrant 50 fois supérieur à celui du sucre (saccharose) et peut être utilisée à faible dose comme édulcorant dans des boissons ou des confiseries.



Riboflavine

La riboflavine, ou vitamine B2, est indispensable au métabolisme énergétique et contribue au bon état de la peau et des yeux ; et l'on sait aujourd'hui qu'elle est bénéfique dans bien d'autres domaines. Notre alimentation en est rarement déficitaire.

Indications

- *Atténue les taches cutanées provoquées par l'acné rosacée.*
- *Accroît l'efficacité de la photothérapie.*
- *Pourrait réduire la fréquence et l'intensité des migraines.*
- *Préviendrait ou retarderait la formation de la cataracte.*

Présentation

- Comprimés
- Gélules
- Tablettes

ATTENTION

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

En 1879, des scientifiques examinant du lait au microscope découvrirent une substance fluorescente jaune verdâtre à laquelle on ne donna le nom de riboflavine qu'en 1933. Cette vitamine, soluble dans l'eau et facilement détruite par la lumière du soleil, appartient à la famille des vitamines du groupe B. Elle est présente à l'état naturel dans de nombreux aliments, et sa carence (très rare dans nos pays occidentaux) va souvent de pair avec une dénutrition générale ou des déficiences en d'autres vitamines B, problème fréquent chez les personnes âgées et les alcooliques. La riboflavine est proposée en complément soit isolément, soit dans des complexes de vitamines du groupe B ou dans des polyvitamines.

Son rôle dans l'organisme

De multiples fonctions de l'organisme utilisent la riboflavine : avec les autres vitamines B, elle intervient dans la transformation en énergie des protéines, lipides et glucides. Elle est essentielle à la production de l'hormone thyroïdienne et aide également l'organisme à produire des cellules immunitaires pour lutter contre l'infection. Elle participe à la fabrication des globules rouges, qui apportent de l'oxygène à toutes les cellules du corps. La riboflavine produit en outre des substances qui aident les antioxydants, comme la vitamine E, à protéger les cellules des dégâts provoqués par l'excès de radicaux libres. Elle joue un rôle majeur dans la régénération des tissus en favorisant la cicatrisation des plaies à la suite d'opérations chirurgicales, de brûlures ou de blessures. C'est enfin une vitamine nécessaire à la vue et au bon état des cellules nerveuses.

☑ **Action préventive.** Comme elle stimule l'activité des antioxydants, la riboflavine protège de multiples tissus de l'organisme, en particulier le cristallin de l'œil : elle pourrait ainsi aider à prévenir la cataracte, opacité laiteuse du cristallin qui altère la vue des gens âgés. Des études montrent qu'elle diminuerait la fréquence et l'intensité des migraines, dues vraisemblablement à une insuffisance des réserves d'énergie du cerveau.

☑ **Effets bénéfiques.** La riboflavine a démontré ses qualités dans le traitement de troubles cutanés comme l'acné rosacée, fréquemment responsable de lésions et de rougeurs du visage chez les adultes. Elle permet une



Les compléments de riboflavine peuvent aider à atténuer et à espacer les migraines.

atténuation plus rapide de la jaunisse du nourrisson devant subir une photothérapie en raison d'un excès de pigment biliaire (bilirubine) dans le sang. Elle est également préconisée chez les patients soumis à la photothérapie pour lutter contre la dépression saisonnière. Associée à d'autres vitamines B, dont la vitamine B6 et la niacine, elle pourrait avoir une action bénéfique dans des pathologies touchant le système nerveux, comme l'anxiété, le stress et même la fatigue.

Vos besoins

L'apport quotidien conseillé de riboflavine s'élève à 1,3 mg pour l'homme et 1,1 mg pour la femme. Il ne s'agit là que de doses destinées à prévenir les déficiences générales ; des états spécifiques impliquent en principe la prescription de doses plus élevées.

☑ **En cas d'apport déficitaire.** Les déficiences se manifestent classiquement par des crevasses au coin des lèvres, une sensibilité accrue à la lumière du soleil et des yeux qui larmoient, brûlent et démangent. Il arrive que la peau du tour du nez, les sourcils et le lobe des oreilles pèlent et, parfois, il se produit une éruption cutanée à l'aîne. On peut aussi observer une diminution du nombre de globules rouges (anémie), ce qui entraîne une grande fatigue.

☑ **En cas d'apport excédentaire.** L'excès de riboflavine est sans danger, car l'organisme en élimine le surplus dans les urines. Des doses élevées peuvent simplement colorer l'urine en jaune vif, effet secondaire inoffensif bien que déconcertant.

Comment la prendre

☑ **Doses.** La majorité des compléments polyvita-miniques fournissent l'apport quotidien recommandé. *Pour prévenir la cataracte*, la dose habituellement prescrite est de 5 mg par jour. *Contre l'acné rosacée et les migraines*, elle est de 10 mg (voire davantage). Dans ces derniers cas, il faut avoir recours à des comprimés de riboflavine pure, beaucoup plus fortement dosés. Il est préférable de les prendre en 1 ou 2 fois dans la journée, pendant ou entre les repas.

☑ **Conseils d'utilisation.** Consultez votre médecin si vous prenez des contraceptifs oraux, des antibiotiques ou des médicaments psychotropes, susceptibles de modifier les besoins en riboflavine. N'absorbez pas cette vitamine avec de l'alcool, qui réduit son absorption dans l'appareil digestif.

Sources alimentaires

Le foie, la levure, les fromages bleus et le germe de blé constituent les meilleures sources de riboflavine. Elle est fournie également par le lait et les laitages, la viande et le poisson, le pain et les céréales complètes, les œufs, les avocats et les champignons.



QUOI DE NEUF ?

Au cours d'une récente étude européenne, 55 patients victimes de 2 à 8 migraines par mois ont pris 400 mg de riboflavine par jour. Au bout de 3 mois, leurs maux tête avaient diminué de 37 % en moyenne – des résultats en principe obtenus seulement grâce à des médicaments spécifiques. La riboflavine entraîne pourtant nettement moins d'effets secondaires que les traitements en question.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le lait laissé au soleil dans une bouteille en verre perd les trois quarts de sa riboflavine en quelques heures, car c'est une vitamine extrêmement sensible à la lumière.

INFOS PLUS

- Dans notre alimentation, le lait, les laitages et le fromage fournissent plus du tiers de l'apport quotidien recommandé en riboflavine.
- Une enquête alimentaire récente montre que c'est chez les personnes âgées de plus de 65 ans que l'on rencontre la majorité de risques de déficit en riboflavine (plus de 10 % de sujets carencés, en particulier ceux qui mangent peu, ou qui boivent beaucoup d'alcool).

Sélénium

Bien que l'importance du sélénium n'ait pas été pleinement mesurée avant 1979, cet oligoélément a désormais acquis une place de choix, car il pourrait se révéler un allié puissant dans la prévention du cancer et sans doute de multiples autres pathologies.

Indications

- En association avec la vitamine E, aide à prévenir le cancer et les maladies cardio-vasculaires.
- Contribue à améliorer les fonctions immunitaires.
- Protège contre la cataracte et la dégénérescence maculaire.
- Pourrait ralentir le vieillissement cellulaire.

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Gélules
- Tablettes

ATTENTION

■ Ne dépassez pas les doses recommandées : la prise à long terme de sélénium à doses thérapeutiques élevées – c'est-à-dire à partir de 900 µg par jour – peut provoquer des signes d'intoxication (dépression, nervosité, vomissements, nausées, fatigue et parfois perte des cheveux et altération des ongles).

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Les comprimés de sélénium permettent de compléter un apport alimentaire insuffisant.

Qu'est-ce que c'est ?

Le sélénium est un métalloïde présent dans les sols, en quantités variables selon les régions du monde (son taux est peu élevé dans le nord de l'Europe). L'utilisation d'engrais chimiques et les pluies acides ont également contribué à réduire encore le sélénium disponible. Oligoélément essentiel à de nombreuses fonctions de l'organisme, le sélénium se concentre particulièrement dans les reins, le foie, la rate et les testicules.

Son rôle dans l'organisme

Le sélénium agit par l'intermédiaire de sélénoprotéines. Les mieux connues, les glutathions-peroxydases, sont des enzymes antioxydantes qui constituent la principale ligne de défense contre les agressions des radicaux libres. Ceux-ci sont produits en permanence dans l'organisme, mais ils peuvent s'accumuler en cas d'agression ou de fatigue. Or, leur excès provoque le vieillissement prématuré des cellules et peut favoriser le développement de l'athérosclérose et de tumeurs cancéreuses. Un apport suffisant en sélénium est nécessaire pour permettre l'activité optimale de ces enzymes protectrices. Toujours par l'intermédiaire des sélénoprotéines, le sélénium protège les vitamines C et E de l'oxydation et garantit leur efficacité. Il participe aux fonctions de détoxification de l'organisme, qu'il aide à lutter contre les effets de certains métaux lourds et des toxiques. Enfin, il intervient pour moduler et réguler les processus inflammatoires et immunitaires.

✚ **Principaux effets bénéfiques.** Le rôle du sélénium dans la lutte contre le cancer a suscité un grand intérêt chez les chercheurs. Dans une étude américaine réalisée par l'université Cornell et celle d'Arizona, et portant sur 1 300 sujets suivis pendant plusieurs années, on a constaté qu'un apport quotidien de 200 µg de sélénium réduisait le risque de tumeur de la prostate de 63 %, de cancer du côlon de 58 %, de tumeur maligne du poumon de 46 % et de l'ensemble des cancers incurables de 39 %. Les résultats ont été tellement probants que les chercheurs ont interrompu l'étude avant son terme et recommandé aux participants du groupe



placebo de prendre du sélénium. Selon différents travaux, le sélénium s'est montré prometteur pour prévenir d'autres types de cancer, mais ces résultats préliminaires restent à confirmer. Parce qu'il stimule les fonctions immunitaires tout en freinant la multiplication des cellules virales, le sélénium jouerait un rôle utile dans le traitement de l'hépatite et de certains cancers, et on étudie actuellement son action dans la lutte contre le virus responsable de l'herpès et du zona, et surtout contre le VIH (virus du sida).

⊕ **Autres effets bénéfiques.** En raison de ses propriétés antioxydantes, le sélénium pourrait contribuer à protéger des maladies cardiovasculaires : de ce point de vue, une carence en sélénium est sans doute redoutable pour les fumeurs et les sujets à antécédents cardio-vasculaires. Associé à la vitamine E, il possède une puissante activité anti-inflammatoire : une combinaison de ces deux éléments pourrait améliorer le traitement des maladies chroniques comme le rhumatisme articulaire, le psoriasis, le lupus ou l'eczéma. Enfin, le sélénium aiderait à prévenir la cataracte et la dégénérescence maculaire, causes majeures de troubles de la vue chez les personnes très âgées.

Vos besoins

L'apport quotidien recommandé de sélénium ne dépasse pas 60 µg pour les hommes et 50 µg pour les femmes (et 60 à 80 µg à partir de 65 ans). En France, les apports alimentaires en sélénium sont estimés à 40 à 50 µg par jour, et la limite à ne pas dépasser a été fixée à 150 µg par jour (sélénium alimentaire + complément).

⊖ **En cas d'apport déficitaire.** Plus le sol est pauvre en sélénium, plus la teneur de l'alimentation en cet oligoélément risque d'être faible. Un déficit en sélénium peut augmenter les risques de cancer, de maladie cardiaque, de problèmes immunitaires et inflammatoires.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** Vous ne courez aucun risque de surdosage par l'alimentation, mais si vous prenez du sélénium sous forme de complément, sachez que la dose toxique commence aux alentours de 900 µg par jour.

Comment le prendre

⌚ **Doses.** Les nutritionnistes s'accordent généralement à recommander, pour des cures à long terme, des doses de l'ordre de 50 à 100 µg par jour. Des doses thérapeutiques de 200 µg à 500 µg par jour sont parfois prescrites, pendant une période limitée, pour soigner des infections virales ou dans le cadre de protocoles de traitement du cancer.

📌 **Conseils d'utilisation.** Si vous présentez un risque de maladie cardiaque, n'hésitez pas à ajouter à votre régime quotidien des aliments riches en sélénium et en vitamine E, laquelle amplifie considérablement l'efficacité du sélénium.

Sources alimentaires

La noix du Brésil, les fruits de mer, le foie, les rognons, la volaille et la viande comptent parmi les meilleures sources de sélénium. Les céréales, en particulier l'avoine et le riz complet, peuvent également en offrir une teneur intéressante si elles poussent dans un sol riche en sélénium.

BIEN CHOISIR

■ Si vous décidez de prendre du sélénium pour ses vertus antioxydantes, choisissez une préparation où il se trouve associé à d'autres antioxydants puissants comme l'extrait de pépins de raisin et de thé vert, les vitamines C et E et le bêta-carotène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les noix du Brésil sont riches en sélénium : une seule peut en contenir jusqu'à 60 µg, soit l'apport quotidien recommandé. Les rognons en renferment aussi beaucoup : pour un rognon d'agneau, 40 µg environ.

QUOI DE NEUF ?

Un supplément de sélénium peut améliorer la vitalité et la motilité des spermatozoïdes chez des hommes a priori stériles ou peu fertiles.

Le sélénium donne in vitro des résultats relativement rapides : il aide les cellules à se développer et à mourir à un rythme normal et les empêche de devenir cancéreuses. D'après les chercheurs, ces effets pourraient se produire aussi rapidement dans l'organisme.

La cardiomyopathie de Keshan, maladie mortelle qui sévissait à l'état endémique, tire son nom d'une province chinoise où le sol est très pauvre en sélénium. L'ajout de sélénium dans l'alimentation de sa population a permis de l'éradiquer et, parallèlement, de diminuer la fréquence des cancers.

Thé vert

Camellia sinensis

Indications

- Pourrait prévenir le développement du cancer.
- Protège contre les maladies cardio-vasculaires.
- Préviend la carie dentaire.
- Diminue les effets du vieillissement.

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Plante séchée

ATTENTION

- Les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent limiter leur consommation de thé vert à l'équivalent de 2 tasses par jour.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Selon une légende chinoise, les hommes ont commencé à boire du thé vert aux alentours de 2700 av. J.-C., lorsqu'un empereur assis sous un théier vit quelques feuilles tomber dans sa tasse d'eau chaude et la but. On sait depuis lors combien cette boisson possède d'effets bénéfiques.

Qu'est-ce que c'est ?

Le théier, grand arbuste au feuillage persistant, est cultivé dans de nombreux pays d'Asie et d'Afrique pour la production de thé vert ou noir. Le procédé traditionnel de fabrication du thé vert est fort simple : les feuilles du théier sont d'abord étuvées, puis roulées et séchées. L'étuvage tue les enzymes qui feraient fermenter les feuilles. Pour fabriquer les autres types de thé, on laisse s'accomplir cette fermentation : totalement pour le thé noir, ou partiellement pour le thé Oolong. C'est cette absence de fermentation qui donne au thé vert son arôme et sa saveur, en particulier son astringence. Celle-ci est due à des tanins (ou catéchines) et à des polyphénols de la famille des flavonoïdes, des composants qui sont préservés par l'absence de fermentation. Le thé vert renferme également une huile essentielle riche en substances aromatiques, de la caféine (parfois appelée théine), et de nombreux minéraux et oligoéléments, dont le fluor.

Son rôle dans l'organisme

Les polyphénols du thé vert possèdent de puissants effets antioxydants et constituent d'excellents piègeurs de radicaux libres. Ils pourraient de ce fait protéger contre certains cancers et peut-être même contre les maladies cardio-vasculaires. Des études montrent qu'il combat aussi les infections et favorise la longévité.

👉 **Action préventive.** La prévalence de certains types de cancer est moindre chez les personnes qui boivent du thé vert. Lors d'une étude menée en Chine sur un vaste échantillon de population, les chercheurs ont constaté que les hommes ayant consommé du thé vert au moins 1 fois par semaine pendant 6 mois développaient moins de cancers du rectum, du pancréas et du côlon que ceux qui n'en buvaient que rarement ou jamais. Chez les femmes, les risques de cancer du rectum ou du pancréas avaient pratiquement diminué de moitié. D'autres recherches semblent montrer que le thé vert pourrait aussi exercer une action protectrice contre les cancers du sein, de l'estomac, de la prostate et de la peau.

Des travaux destinés à comprendre le rôle du thé vert dans la prévention des cancers ont souligné l'efficacité de son principal antioxydant, le polyphénol EGCG (ou épigallocatechine). Certains scientifiques pensent que l'EGCG pourrait être l'une des substances anticancéreuses les plus efficaces jamais découvertes : il protégerait les cellules tout en stimulant la production par l'organisme de ses propres enzymes antioxydantes. Une étude américaine démontre que l'EGCG provoque l'arrêt de la reproduction des cellules cancéreuses en stimulant leur apoptose, c'est-à-dire le processus physiologique qui conduit les cellules à la mort naturelle. Il est à noter que l'EGCG n'endommage pas les cellules saines. D'autres études menées au Medical College de l'Ohio indiquent que l'EGCG inhibe la

production d'urokinase, une enzyme nécessaire à la croissance des cellules cancéreuses. Chez l'animal, cet arrêt de la sécrétion d'urokinase a permis de réduire les tumeurs et parfois de conduire à des rémissions complètes.

❏ **Effets bénéfiques.** Les propriétés antioxydantes des polyphénols du thé vert peuvent aussi contribuer à protéger le cœur. Lors d'études in vitro, ces constituants ont réduit les effets nocifs du cholestérol LDL, facteur de formation de la plaque d'athérome dans les artères. D'après une étude japonaise conduite sur 1 371 hommes, la consommation quotidienne de thé vert favoriserait la prévention des maladies cardio-vasculaires. Le thé vert, enfin, contient du fluor, qui exerce un effet antibactérien et pourrait contribuer à prévenir les caries dentaires.

Comment le prendre

❏ **Doses.** Pour bénéficier des bienfaits du thé vert, l'objectif est d'absorber entre 250 et 350 mg de polyphénols par jour. Si vous utilisez des compléments, choisissez des extraits ou des gélules indiquant le taux de polyphénols. Vous pouvez aussi prendre le thé vert sous forme d'infusion : 3 à 5 tasses quotidiennes de thé vert permettent en général d'atteindre la dose de polyphénols recommandée.

❏ **Conseils d'utilisation.** Prenez les compléments en mangeant, avec un grand verre d'eau. Le thé vert fraîchement infusé peut se boire en dehors ou au cours des repas. Pour préparer cette boisson, comptez 1 cuill. à café de feuilles de thé vert pour 225 ml d'eau très chaude. Laissez infuser pendant 3 à 5 min, filtrez, puis dégustez.

Effets secondaires possibles

Qu'il soit consommé sous forme de boisson ou de complément, le thé vert n'entraîne aucun effet nocif. Toutefois, les personnes sensibles à la caféine ne devraient pas en boire de trop grandes quantités, car chaque tasse renferme environ 40 mg de caféine. Les compléments, en revanche, en contiennent très peu (en moyenne, entre 5 et 8 mg par gélule).

Le thé vert, aux vertus bienfaites, peut être pris sous forme de complément ou de boisson.



QUOI DE NEUF ?

Selon des chercheurs de l'université du Kansas (États-Unis), le principal antioxydant contenu dans le thé vert est 100 fois plus puissant que la vitamine C et 25 fois plus efficace que la vitamine E pour protéger l'ADN contre les dégradations susceptibles de favoriser le cancer.

INFOS PLUS

- Le thé vert est utilisé comme adjuvant des régimes amaigrissants : une recherche clinique sur des personnes prenant 3 fois par jour un extrait de thé vert contenant 90 mg d'EGCG a montré qu'il stimulait la thermogenèse (production de chaleur) et permettait de brûler 266 calories de plus qu'un placebo.
- Alors que les feuilles de thé vert renferment de grandes quantités de vitamine K, les boissons et compléments au thé vert en sont presque dépourvus. Les personnes sous anticoagulants – qui doivent éviter les aliments riches en vitamine K en raison de leur effet sur la coagulation – peuvent donc prendre du thé vert sans risque.
- Pour déguster un thé vert dans les meilleures conditions, préparez-le comme les Asiatiques : faites chauffer l'eau jusqu'à ce qu'elle frémisses (ou laissez-la refroidir quelques minutes si elle a bouilli), puis versez-la sur les feuilles de thé et laissez infuser quelques minutes. Cette méthode fait ressortir l'arôme délicat de la plante et évite de boire une infusion brûlante, irritante pour la gorge et l'œsophage.

Thiamine

La thiamine, ou vitamine B1, est essentielle au métabolisme énergétique et au bon fonctionnement du système nerveux. L'alimentation suffit la plupart du temps à satisfaire nos besoins, bien que les personnes âgées présentent parfois des déficiences.

Indications

- Permet la libération de l'énergie apportée par les glucides.
- Atténuerait les troubles nerveux et psychiques (bourdonnements d'oreilles, dépression).
- Aiderait à soulager la dyspepsie.
- Soulagerait les douleurs dues au zona.

Présentation

- Comprimés
- Gélules

ATTENTION

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

En gélules, la thiamine est un complément facile à absorber.

Qu'est-ce que c'est ?

La thiamine est la première des vitamines du groupe B à avoir été découverte, c'est pourquoi elle porte aussi le nom de vitamine B1. Cette vitamine, dont un déficit, même modéré, peut être préjudiciable à la santé, est apportée par de nombreux aliments, mais elle est partiellement détruite à la cuisson. Dans les compléments, elle est presque toujours proposée associée à d'autres vitamines B, avec lesquelles elle agit en étroite collaboration dans l'organisme.

Son rôle dans l'organisme

La thiamine est essentielle à la conversion en énergie des glucides fournis par les aliments : plus la consommation de glucides est importante (ce qui se produit en cas d'activité physique intense), plus l'apport de vitamine B1 doit être élevé. La thiamine intégrée dans une coenzyme, le thiamine triphosphate (TTP), joue aussi un rôle de neurotransmetteur, ce qui pourrait expliquer en grande partie les désordres neurologiques, psychiques et cérébraux observés en cas de carence sévère. L'organisme ne la stockant pas, cette vitamine doit être fournie régulièrement par l'alimentation.

☑ **Principaux effets bénéfiques.** La thiamine permet la bonne utilisation des glucides, et les sportifs peuvent être conduits à renforcer son apport. Il en est de même pour les patients prenant certains diurétiques qui épuisent les réserves de thiamine. Associée à la choline et à la vitamine B5 (acide pantothénique), la thiamine est également préconisée pour atténuer certains troubles digestifs et soulager la dyspepsie.

☑ **Autres effets bénéfiques.** Grâce à son effet sur les nerfs, la thiamine pourrait diminuer les fourmillements et les bourdonnements d'oreilles, troubles fréquents chez les malades atteints de diabète. Des chercheurs estiment qu'il pourrait exister un lien entre la déficience en thiamine et les maladies mentales, y compris la dépression, et préconisent pour ces pathologies des doses élevées de vitamine B1 sous forme de complément. La thiamine pourrait aussi stimuler la mémoire en cas de la maladie d'Alzheimer, mais cela reste encore à prouver. En revanche, la confusion mentale,



assez fréquente à l'issue d'une opération chirurgicale, peut probablement être évitée par la prise de compléments de thiamine au cours des semaines précédant l'intervention. Cette vitamine est prescrite aux alcooliques, qui souffrent presque toujours d'une déficience en thiamine, afin de soigner les troubles psychiques associés au sevrage de l'alcool. Enfin, à fortes doses, elle pourrait soulager les douleurs résiduelles consécutives au zona.

Vos besoins

L'apport quotidien recommandé de 1,3 mg pour l'homme et 1,1 mg pour la femme suffit aux besoins de l'organisme et prévient les déficiences. En usage thérapeutique, les doses sont plus élevées.

☑ **En cas d'apport déficitaire.** Une légère déficience peut passer inaperçue. Elle se manifeste par de l'irritabilité, de la dépression, une faiblesse musculaire et une perte de poids. La carence grave entraîne le béri-béri, maladie à l'origine de dégénérescence mentale, de fonte des muscles, de paralysie et de lésions nerveuses, et pouvant même entraîner la mort. Cette affection est cependant devenue rare et ne se rencontre que dans des parties de l'Asie où l'alimentation se compose essentiellement de riz blanc, privé du son riche en thiamine et autres éléments nutritifs.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** Des doses élevées prises en complément n'ont aucune toxicité connue : l'excédant est facilement éliminé dans les urines (qui prend cependant une odeur très caractéristique).

Comment la prendre

📌 **Doses.** Des compléments de thiamine peuvent être bénéfiques pour des troubles spécifiques d'ordre nerveux et psychique. *Contre les fourmillements et les bourdonnements d'oreilles ou contre la dépression*, 50 mg par jour, de préférence sous la forme d'un complexe de vitamines B. *Contre la dyspepsie*, 50 mg par jour, le matin. *Dans les cas d'alcoolisme*, 50 à 100 mg par jour, de préférence sous la forme d'un complexe de vitamines B. *Pour soulager les douleurs dues au zona*, 100 à 250 mg par jour.

☑ **Conseils d'utilisation.** La thiamine s'absorbe mieux dans un milieu acide. Prenez votre dose en 2 fois, au cours des repas, quand l'estomac produit les acides qui vont digérer la nourriture. Les doses élevées s'évacuent rapidement avec l'urine.

Sources alimentaires

Après la levure (concentré de vitamines B), la viande de porc maigre – y compris le jambon – est sans doute la meilleure source alimentaire de thiamine, devant les céréales complètes, les légumes secs, les fruits oléagineux et les graines. La plupart des céréales pour petit déjeuner sont aujourd'hui enrichies en thiamine et autres vitamines du groupe B.

Les graines de tournesol sont une bonne source de thiamine.



QUOI DE NEUF ?

D'après une étude faite sur des jeunes femmes ne présentant pas de déficience en thiamine, les compléments de cette vitamine pourraient améliorer l'humeur. Une centaine d'étudiantes ont pris chaque jour, pendant 2 mois, les unes 50 mg de thiamine et les autres un placebo. Selon les tests, les niveaux d'énergie, de vivacité et d'humeur se sont élevés dans le groupe traité par la thiamine.

Les personnes âgées ont souvent une légère déficience en thiamine. Des tests récents ont révélé que la prise de 10 mg par jour pendant 3 mois suffisait, chez les plus de 65 ans, à faire baisser la tension, stabiliser le poids, mieux dormir et stimuler l'énergie. Aucune amélioration n'a été constatée chez les sujets traités par un placebo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Quand on absorbe de fortes doses de thiamine, la sueur prend une odeur particulière, qui aurait une action répulsive sur les moustiques !

INFOS PLUS

■ La consommation simultanée d'aliments riches en protéines et en acide folique (vitamine B9) facilite l'absorption de la thiamine.

Valériane officinale

Si vous ne supportez

plus les insomnies, vous disposez d'un recours tout à fait sûr pour retrouver le sommeil : la valériane. Cette plante aide à s'endormir en douceur et n'a pas les effets secondaires déplaisants des somnifères classiques.

Valeriana officinalis

Indications

- Procure un sommeil réparateur.
- Apaise le stress et l'anxiété.
- Atténue les symptômes de certains troubles digestifs.

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Extrait de plante fraîche
- Gélules
- Plante séchée
- Teinture-mère

ATTENTION

■ Prise après une mauvaise nuit, la valériane peut entraîner des moments de somnolence.

■ Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, ne prenez pas de valériane.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Plante vivace d'Europe et d'Amérique du Nord, la valériane – appelée couramment herbe aux chats – se développe à partir d'une racine tubéreuse (ou rhizome) qui concentre les principes actifs de la plante. Elle était déjà préconisée dans l'Antiquité pour combattre les palpitations et l'arythmie cardiaque, et au Moyen Âge pour ses vertus sédatives. C'est au début des années 1970 que l'on commença à identifier ses composants. On y trouva, entre autres, des substances spécifiques (valépotriates, acide valérénique), des huiles essentielles volatiles, ainsi que des dérivés de lignanes, de la glutamine et de l'arginine. On pense à présent que l'efficacité de la valériane pourrait résulter d'une synergie entre tous ces constituants.

Son rôle dans l'organisme

Dans la plupart des pays européens, les autorités médicales classent officiellement la valériane dans la catégorie des soporifiques. En France, les *Cahiers de l'Agence du médicament* (1998) précisent qu'elle est « traditionnellement utilisée dans le traitement symptomatique des états neurotoniques des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil ». Somnifère ancestral, la valériane peut également faire office de sédatif et de calmant dans les cas d'anxiété diurne. On l'utilise pour traiter les troubles de l'anxiété et les maladies aggravées par le stress, tels les problèmes liés aux diverticules et la colopathie fonctionnelle.

☞ **Principaux effets bénéfiques.** Les constituants de la valériane élèvent dans le cerveau le taux d'un médiateur chimique, l'acide gamma-aminobutyrique, ou GABA. C'est ce mécanisme qui permet à la plante de

La racine de la valériane contient des composés naturellement relaxants et sédatifs.



favoriser le sommeil et d'apaiser l'anxiété. La valériane ne crée pas d'acoutumance et ne donne pas de sensation d'étourdissement, contrairement aux benzodiazépines (comme le diazépam, base du Valium ; ou l'alprazolam, base du Xanax) généralement prescrites pour soigner ces troubles. Elle ne procure pas directement le sommeil mais le fait survenir naturellement en apaisant l'esprit et le corps. Prise aux doses recommandées, elle présente l'avantage de ne pas occasionner le matin la sensation de confusion que provoquent certains médicaments.

Selon des études variées, la valériane donne d'aussi bons résultats que les médicaments dans de nombreux cas. Lors de l'une de ces expériences effectuées sur 128 personnes, on traita les unes par 1 ou 2 doses de valériane, les autres par un placebo. Il apparut que cette plante améliorait la qualité du sommeil : les sujets s'endormaient plus rapidement et se réveillaient moins souvent qu'avec le placebo. Lors d'une autre étude consacrée aux insomniaques, on a constaté que tous les participants dormaient mieux grâce à la prise de valériane, et que 44 % jouissaient d'un sommeil parfait. L'intérêt pour la valériane en tant que remède contre l'anxiété est encore récent, mais on la recommande de plus en plus volontiers à cet usage.

☞ **Autres effets bénéfiques.** La valériane contribue à détendre les muscles lisses de l'appareil intestinal, ce qui la rend précieuse pour soigner la colopathie fonctionnelle et les troubles qui se manifestent par des spasmes intestinaux, surtout s'ils sont d'origine nerveuse.

Comment la prendre

☑ **Doses.** Contre l'insomnie, prenez 250 à 500 mg d'extrait sous forme de gélules ou de comprimés ou 1/2 à 1 cuill. à café de teinture-mère, 30 à 45 min avant le coucher. L'expérience prouve que, dans la plupart des cas, augmenter les doses n'apporte pas d'effet bénéfique supplémentaire ; mais si les doses minimales ne suffisent pas, vous pouvez aller jusqu'à 900 mg (2 cuill. à café de teinture-mère). Contre l'anxiété, prenez 250 mg d'extrait de valériane 2 fois par jour et 250 à 500 mg avant le coucher.

Un traitement par la valériane peut demander 1 à 2 semaines avant d'être pleinement efficace.

☑ **Conseils d'utilisation.** La valériane a une saveur assez désagréable. Si vous la choisissez en teinture, essayez de la mélanger à un peu de miel ou de sucre pour la rendre buvable. Veillez à ne pas l'associer à un somnifère ni à un tranquillisant. Une dose importante entraîne des risques de somnolence ; tenez-en compte si vous devez conduire.

Effets secondaires possibles

Les études ont démontré qu'une dose de valériane jusqu'à 20 fois supérieure à celle recommandée n'a pas d'effet secondaire dangereux. À très forte dose, la plante peut malgré tout provoquer vertiges, agitation, troubles de la vision, nausées, maux de tête et autres étourdissements.

Il est préférable de ne pas donner de valériane aux enfants de moins de 12 ans.

BIEN CHOISIR

- Procurez-vous de préférence dans le commerce des produits à la valériane titrés au moins à 0,5 % d'acide valérénique.
- Les préparations à la valériane ont une odeur si désagréable que, si vous n'y êtes pas habitué, vous pourriez croire que vous avez acheté un produit avarié. Ne vous laissez donc pas impressionner par cette odeur, déplaisante mais normale. Les comprimés enrobés ont l'avantage de la masquer.

QUOI DE NEUF ?

Les chercheurs ont comparé les effets de la valériane à ceux d'un mélange valériane/houblon, d'une benzodiazépine et d'un placebo. Les préparations aux plantes et le médicament ont bien amélioré le sommeil de tous. Mais, le lendemain matin, les patients traités à la benzodiazépine constatèrent une apathie que ne ressentirent pas les autres.

INFOS PLUS

- Vous pouvez sans risque prendre la valériane avec d'autres plantes – camomille, mélisse, passiflore – qui ne peuvent que la rendre plus efficace. Si vous êtes déprimé, associez-la au millepertuis ou, si vous êtes anxieux, au kawa.

Vitamine A et caroténoïdes

Dans l'alimentation,

la vitamine A existe sous deux formes : la vitamine A proprement dite, présente dans les aliments d'origine animale, et les caroténoïdes, des pigments orangés qui se transforment en vitamines dans l'organisme.

Indications

- Renforcent l'immunité et aident l'organisme à lutter contre les agressions et les infections.
- Indispensables à la cicatrisation et au bon état de la peau et des muqueuses digestives.
- La vitamine A améliore la vision crépusculaire ; les caroténoïdes ralentissent l'évolution de la dégénérescence maculaire.
- Les caroténoïdes réduiraient le risque de certains cancers.

Présentation

- Comprimés
- Gélules

ATTENTION

- Même à dose relativement faible, la vitamine A peut être toxique : vérifiez soigneusement les quantités que vous prenez.
- Éviter les doses élevées de caroténoïdes pendant la grossesse.
- Les femmes enceintes, celles qui envisagent une grossesse ou qui allaitent ne doivent pas prendre plus de 1 000 µg de vitamine A par jour : des doses supérieures entraînent un risque de malformation du fœtus.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

La vitamine A, ou rétinol (ainsi nommée en raison de son importance pour la rétine), stockée dans le foie et liposoluble, est apportée surtout par les graisses animales. L'organisme est également capable de transformer en vitamine A le bêta-carotène et d'autres caroténoïdes des fruits et légumes.

Plus de 700 pigments caroténoïdes ont été identifiés, mais seuls quelques-uns possèdent une activité vitaminique A : le bêta-carotène, le plus connu (dans la carotte, l'abricot, la mangue, le brocoli, les légumes verts), l'alpha-carotène (dans la carotte, le melon...) et la cryptoxanthine (dans le poivron rouge, la pastèque, l'abricot...). Il faut 6 mg de bêta-carotène et 12 mg d'alpha-carotène ou de cryptoxanthine pour obtenir la même activité vitaminique que 1 mg de vitamine A. D'autres caroténoïdes sans activité vitaminique A semblent cependant jouer un rôle protecteur important : c'est le cas du lycopène (le pigment de la tomate, de la goyave et des agrumes très colorés), de la lutéine et de la zéaxanthine (dans les légumes vert foncé, le maïs, le potiron et le poivron rouge).

Leur rôle dans l'organisme

La vitamine A joue un rôle essentiel – et reconnu tout récemment – dans la différenciation cellulaire et l'expression du génome, d'où son importance vitale pour la reproduction, la croissance et le développement. Elle est indispensable à la vision (c'est l'un des constituants du pourpre rétinien) et intervient directement dans les processus immunitaires. Les caroténoïdes sont des antioxydants précieux : ils protègent les cellules des détériorations provoquées par les radicaux libres en excès. Ils peuvent aussi avoir la même action que la vitamine A.

📌 **Principaux effets bénéfiques.** La vitamine A aide l'œil à accommoder lors du passage de la lumière vive à l'obscurité. Elle soulage le syndrome de l'œil sec, fréquent en cas de carence sévère en vitamine A. Stimulant l'immunité, la vitamine A renforce la résistance aux infections, favorise la cicatrisation et est utilisée en cas d'infections oculaires et de kératites.

Les caroténoïdes (en particulier ceux qu'apportent les aliments) semblent avoir une action préventive majeure sur certains types de cancers. Le lycopène, par exemple, pourrait prévenir ou empêcher le développement



du cancer de la prostate (ce qui a été démontré par de nombreuses études sur des sujets consommant régulièrement des tomates). Des apports alimentaires élevés d'autres caroténoïdes pourraient également réduire les risques de cancer du poumon et du col de l'utérus. L'alpha-carotène et le lycopène auraient enfin une action bénéfique pour le système cardiovasculaire, en bloquant la formation du mauvais cholestérol (LDL).

⊕ **Autres effets bénéfiques.** Des dérivés de vitamine A (notamment l'acide rétinoïque) et la vitamine A proprement dite sont prescrits pour traiter des maladies de la peau, mais uniquement sous contrôle médical. La lutéine et la zéaxanthine pourraient réduire les risques de dégénérescence maculaire, affection oculaire de la vieillesse, en neutralisant les radicaux libres dans la rétine. D'autres caroténoïdes protégeraient de la cataracte.

Vos besoins

L'apport global conseillé de vitamine A est de 600 µg par jour pour les femmes et 800 µg pour les hommes, dont 60 % provenant des caroténoïdes (soit environ 2 mg de bêta-carotène).

⊖ **En cas d'apport déficitaire.** La carence en vitamine A, rarissime dans les pays riches, entraîne la cécité. Mais une déficience peut s'observer chez les femmes qui s'imposent des régimes trop restrictifs, et chez les personnes âgées. Elle provoque des troubles de la peau (sécheresse, acné), une moindre résistance aux infections et un ralentissement de la cicatrisation.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** La prise de compléments de vitamine A ne doit se faire que sous contrôle médical. Lorsqu'on utilise des mélanges multivitaminés, ne pas dépasser 1 000 µg par jour de vitamine A, et cela particulièrement pour les femmes enceintes, celles qui allaitent ou celles qui envisagent une grossesse, en raison des risques pour le bébé.

Comment les prendre

📌 **Doses.** Pour être sûr de ne pas dépasser la dose quotidienne de 1 000 µg de vitamine A, prenez plutôt ce complément sous forme de bêta-carotène, à raison de 1,5 à 2 mg par jour. Des doses plus élevées de caroténoïdes peuvent cependant être prescrites pour prévenir des troubles particuliers.

📌 **Conseils d'utilisation.** Prenez ces compléments durant les deux principaux repas. La vitamine E et le zinc facilitent l'assimilation de la vitamine A.

Sources alimentaires

La vitamine A est abondante dans le foie (100 g en apportent 10 000 µg), les poissons très gras, le beurre, la margarine, le jaune d'œuf, le fromage. Les caroténoïdes sont fournis par les fruits et légumes bien colorés.

INFOS PLUS

- Au-delà des doses conseillées, la vitamine A est rapidement toxique. Des apports excessifs prolongés (de l'ordre de 7 500 µg par jour pendant plusieurs années) entraînent une détérioration irréversible du foie (cirrhose).
- Pour un apport de caroténoïdes suffisant, privilégiez les carottes, le potiron, les brocolis et les légumes verts à feuilles, et, en saison, les mangues, le melon et les abricots.
- À moins de manger beaucoup de foie ou de poisson gras, vous ne risquez pas d'absorber trop de vitamine A par l'alimentation.
- Les quantités de vitamine A et de caroténoïdes peuvent être exprimées soit en microgrammes (µg), soit en équivalents-rétinol (ER), une unité qui permet de mieux prendre en compte les différences d'assimilation entre la vitamine A et les caroténoïdes : 1 ER = 1 µg.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le foie d'ours contient une dose de vitamine A franchement toxique : plus de 500 000 µg pour 100 g !

Le melon est une bonne source de bêta-carotène.



Vitamine B5 et biotine

Ces deux vitamines du

groupe B ont un rôle vital pour la fonction métabolique.

Leur carence est rare, mais les compléments peuvent

aider à compenser les déséquilibres dus à une

consommation trop abondante de produits raffinés.

Indications

Vitamine B5

(ou acide pantothénique)

- Permet l'utilisation par l'organisme des glucides, lipides et protéines, et est nécessaire à la synthèse des acides gras.
- Favorise la cicatrisation.
- Nécessaire à la santé des ongles et des cheveux.

Biotine (ou vitamine B8 ou H)

- Permet la transformation des nutriments (glucides, lipides et protéines) en énergie dans l'organisme.
- Nécessaire au bon état des ongles et des cheveux.
- Aide à soigner la séborrhée du nourrisson (croûtes de lait).

Présentation (seules ou en association avec d'autres vitamines du groupe B)

- Comprimés
- Gélules
- Solution buvable

ATTENTION

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

De très nombreux aliments contiennent de la vitamine B5 et de la biotine, ce qui rend leur carence très rare. La biotine est également produite par les bactéries intestinales, mais on ignore dans quelle mesure l'organisme peut utiliser cette vitamine endogène. Les polyvitamines et les complexes de vitamines B contiennent en général de la biotine et de la vitamine B5. La biotine est présente sous forme de D-biotine, la vitamine B5 sous forme de pantothénate de calcium ou de sodium, ou encore de panthénol, un dérivé qui se transforme en acide pantothénique dans l'organisme.

Leur rôle dans l'organisme

La vitamine B5 entre dans la composition du coenzyme A, impliqué dans tous les métabolismes énergétiques (elle permet la transformation des glucides, lipides et protéines en énergie, lors de leur devenir métabolique au niveau cellulaire). La biotine (du grec *bios*, vie) permet le fonctionnement de quatre enzymes qui, dans l'organisme, jouent un rôle essentiel au niveau du métabolisme du glucose, des acides gras et de certains acides aminés. Elle intervient aussi dans la synthèse des acides gras et du cholestérol. Ces vitamines sont également nécessaires pour la transformation des glucides en graisses dans l'organisme, et pour le métabolisme du cholestérol. Enfin, comme les autres vitamines du groupe B, elles sont indispensables pour un bon fonctionnement neuro-musculaire.

☒ **Principaux effets bénéfiques.** Ces deux vitamines favorisent l'activité cellulaire au niveau de la peau, des muqueuses, des ongles et des cheveux. C'est pour cette raison que l'on prend des compléments de vitamine B5 et de biotine afin de renforcer les ongles fragiles et cassants, et pour aider à freiner la chute des cheveux lorsque celle-ci est due à une déficience vitaminique. Les suppléments de vitamine B5 semblent soulager le stress provoqué par les migraines, le syndrome de fatigue chronique ou encore la tension liée au sevrage du tabac. La vitamine B5 permettrait de lutter contre la dyspepsie ; elle apaiserait également la congestion nasale provoquée par certaines réactions allergiques, comme le rhume des foins.

La vitamine B5 et la biotine sont d'importantes vitamines du groupe B.



Vos besoins

L'apport nutritionnel conseillé (ANC) quotidien en vitamine B5 est de 5 mg pour les adultes. Il a été fixé à 7 mg pour les femmes qui allaitent : les 2 mg supplémentaires permettent de tenir compte de la quantité de vitamine B5 présente dans le lait maternel. L'apport nutritionnel conseillé en biotine est de 50 µg par jour pour l'adulte, 55 µg pour les femmes qui allaitent et 60 µg pour les personnes âgées de plus de 75 ans. Ces quantités suffisent à assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Le traitement de maladies ou de troubles spécifiques peut nécessiter des doses plus fortes.

⊖ **En cas d'apport déficitaire.** Selon diverses enquêtes nutritionnelles, la consommation quotidienne moyenne de vitamine B5 serait de l'ordre de 4 à 7 mg par jour, et celle de biotine est estimée entre 50 et 100 µg. Les carences pures sont donc en principe inexistantes. Pourtant, l'usage prolongé d'antibiotiques ou de médicaments contre l'épilepsie peut faire tomber le taux de biotine en dessous du niveau optimal.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** Des doses élevées de vitamine B5 (jusqu'à 1 à 2 g par jour) et de biotine (jusqu'à 5 à 10 mg par jour) n'ont jamais entraîné d'effets nocifs notoires.

Comment les prendre

📌 **Conseils d'utilisation.** Un supplément polyvitaminé ou un complexe de vitamines B apporte suffisamment de vitamine B5 et de biotine dans la majorité des cas. Les suppléments individuels ne s'imposent que pour traiter des troubles spécifiques, et les doses sont alors thérapeutiques. Les compléments se prennent généralement au cours des repas.

Sources alimentaires

Le foie et les rognons, la viande et le poisson, les œufs, les champignons, le germe de blé, les céréales complètes, les légumineuses, les laitages, les noix et les noisettes sont de bonnes sources de vitamine B5.

La biotine est abondante dans la levure de bière, les abats, les œufs, les champignons, les légumineuses, la viande et le poisson, les produits dérivés du soja, les châtaignes.

La châtaigne constitue une source naturelle de biotine.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La vitamine B5 porte aussi le nom d'acide pantothénique, du grec *pantother*, signifiant partout, ce qui rappelle qu'elle est présente dans de très nombreux aliments.

INFOS PLUS

- La biotine préserve la santé des cheveux, mais, contrairement à certaines affirmations, elle ne prévient pas la calvitie (en dehors de rares cas de carence en biotine), pas plus que la vitamine B5 n'empêche le grisonnement inéluctable des cheveux.
- La vitamine B5 et la biotine sont plutôt stables à la chaleur : la cuisson n'en détruit qu'une faible partie. En revanche, certains procédés industriels éliminent une bonne partie de ces vitamines : c'est le cas, par exemple, de la purification des céréales. La farine de blé blanche renferme 3 fois moins de vitamine B5 et de biotine que la farine complète ; le riz blanc est 4 fois moins riche en biotine et 3 fois moins riche en vitamine B5 que le riz complet.
- La consommation de blanc d'œuf cru en grande quantité peut provoquer l'apparition d'une avitaminose en biotine. Le blanc d'œuf renferme en effet une substance protéique particulière, l'avidine (détruite par la chaleur), qui forme avec la biotine un complexe empêchant l'action vitaminique de celle-ci dans l'organisme.

Vitamine B6

La vitamine B6 est impliquée dans un grand nombre de processus biologiques, mais les enquêtes révèlent que l'alimentation n'en apporte pas toujours suffisamment : 10 à 30 % des adultes et des personnes âgées souffriraient d'une déficience en cette vitamine.

Indications

- Participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires et des accidents vasculaires cérébraux.
- Soigne le syndrome du canal carpien.
- Pourrait atténuer le syndrome prémenstruel.
- Aide à soulager les crises d'asthme.
- Stimulerait les fonctions immunitaires.

Présentation

- Comprimés
- Gélules
- Tablettes

ATTENTION

- La prise à long terme de doses élevées de vitamine B6 pourrait entraîner des troubles nerveux.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Cette vitamine a été découverte en 1935 dans la levure, puis synthétisée quelques années plus tard. La dénomination vitamine B6 est un terme générique utilisé pour désigner la pyridoxine et deux composés de la même famille, le pyridoxal et la pyridoxamine, ainsi que leurs dérivés phosphorylés. Dans l'organisme, la vitamine B6 fonctionne comme un coenzyme, permettant à une centaine d'enzymes différentes d'être opérationnelles, en particulier celles qui régissent le métabolisme des acides aminés. La vitamine B6 est présente dans les aliments sous différentes formes, mais, dans l'organisme, n'est active que sous forme de pyridoxal 5'-phosphate, ou PLP. Cette vitamine ne pouvant être stockée, un apport quotidien suffisant par l'alimentation ou des compléments est nécessaire.

Son rôle dans l'organisme

Produire des globules rouges, aider les cellules à fabriquer des protéines, élaborer des médiateurs chimiques comme la sérotonine et libérer des potentiels d'énergie mis en réserve sous forme de glycogène musculaire, telles sont quelques-unes des fonctions de la vitamine B6. On pense qu'elle intervient aussi dans la synthèse des anticorps et l'équilibre du psychisme.

🛡️ **Action préventive.** La vitamine B6 pourrait aider à prévenir les maladies cardio-vasculaires. En effet, conjointement avec l'acide folique et la vitamine B12, elle contribue à la transformation par l'organisme de l'homocystéine, une substance apparentée à un acide aminé qui, en excès dans le sang, augmente les risques de maladies cardio-vasculaires. Par son rôle clef dans la synthèse des médiateurs chimiques, la vitamine B6 limiterait la récurrence des crises d'épilepsie et les dépressions. Du reste, 25 % des personnes dépressives souffriraient d'une déficience en vitamine B6.

💊 **Effets bénéfiques.** La vitamine B6 pourrait atténuer le syndrome prémenstruel ainsi que certains symptômes (tendance dépressive, troubles digestifs) apparaissant chez des femmes sous contraceptifs oraux : la pilule – surtout quand elle n'est pas minidosée – agit comme une antivitamine B6 et réduit la synthèse de sérotonine. Cette vitamine est parfois prescrite pour apaiser les symptômes du syndrome du canal carpien, qui s'accompagne d'une inflammation du poignet. Elle peut aussi être bénéfique aux diabétiques, exposés au risque de lésions nerveuses. Elle permet enfin de limiter l'intensité et la fréquence des crises d'asthme chez l'adulte, et s'avère très utile en cas de traitement par la théophylline.



Prise sous forme de comprimés, la vitamine B6 est prescrite à doses thérapeutiques pour traiter différentes pathologies.

Vos besoins

L'apport journalier recommandé est de 1,5 mg pour les femmes, de 1,8 mg pour les hommes et de 2,2 mg pour les personnes de plus de 75 ans. En France, la dose à ne pas dépasser a été fixée à 5 mg par jour (en plus de l'apport alimentaire). Les doses thérapeutiques sont beaucoup plus élevées.

☞ **En cas d'apport déficitaire.** Des carences légères entraînent parfois une élévation du taux d'homocystéine, donc des risques de maladies cardiovasculaires. Les déficiences graves – rares – se manifestent par des affections cutanées (dermatite, lésions autour de la bouche, acné), des troubles neurologiques (insomnie, dépression) et, dans les cas extrêmes, des crises d'apoplexie et des anomalies du tracé électroencéphalographique.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** Des doses élevées (plus de 2 000 mg par jour) sur de longues périodes sont dangereuses pour le système nerveux. Dans de rares cas, un apport prolongé de doses moins importantes (à partir de 200 mg par jour) peut avoir les mêmes conséquences, mais celles-ci disparaissent après l'arrêt du traitement. Si la vitamine B6 vous a été prescrite pour des douleurs neurologiques, arrêtez le traitement et consultez votre médecin en cas d'engourdissements ou de picotements.

Comment la prendre

📌 **Doses.** 3 mg de vitamine B6 par jour suffisent à maîtriser le taux d'homocystéine, mais un apport supérieur peut être prescrit. Les usages thérapeutiques impliquent toujours des doses un peu plus élevées. *Contre le syndrome prémenstruel*, 4 à 10 mg par jour. *Contre un syndrome de canal carpien aigu*, essayez 10 mg 2 fois par jour. *Contre l'asthme*, 5 mg 2 fois par jour.

📌 **Conseils d'utilisation.** Dans les compléments, la vitamine B6 se présente généralement sous forme de chlorhydrate de pyridoxine. Il est préférable de fractionner les doses thérapeutiques de vitamine B6 de façon à ne pas dépasser 50 mg par prise.

Sources alimentaires

Levure, germes de céréales, foie et rognons, poisson et viande, légumineuses, pomme de terre, avocat et banane sont autant de bonnes sources de vitamine B6.

La banane fait partie des fruits riches en vitamine B6.



QUOI DE NEUF ?

D'après une étude, une supplémentation (50 mg par jour pendant 2 mois) de vitamine B6 chez des personnes âgées en bonne santé a amélioré sensiblement leur statut immunitaire. Des recherches sont en cours pour juger de l'efficacité de complément à dose moins élevée et sur une plus longue durée.

Ce n'est pas seulement en abaissant le taux d'homocystéine que la vitamine B6 pourrait protéger contre les maladies cardiovasculaires. Une étude portant sur 1 550 sujets recrutés dans 19 centres européens montre que les 20 % qui ont le taux de vitamine B6 le plus bas présentent 2 fois plus de risques de pathologie cardiaque, indépendamment de leur taux d'homocystéine.

INFOS PLUS

■ Certains médicaments interfèrent avec le métabolisme de la vitamine B6 et nécessitent souvent des complémentations : c'est le cas non seulement des contraceptifs oraux, mais aussi par exemple de l'isoniazide, ou INH (un antituberculeux). À l'inverse, la prise de vitamine B6 est contre-indiquée en cas de traitement de la maladie de Parkinson par la DOPA.

■ Près de 30 % des femmes ont un apport insuffisant en vitamine B6 ; cette déficience pourrait être encore accentuée lorsqu'elles sont sous contraception orale.

Vitamine B12

Dans la plupart des cas, l'alimentation apporte suffisamment de vitamine B12. Mais celle-ci devient plus difficile à assimiler après la cinquantaine. Or une déficience, même légère, augmente les risques de problèmes cardio-vasculaires et de dépression.

Indications

- *Prévient une forme particulière d'anémie dite pernicieuse.*
- *Réduit les risques de maladies cardio-vasculaires.*
- *Peut soulager les douleurs nerveuses, et les engourdissements et fourmillements des extrémités.*
- *Aide à combattre la dépression.*

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Gélules
- Tablettes

ATTENTION

■ La prise d'un complément de vitamine B12 doit s'accompagner de celle d'un complément d'acide folique : l'apport élevé de l'une de ces vitamines pourrait masquer une déficience de l'autre.

■ Le diagnostic de l'anémie pernicieuse doit être fait par un médecin, et des contrôles sanguins réguliers s'imposent.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Identifiée dans les années 1940 dans le foie des veaux, dont la consommation guérissait l'anémie pernicieuse – maladie parfois mortelle affectant surtout les vieillards –, la vitamine B12, ou cobalamine, est la dernière vitamine découverte. C'est la seule des vitamines B que l'organisme stocke en grandes quantités, principalement dans le foie. Son processus d'absorption est extrêmement complexe : certaines enzymes digestives, en présence d'une quantité suffisante d'acide gastrique, séparent la vitamine B12 des protéines fournies par les aliments. Elle se lie ensuite avec une protéine dite facteur intrinsèque (produite par les cellules de la paroi de l'estomac), puis est transportée vers l'intestin grêle, où elle est absorbée. Un faible taux d'acide gastrique ou une production insuffisante de facteur intrinsèque – fréquemment liés à l'âge – peuvent entraîner une déficience en vitamine B12. Une carence peut mettre des années à se déclarer, car l'organisme possède d'importantes réserves.

Son rôle dans l'organisme

La vitamine B12 est indispensable à la reproduction des cellules, notamment à celle des globules rouges. Elle préserve la myéline, gaine protectrice des nerfs, et est impliquée, entre autres, dans la production de substances affectant l'humeur et le psychisme. Elle favorise par ailleurs la transformation des aliments en énergie et joue un rôle majeur dans la production d'ADN et d'ARN, matériaux génétiques des cellules.

☑ **Action préventive.** Un taux modérément élevé d'homocystéine, substance apparentée aux acides aminés, augmente les risques de maladies cardio-vasculaires. En association avec l'acide folique et la vitamine B6, la vitamine B12 aide l'organisme à transformer l'homocystéine en méthionine, et pourrait ainsi réduire ces risques. Elle a aussi des effets bénéfiques sur les nerfs, et serait susceptible de prévenir différents troubles neurologiques ainsi que l'engourdissement et les fourmillements des extrémités souvent liés au diabète. La vitamine B12 pourrait aussi jouer un rôle positif dans le traitement de certains types de dépression.



La prise de compléments de vitamine B12 est indispensable pour les végétariens.

⊕ **Effets bénéfiques.** On constate souvent de faibles taux de vitamine B12 chez les sujets atteints de la maladie d'Alzheimer, mais rien n'indique si cette déficience contribue à la maladie ou en résulte. Des recherches montrent qu'un apport approprié de B12 améliore les réactions immunitaires des personnes âgées et pourrait atténuer la diminution de l'audition et les acouphènes. Quoi qu'il en soit, il s'agit d'un élément nutritionnel nécessaire à la santé du système immunitaire. Certaines études laissent entendre que la vitamine B12 pourrait retarder le délai entre la contamination par le VIH et le développement du sida, mais cela reste à vérifier.

Vos besoins

L'apport journalier recommandé de vitamine B12 est de 2,4 µg.

⊖ **En cas d'apport déficitaire.** La déficience entraîne lassitude, dépression, engourdissement et fourmillements des extrémités dus à des troubles nerveux, fatigue musculaire, confusion et perte de mémoire. Cet état peut évoluer en démence ou en anémie pernicieuse, toutes deux réversibles à condition qu'elles soient traitées précocement.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** L'excès est éliminé dans l'urine.

Comment la prendre

⊕ **Doses.** Pour prévenir l'anémie liée à un régime végétarien très strict, 5 à 10 µg par jour. Pour les personnes âgées, un complément de 10 à 25 µg par jour serait bénéfique. Pour la prévention des maladies cardio-vasculaires et contre l'engourdissement et les fourmillements, prendre chaque jour une association de vitamine B12 (5 µg), vitamine B6 (3 mg) et acide folique (400 µg). La plupart des polyvitamines contiennent les doses recommandées de ces vitamines.

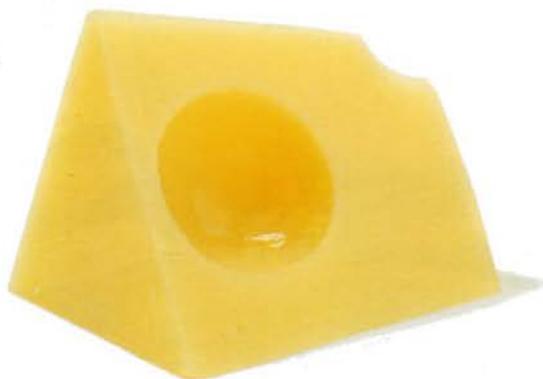
La production insuffisante de facteur intrinsèque nécessite des doses thérapeutiques beaucoup plus élevées (de l'ordre de 1 000 µg par jour). La prise de vitamine B12 sous forme d'injections prescrites par le médecin est souvent nécessaire.

⊕ **Conseils d'utilisation.** Prenez la vitamine B12 une seule fois par jour, le matin de préférence ou au cours d'un repas. De fortes doses de vitamine B12 peuvent colorer les urines en rouge, ne vous en inquiétez donc pas.

Sources alimentaires

Les aliments d'origine animale constituent la source principale de vitamine B12, qu'il s'agisse de la viande ou du poisson, des abats ou des fruits de mer, des œufs, du fromage, du lait ou des laitages. La levure de bière et les algues en renferment également de petites quantités. À noter que les céréales sont fréquemment enrichies avec cette vitamine.

Le fromage aide à satisfaire les besoins en vitamine B12.



QUOI DE NEUF ?

Les personnes âgées atteintes d'une déficience légère en vitamine B12 ne tireraient pas le maximum de protection du vaccin contre la pneumonie.

Une étude réalisée sur 30 personnes âgées a permis de constater qu'elles produisaient, après la vaccination, moins d'anticorps contre les bactéries responsables de la pneumonie lorsque leurs réserves en vitamine B12 étaient basses, ce qui les rendait plus vulnérables à la maladie.

INFOS PLUS

■ Nombre de personnes âgées souffrent de déficiences en vitamine B12.

L'âge provoque parfois une gastrite atrophique qui réduit la production de suc gastrique ainsi que de facteur intrinsèque, d'où une baisse d'assimilation de la vitamine B12. Lorsque cette vitamine est fournie par des compléments ou des aliments enrichis, elle est mieux absorbée par l'organisme, car elle ne nécessite pas d'acide gastrique pour être séparée des protéines alimentaires.

■ Le niveau de vitamine B12 diminue aussi en cas d'ulcère, de maladie de Crohn ou d'autres maladies gastro-intestinales, de dyspepsie chronique et de goutte, et avec la prise de médicaments antiépileptiques et de pilules contraceptives. L'abus d'alcool nuit à l'absorption de la vitamine B12.

■ Un œuf ou un bol de lait procure plus de 25 % de l'apport quotidien recommandé, un plat de viande ou de poisson, 100 %.

Vitamine C

La vitamine C est sûrement l'élément nutritionnel le mieux connu et le plus largement utilisé. Cette vitamine aux multiples vertus pourrait bien encore réserver des surprises : en effet, outre ses usages classiques, elle ouvre des perspectives encourageantes pour la santé.

Indications

- Renforce l'immunité.
- Diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et peut-être de cancer.
- Accélère la cicatrisation des blessures.
- Limite les symptômes du rhume et abrège sa durée.
- Donne des gencives saines.
- Aide à soigner l'asthme et à prévenir la cataracte.

Présentation

- Ampoules
- Comprimés
- Gélules
- Poudre
- Tablettes

ATTENTION

- Si vous souffrez de calculs rénaux, d'une maladie rénale ou d'hémochromatose (tendance génétique à stocker trop de fer), limitez votre apport journalier à 500 mg (la vitamine C favorise l'absorption du fer).
- La vitamine C peut altérer les résultats de tests médicaux concernant le diabète, le cancer du côlon et le taux d'hémoglobine.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Dès le milieu du XVIII^e siècle, le jus de citron était utilisé pour prévenir le scorbut. Mais ce n'est qu'en 1928 que son principe actif a été isolé et identifié en tant que vitamine C. C'est à son action antiscorbutique que la vitamine C doit son nom scientifique d'acide ascorbique, mais l'intérêt qu'elle suscite aujourd'hui repose surtout sur son potentiel de protection des cellules. Vitamine antioxydante, elle permet de combattre les altérations provoquées par l'excès des radicaux libres dans les cellules. Elle n'est pas stockée par l'organisme, et est utilisée ou éliminée très vite : elle doit donc être fournie chaque jour, et si possible plusieurs fois.

Son rôle dans l'organisme

La vitamine C aide à fortifier les vaisseaux capillaires (les plus petits des vaisseaux sanguins) et les parois des cellules, et joue un rôle primordial dans la formation du collagène, protéine présente dans les tissus conjonctifs. De ce fait, elle active la cicatrisation et préserve la santé des ligaments, des tendons et des gencives. Elle favorise la production d'hémoglobine dans les globules rouges et facilite l'assimilation du fer fourni par les aliments.

☑ **Action préventive.** Plusieurs études ont mis en lumière le lien entre de faibles taux de cette vitamine dans le sang et un risque accru de pathologies cardio-vasculaires. La vitamine C est l'un des antioxydants les plus efficaces pour protéger le bon cholestérol (HDL). Cet effet bénéfique concerne aussi bien la vitamine C fournie par les fruits et les légumes que celle que contiennent les compléments. L'action préventive contre le cancer semble surtout vraie pour la vitamine C apportée par les aliments ; on ignore si les compléments ont le même effet. En revanche, la prise prolongée de ces compléments pourrait protéger de la cataracte.

☺ **Effets bénéfiques.** Si la vitamine C ne peut sans doute pas empêcher d'attraper un rhume, elle en limite les symptômes et réduit la durée. L'analyse de 21 études avec placebo indique qu'avec des doses quotidiennes de vitamine C comprises entre 1 000 et 8 000 mg, administrées dès les premiers symptômes, la sévérité du rhume est amoindrie, et sa durée écourtée de 21 %, soit 1 journée. D'autres études ont montré que la vitamine C

Les compléments de vitamine C existent sous de multiples formes.



aidait les patients âgés à mieux lutter contre de graves infections respiratoires. Cette vitamine est également un antihistaminique naturel : à hautes doses, elle neutralise les effets des substances inflammatoires produites par l'organisme en réaction aux pollens, aux poils d'animaux domestiques et autres allergènes. Elle peut constituer un adjuvant efficace dans le traitement de l'asthme déclenché par l'effort ; des études ont conclu que, sous forme de compléments, elle aidait à prévenir ou à alléger les symptômes de cette maladie. Dans le diabète insulinodépendant, qui perturbe le transport de la vitamine C jusqu'aux cellules, la prise de compléments à raison de 1 000 à 3 000 mg par jour pourrait freiner l'apparition de complications de la maladie – problèmes oculaires et hypercholestérolémie, par exemple.

Vos besoins

Dans les dernières recommandations publiées en France, l'apport journalier recommandé en vitamine C a été établi à 110 mg par jour, et la dose « supranutritionnelle » à 200-250 mg, la vitamine C étant apportée par les aliments et éventuellement un complément. La dose à ne pas dépasser (outre l'apport alimentaire) est fixée à 1 000 mg par jour.

⊕ **En cas d'apport déficitaire.** Absorber moins de 10 à 30 mg de vitamine C par jour pourrait provoquer le scorbut, et une prise quotidienne inférieure à 50 mg entraînerait un plus grand risque de maladie cardiovasculaire et pourrait réduire la durée de vie.

⊕ **En cas d'apport excédentaire.** Les doses élevées (supérieures à 1 000 mg par jour) provoquent parfois des troubles gastriques et des diarrhées. À ce niveau, la vitamine risque d'entraver l'absorption du cuivre et du sélénium, et peut favoriser la formation de calculs rénaux.

Comment la prendre

⊕ **Dosage:** Pour un bon état général, 150 à 200 mg de vitamine C par jour, apportée par les aliments et éventuellement des compléments. Pour le traitement de maladies diverses, jusqu'à 1 000 mg par jour selon les cas.

⊕ **Conseils d'utilisation.** Fractionner les quantités importantes par doses de 100 mg, à prendre au cours des repas. La vitamine C donne d'excellents résultats associée à d'autres antioxydants comme la vitamine E.

Sources alimentaires

L'acérola, les agrumes et leur jus, le kiwi, le chou et le brocoli, les légumes verts à feuilles, le poivron rouge, le cassis et la fraise sont les meilleures sources de vitamine C.

Un verre de 20 cl de jus d'oranges fraîchement pressées apporte 100 mg de vitamine C.



QUOI DE NEUF ?

La vitamine C pourrait aider à prévenir la re-sténose, récurrence d'une obstruction des artères après une angioplastie. Une étude menée sur 119 patients traités par angioplastie a établi que la re-sténose ne touchait que 24 % de ceux qui absorbaient 500 mg de vitamine C en complément depuis 4 mois, contre 43 % de ceux qui n'en prenaient pas.

Selon de récentes études in vitro, la vitamine C pourrait provoquer des dommages génétiques au niveau cellulaire. Impossible pour autant d'extrapoler ces résultats à l'homme, d'autant que de nombreuses autres études démontrent que cette vitamine offre de multiples effets bénéfiques.

Des chercheurs de l'université anglaise de Cambridge, qui ont suivi pendant 4 ans près de 19 500 adultes âgés de 45 à 79 ans, ont noté chez les sujets ayant un taux élevé de vitamine C dans le sang une diminution significative de la mortalité par maladie cardio-vasculaire et thrombose (pour les hommes et les femmes) et par cancer (pour les hommes seulement). Cependant, la prévention du cancer par la vitamine C semble surtout effective quand celle-ci est fournie par l'alimentation.

INFOS PLUS

■ L'acérola, une petite cerise d'Amérique du Sud, contient jusqu'à 17 % de vitamine C dans son fruit déshydraté. Les poudres à 25 % ont été supplémentées en vitamine C de synthèse.

Vitamine D

Surnommée vitamine du soleil parce que l'organisme la fabrique grâce aux rayons ultraviolets, la vitamine D est essentielle pour la santé des os. Elle ouvre aussi des perspectives en matière d'immunité et de prévention de certains cancers.

Indications

- Permet l'assimilation du calcium par l'organisme.
- Assure la solidité des os et des dents.
- Permet d'éviter le rachitisme chez les enfants.
- Aide à prévenir l'ostéoporose (adultes et personnes âgées).

Présentation

- Capsules molles
- Gélules
- Solution buvable (gouttes)

ATTENTION

■ L'abus de vitamine D peut provoquer une forte hausse du taux de calcium dans le sang et entraîner perte de poids, nausées et lésions cardiaques et rénales. Ne prenez pas de vitamine D si vous souffrez de lithiase calcique.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

La vitamine D a une double origine : elle est fournie par l'alimentation et fabriquée directement par l'organisme. Elle se forme en effet dans l'épiderme sous l'action des rayons ultraviolets du soleil. Mais l'exposition au soleil n'est pas toujours suffisante pour permettre d'en élaborer assez. C'est pourquoi elle est habituellement prescrite sous forme de compléments médicamenteux aux femmes enceintes et aux nourrissons. Différents facteurs peuvent limiter la synthèse de la vitamine D : avoir une peau très pigmentée, vivre dans une région peu ensoleillée ou très polluée, porter des vêtements couvrants ou ne pas sortir beaucoup de chez soi. La faculté de l'organisme à fabriquer cette vitamine décline avec l'âge, de sorte que des déficiences se rencontrent souvent chez les personnes âgées, et peuvent justifier une supplémentation médicamenteuse.

Son rôle dans l'organisme

La vitamine D joue un rôle majeur dans l'ossification : elle accroît l'absorption intestinale du calcium, et permet son dépôt sous forme de phosphate de calcium dans la cellule osseuse, ce qui favorise la formation d'os solides et de dents saines. Elle régule aussi les taux sanguins de calcium et de phosphore. Elle agit ainsi dans l'organisme comme une véritable hormone. On a découvert depuis peu qu'elle serait impliquée dans la formation de l'insuline, dans les fonctions de reproduction et dans les processus immunitaires.

☑ **Action préventive.** Il est avéré que la vitamine D joue un rôle majeur dans la prévention de l'ostéoporose, maladie responsable des fractures chez les personnes âgées. En effet, quelle que soit la quantité de calcium fournie par l'alimentation ou les compléments, ce minéral ne sera absorbé qu'en présence d'une quantité suffisante de vitamine D. Lorsque le niveau de calcium s'effondre, l'organisme déplace le minéral des os vers le sang

Présentée en capsules molles et souvent désodorisée, l'huile de foie de morue – une bonne source de vitamine D – est aujourd'hui facile à ingérer.



pour répondre aux besoins des muscles (ceux du cœur, notamment) et des nerfs. À long terme, cette redistribution du calcium aboutit à une diminution de la masse osseuse et à une fragilisation du squelette.

☑ **Effets bénéfiques.** Des études sur l'animal montrent que l'administration de doses pharmacologiques de vitamine D diminue le rejet des greffes après une transplantation, retarde la survenue de maladies auto-immunes (diabète, lupus...), et aurait même une activité anticancéreuse chez l'animal atteint de leucémie. Des études épidémiologiques rapportent une incidence plus faible de cancers du sein et de la prostate chez des sujets combinant une importante exposition solaire et une alimentation riche en vitamine D. Mais rien ne permet actuellement d'affirmer qu'une carence favoriserait le cancer ou les maladies cardio-vasculaires.

Vos besoins

L'apport journalier recommandé est de 5 µg, et de 10 à 15 µg après 75 ans. En cas de grossesse ou d'allaitement, cet apport est fixé à 10 µg par jour. À noter que la dose à ne pas dépasser (outre l'apport alimentaire) est très proche de l'apport recommandé, puisqu'elle a été fixée à 25 µg par jour (50 µg pour l'enfant de moins de 2 ans, qui a des besoins très élevés).

☑ **En cas d'apport déficitaire.** Une déficience en vitamine D augmente, chez les adultes, le risque d'ostéoporose et d'ostéomalacie ; elle provoquait autrefois chez les enfants le rachitisme, plus rare aujourd'hui, en raison du suivi médical des nourrissons et de la supplémentation systématique des laits infantiles. Une déficience peut aussi déclencher des douleurs musculaires, de la diarrhée, de l'insomnie et de la nervosité.

☑ **En cas d'apport excédentaire.** L'organisme élimine spontanément les surplus de vitamine D qu'il fabrique à partir du soleil. Mais l'excès de vitamine D fournie par des compléments ou des médicaments mal utilisés peut avoir des conséquences graves. La prise prolongée de doses élevées (de l'ordre de 250 µg sur une période de 6 mois) peut provoquer des maux de tête, une perte de l'appétit, des nausées et des vomissements, des irrégularités du rythme cardiaque et une fatigue extrême, une calcification des muscles et une néphrite grave.

Comment la prendre

☑ **Doses.** Si vous exposez votre visage et vos bras de 15 à 30 min au soleil à son zénith, 2 ou 3 fois par semaine, vous obtenez en principe toute la vitamine D dont vous avez besoin. Mais si vous avez plus de 50 ans ou si vous ne sortez pas beaucoup entre 8 h et 15 h, ou encore si vous mettez toujours une crème solaire écran total, vous avez peut-être besoin d'un complément. Les médecins prescrivent en général 10 à 15 µg par jour de vitamine D à partir de 50 ans, 5 à 10 µg pour les adultes plus jeunes.

☑ **Conseils d'utilisation.** La vitamine D peut être prise au moment ou en dehors des repas. Certaines polyvitamines, exclusivement vendues en pharmacie, contiennent jusqu'à 10 µg de vitamine D, de même que de nombreux compléments calciques. Veillez à ce que la quantité totale absorbée ne dépasse pas la dose limite.

Sources alimentaires

Les poissons gras – hareng, saumon ou thon, par exemple – ainsi que le jaune d'œuf et le foie sont de bonnes sources naturelles de vitamine D.

QUOI DE NEUF ?

D'après une étude récente menée sur des sujets de plus de 65 ans, les compléments de calcium et de vitamine D ralentissent la perte de densité osseuse et diminuent les risques de fractures. Cette observation a été faite sur 176 hommes et 213 femmes qui prenaient 500 mg de calcium et 17,5 µg de vitamine D par jour depuis 3 ans.

La vitamine D pourrait aider à prévenir le cancer du côlon.

Lors d'une étude sur 438 hommes, les chercheurs ont constaté que les sujets atteints de cancer du côlon présentaient des taux sanguins de vitamine D inférieurs à ceux des sujets sains. D'autres recherches seront nécessaires pour confirmer cette hypothèse et découvrir si elle s'applique aussi aux femmes.

Même les enfants peuvent présenter des signes de carence : une enquête récente réalisée dans la région parisienne a montré que 24 % des jeunes de 12 à 14 ans présentaient des taux sanguins de vitamine D très bas à la sortie de l'hiver.

INFOS PLUS

■ Sous le terme vitamine D, on regroupe deux substances voisines : le cholécalciférol, ou vitamine D3, d'origine animale, et l'ergostérol, ou vitamine D2, d'origine végétale, dont l'action biologique est similaire. Certains étiquetages utilisent les anciennes unités internationales (UI). 40 UI = 1 µg de vitamine D.

Vitamine E

Puissamment antioxydante, la vitamine E apparaît désormais comme un micronutriment particulièrement bénéfique : elle protège contre les maladies cardio-vasculaires, le cancer et d'autres affections, et pourrait même ralentir le processus du vieillissement cellulaire.

Indications

- Protège contre les maladies cardio-vasculaires, certains cancers et diverses maladies chroniques.
- Pourrait retarder ou prévenir la cataracte.
- Stimule le système immunitaire.
- Protège contre les effets néfastes des substances toxiques du tabac et autres polluants.
- Favorise la cicatrisation de la peau.
- Réduit les processus inflammatoires.

Présentation

- Capsules molles
- Comprimés
- Crème et pommade
- Gélules

ATTENTION

- Si l'on vous a prescrit des anticoagulants ou que vous prenez de l'aspirine, consultez votre médecin avant de prendre de la vitamine E.
- Ne prenez pas de vitamine E dans les 2 jours qui précèdent ou qui suivent une intervention chirurgicale.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Vitamine E est un terme générique employé pour désigner une famille de composés, les tocophérols, classés en quatre grandes catégories : les alpha-, bêta-, gamma- et deltatocophérols. L'alphatocophérol en est la forme la plus courante et la plus active. Liposoluble, elle se stocke dans l'organisme, principalement dans les tissus gras et le foie. Elle est présente dans un nombre limité d'aliments, riches en matières grasses de surcroît, d'où la difficulté d'atteindre des apports suffisants en cas de régime restreint en calories et l'utilité des compléments.

Son rôle dans l'organisme

Surtout précieuse pour ses propriétés antioxydantes, la vitamine E est au cœur de nombreux phénomènes biologiques. En effet, elle est capable de neutraliser les radicaux libres en excès, qui peuvent mettre les cellules en péril. Elle inhibe la formation des prostaglandines, ce qui freine les processus inflammatoires. Elle stimule enfin les fonctions immunitaires. La vitamine E facilite aussi l'assimilation par l'organisme du sélénium et de la vitamine K.

☑ **Action préventive.** Cette vitamine peut protéger contre les maladies cardio-vasculaires, y compris les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, car elle ralentit la formation de la plaque d'athérome et empêche la création de caillots sanguins. En diminuant les processus inflammatoires liés aux maladies cardiaques et en favorisant l'élévation du taux de bon cholestérol (HDL), elle met à l'abri des récives. Deux études à grande échelle ont montré que la vitamine E réduirait de 25 à 50 % le risque de maladies cardio-vasculaires. Selon des recherches récentes, la prise d'un complexe de vitamines E et C neutraliserait certains effets nocifs d'une alimentation trop riche en graisses. Enfin, c'est probablement en tant qu'agent antioxydant protecteur des membranes cellulaires que la vitamine E – notamment celle apportée par les aliments – jouerait un rôle bénéfique dans la prévention de certains cancers (poumons, estomac).

Le contenu d'une capsule molle de vitamine E appliqué sur la peau favorise la cicatrisation des lésions cutanées bénignes.



☑ **Effets bénéfiques.** Protégeant les cellules des atteintes des radicaux libres en excès, la vitamine E pourrait retarder le vieillissement. Quoi qu'il en soit, elle améliore l'immunité des personnes âgées, aide à combattre les toxiques de toutes natures (fumée du tabac et autres polluants), retarde l'évolution de la cataracte et de la dégénérescence maculaire liées à l'âge. Elle pourrait ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer, voire de la maladie de Parkinson. La vitamine E est utilisée pour traiter les douleurs aiguës de la claudication intermittente provoquée par des troubles vasculaires et soulager l'hypersensibilité des seins en période prémenstruelle. Enfin, incorporée à des crèmes ou à des huiles et appliquée sur la peau, elle facilite la cicatrisation des blessures.

Vos besoins

L'apport journalier recommandé de 12 mg par jour évite tout risque de déficience, mais il faut probablement des doses plus élevées pour profiter de tous ses bénéfices. La dose à ne pas dépasser pour les compléments a été fixée à 40 mg par jour (en plus de l'apport par l'alimentation).

☑ **En cas d'apport déficitaire.** Lorsque l'alimentation comporte peu de vitamine E, il existe un risque de troubles neurologiques et musculaires, et de destruction prématurée des globules rouges.

☑ **En cas d'apport excédentaire.** Aucun effet toxique dû à de fortes doses (jusqu'à 1 000 mg par jour) n'a été enregistré. Des effets secondaires sans gravité – maux de tête et diarrhée – sont possibles. Cependant, des doses élevées de vitamine E peuvent gêner l'absorption de la vitamine A.

Comment la prendre

☑ **Doses.** Avec 20 à 40 mg par jour sous forme de compléments de vitamine E (isolée, ou de préférence associée à d'autres antioxydants, comme la vitamine C) on bénéficie de son potentiel antioxydant. *Pour traiter certaines hypercholestérolémies ou artériopathies*, des doses de l'ordre de 200 à 500 mg par jour, voire plus, peuvent être prescrites par le médecin.

☑ **Conseils d'utilisation.** Prenez les compléments de vitamine E à peu près à la même heure chaque jour, et lors des repas pour mieux l'assimiler. *Pour une application externe*, étendez directement l'huile d'une gélule de vitamine E sur la peau ou utilisez une crème à base de vitamine E.

Sources alimentaires

L'huile de germe de blé arrive en tête : 1 cuill. à soupe en apporte plus de 20 mg. Les huiles végétales, les fruits oléagineux (amandes, noisettes) et les graines de tournesol en sont d'excellentes sources ; les légumes verts à feuilles et les céréales complètes en renferment des taux intéressants.

Les noisettes comptent parmi les aliments riches en vitamine E.



BIEN CHOISIR

■ La vitamine E est surtout commercialisée sous forme d'alphatocophérol, mais préférez les produits étiquetés « mélange de tocophérols », car l'organisme assimile mieux ces formes mixtes.

INFOS PLUS

■ Les huiles végétales les plus riches en vitamine E sont les huiles de germe de blé (174 mg aux 100 g), de tournesol (56 mg), de pépins de raisin (32 mg), de maïs (30 mg) et des huiles diététiques mélangées (40 à 80 mg).

QUOI DE NEUF ?

Selon les résultats des plus récentes enquêtes nutritionnelles réalisées en France, l'apport de vitamine E par l'alimentation des adultes est pratiquement toujours inférieur aux 12 mg recommandés : il varie entre 5,6 et 11 mg par jour, et on considère que 5 % de la population en consomme moins encore.

Les compléments de vitamine E pourraient renforcer le système immunitaire des personnes âgées. Lors d'une étude portant sur 88 sujets en bonne santé âgés de 65 ans et plus, on a pu observer une nette amélioration des réactions immunitaires, telle la production d'anticorps, chez les personnes qui prenaient un supplément de 135 mg de vitamine E par jour.

Zinc

Bien que toutes les cellules de l'organisme aient besoin de zinc, l'apport en ce minéral est trop souvent insuffisant. Constituant d'un très grand nombre d'enzymes, le zinc joue un rôle crucial dans la synthèse cellulaire et les processus immunitaires.

Indications

- Contribue à réduire les symptômes des rhumes, gripes et autres infections.
- Atténue les problèmes cutanés et certains troubles digestifs.
- Stimulerait la fertilité.
- Pourrait protéger contre le cancer de la prostate.

Présentation

- Comprimés
- Crème, pommade
- Gélules
- Pastilles
- Tablettes

ATTENTION

- N'abusez pas du zinc : au-delà de 30 mg par jour, il peut, à long terme, perturber l'absorption du cuivre et être source d'anémie. Des doses journalières de plus de 50 mg de zinc risquent également d'affaiblir l'immunité.

Si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Le zinc, présent à raison de 2 à 3 g dans l'organisme, est lié aux protéines, et se concentre dans les muscles (60 %), les os (30 %), le foie (5 %) et, chez les hommes, dans la prostate. Son élimination se fait surtout par la voie intestinale, mais aussi par la sueur et la desquamation de la peau. Comme l'organisme ne stocke pas le zinc, celui-ci doit être apporté par la nourriture, en particulier par les aliments riches en protéines tels que la viande et le poisson, dans lesquels il abonde.

Son rôle dans l'organisme

Le zinc joue un rôle essentiel dans des centaines de mécanismes de l'organisme. Il active les enzymes responsables de la constitution du matériel génétique (ADN et ARN) et est intimement impliqué dans la croissance cellulaire. Il a une action antioxydante par l'intermédiaire d'une enzyme, la superoxyde dismutase, dont il est un des constituants : il aide ainsi l'organisme à se défendre contre les dommages dus à l'excès de radicaux libres. Il permet le bon fonctionnement du système immunitaire en assurant l'activité optimale des lymphocytes T. Le zinc intervient aussi dans la maturation sexuelle, la reproduction et la fertilité, le bon état de la peau et des cheveux, et même dans le goût et l'odorat.

✦ **Principaux effets bénéfiques.** Le zinc peut aider l'organisme à se protéger contre le rhume, la grippe, la conjonctivite et autres infections. Dans une étude américaine effectuée sur 100 personnes au stade initial d'un rhume, celles qui suçaient des pastilles de zinc toutes les 2 h ont guéri environ 3 jours plus tôt que les sujets traités avec des pastilles placebo. Les pastilles de zinc favorisent aussi la guérison des ulcérations de la bouche et des maux de gorge. Sous forme de complément, le zinc pourrait renforcer les défenses naturelles de l'organisme, en particulier lorsqu'un déficit préexistait. Il a été essayé dans le traitement de maladies

En complément nutritionnel, les pastilles de zinc (ci-dessous, à gauche) devraient toujours contenir du cuivre ; les comprimés au zinc (ci-dessous, à droite), qui renferment souvent de la vitamine C, sont utilisés pour prévenir le rhume et la grippe.



plus sérieuses : polyarthrite rhumatoïde, lupus, syndrome de fatigue chronique et, même, sclérose en plaques et sida, sans que l'on ait obtenu jusqu'à présent de résultats significativement positifs.

☉ **Autres effets bénéfiques.** Le zinc exerce une action favorable sur la production de diverses hormones. Il pourrait augmenter la fertilité masculine et féminine, et joue un rôle important dans le bon fonctionnement de la prostate. Il pourrait par ailleurs être efficace en cas d'hypothyroïdie et, dans la mesure où il élève le taux d'insuline, aider les diabétiques. Stimulant la cicatrisation des blessures et lésions de la peau, il est utilisé – par voie orale ou en application locale sous forme de crème – dans le traitement de l'acné, des brûlures, de l'eczéma et du psoriasis. Il améliore la santé des cheveux et du cuir chevelu. On a pu montrer qu'il ralentissait la perte de la vue en cas de dégénérescence maculaire, cause fréquente de cécité après l'âge de 50 ans. Enfin, il peut être utile en complément pour les personnes souffrant de diarrhées chroniques et de malnutrition.

Vos besoins

L'apport journalier recommandé est de 10 mg pour les femmes et de 12 mg pour les hommes. Il peut être abaissé de 20 à 30 % lorsque l'alimentation est riche en produits carnés (dont le zinc est bien assimilé), et doit être élevé (15 mg) en cas de régime à dominante végétarienne. L'apport à ne pas dépasser a été fixé à 15 mg pour les compléments, les doses plus élevées (jusqu'à 20 mg par jour) étant réservées aux personnes âgées fragilisées et aux cas spécifiques.

☉ **En cas d'apport déficitaire.** Les véritables carences en zinc sont rares, mais une déficience suffit à entraîner une mauvaise cicatrisation, une augmentation du nombre de rhumes et de gripes, une diminution du goût et de l'odorat et des problèmes cutanés. Elle peut aussi conduire à une intolérance au glucose sanguin (avec des risques plus élevés de diabète) et à une diminution du nombre de spermatozoïdes.

☉ **En cas d'apport excédentaire.** La prise prolongée de plus de 30 à 50 mg de zinc par jour affaiblit manifestement l'immunité et fait baisser le taux du bon cholestérol (HDL). Des doses très excessives – plus de 200 mg par jour – peuvent provoquer nausées, vomissements et diarrhée.

Comment le prendre

☉ **Doses.** La dose fournie par les compléments varie entre 10 et 15 mg par jour. La prise de zinc pendant plus de 1 mois risque de perturber l'assimilation du cuivre : choisissez dans ce cas des compléments contenant 1 mg de cuivre pour 15 mg de zinc. *Contre les rhumes et gripes*, sucez 1 pastille de zinc toutes les 2 à 4 h pendant 1 semaine, sans dépasser 30 mg par jour.

☉ **Conseils d'utilisation.** Prenez le zinc 1 h avant ou 2 h après le repas. Si l'on vous prescrit des compléments de fer pour une raison médicale particulière, ne les absorbez pas en même temps que le zinc. Si vous êtes sous antibiotiques, attendez 2 h au moins avant d'ingérer du zinc.

Sources alimentaires

Viande, foie, volaille, poisson, œufs et fruits de mer (surtout les huîtres) en renferment des quantités élevées. Le fromage, les haricots secs, les fruits oléagineux et le germe de blé en sont aussi de bonnes sources, mais leur zinc est moins facilement assimilé que celui de la viande.

BIEN CHOISIR

■ Les compléments de zinc se présentent sous des formes multiples et sont souvent associés à de la vitamine C. La forme chimique sous laquelle le zinc est proposé influence peu sa biodisponibilité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le zinc apporté par les huîtres et la viande est au moins 2 ou 3 fois mieux absorbé que celui d'origine végétale.

QUOI DE NEUF ?

Selon différentes enquêtes, la consommation de zinc en France est le plus souvent comprise entre 8 et 12 mg par jour. Néanmoins, 5 à 8 % des adultes ont un taux de zinc sanguin inférieur au seuil limite de la carence.

Dans les pays en développement, ajouter un peu de zinc à l'alimentation suffit à réduire les cas de diarrhée, de pneumonie et de paludisme. Stimulant du système immunitaire, le zinc permet d'éviter jusqu'à 38 % de crises de diarrhée, de réduire les infections respiratoires aiguës de 45 %, et les cas de paludisme de 35 % ou davantage.

Une récente étude menée sur près de 1300 hommes montre que le zinc pris à raison de 15 mg par jour en association avec de la vitamine E (400 mg) semble réduire le risque de cancer de la prostate.

Seconde partie

Protégez votre santé

Présentées dans l'ordre alphabétique, plus de 40 affections, d'Acné à Zona, sont traitées dans cette seconde partie, ainsi que des thèmes plus vastes : problèmes liés au cancer, croissance des enfants, santé des adolescents, grossesse, troisième âge, amaigrissement...

Des conseils sur la manière de prendre des vitamines, minéraux, plantes et autres compléments nutritionnels figurent dans le tableau accompagnant chaque sujet. Ces remèdes ont été choisis par les spécialistes ayant collaboré à cet ouvrage comme étant les plus efficaces et les plus faciles à se procurer. Les noms imprimés en **bleu** dans les tableaux indiquent les compléments dont l'efficacité a été constatée chez un grand nombre de personnes ; commencez donc votre traitement par ceux-là. Ceux qui apparaissent en **noir** ont également des effets bénéfiques – il se peut même qu'ils vous conviennent mieux –, mais leur efficacité est moins prouvée. D'autres conseils de soin, notamment dans votre vie quotidienne, vous sont également donnés.

Avant de prendre un complément, lisez soigneusement la première partie de cet ouvrage (p. 34-143). Tenez compte de toutes les mises en garde qui y sont faites et de toutes les précautions à respecter ; consultez impérativement votre médecin si vos ennuis de santé n'ont pas été diagnostiqués ou si votre état empire.

À PROPOS DES DOSES CONSEILLÉES

Avec chaque complément nutritionnel présenté ici, des doses sont conseillées. Elles représentent l'apport quotidien utile pour traiter un problème de santé ou une maladie. Dans la pratique, il se peut que vous ayez à modifier ces doses en fonction de celles déjà fournies par les polyvitamines ou compléments que vous prenez par ailleurs.

Nous suggérons par exemple une prise de 25 mg de vitamine E pour assurer le bon fonctionnement de la prostate. Cet apport supplémentaire est inutile si vous prenez déjà un comprimé de polyvitamines contenant ces 25 mg de vitamine E. Si vous souffrez également d'angine de poitrine (pour laquelle cette fois 50 mg de vitamine E sont recommandés), il vous suffira de prendre 25 mg de cette vitamine chaque jour pour couvrir tous vos besoins.

Les doses indiquées ont été calculées avec autant de précision que possible, mais il faut tenir compte des cas individuels. Lisez toujours la notice d'un produit et ne dépassez pas les doses prescrites, même si vous avez plusieurs affections à traiter à la fois. En cas de troubles graves, consultez votre médecin avant de prendre un complément.

En conclusion. Les doses proposées dans les pages suivantes ont été établies pour convenir au plus grand nombre, mais l'efficacité des compléments peut varier selon les individus. Si les informations figurant sur le conditionnement d'un produit vous semblent manquer de clarté, faites appel aux professionnels de la santé – médecin ou pharmacien –, qui vous aideront à déterminer des doses adaptées à votre cas.



L'acné, généralement associée à la difficile période de l'adolescence, peut apparaître à n'importe quel âge. En fait, 8 % des personnes qui sont épargnées pendant leur jeunesse en souffrent à l'âge adulte. On dispose heureusement de divers moyens pour traiter les poussées.

Symptômes

- Boutons rouges et durs ou lésions purulentes.
- Peau rouge et enflammée avec des boutons emplis de liquide ou des petits kystes.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Au bout de 3 mois, si l'acné persiste malgré vos soins.
- Si l'état de votre peau s'aggrave : pustules purulentes, inflammation rouge ou violette, kystes ou nodules durs sous la peau.
- Si votre peau est constamment rouge ou enflammée, même en l'absence de boutons.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Associés à des vitamines, les comprimés de zinc sont particulièrement efficaces contre l'acné.

Qu'est-ce que c'est ?

On reconnaît l'acné à l'apparition, parfois chronique, de boutons et d'autres éruptions cutanées, localisés surtout sur le visage, le dos, la poitrine et les épaules. La forme la plus commune (*Acne vulgaris*) se manifeste sous la forme de points noirs ou blancs et de petites protubérances rouges, molles au centre. Dans les cas graves (acné kystique), des amas de kystes douloureux et emplis de liquide ou des boules indolores se forment sous la peau ; dans les deux cas, de vilaines cicatrices peuvent subsister après la guérison. Les adolescents supportent mal ce type d'affection.

Quelles en sont les causes ?

L'acné se développe lorsque la sécrétion des glandes sébacées situées à la base des follicules pileux est trop abondante. Le sébum, normalement produit pour lubrifier la peau, s'accumule alors et forme des bouchons, appelés comédons, qui obstruent les pores. Une infection bactérienne se développe si l'un de ces bouchons se rompt.

La sécrétion du sébum, liée à celle des hormones, est parfois activée pendant les périodes de déséquilibre hormonal, à l'adolescence (surtout chez les garçons), au moment des règles et pendant la grossesse. Les poussées d'acné peuvent aussi être déclenchées par le stress émotionnel, par le frottement des vêtements sur la peau, par certaines substances médicamenteuses, en particulier les stéroïdes, ainsi que par les pilules contraceptives et les médicaments agissant sur la production hormonale. Enfin, l'hérédité joue également un rôle.

Contrairement à ce que l'on pense généralement, l'acné n'est pas due à la consommation de chocolat, crustacés, noix, aliments gras ou boissons au cola. Cependant, la croyance selon laquelle des aliments spécifiques, ou les allergies dont ils sont la cause, déclenchent ou aggravent les poussées persiste chez certains médecins – comme chez certains patients.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine B6	Dose : 2 mg chaque matin. Attention : une consommation prolongée de plus de 200 mg par jour risque d'affecter le système nerveux.
Vitamine C	Dose : 50 mg 2 fois par jour au cours des repas. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Vitamine E	Dose : 10 mg par jour. À savoir : il est préférable de prendre de la vitamine E sous forme naturelle (germe de blé, fruits oléagineux...).
Sélénium	Dose : 50 µg par jour. Attention : toxique à haute dose.
Zinc	Dose : 15 mg par jour Attention : accompagnez les doses de 15 mg par jour de 1 mg de cuivre.
Gattilier	Dose : 20 gouttes de teinture-mère par jour dans un verre d'eau. À savoir : efficace contre les poussées d'acné prémenstruelles.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les compléments recommandés ici sont presque toujours bénéfiques et l'on peut les combiner sans danger. Leur effet ne se fait en général sentir qu'au bout de 3 à 4 semaines. Tous peuvent être pris sur une longue période, en même temps que des médicaments classiques spécifiques.

La **vitamine B6** peut être utile dans les cas d'acné aggravée par les règles ou la ménopause. Les **vitamines C** et **E** et le **sélénium** ont un effet bénéfique sur le système immunitaire et ralentissent la prolifération de la bactérie qui provoque l'acné. Pris avec l'une de ces vitamines ou avec toutes, le **zinc** renforce les défenses immunitaires, lutte contre l'inflammation et contribue à la régulation du système hormonal. Une absorption prolongée de zinc interférant avec l'assimilation du cuivre, prenez ces deux éléments en même temps en leur associant des acides gras essentiels oméga-3 (huile d'onagre). Les acides gras oméga-6 (présents dans la margarine, les huiles végétales ainsi que dans de nombreux aliments industriels) étant souvent prédominants dans l'alimentation, il convient de maintenir un bon équilibre entre les deux sortes d'acides gras afin de mieux lutter contre l'inflammation.

Le **gattilier** est habituellement utilisé dans le traitement de l'acné accompagnant les troubles prémenstruels. Parmi les autres remèdes à base de plantes figurent la bardane, le trèfle rouge et l'échinacée.

Que faire d'autre ?

- ☑ Lavez-vous tous les jours avec de l'eau et du savon surgras enrichi en glycérine ou en huile d'amande douce.
- ☑ Nourrissez-vous d'une manière équilibrée.
- ☑ Choisissez des produits de beauté anticomédons ou non gras.

QUOI DE NEUF ?

Une étude médicale a montré que des patients ayant pris 30 mg de zinc par jour pendant 2 mois avaient moins de boutons que d'autres à qui on avait donné un placebo. Lors d'une étude similaire, on a constaté que les effets du zinc étaient les mêmes que ceux de la tétracycline, un antibiotique. Les dermatologues ne sont cependant pas nombreux à prescrire cet oligoélément, car aucune autre recherche n'a confirmé ces résultats.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque vous téléphonez, vous risquez de provoquer une poussée d'acné au-dessus de l'oreille ou sur le menton si vous appliquez trop fermement le combiné sur la peau.

INFOS PLUS

- Avoir recours aux compléments naturels pour soigner l'acné peut être une bonne solution pour les femmes en âge d'avoir des enfants ; l'isotretinoïne, un médicament spécifique dérivé de la vitamine A, ne peut pas leur être prescrit à cause des risques qu'elles encourraient d'avoir des enfants présentant des malformations.
- Une solution de 5 % d'essence d'arbre à thé est aussi efficace, et plus douce, dans les cas peu graves, pour dessécher les boutons qu'une solution de peroxyde de benzoyle dosée de la même façon. Les infusions de feuilles de thé donnent aussi d'excellents résultats.

Adolescence



L'adolescence est une période importante sur le plan nutritionnel. Or, dans ce domaine, les jeunes subissent aussi l'influence de la mode... La prise de compléments peut leur permettre de compenser les déficiences éventuelles de leur régime alimentaire.

■ La croissance s'accélère chez les filles à partir de 10-12 ans, et de 12-13 ans chez les garçons. Un tel phénomène entraîne des besoins nutritionnels accrus et peut conduire à des déficiences en vitamines B et C, en calcium, en fer, en magnésium et en zinc.

■ Ayant des besoins identiques ou légèrement supérieurs à ceux des adultes, les adolescents peuvent prendre des compléments pour adultes sans aucun danger.

RÉGIMES AMAIGRISSANTS

Plus de 10 % des jeunes Français souffrent d'obésité et plus de 25 % d'une surcharge pondérale, selon l'indice de masse corporelle (IMC), et ce malgré

les régimes fantaisistes que beaucoup s'infligent, mettant en péril la solidité et la croissance de leurs os et, pour certaines, les chances de maternité future. L'obsession de maigrir peut causer de graves troubles de l'appétit (voir p. 208-211), et l'abus d'exercice entraîne parfois une aménorrhée occasionnant un manque d'œstrogènes qui affaiblit définitivement le squelette.

RÉGIMES VÉGÉTARIEN ET VÉGÉTALIEN

S'il intègre des sources de fer tels que légumes secs et fruits secs et oléagineux, jaune d'œuf et légumes verts, ainsi que des aliments riches en vitamine C, le régime végétarien peut

convenir à un adolescent. En revanche, les végétaliens risquent de subir des carences en acide folique et en fer. Végétariens et végétaliens doivent prendre des compléments de vitamine B12, que l'on ne trouve que dans les aliments d'origine animale.

TABAC ET ALCOOL

Le tabac et l'alcool, fortement déconseillés à cet âge, provoquent des déficiences en vitamines du groupe B et en vitamine C, surtout chez les jeunes suivant un régime ou prenant la pilule. Ceux qui ne sont pas capables de modérer leur consommation devront prendre des compléments polyvitaminés.

ÉLÉMENTS NUTRITIONNELS NÉCESSAIRES À LA CROISSANCE DES ADOLESCENTS

ÉLÉMENT NUTRITIONNEL	ACTION	SOURCES ALIMENTAIRES	SYMPTÔMES DE DÉFICIENCES	APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS (GARÇONS/FILLES)
Vitamines du groupe B	Métabolisme de l'énergie (B1, B2) Métabolisme des protéines (B6) Formation du sang (B6, B12, acide folique) Protection du système nerveux (B12)	Extrait de levure, levure de bière sèche, viande et abats (foie et rognon de porc, en particulier), germe de blé, fruits oléagineux, riz complet, poisson gras et farine de soja. Pour l'acide folique : foie, légumes verts à feuilles et agrumes.	Fatigue, faiblesse musculaire, perte d'appétit, irritabilité, confusion mentale, troubles de la mémoire, dépression, plaies ou crevasses cutanées, croissance difficile, perte de cheveux, rétention d'eau, anémie.	B1 : 1,3 mg/1,1 mg B2 : 1,6 mg/1,5 mg B6 : 1,6-1,8 mg/1,5 mg B12 : 2,3-2,4 µg Acide folique : 700-800 µg/600 µg
Vitamine C	Favorise la cicatrisation des plaies et l'absorption du fer ; aide à prévenir les agressions des radicaux libres en excès ; protège le système immunitaire.	Fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve, jus de fruits et de légumes.	Déficiência légère : fatigue, sensibilité nettement accrue aux infections. Déficiência grave : scorbut.	110 mg
Calcium	Formation osseuse : c'est au cours de l'adolescence que se forme 45 % du squelette adulte.	Lait, yaourt, fromages et laitages. Autres sources, moins riches : céréales, tofu, légumineuses, agrumes, amandes, pain et légumes verts.	Déminéralisation des os qui entraîne l'ostéoporose.	1 200 mg <i>À SAVOIR : favorisez la consommation de lait, de yaourts et de fromage avant d'envisager la prise de compléments nutritionnels.</i>
Fer	Transport de l'oxygène dans le sang ; résistance aux infections.	Viande et abats (foie), poisson gras et œufs ; le fer d'origine végétale (des céréales, des légumes verts ou du pain, par exemple) est moins bien absorbé ; la vitamine C améliore son absorption.	Anémie, particulièrement courante chez les filles adolescentes et faibles consommatrices d'aliments contenant du fer.	13 mg/16 mg ATTENTION : l'automédication par des compléments simples de fer peut être dangereuse ; une surveillance médicale s'impose, car toute anémie requiert un diagnostic précis et un traitement adapté. Une formule associant polyvitamines et minéraux est le moyen le plus sûr de prendre un complément de fer.
Magnésium	Formation osseuse ; transmission des impulsions nerveuses ; contraction musculaire ; cofacteur dans de nombreuses enzymes essentielles.	Produits aux céréales complètes comme le pain complet, les céréales enrichies au son, les fruits oléagineux, certaines eaux minérales.	Crampes musculaires, nausées, palpitations, fatigue, faiblesse, syndrome prémenstruel, insomnie.	410 mg/370 mg ATTENTION : ne prenez pas de magnésium en cas de maladie rénale. <i>À SAVOIR</i> : prenez un complément de magnésium simple à 150 mg et un complément de calcium et magnésium à 250 mg. Trop de magnésium entraîne un risque de diarrhée.
Zinc	Métabolisme des protéines, des glucides et des lipides ; maturation sexuelle, surtout chez les garçons. Le zinc fait partie de la composition de plus de 200 enzymes.	Aliments protéinés : bœuf, porc, foie, volaille et œufs. Le zinc apporté par le fromage et certains aliments d'origine végétale (légumes secs, germe de blé...) est moins bien assimilé.	Croissance médiocre, cicatrisation difficile, fréquentes infections, problèmes de peau, de cheveux et d'ongles, perte du goût et de l'odorat, troubles du sommeil.	13 mg/10 mg ATTENTION : les compléments de zinc ne doivent pas être pris plus de 5 jours de suite. <i>À SAVOIR</i> : les préparations de polyvitamines et minéraux contiennent généralement du zinc.

Anémie

Vous êtes pâle ? Vous vous sentez fatigué ? Une analyse de sang vous permettra de savoir si vous souffrez d'anémie et, dans ce cas, de quoi vous manquez – de fer ou d'autre chose. Le médecin est le mieux placé pour décider si des compléments peuvent vous faire du bien.

Symptômes

- *Affaiblissement, fatigue, vertiges, irritabilité, confusion mentale.*
- *Pâleur, surtout des gencives, de l'intérieur des paupières et du dessous des ongles.*
- *Palpitations ; essoufflement.*
- *Plaies dans la bouche ou sur la langue ; bleus ou saignements inhabituels.*
- *Engourdissement des bras et des jambes, picotements.*
- *Nausées et diarrhées.*

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous présentez l'un des symptômes de l'anémie et que vous essayez de faire un enfant, êtes enceinte ou avez des règles très abondantes.
- Si vous suivez déjà un traitement contre l'anémie. Des analyses de sang régulières permettent de déterminer l'effet des compléments.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

L'anémie résulte d'un manque de globules rouges dans le sang ou d'un déficit en hémoglobine. L'organisme ne recevant pas suffisamment d'oxygène, il s'affaiblit et se fatigue. Même si les symptômes sont très discrets, l'anémie est dangereuse si elle n'est pas diagnostiquée et traitée à temps. Si vous avez des raisons de penser que vous êtes anémié, consultez votre médecin, qui en déterminera la cause et prescrira le traitement approprié.

Quelles en sont les causes ?

La carence en fer est la plus commune. Elle résulte généralement d'une perte de sang progressive et prolongée qui épuise les réserves en fer de l'organisme, entraînant une diminution du taux d'hémoglobine. Les femmes souffrent souvent de cette carence avant la ménopause, surtout si elles ont des règles abondantes. Certaines pathologies qui entraînent des petits saignements – hémorroïdes, polypes du rectum, ulcères, cancer de l'estomac ou du côlon – peuvent avoir le même effet, ainsi que l'utilisation prolongée de l'aspirine et d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens tels que l'ibuprofène. Cependant, la cause la plus fréquente de carence en fer est la grossesse ; chaque bébé prélève 1 g de fer à sa mère : 500 mg pour lui-même et autant pour le placenta. Deux grossesses rapprochées pénalisent une femme de 2 g de fer, ramenant ses réserves en dessous du seuil d'alerte.

L'anémie dite pernicieuse, causée par une carence en vitamine B12 ou en acide folique – essentiels pour la production des globules rouges –, est plus rare. Les alcooliques, les fumeurs, les sujets souffrant de certains troubles digestifs, les végétariens, les personnes de plus de 50 ans et les femmes enceintes ou celles qui allaitent sont les plus exposés, soit parce qu'ils s'alimentent mal, soit parce qu'ils n'assimilent pas bien les nutriments. Le fer étant présent dans un grand nombre d'aliments, il est rare que l'on puisse attribuer l'anémie essentiellement à un apport nutritionnel insuffisant. Il existe aussi des formes d'anémie dues à des maladies chroniques (cancer, lupus, rhumatisme articulaire, par exemple), d'autres qui sont héréditaires, comme la drépanocytose, et d'autres enfin causées par la toxicomanie ou par l'exposition à des produits toxiques ou à des radiations.

Prendre des compléments de fer risque d'être dangereux s'il n'y a pas de carence.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Fer **Dose** : jusqu'à 200 mg par jour, au cours des repas, car on n'en assimile souvent que de 1 à 3 %.
À savoir : votre médecin vous prescrira peut-être une dose plus forte.

Vitamine C **Dose** : 100 mg 2 fois par jour au cours des repas.
À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.

Vitamine B12/ acide folique **Dose** : 200 µg de vitamine B12 et 400 µg d'acide folique 2 fois par jour.
Attention : prenez toujours vitamine B12 et acide folique ensemble.

Échinacée **Dose** : 200 mg d'extrait 2 fois par jour.
Attention : titré à 3,5 % d'échinacosides.

Ortie **Dose** : 250 mg d'extrait de feuille d'ortie 2 fois par jour ou 1 tasse d'infusion (10 min) de feuilles d'ortie 2 fois par jour.
À savoir : il n'existe pas d'extrait d'ortie dosé avec précision.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Tout dépend du type d'anémie. Consulter un médecin est impératif si elle résulte d'une carence en fer, laquelle peut être provoquée par une hémorragie interne. En même temps que des compléments de **fer**, il peut être bon de prendre de la **vitamine C**, car elle en active l'assimilation. Tout traitement de ce type doit être suivi médicalement – un excès de fer peut être dangereux – et faire l'objet d'une analyse de sang tous les mois.

La vitamine C présente aussi un grand intérêt dans le cas d'une anémie due à une carence en vitamine B12 ou en acide folique, car elle facilite l'assimilation de ces nutriments par l'organisme. **Vitamine B12** et **acide folique** doivent toujours être pris ensemble et sous surveillance médicale, car un excès de l'une peut masquer un déficit de l'autre. Leur action combinée stimule la production des globules rouges. Une fois l'anémie enrayée, et s'il est sûr qu'elle n'était pas due à un défaut d'assimilation, la quantité de vitamine B12 et d'acide folique contenue dans une dose quotidienne de polyvitamines suffira sans doute à empêcher une récurrence.

Bien que les plantes apportent vitamines et minéraux en faible quantité, les phytonutriments qu'elles fournissent justifient leur consommation. L'**échinacée** est connue pour son action régénératrice des globules rouges, et l'**ortie** est utilisée par les phytothérapeutes pour traiter l'anémie. Le pissenlit, la bardane, la gentiane et le trèfle rouge, pris sous forme de teinture ou d'infusion, favoriseraient l'assimilation du fer.

Que faire d'autre ?

☑ Mangez des aliments riches en fer (foie, viande rouge, légumineuses, fruits secs, noix et crustacés), en acide folique (foie, germe de blé, épinards, cacahuètes, noix, asperges et camembert) et en vitamines B12 (foie, crustacés, viande, fromage, poisson et œufs).

QUOI DE NEUF ?

Une étude menée sur 28 végétariens stricts a montré que la prise de 500 mg de vitamine C sous forme chimique après les deux principaux repas pendant 2 mois élevait le taux d'hémoglobine de 8 % et celui du fer de 17 %. La vitamine C facilite l'assimilation du fer par l'organisme.

Certaines recherches indiquent que la capacité d'assimiler la vitamine B12 diminue après 50 ans et que les personnes ayant dépassé cet âge sont plus facilement anémiées. L'Académie nationale des sciences américaine leur recommande donc de prendre des compléments de vitamine B12.

INFOS PLUS

- La plupart des femmes ménopausées et des hommes de tous âges trouvent suffisamment de fer dans leurs aliments et ne devraient pas prendre de compléments de minéraux ni de vitamines qui en contiennent. En excès, le fer agit comme un « oxydant » et stimule l'agressivité des radicaux libres vis-à-vis des membranes cellulaires, notamment dans les cellules des artères. On a en effet mis en corrélation certaines maladies cardio-vasculaires et une absorption trop importante de fer.
- Alors que certains médecins estiment que la vitamine B12 est mieux assimilée en injection que par voie orale, des études démontrent qu'il n'en est rien.

Aphtes

Symptômes

- Petites ulcérations blanches ou jaunâtres, entourées d'une aréole rouge, siégeant sur la langue, les gencives, le voile du palais ou la face interne des lèvres et des joues.
- Brûlure, démangeaisons ou picotements précédant l'apparition de l'ulcération.
- Douleur vive gênant la mastication et l'élocution, plus aiguë les premiers jours.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si la douleur est telle qu'elle vous empêche même d'absorber tout liquide.
- Si vous avez plus de 4 aphtes en même temps.
- Si les aphtes n'ont pas disparu au bout de 2 semaines.
- Si vous avez plus de 38 °C de température au moment des poussées d'aphtes.
- Si vous avez des poussées d'aphtes plus de 2 ou 3 fois par an.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Malgré leur petite taille, les aphtes buccaux peuvent être très douloureux. Quelques gestes simples peuvent vous aider à éviter ces ulcérations déplorables, tandis que des compléments nutritionnels contribueront à réduire leur fréquence d'apparition et à accélérer leur cicatrisation.

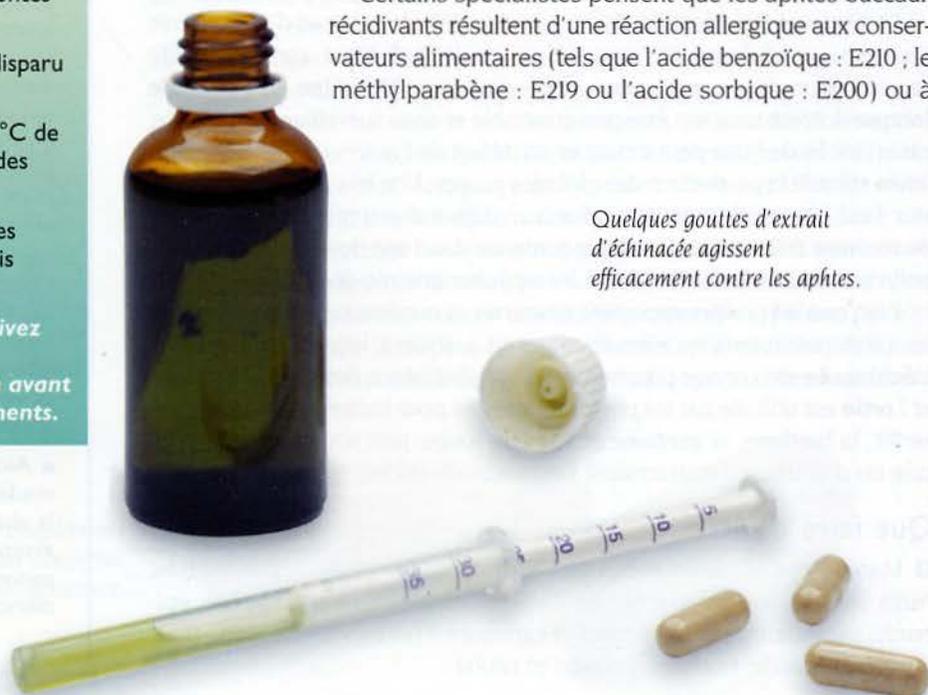
Qu'est-ce que c'est ?

Bien qu'il s'agisse d'une affection anodine, les aphtes buccaux peuvent provoquer des douleurs vives et entraîner une gêne pour parler, manger, boire ou embrasser. Touchant davantage les femmes que les hommes, ces ulcérations légèrement saillantes apparaissent dans la bouche de façon isolée ou par petits groupes. Leur taille varie de celle d'une tête d'épingle à 1 cm de diamètre. Les aphtes apparaissent plutôt soudainement et guérissent en 1 à 3 semaines. Fort heureusement, on peut soulager la gêne qu'ils entraînent.

Quelles en sont les causes ?

La bouche est souvent le premier organe à présenter les signes d'une carence nutritionnelle, car les cellules de sa muqueuse se renouvellent rapidement. Les aphtes sont favorisés par différents facteurs, tels que l'irritation de la cavité buccale par un plombage saillant, une dent ébréchée ou le port d'un dentier inadapté. Ils peuvent aussi survenir lorsque l'on se mord involontairement ou inconsciemment l'intérieur de la joue, qu'on utilise une brosse à dents à soies très dures ou que l'on se brosse les dents trop vigoureusement. Divers aliments (noix, gruyère, tomate, agrumes, piments, cannelle, fruits secs ou chips) peuvent déclencher une poussée.

Certains spécialistes pensent que les aphtes buccaux récidivants résultent d'une réaction allergique aux conservateurs alimentaires (tels que l'acide benzoïque : E210 ; le méthylparabène : E219 ou l'acide sorbique : E200) ou à



Quelques gouttes d'extrait d'échinacée agissent efficacement contre les aphtes.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C/ flavonoïdes

Dose : 500 mg de vitamine C et 250 mg de flavonoïdes
3 fois par jour.

À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle
sous forme d'acérola.

Vitamines B

Dose : 1 comprimé chaque matin au petit déjeuner.

À savoir : choisissez un complexe B contenant 5 µg de
vitamine B12, 50 µg de biotine, 400 µg d'acide folique
et 5 mg de toutes les autres vitamines du groupe B.

Échinacée

Dose : 200 mg d'extrait 2 ou 3 fois par jour dès l'apparition
d'un aphte.

À savoir : commencez par une dose plus élevée, puis réduisez-la
lorsque l'aphte commence à guérir ; à titre préventif, prenez-en
200 mg chaque matin pendant 3 semaines par mois.

Réglisse

Dose : mâchez 1 ou 2 pastilles (380 mg) 3 ou 4 fois par jour.

À savoir : à prendre entre les repas.

Attention : peut faire monter la tension artérielle.

*Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas
déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.*

un constituant spécifique d'un aliment. Le gluten, protéine présente dans le blé et d'autres céréales, est l'une des principales substances généralement mises en cause.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Si vous êtes sensible aux aphtes buccaux, prenez systématiquement une préparation de polyvitamines associées à plusieurs minéraux, et essayez un ou plusieurs des compléments suivants.

Commencez par la **vitamine C**, qui stimule l'immunité et favorise la cicatrisation de la muqueuse buccale, et dont l'efficacité est renforcée par les **flavonoïdes**. Les personnes sujettes aux aphtes présentent parfois des carences en **vitamines B** : si les polyvitamines associées à la vitamine C semblent inefficaces, absorbez chaque jour un complément de vitamines B plus fortement dosé. L'**échinacée** renforce le système immunitaire et, prise à petites doses (200 mg chaque matin, pendant 3 semaines par mois), peut également stopper la formation des aphtes. Les pastilles de **réglisse** forment une couche protectrice sur les aphtes, qui, en les isolant des substances irritantes, contribue à accélérer leur guérison.

Que faire d'autre ?

- ☑ Ayez une bonne hygiène bucco-dentaire : brossez-vous les dents et nettoyez-les au fil dentaire au moins 2 fois par jour. Utilisez une brosse douce et brossez sans vigueur excessive.
- ☑ Consultez votre dentiste si un problème dentaire vous irrite la bouche.
- ☑ Si vous mâchonnez constamment l'intérieur de vos joues, perdez cette habitude.
- ☑ Ne mangez pas d'aliments épicés si vous êtes sujet aux aphtes récidivants. Évitez le café, le chewing-gum et les autres substances irritantes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Grecs de l'Antiquité connaissaient déjà les tourments des aphtes. C'est Hippocrate, le père de la médecine, qui forgea, au IV^e siècle av. J.-C., le terme désignant les aphtes : *aphthous stomatitis*.

INFOS PLUS

- Contrairement à certaines croyances populaires, les oignons, loin de provoquer des aphtes, pourraient au contraire les prévenir : ils renferment en effet des composés soufrés dotés de propriétés antiseptiques, et sont une source essentielle de quercétine, un flavonoïde qui inhibe la production de substances inflammatoires par l'organisme en réponse aux allergènes.
- Un grand nombre de dermatologues conseillent d'appliquer sur les aphtes un sachet de thé noir mouillé. Celui-ci contient du tanin, dont les propriétés analgésiques sont souvent surprenantes.

Arthrose

Généralement liée à l'âge, l'arthrose frappe les sujets de plus de 50 ans ; en revanche, l'inflammation des articulations et les douleurs causées par l'arthrite rhumatoïde se manifestent plus tôt. Compléments nutritionnels et pommades apportent un soulagement dans les deux cas.

Symptômes

Ostéoarthrose

- Apparition généralement graduelle, qui se manifeste par des articulations raides et douloureuses, en particulier le matin et après un temps de repos.

Arthrite rhumatoïde

- Fatigue, amaigrissement, légère température et articulations raides, puis, plusieurs semaines après, articulations (des poignets, doigts, genoux, chevilles et pieds) enflées, rouges, douloureuses et parfois chaudes.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

■ Si la douleur dans les articulations est accompagnée de fièvre. Cela peut être le signe d'une arthrite infectieuse, laquelle doit être immédiatement traitée par un médecin.

■ Si vous estimez qu'il s'agit d'un cas d'ostéoarthrose sans gravité sur lequel vous désirez cependant avoir un avis médical.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

L'ostéoarthrose est due à une disparition progressive du cartilage, matériau élastique et spongieux qui absorbe les chocs et isole les os les uns des autres. Les parties du corps les plus touchées sont les doigts, les genoux, les hanches, le cou et la colonne vertébrale. L'arthrite rhumatoïde est une maladie chronique qui provoque l'inflammation des cartilages et des tissus situés autour et à l'intérieur des os, et qui les endommage.

Quelles en sont les causes ?

L'ostéoarthrose résulte sans doute de l'usure des articulations due à l'âge, bien que des facteurs génétiques puissent aussi entrer en ligne de compte, tout comme la surcharge pondérale et l'incapacité de l'organisme à réparer le cartilage. Dans l'arthrite rhumatoïde, le système immunitaire attaque les articulations de l'organisme, ainsi que les tissus qui leur sont associés ; il s'agit d'une réaction appelée auto-immune. Cette inflammation, qui apparaît souvent entre 20 et 40 ans, peut être due à une prédisposition génétique.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Bien que l'ostéoarthrose et l'arthrite rhumatoïde aient des causes différentes, les compléments nutritionnels recommandés par les praticiens sont très semblables. Les antioxydants comme les **vitamines C et E** et le **zinc** sont conseillés dans les deux cas pour protéger l'ensemble des cellules, en particulier celles des articulations. Le **cartilage** et le **collagène de poisson** contribuent à ralentir le vieillissement articulaire et à favoriser la reconstruction du cartilage. Les compléments qui figurent dans le tableau ci-contre peuvent être utilisés pendant de longues périodes pour ces deux types de maladie articulaire, et être associés à l'écorce de saule blanc ou

Les comprimés de collagène contribuent à l'équilibre et à la reconstruction des éléments articulaires.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour. Attention : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Vitamine E	Dose : 10 mg 2 fois par jour. Attention : il est préférable de prendre de la vitamine E sous forme naturelle (germe de blé, fruits oléagineux...).
Zinc	Dose : 15 mg par jour. À savoir : si vous prenez du zinc pendant plus de 1 mois, choisissez des compléments contenant aussi 1 mg de cuivre.
Cartilage et collagène de poisson	Dose : 250 à 500 mg par jour sous forme de comprimés. À savoir : existent à l'état pur ou mélangés à des produits qui contribuent à la reconstruction du cartilage.
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules par jour, soit 600 mg d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.
Pommade au piment	Dose : appliquez sur les articulations plusieurs fois par jour. À savoir : peut provoquer une sensation passagère de brûlure.
Niacine (nicotinamide)	Dose : 15 mg 1 fois par jour. Attention : de fortes doses endommagent le foie et ont d'autres effets secondaires sérieux ; une surveillance médicale est indispensable.
Griffe-du-diable	Dose : 2 comprimés à 450 mg d'extrait 2 fois par jour. Attention : titré entre 1 et 2 % d'harpagosides.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

à des analgésiques classiques comme l'aspirine, le paracétamol et l'ibuprofène. Parmi les compléments à associer, on peut citer la **niacine** (ou vitamine PP), sans doute particulièrement efficace quand les genoux sont atteints, et la **griffe-du-diable** (harpagophytum), une plante épineuse de Namibie aux propriétés anti-inflammatoires, qui contribue à la réparation du cartilage. Les **huiles de poisson** et l'huile d'onagre prises sous forme de compléments ont sans doute des propriétés anti-inflammatoires, surtout en ce qui concerne l'arthrite rhumatoïde.

Tous ces produits peuvent être utilisés en même temps qu'une **pommade au piment** appliquée sur la zone douloureuse.

Que faire d'autre ?

- ☑ Fortifiez vos muscles et améliorez l'état de vos articulations en vous livrant à une activité physique ne demandant qu'un effort modéré – marche ou natation, par exemple.
- ☑ Pour soulager la douleur, appliquez une bouillotte ou de la glace sur la zone affectée pendant 20 min, 3 fois par jour.

QUOI DE NEUF ?

Plusieurs études montrent que les personnes atteintes d'arthrite rhumatoïde et prenant des doses quotidiennes d'huiles de poisson souffrent moins des articulations, et que celles-ci sont moins raides le matin. On constate généralement une amélioration au bout de 12 semaines de traitement, qui se confirme au bout de 18 à 24 semaines.

LE SAVIEZ-VOUS ?

On dit qu'un bracelet de cuivre soulage les douleurs de l'arthrose, action sans doute due à un relargage par le bracelet d'atomes de cuivre, qui pénètrent la peau. Du cuivre en complément fournit un apport plus régulier.

INFOS PLUS

- Chez 9 personnes de plus de 40 ans sur 10, les examens radiologiques font état d'arthrose ; en vieillissant, beaucoup souffriront sans doute de douleurs et de raideurs articulaires. Les compléments naturels peuvent ralentir cette évolution.
- N'arrêtez pas l'exercice physique sous prétexte que vos articulations sont raides. L'inactivité affaiblit les muscles avoisinants, déstabilise les articulations et augmente la douleur.

Asthme

En France, quelque 4 millions de personnes – un chiffre qui augmente chaque année – souffrent d'asthme, souvent toute leur vie durant. Cette maladie des poumons doit être traitée médicalement, mais plusieurs solutions s'offrent aux patients pour réduire la fréquence et la sévérité des crises.

Symptômes

- Sensation non douloureuse d'oppression dans la poitrine.
- Sifflements accompagnant l'expiration.
- Essoufflement ou gêne respiratoire parfois soulagés par la position assise.
- Toux (souvent accompagnée de crachements).
- Agitation ou insomnie.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous présentez des symptômes d'asthme pour la première fois.
- Si vous n'êtes soulagé ni par les médicaments classiques ni par l'automédication.
- Si vous avez du mal à respirer, que votre pouls est rapide et que le bout de vos doigts bleuit. Ce dernier cas requiert des soins d'urgence.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Prise régulièrement, la vitamine B6 soulage les symptômes de l'asthme, en particulier les sifflements accompagnant la respiration.

Qu'est-ce que c'est ?

L'asthme est causé par le gonflement des alvéoles pulmonaires, qui gardent l'air prisonnier et rendent la respiration difficile. Pendant une crise, les bronchioles (extrémités des bronches) se contractent, entraînant la production de substances chimiques, telle l'histamine, qui a pour effet de stimuler l'inflammation, le gonflement et la sécrétion de mucus. Bien que les crises d'asthme soient en général sans gravité et facilement contrôlables par le patient lui-même, certaines peuvent aller jusqu'à l'étouffement. En France, l'asthme tue chaque année – directement ou indirectement – plusieurs milliers de personnes.

Quelles en sont les causes ?

Les crises d'asthme sont dues à des facteurs externes et/ou internes. Les premiers sont des allergènes – poils d'animaux de compagnie, aliments, poussières, acariens, insectes, pollen, fumée du tabac et autres polluants de l'environnement. Les seconds, moins facilement identifiables, sont, de ce fait, plus difficiles à éviter. Le stress, l'anxiété, les changements de température, l'exercice physique et les infections des voies respiratoires, des bronches en particulier, en font partie.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les compléments figurant dans le tableau ci-contre sont destinés à servir d'adjuvants à des médicaments classiques. Un traitement médicamenteux ne doit jamais être interrompu sans l'avis d'un médecin. Les asthmatiques assimilent souvent mal la **vitamine C**, le **magnésium** et la **vitamine B6**, d'où des carences importantes. La vitamine C est le principal antioxydant présent dans le revêtement interne des voies respiratoires. Son action contre les oxydants inhalés par l'asthmatique semble être immédiate. Elle peut en outre empêcher les réac-



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour au cours des repas. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Magnésium	Dose : 300 mg 2 fois par jour. Attention : à prendre pendant 6 semaines pour que l'apport soit adéquat ; s'abstenir en cas de maladie rénale.
Vitamine B6	Dose : 5 mg 2 fois par jour. À savoir : particulièrement importante si on vous a prescrit de la théophylline.
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules par jour, soit 600 mg d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.
Réglisse	Dose : 200 mg d'extrait 2 fois par jour. Attention : la réglisse est un hypertenseur ; consultez votre médecin avant d'en prendre.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

tions allergiques en s'opposant à la sécrétion d'histamine. Elle est très efficace contre les crises d'asthme provoquées par l'exercice physique ; certaines études indiquent même qu'on évite les crises en en prenant avant l'effort. On obtient le même résultat avec le magnésium, qui empêche la contraction des muscles bronchiques. Il ressort d'autres études que les compléments de vitamine B6 atténuent les autres symptômes de l'asthme.

Les poissons gras des mers froides – saumon, maquereau, sardine et morue – ainsi que les **huiles de poisson** peuvent offrir une bonne protection contre l'asthme, car ils sont riches en acides aminés oméga-3, auxquels on attribue des propriétés anti-inflammatoires. Les expectorants comme la **réglisse** sont probablement bons pour les asthmatiques, ainsi que d'autres plantes comme le thym, le plantain, l'hysopé et l'ail.

Que faire d'autre ?

- ☑ Notez la date et la nature de vos crises afin d'en déterminer les causes.
- ☑ Empêchez la poussière et le pollen de se déposer chez vous.
- ☑ Évitez les chats : leurs poils sont très allergisants.
- ☑ Tâchez de vous détendre. Les crises d'asthme peuvent être déclenchées par l'énervement et le stress.
- ☑ Traitez rapidement les rhumes et toute menace de grippe : vous réduirez les risques de crise.
- ☑ En hiver, couvrez-vous la bouche et le nez avec une écharpe pour ne pas inhaler directement l'air froid.
- ☑ Buvez au moins 8 verres d'eau par jour : cela contribue à fluidifier les mucosités.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les oignons seraient bons contre l'asthme. Leurs composants sulfurés agissent comme des antibiotiques et dilatent les bronchioles.

INFOS PLUS

- Certaines substances contenues dans le thé vert réduiraient l'inflammation qui accompagne les crises d'asthme. Boire une tasse de thé vert très infusé peut aussi avoir un effet calmant. Vous pouvez en prendre plusieurs fois par jour sans danger, tout en prenant d'autres compléments nutritionnels et des remèdes à base de plantes.
- La pratique du yoga est bénéfique pour les asthmatiques. Elle est excellente pour la respiration et possède un effet calmant.
- Le débitmètre de pointe, appareil peu onéreux, permet de mesurer la vitesse et la force avec laquelle on rejette l'air contenu dans les poumons. En comparant les chiffres obtenus avec ceux que vous indique le médecin ou ceux de précédents résultats, on peut souvent prévoir les crises 1 ou 2 jours à l'avance.

Bronchite

Lorsqu'elle survient après un rhume ou une grippe et pour une courte durée, la bronchite est dite aiguë. Elle est appelée chronique lorsqu'elle se manifeste sous une forme persistante et récidivante. Des compléments nutritionnels combattent efficacement les symptômes des deux formes.

Symptômes

Bronchite aiguë

- Toux accompagnée d'expectorations blanches, jaunes ou verdâtres.
- Faible fièvre (37,8 °C au maximum).
- Gêne respiratoire, produisant des sons rauques (râles) qui changent ou cessent pendant la toux.
- Douleurs musculaires thoraciques déclenchées par la toux.

Bronchite chronique

- Toux persistante produisant des expectorations blanches, jaunes ou verdâtres, qui dure plus de 3 mois et récidive chaque année.
- Respiration sifflante (sibillance), essoufflement.
- Toux déclenchée par le moindre effort.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si une forte toux persiste jour et nuit.
- Si les mucosités deviennent plus foncées, plus épaisses ou plus abondantes.
- Si votre température dépasse 37,8 °C.
- Si vos difficultés respiratoires s'aggravent ou si vous crachez du sang.
- Si les symptômes persistent au-delà de 48 h.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

La bronchite est une inflammation de la trachée et des bronches, les voies respiratoires qui acheminent l'air vers les poumons. Elle se traduit par un épaississement des parois bronchiques qui entrave l'élimination de la poussière et des microbes par le mucus. L'accumulation des mucosités déclenche la toux. On distingue deux types de bronchites : la bronchite aiguë, qui se caractérise par une faible fièvre pendant quelques jours et une toux persistante, qui peut se prolonger plusieurs semaines et devenir productive ; la bronchite chronique, qui se manifeste par une toux accompagnée d'expectorations, qui dure plusieurs mois et récidive.

Quelles en sont les causes ?

La bronchite aiguë se présente généralement comme la complication d'un rhume ou d'une grippe. Les antibiotiques sont souvent sans effet car cette bronchite est rarement due à une infection bactérienne ; en détruisant les bactéries utiles à l'organisme, ils risquent même de renforcer la résistance des souches bactériennes aux antibiotiques. La bronchite chronique est provoquée par une irritation prolongée des poumons. Le tabagisme en constitue la première cause. Les fumeurs (même passifs), les travailleurs inhalant régulièrement des vapeurs chimiques et les personnes atteintes d'allergies chroniques souffrent souvent de bronchite chronique.



Le thym en infusion fluidifie les mucosités provoquées par la bronchite.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C / flavonoïdes	Dose : 100 mg de vitamine C et 250 mg de flavonoïdes 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Thym	Dose : en infusion, 3 ou 4 tasses par jour. À savoir : utilisez 1 ou 2 cuill. à café pour 250 ml d'eau chaude ; parfumez avec du miel.
Hysope	Dose : en infusion, 10 g pour 500 ml d'eau. À savoir : à prendre en 3 fois dans la journée.
Plantain	Dose : en infusion, 1 cuill. à café de plante séchée pour une grande tasse d'eau, 2 ou 3 fois par jour.
Échinacée	Dose pour bronchite aiguë : 200 mg d'extrait 4 fois par jour. Dose pour bronchite chronique : 200 mg d'extrait 2 fois par jour. Attention : les doses sont données pour des produits titrés à 3,5 % d'échinacosides.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

La prise quotidienne d'une préparation polyvitaminée est utile pour éviter les rhumes et autres infections respiratoires. On complétera son action avec des compléments qui stimulent les défenses immunitaires, tout en facilitant l'expectoration. Les compléments soignant la bronchite aiguë ne seront pris que pendant la durée de la maladie, tandis que ceux qui combattent la bronchite chronique relèveront d'un traitement à long terme.

La **vitamine C** est particulièrement efficace pour lutter contre les virus qui attaquent le système respiratoire et pour contribuer à la guérison des lésions des poumons. Associez-la aux **flavonoïdes** (ou bioflavonoïdes), qui sont de puissants antioxydants dotés de propriétés antivirales, anti-inflammatoires et antiradicalaires. En cas de crise aiguë, buvez une infusion de **thym** pour fluidifier les mucosités. D'autres plantes peuvent remplacer le thym ou lui être associées, comme l'aunée, l'**hysope**, le **plantain** et l'angélique. Vous pouvez les prendre seules ou en mélange.

L'**échinacée** est une plante aux propriétés antibactériennes et antivirales, qui stimule les défenses immunitaires ; elle a un rôle préventif efficace contre la bronchite aiguë et peut être utilisée pour traiter la bronchite chronique ou saisonnière. Les champignons asiatiques, enfin, ont une action anti-inflammatoire efficace.

Que faire d'autre ?

- ☑ Arrêtez de fumer et évitez les lieux enfumés.
- ☑ Buvez beaucoup (jus de fruits dilués, tisanes...), car la déshydratation épaissit le mucus et rend l'expectoration plus difficile.
- ☑ N'utilisez pas de produits en aérosols, qui irritent les voies respiratoires.
- ☑ Si vous souffrez de bronchite chronique, évitez de sortir pendant les périodes de forte pollution atmosphérique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La France est très touchée par la bronchite chronique, qui constitue la deuxième cause d'arrêt maladie, soit plus de 30 millions de journées de travail par an.

INFOS PLUS

- Les personnes souffrant de bronchite chronique ressentent souvent une gêne respiratoire en mangeant. Il est donc préférable pour elles d'éviter les aliments difficiles à mastiquer tels que la viande et les légumes crus.
- Les antihistaminiques et les vasoconstricteurs sont peu efficaces pour soigner les troubles pulmonaires. Ils peuvent même aggraver les symptômes car ils ont tendance à dessécher et à épaissir le mucus, qui devient alors plus difficile à expectorer.

Calculs biliaires

Près de 10 % des adultes souffrent

de calculs biliaires. Une alimentation riche en fibres, assortie de compléments nutritionnels, permet souvent de prévenir leur apparition, de soulager les douleurs qu'ils entraînent ou même de dissoudre ces calculs gênants.

Symptômes

- Douleur intermittente dans la partie supérieure droite de l'abdomen. La douleur survient de façon caractéristique après un repas, dure de 30 min à 4 h et peut s'étendre au dos, à la poitrine ou à l'épaule droite.
- Nausées et vomissements accompagnent parfois la douleur, ainsi que, dans certains cas, de la dyspepsie, des flatulences ou des ballonnements.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

■ Si vous commencez à ressentir de violentes douleurs abdominales ou une douleur accompagnée de nausées, de vomissements ou de fièvre. L'un de ces symptômes peut révéler une inflammation de la vésicule biliaire ou une obstruction du conduit cystique, nécessitant toutes deux une intervention médicale d'urgence.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Les calculs biliaires sont de petites concrétions de cholestérol, de calcium ou d'autres substances qui se forment dans la vésicule biliaire, organe en forme de poire situé dans la partie supérieure droite de l'abdomen, juste sous le foie. La vésicule stocke et concentre la bile, fluide épais d'un jaune verdâtre produit par le foie, et finit par la libérer dans l'intestin grêle, par le canal cholédoque, pour faciliter la digestion des graisses. Les calculs se forment lorsque la bile contient des taux très élevés de cholestérol, d'acides biliaires et de pigments, entre autres. Minuscules ou de la taille d'une balle de golf, les calculs ne se manifestent souvent par aucun symptôme et ne requièrent aucun traitement. Il arrive pourtant qu'ils bouchent le canal cholédoque ou enflamment la vésicule biliaire, ce qui provoque une douleur abdominale intense et nécessite une intervention médicale d'urgence.

Quelles en sont les causes ?

La cause exacte des calculs biliaires reste inconnue, mais une alimentation pauvre en fibres et riche en graisses, une intervention chirurgicale à l'intestin, une entéocolite ou d'autres dérèglements du système digestif peuvent contribuer à leur formation. Ces calculs se produisent plutôt à partir de 40 ans et touchent 3 fois plus de femmes que d'hommes. L'obésité et l'amaigrissement rapide sont directement mis en cause dans leur formation. Il semble enfin exister un facteur génétique.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les compléments présentés dans le tableau ci-contre sont tous capables de prévenir ou de dissoudre les calculs biliaires. Un traitement de 3 mois peut suffire à dissoudre de petits calculs déjà formés. Quant aux compléments indiqués en bleu, ils peuvent également se prendre à long terme pour prévenir les crises.

Un complément de **vitamine C** permettra d'abaisser le taux de cholestérol biliaire et de réduire ainsi les risques de formation de calculs. Il est conseillé de l'associer à divers autres compléments. Choisissez en toute

Des capsules molles de composé lipotrope peuvent prévenir la formation de certains calculs dans la vésicule.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour. Attention : prenez de préférence de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Composé lipotrope	Dose : 1 ou 2 comprimés ou capsules molles 2 fois par jour. Attention : choisissez un composé contenant 250 mg d'extrait de chardon-Marie (complétez l'apport au besoin), de la choline, de l'inositol, de la méthionine et du pissenlit.
Lécithine	Dose : 2 gélules 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez remplacer les gélules par 2 cuill. à café de granulés, 1 fois par jour, avant les repas.
Huile essentielle de menthe poivrée	Dose : 2 capsules molles 2 fois par jour. À savoir : choisissez des capsules gastrorésistantes ; prenez-les entre les repas. Attention : bien respecter les dates de péremption.
Psyllium	Dose : 1 cuill. à soupe de poudre, dissoute dans de l'eau ou du jus de fruits, 2 fois par jour. Attention : buvez beaucoup d'eau au cours de la journée.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

tranquillité un **composé lipotrope** (qui métabolise les graisses) à base de chardon-Marie, de choline, d'inositol, de méthionine et de pissenlit, pour stimuler la fonction hépatique et réguler le flux des graisses et de la bile issue du foie et de la vésicule biliaire. Ainsi, le chardon-Marie modifie la composition de la bile de telle sorte qu'il facilite la dissolution des calculs biliaires et l'élimination des concrétions éventuelles déjà formées. La choline et l'inositol (classés parmi les vitamines du groupe B) ainsi que la méthionine, un acide aminé, contribuent au métabolisme des graisses et du cholestérol, en même temps qu'ils dynamisent les fonctions hépatique et biliaire. La méthionine pourrait élever le taux d'un autre acide aminé, la taurine, qui améliore le flux biliaire et aide à dissoudre les calculs. La choline et l'inositol sont par ailleurs indispensables à la production de **lécithine**, composant gras de la bile, dont une déficience peut causer la formation de calculs.

On peut joindre au composé lipotrope d'autres compléments simples ou associés. Les capsules molles d'**huile essentielle de menthe poivrée** ont les mêmes effets dissolvants. Des doses quotidiennes de **psyllium** peuvent faciliter le transit intestinal et empêcher la formation de calculs. Vous pouvez enfin recourir à la racine de pissenlit (préparez une tisane avec 1 cuill. à café de racine en poudre et buvez-en 3 fois par jour) et à l'artichaut (prenez 500 mg d'extrait à 15 % de cynarine, 3 fois par jour).

Que faire d'autre ?

- ☑ Adoptez un régime alimentaire riche en fibres et pauvre en glucides raffinés, sucres et graisses. Les fruits et légumes, le son et la pectine (présente dans la pomme, la banane, le chou, la carotte, l'orange, les pois...) peuvent aider à prévenir et à dissoudre les calculs biliaires.
- ☑ Surveillez votre poids et buvez de l'eau en abondance.

QUOI DE NEUF ?

Une étude récente a révélé que la prise de compléments de vitamine C associée à celle, occasionnelle, de boissons alcoolisées divisait par deux le risque de calculs biliaires chez les femmes ménopausées. Les chercheurs ont émis l'hypothèse qu'une consommation modérée d'alcool pourrait améliorer la capacité de la vitamine C à abaisser le taux de cholestérol de la bile et à réduire ainsi les risques de formation de calculs.

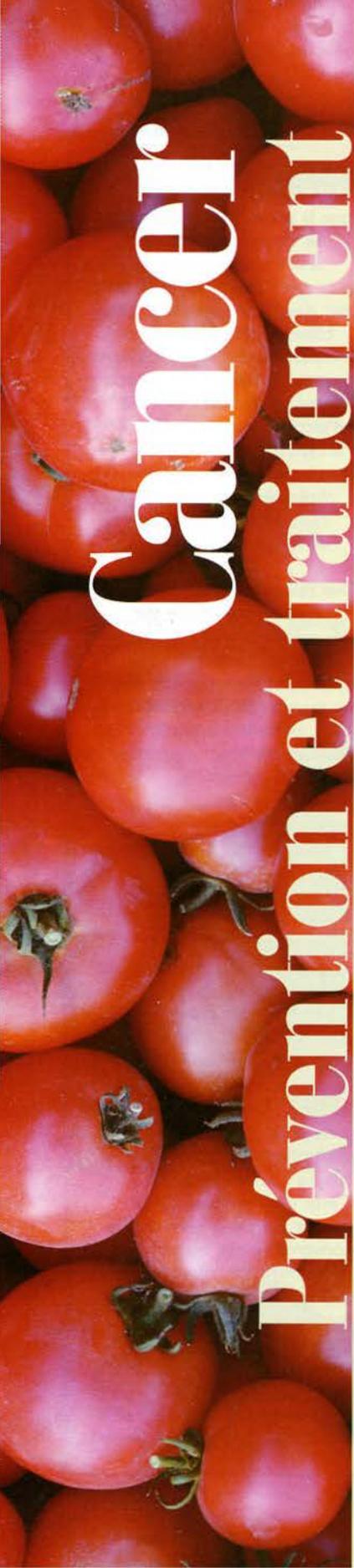
Des tests consacrés aux effets du chardon-Marie sur les calculs biliaires montrent que les patients traités par cette plante présentent un taux de cholestérol biliaire nettement réduit.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des anthropologues ont découvert une trentaine de calculs biliaires dans le corps momifié d'une prêtresse égyptienne ayant vécu vers 1500 av. J.-C. Les régimes riches en graisses et pauvres en fibres ne datent pas d'aujourd'hui...

INFOS PLUS

- La première ablation chirurgicale de la vésicule biliaire eut lieu en 1882. Cette intervention, qui se fait par chirurgie abdominale conventionnelle ou par microchirurgie, reste le meilleur moyen de traiter médicalement les calculs accompagnés de symptômes. Les compléments naturels pourraient pourtant constituer une solution intermédiaire de choix à ces procédés radicaux.



Cancer

Prévention et traitement

Une bonne alimentation constitue, certes, la meilleure protection contre le cancer. À défaut d'un régime idéal, les compléments nutritionnels peuvent exercer une action préventive, renforcer l'efficacité des traitements anticancéreux et réduire leurs effets secondaires.

En France, une personne sur trois risque d'être atteinte d'un cancer. Or, une meilleure hygiène de vie permettrait d'éviter jusqu'à 70 % de ces cancers (voir p. 13-19).

UNE PROLIFÉRATION ANARCHIQUE DES CELLULES

Le cancer résulte d'un dérèglement du mécanisme de la multiplication cellulaire : des cellules se divisent de façon anarchique, envahissant et endommageant les tissus sains. En général, les défenses immunitaires identifient ces cellules anormales et les détruisent. Mais si l'une d'elles échappe à leur surveillance, elle peut développer une tumeur.

Les cellules cancéreuses peuvent quitter la tumeur et se greffer sur d'autres organes en passant par les voies sanguines ou lymphatiques. Si elles ne sont pas détruites, elles envahissent les tissus sains.

LE RÔLE DES RADICAUX LIBRES

Bien que le mécanisme de transformation d'une cellule en cellule cancéreuse n'ait pas encore été parfaitement identifié, on sait que des molécules appelées radicaux libres peuvent, si elles sont en excès, altérer les gènes de nos cellules et provoquer un cancer.

Les radicaux libres, fabriqués en quantité contrôlée par l'organisme, se multiplient sous l'action de certains facteurs tels le tabac, les mauvaises habitudes alimentaires, l'abus d'alcool, l'exposition excessive au soleil et l'usage exagéré des médicaments. Certains virus, le stress et des facteurs héréditaires peuvent aussi engendrer un tel phénomène.

POUR RÉDUIRE LES RISQUES À FAIRE

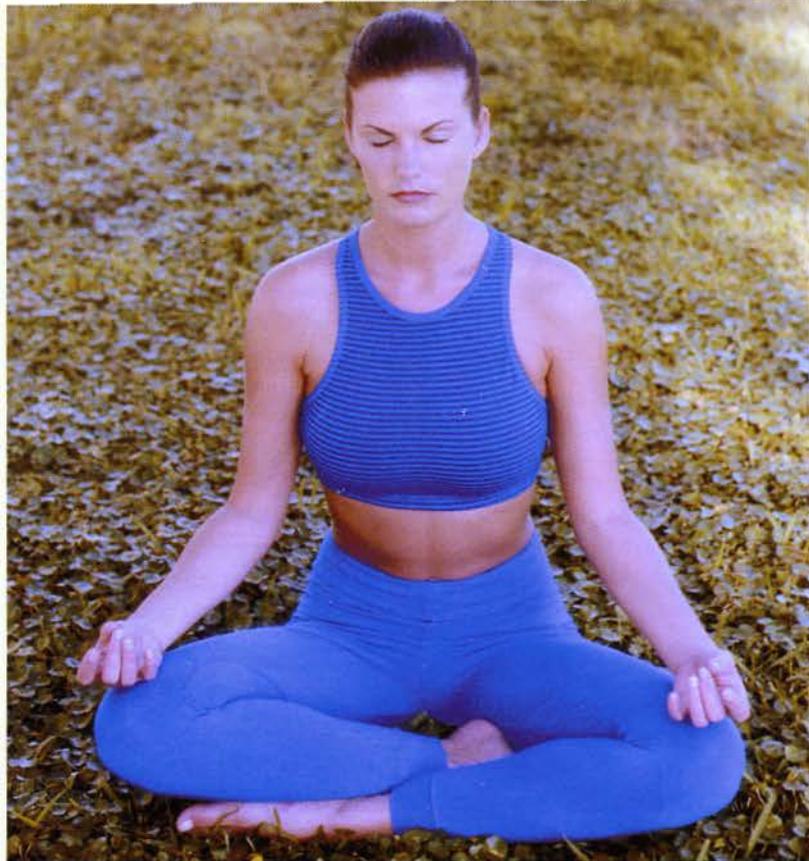
- **Surveiller son poids** (voir p. 208-211). Les graisses ne doivent pas dépasser un tiers de l'apport calorique quotidien.
- **Manger chaque jour des fruits et des légumes**, bonnes sources d'antioxydants.
- **Manger plus de fibres**, qui aident à éliminer les substances cancérogènes de l'organisme.

À ÉVITER

- **Le tabac**. Grand responsable du cancer des poumons, il peut aussi provoquer ceux du larynx, du pharynx, de l'œsophage,

INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

Pour évaluer votre corpulence, calculez votre indice de masse corporelle : divisez votre poids en kilos par le carré de votre hauteur en mètre. Chez l'adulte, l'IMC doit être compris entre 20 et 25.



de la vessie, de l'estomac, du pancréas et du col de l'utérus.

■ **Les bains de soleil sans protection.** Ils favorisent les cancers de la peau.

■ **L'abus de viande rouge** pourrait accroître les risques de cancer du côlon.

■ **Une consommation exagérée d'aliments très salés, fumés ou cuits au barbecue.**

L'excès de sel favorise le développement du cancer de l'estomac, tandis que les aliments grillés contiennent des substances cancérigènes.

■ **Une consommation excessive d'alcool.**

Ne dépassez pas les doses recommandées.

LE RÔLE PRÉVENTIF DES COMPLÉMENTS

■ La vitamine C et les flavonoïdes protègent des

cancers du col de l'utérus, des poumons, de la bouche, de l'œsophage, du pancréas et de l'estomac.

■ La vitamine E aide à prévenir l'apparition des cancers du sein, du côlon et de la prostate.

■ Le sélénium et l'extrait de thé vert exercent une action protectrice globale.

■ Une combinaison de caroténoïdes naturels complète l'action des autres antioxydants d'origine alimentaire.

MIEUX PROFITER DES TRAITEMENTS

La chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie sont des armes très puissantes contre le cancer. Les médecines douces n'étant pas reconnues dans ce domaine, elles ne doivent être employées que pour renforcer l'action des traitements et en

réduire les effets secondaires. À l'aide d'un complément polyvitaminique, on palliera les carences entraînées par la perte d'appétit. Pour renforcer les cellules saines affaiblies par la radiothérapie et la chimiothérapie, on optera pour la vitamine A, les vitamines C et E, aux vertus antioxydantes, un mélange de caroténoïdes et le sélénium. Les cellules résisteront mieux aux radicaux libres en excès et s'opposeront au développement de nouvelles cellules cancéreuses. Enfin, des phytonutriments issus de plantes comme l'échinacée et les champignons *Grifola frondosa* ont des vertus anticancéreuses. On peut les prendre pendant la chimio ou la radiothérapie pour maintenir un taux élevé de leucocytes (ou globules blancs, anti-infectieux) dans le sang.

LES SIGNES D'ALARME

Si vous avez l'un des symptômes suivants depuis 15 jours, consultez un médecin sans attendre.

- Une grosseur sous la peau ; les grosseurs, notamment dans le sein, exigent un examen médical.
- Un grain de beauté qui change de forme, de taille ou de couleur.
- Une plaie, une croûte ou une ulcération qui ne cicatrisent pas.
- Des saignements inhabituels.
- Un amaigrissement brutal (contrôlé par la mesure de l'IMC) ou une fatigue intense.
- Un enrouement ou une toux qui persistent.
- Un changement dans la fréquence et le contenu des selles ou de la miction.

Cardio-vasculaires (maladies)

Associée à un mode de vie sain, une alimentation équilibrée permet de prévenir un grand nombre de maladies cardio-vasculaires. De plus, certains nutriments aident à garder un cœur en bonne santé.

Symptômes

- Pas de symptôme au début. Puis quelques signes donnent l'alerte, tels un taux de cholestérol élevé et une hypertension.
- À un stade plus avancé, le patient éprouve des douleurs dans la poitrine, un bras ou la mâchoire (surtout après un effort physique) ; palpitations et essoufflement font également partie des symptômes.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Pour faire vérifier votre tension (tous les 2 ans ; et tous les ans à partir de 45 ans) et votre taux de cholestérol (tous les 5 ans, et plus fréquemment s'il est élevé).
- Si vous présentez des symptômes spécifiques.
- Si vous êtes victime d'étourdissements inexplicables, de faiblesses ou d'évanouissements.
- Si votre rythme cardiaque est souvent irrégulier (intervalles plus longs ou plus courts entre les battements).
- Si vous éprouvez des douleurs dans la poitrine ou un sentiment d'oppression s'accompagnant d'étourdissements, de nausées ou d'un essoufflement : ces signes annoncent l'imminence d'une crise cardiaque, vous avez besoin d'une aide médicale d'urgence.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Les maladies cardio-vasculaires résultent de l'athérosclérose, c'est-à-dire l'accumulation de dépôts gras – les plaques d'athérome – dans les parois internes des artères. Ces plaques d'athérome augmentent de volume jusqu'à empêcher le sang de circuler normalement. Si les minuscules artères qui irriguent le cœur se trouvent bouchées, c'est la crise cardiaque.

Quelles en sont les causes ?

L'athérosclérose est surtout due à un taux élevé de cholestérol, une substance présente dans le sang et transportée pour les trois quarts par des molécules connues sous le nom de lipoprotéines de faible densité (LDL). Ces LDL, souvent appelées mauvais cholestérol, s'accumulent et forment les plaques d'athérome. L'hypertension, l'obésité, le tabac, le manque d'exercice et le stress contribuent à la formation de ces amas et à la perte d'élasticité des artères. Les hommes d'âge mûr y sont le plus exposés, les femmes jouissant, semble-t-il, avant la ménopause, de l'action protectrice exercée par l'œstrogène. Les risques s'équilibrent par la suite.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les compléments ne remplacent en aucun cas un mode de vie sain, et il n'en existe aucun qui puisse lutter contre l'un ou l'autre des facteurs de risque. Mais ils peuvent se révéler bénéfiques aux personnes atteintes d'une maladie cardio-vasculaire. La vitamine E et les huiles de poisson mises à part – leur action pourrait interférer avec celle des anticoagulants –, ils peuvent être associés sans danger à la prise de médicaments classiques.

Les quatre premiers sont des antioxydants qui neutralisent les radicaux libres (molécules instables et très actives), dommageables pour les cellules. Ayant chacun une fonction spécifique, ils doivent être pris ensemble. La **vitamine E** intervient à un stade précoce de la formation des plaques d'athérome, celui de l'oxydation du cholestérol LDL. La **vitamine C**

La vitamine E protège les parois des cellules et intervient dans la prévention de l'athérosclérose.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine E	Dose : 25 mg par jour. À savoir : il est préférable de prendre de la vitamine E sous forme naturelle (germe de blé, fruits oléagineux...).
Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Caroténoïdes	Dose : 1 gélule d'un mélange de caroténoïdes 2 fois par jour au moment des repas. Attention : assurez-vous que chaque gélule contient 1,5 mg de caroténoïdes en mélange.
Extrait de pépins de raisin	Dose : 50 mg 2 fois par jour. Attention : extrait titré à 92-95 % de procyanidines.
Vitamine B12/ acide folique	Dose : 5 µg de vitamine B12 et 400 µg d'acide folique par jour. Attention : parfois vendus séparément.
Vitamine B6	Dose : 5 mg par jour. À savoir : cette vitamine est presque toujours associée à d'autres vitamines du groupe B.
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules par jour, soit 600 mg d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.
Magnésium	Dose : 400 mg par jour. Attention : s'abstenir en cas de maladie rénale.

Rappel : vérifiez que certaines de ces doses ne vous sont pas déjà apportées par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

contribue au recyclage de la vitamine E et conserve leur élasticité aux artères. Les **caroténoïdes** (bêta-carotène et lycopène) doivent être pris ensemble, afin d'être présents en proportions optimales. L'**extrait de pépins de raisin** contient des proanthocyanidines, dont les propriétés antioxydantes sont supérieures à celles des vitamines C et E.

La **vitamine B12** et l'**acide folique** réduisent l'homocystéine, un acide aminé classé parmi les facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires. La **vitamine B6** entretient l'élasticité des artères et les acides gras oméga-3 contenus dans les **huiles de poisson** contrôlent le taux des triglycérides, associés au cholestérol sanguin. Le **magnésium** stabilise le rythme cardiaque. Enfin, l'ail et l'artichaut aident à baisser le taux de cholestérol, tandis que le psyllium et l'aubépine ont des effets bénéfiques sur le cœur.

Que faire d'autre ?

- ☑ Adoptez un régime alimentaire pauvre en graisses.
- ☑ Mangez au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour, et 2 portions de poisson gras par semaine.
- ☑ Consommez beaucoup de fibres solubles pour contrôler votre taux de cholestérol.
- ☑ Faites 30 min d'exercice physique par jour.
- ☑ Ne fumez pas, rien n'est plus mauvais pour le cœur que le tabac.

QUOI DE NEUF ?

Un excédent de fer augmente le risque de troubles cardiaques chez les personnes âgées. Tout homme de plus de 60 ans voit ce risque multiplié par 1,5 s'il absorbe chaque mois 50 mg de cet oligoélément en plus d'un apport mensuel de 250 mg. Pour les femmes, l'augmentation du risque est de 3,5.

Certains effets protecteurs des vitamines C et E pourraient se faire sentir immédiatement. Les repas riches en graisses étant connus pour réduire l'élasticité des vaisseaux sanguins, on a fait prendre, avant un tel repas, 1 000 mg de vitamine C et 500 mg de vitamine E à 20 personnes. Leurs artères sont restées normales.

INFOS PLUS

- Les crises cardiaques sont relativement rares dans les pays dont les habitants consomment beaucoup d'huile d'olive, même si l'alimentation y est dans l'ensemble assez grasse. Donnez la préférence à cette huile chaque fois que vous le pouvez.
- Il ressort de nombreuses recherches que la consommation de 1 ou 2 verres de vin par jour diminuerait les risques de maladies cardio-vasculaires. On attribue cet effet bénéfique aux flavonoïdes antioxydants présents dans le vin rouge (et dans le jus de raisin).

Cataracte

Bien que cette défaillance visuelle touche trois personnes âgées sur quatre, elle ne doit pas être considérée comme une conséquence inéluctable du vieillissement. De récentes études ont montré qu'un changement de mode de vie pouvait réduire les risques de développer une cataracte.

Symptômes

- Baisse progressive et indolore de l'acuité visuelle, sensation de brouillard.
- Sensibilité accrue à la lumière du soleil ou des phares de voiture la nuit.
- Vision de halos lumineux.
- Modification de la perception des couleurs.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous présentez les symptômes ci-dessus.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

La vitamine C protège le cristallin contre les effets néfastes du soleil et du tabac.

Qu'est-ce que c'est ?

La cataracte est une opacification du cristallin de l'œil, la lentille transparente qui réfracte les rayons lumineux et les fait converger sur la rétine. Cette opacification résulte de la décomposition et de l'agglutination des protéines du cristallin. En réduisant la quantité de lumière qui pénètre dans l'œil, elle entraîne une diminution de l'acuité visuelle. La détérioration de la vision varie selon l'étendue et la localisation de l'opacification sur le cristallin.

Quelles en sont les causes ?

La cataracte peut être d'origine traumatique ou bien la conséquence d'une dégénérescence progressive du cristallin liée au vieillissement de l'organisme. La cataracte congénitale est rare : elle affecte environ 1 enfant sur 10 000. Selon certains scientifiques, la majorité des cas de cataracte serait due à l'exposition aux rayons ultraviolets (UV) de la lumière solaire tout au long de la vie, ou à la cigarette. Une alimentation carencée en riboflavine pourrait accroître les risques de cataracte. Il en est de même en cas d'apport insuffisant d'antioxydants tels que les vitamines C et E, le bêta-carotène et le sélénium. En effet, les antioxydants inhibent l'action des radicaux libres (molécules oxydantes très actives), qui, en excès, peuvent détériorer le cristallin. Les sujets obèses ou diabétiques sont davantage exposés à la cataracte, car ils présentent un taux de sucre élevé dans le sang (hyperglycémie), facteur de destruction des protéines du cristallin.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Il est possible de retarder, voire d'empêcher l'apparition de la cataracte en prenant des compléments nutritionnels. Leur administration aux premiers stades de la maladie permet d'en ralentir l'évolution. Lorsque celle-ci est déjà installée, le seul traitement efficace repose sur l'intervention chirurgicale. Les **vitamines C et E**, aux vertus antioxydantes, pourraient



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour pendant au moins 3 mois. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Vitamine E	Dose : 20 mg par jour. À savoir : il est préférable de prendre de la vitamine E sous forme naturelle (germe de blé, fruits oléagineux...).
Sélénium	Dose : 50 µg par jour. Attention : toxique à haute dose.
Myrtille	Dose : en infusion, 2 cuill. à café de feuilles séchées dans 250 ml d'eau bouillante (10 min) 2 ou 3 fois par jour. À savoir : des extraits de myrtille sont parfois intégrés dans les compléments nutritionnels pour les yeux.
Extrait de pépins de raisin	Dose : 100 mg 2 fois par jour. À savoir : extrait titré à 92-95 % de procyanidines.
Levure de bière	Dose : 2 à 4 gélules à 450 mg 2 fois par jour. À savoir : à prendre avant les repas.
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules molles par jour, soit 600 mg d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

protéger le cristallin contre les effets néfastes des rayons ultraviolets de la lumière et de la fumée de cigarette. Le **sélénium** contribue, lui aussi, à neutraliser les radicaux libres. La **myrtille** est également une bonne source d'antioxydants, présents sous forme de flavonoïdes : ces substances naturelles favorisent l'élimination des toxines du cristallin et de la rétine. Lors d'une étude réalisée sur 50 patients, on a observé qu'une combinaison de vitamine E et de myrtille avait stoppé la progression de la cataracte chez 48 d'entre eux. L'**extrait de pépins de raisin**, qui agit sur les minuscules vaisseaux sanguins, est bénéfique à la circulation de l'œil, ainsi que la **levure de bière**, qui contient toutes les vitamines du groupe B.

Vous pourrez associer à ces compléments des acides gras oméga-3 sous la forme d'**huiles de poisson**, dont les propriétés nutritives sont excellentes pour les yeux. La riboflavine (vitamine B2) est également conseillée car elle renforce l'action des antioxydants : prenez-en 5 mg par jour si cette dose ne vous est pas déjà apportée par un complément polyvitaminique ou des vitamines du groupe B.

Que faire d'autre ?

- ☑ Arrêtez de fumer.
- ☑ Protégez vos yeux des rayons ultraviolets (UV) en portant des lunettes de soleil et un chapeau à large bord lorsque vous êtes au grand air.
- ☑ Mangez beaucoup de fruits et de légumes, qui sont de bonnes sources d'antioxydants.

QUOI DE NEUF ?

Une étude américaine réalisée parmi des personnes âgées de 55 ans a montré que celles qui prenaient de la vitamine E sous forme de supplément (250 mg par jour) couraient 2 fois moins de risques d'être touchées par la cataracte que les personnes qui n'en prenaient pas. Des études plus récentes semblent démontrer que des doses très inférieures apportées par des produits naturels (germe de blé) semblent tout aussi efficaces.

La vitamine C ne permet d'éviter la cataracte que si elle est employée pendant une longue période. Une étude réalisée auprès de 247 femmes âgées a montré que chez celles qui prenaient de la vitamine C depuis 10 ans ou plus, les risques d'être atteintes prématurément de cataracte était de 77 % inférieurs à ceux des femmes qui n'en prenaient pas. Les doses administrées aux participantes étaient comprises entre 400 et 700 mg par jour (des doses plus faibles auraient pu avoir le même effet). Les résultats ont été négatifs sur une période plus courte.

INFO PLUS

■ Le seul traitement de la cataracte consiste à remplacer le cristallin défectueux par un cristallin artificiel, mais l'intervention chirurgicale ne s'impose que si la détérioration de votre vision vous gêne dans vos activités quotidiennes, notamment pour travailler, conduire, lire ou pratiquer vos loisirs habituels.

Colopathie fonctionnelle

Alors que 20 % des adultes souffrent de cette pénible affection, les examens cliniques ne révèlent souvent aucune lésion organique. Mais nombreux sont ceux qui ont découvert les bienfaits des remèdes naturels.

Symptômes

- Constipation, diarrhée ou alternance des deux, généralement après les repas, et pendant plusieurs mois.
- Crampes abdominales, souvent soulagées par la défécation.
- Présence de mucus dans les selles.
- Gaz intestinaux et ballonnements.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous souffrez de douleurs abdominales accompagnées de changements dans la fréquence et la consistance de vos selles.
- Si les douleurs abdominales sont permanentes ou aiguës et accompagnées de fièvre.
- S'il y a du sang dans vos selles.
- Si vous perdez du poids sans suivre de régime.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Alors que l'huile essentielle de menthe poivrée prévient les spasmes intestinaux, les infusions régularisent le transit.



Qu'est-ce que c'est ?

La nourriture progresse dans le tube digestif sous l'effet de contractions régulières des muscles intestinaux, un processus appelé péristaltisme. Dans la colopathie fonctionnelle, les contractions des muscles sont spasmodiques et désordonnées. Ce dysfonctionnement entraîne une progression tout aussi désordonnée du contenu de l'intestin, qui se traduit par des douleurs abdominales, des diarrhées et/ou une constipation.

Quelles en sont les causes ?

Beaucoup de facteurs déclenchants ont été attribués à la colopathie fonctionnelle, mais aucun n'a pu être attesté. Parmi eux, citons les infections bactériennes, parasitaires ou virales, l'abus d'antibiotiques, l'intolérance au lactose ou des réactions alimentaires. Selon certains scientifiques, les personnes souffrant de cette affection possèdent des muscles lisses très sensibles au niveau du système gastro-intestinal. D'autres estiment que ce trouble résulte d'une inflammation de la paroi intestinale. On constate toutefois dans la quasi-totalité des cas que le stress est un facteur important. L'origine exacte de ces troubles intestinaux étant en fait inconnue, les médecins tendent à n'établir un diagnostic de colopathie fonctionnelle qu'après avoir éliminé les autres maladies aux symptômes similaires, comme les diverticuloses ou les colopathies organiques.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les compléments naturels permettent de contrôler un grand nombre de troubles liés à la colopathie fonctionnelle. Les produits indiqués ci-après peuvent être pris conjointement et associés à des médicaments traditionnels. Des capsules molles d'**huile essentielle de menthe poivrée** (sous enrobage gastrorésistant afin que l'huile soit libérée dans l'intestin et non dans l'estomac) calment les spasmes responsables des douleurs abdominales, tout en atténuant les autres symptômes. Lors d'un test mené sur 110 sujets, l'administration de capsules de menthe poivrée a entraîné une diminution des douleurs chez 79 % d'entre eux, sans aucun effet indésirable.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Huile essentielle de menthe poivrée	Dose : 1 ou 2 capsules molles 3 fois par jour, entre les repas. À savoir : achetez des capsules sous enrobage gastrorésistant, dosées à 0,2 ml d'huile essentielle ; commencez par la dose la plus faible, puis augmentez si nécessaire.
Psyllium	Dose : 1 à 3 cuill. à soupe par jour de poudre diluée dans de l'eau ou du jus de fruits. À savoir : buvez en plus 8 verres d'eau par jour.
Ferments lactiques	Dose : 2 gélules 3 fois par jour, loin des repas, ou 2 ou 3 yaourts aux ferments actifs par jour. À savoir : choisissez des souches d'acidophilus ou de bidifus, ou un mélange des deux.
FOS	Dose : 2 g 4 ou 5 fois par jour. À savoir : à prendre en association avec des ferments lactiques car, seuls, ils sont inefficaces contre la colopathie fonctionnelle.

Rappel : vérifiez que certaines de ces doses ne vous sont pas déjà apportées par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Le **psyllium**, riche en fibres alimentaires, soulage un bon nombre de patients, mais pas tous. Il remédie à la constipation et combat la diarrhée en absorbant l'eau contenue dans l'intestin, ce qui renforce la consistance des selles et réduit la violence des spasmes. Buvez beaucoup d'eau avec le psyllium mais, si les symptômes s'aggravent, arrêtez le traitement.

Les **ferments lactiques** sont des cultures de bactéries bienfaisantes qui vivent normalement dans l'intestin, participent à la digestion et préviennent le développement incontrôlé de bactéries nuisibles. Des **FOS** (fructo-oligosaccharides), sucres non digestibles qui alimentent ces bonnes bactéries –, sont parfois intégrés dans les compléments de ferments lactiques, mais ils sont aussi vendus séparément. Enfin, des compléments de glutamine, un acide aminé, peuvent également réduire l'inflammation des tissus.

Les infusions de plantes ont un effet calmant sur l'intestin, en particulier menthe poivrée, guimauve, orme rouge, aigremoine et artichaut.

Que faire d'autre ?

- ☑ Consommez davantage d'aliments riches en fibres, comme les fruits, les légumes, les céréales et les légumineuses. Intégrez-les dans votre alimentation de façon progressive pour limiter les flatulences et les ballonnements. Un apport accru de fibres d'origine alimentaire permet parfois d'éviter de recourir au psyllium.
- ☑ Faites des repas plus fréquents, mais plus légers. Limitez votre consommation d'alcool, de caféine et d'aliments riches en lipides.
- ☑ Maîtrisez votre stress en pratiquant, par exemple, des techniques de relaxation ou de bio-feed-back.
- ☑ Faites au moins 20 min d'exercice par jour pour faciliter les contractions naturelles de l'intestin et réduire le stress.
- ☑ Avec votre médecin, établissez un régime éliminant les aliments auxquels vous êtes sensible, puis réintégrez-les l'un après l'autre, sur quelques semaines, pour essayer d'identifier le coupable.

HISTOIRE VÉCUE

Une réaction positive

Nicolas se réveilla un matin furieux de ce que son médecin lui avait annoncé la veille : « Vous souffrez de colopathie fonctionnelle, il vous faudra vivre avec. » Il en avait assez d'être pris de diarrhée, de douleurs ou de nausées alternant avec des crises de constipation chaque fois qu'il traversait une période de stress...

Il décida donc de tout faire pour se débarrasser de ses malaises. Il élimina de son régime alimentaire les produits auxquels il était sensible et découvrit que les laitages constituaient chez lui un facteur déclenchant. Il prit ensuite régulièrement un mélange de psyllium et de son d'avoine, à forte teneur en fibres, et compléta son traitement par des capsules d'huile de menthe poivrée. Presque tous les symptômes de Nicolas disparurent.

INFOS PLUS

- L'intolérance au lactose (une sensibilité aux sucres contenus dans les produits laitiers) peut déclencher des crises de colopathie fonctionnelle. L'aptitude à digérer le lactose décroît souvent avec l'âge en raison de la diminution de la sécrétion de lactase, l'enzyme assurant la conversion du lactose dans l'intestin grêle. Pour savoir si le lactose est la cause de vos désagréments, buvez un petit verre de lait écrémé à jeun. Si, dans les 4 h qui suivent, vous êtes atteint de diarrhée, de gaz, de douleurs ou de ballonnements, renouvelez l'opération avec du « lait » de soja : si aucun de ces troubles ne réapparaît, vous êtes très certainement sensible aux produits laitiers.

Constipation

La pratique régulière d'un exercice physique et une alimentation riche en fibres et en liquides contribuent à réguler le transit intestinal. Si l'organisme a besoin d'un petit coup de pouce, les compléments constituent des remèdes naturels efficaces et sans danger.

Symptômes

- Transit intestinal trop lent.
- Selles dures, sèches.
- Évacuation difficile ou douloureuse.
- Ballonnements de l'abdomen.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous remarquez un changement soudain dans la fréquence de vos selles.
- Si la constipation persiste 2 semaines malgré des mesures curatives, ou si une constipation tenace s'accompagne d'une perte de poids inexplicable.
- Si la constipation provoque fièvre et douleurs abdominales.
- Si les douleurs spasmodiques sont très fortes ou perturbent vos activités quotidiennes.
- Si vous constatez la présence de sang dans vos selles.
- Si la constipation se transforme en diarrhée ou si vous vous mettez à vomir.
- Si vous avez récemment commencé un traitement dont la constipation peut être un effet secondaire.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments

Qu'est-ce que c'est ?

La fréquence des selles varie beaucoup d'une personne à l'autre, mais la plupart des médecins considèrent qu'un individu est constipé lorsqu'il a moins de trois selles, de consistance dure, par semaine.

Quelles en sont les causes ?

Dans la plupart des cas, la constipation résulte d'une carence en fibres alimentaires et en liquides. Elle est souvent aussi due à un dysfonctionnement hépatique : les sels biliaires produits par le foie sont en effet des laxatifs naturels essentiels au bon fonctionnement du système digestif. Parmi les autres facteurs, on citera l'absence d'exercice physique ou une période d'inactivité prolongée, une grave dépression et certains dérèglements physiologiques comme l'hypercalcémie, le diabète, l'hypothyroïdie, ou encore le cancer du côlon, les colopathies fonctionnelles et les spasmes musculaires. L'abus de laxatifs ou de certains antiacides peut détériorer l'intestin, tandis que certains médicaments (dont les hypotenseurs, les antidépresseurs et les analgésiques morphiniques) favorisent la constipation.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Tout changement brutal dans le fonctionnement du transit intestinal peut être le signe d'un problème plus grave, tel qu'un cancer ou une occlusion intestinale, et requiert donc un avis médical. En cas de constipation ponctuelle, plusieurs compléments nutritionnels peuvent se révéler utiles. Ils agissent généralement en 1 ou 2 jours. À l'exception de l'écorce de cascara sagrada, les différents compléments indiqués ci-après peuvent être pris sur



L'infusion de racine de pissenlit permet de décongestionner le foie.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Psyllium	Dose : de 1 à 3 cuill. à soupe de poudre par jour, diluées dans de l'eau ou du jus de fruits. À savoir : vous pouvez le remplacer par 2 cuill. à café de graines de fenugrec moulues ; dans les deux cas, buvez au moins 8 verres d'eau par jour.
Pruneaux	Dose : 1/2 verre de jus de pruneaux ou 3 à 4 pruneaux chaque matin. À savoir : vous pouvez en consommer tous les jours.
Racine de pissenlit	Dose : 1 tasse d'infusion 3 fois par jour. À savoir : utilisez 1 cuill. à café de racine en poudre par tasse.
Magnésium	Dose : 400 mg par jour. Attention : s'abstenir en cas de maladie rénale.
Acidophilus	Dose : 1 ou 2 yaourts aux ferments actifs par jour. À savoir : de préférence sans sucre.
Cascara sagrada	Dose : 100 mg d'extrait d'écorce au coucher. À savoir : extrait dosé à 25 % de dérivés d'hydroxyanthracènes. Attention : contre-indiqué pendant la grossesse et l'allaitement.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

une longue période. Le **psyllium** et le fucus fournissent des fibres qui donnent des selles plus volumineuses et plus souples, donc plus faciles à évacuer ; on peut en prendre tous les jours. Absorbent-les avec beaucoup d'eau pour faciliter le transit intestinal. Vous pouvez aussi prendre du son de céréale et essayer le jus de **pruneaux** ou les pruneaux entiers, très riches en fibres, que vous associerez au besoin à d'autres compléments. L'infusion de **racine de pissenlit** stimule le foie en renforçant son action légèrement laxative. L'infusion de patience crépue est également conseillée pour son action douce sur l'intestin. Le **magnésium** est utile en cas de spasmes musculaires. Enfin, en transformant la composition de la flore intestinale, les yaourts à base d'**acidophilus** améliorent le transit.

Si une combinaison de ces remèdes n'apporte aucun soulagement après 1 ou 2 jours, essayez, en dernier ressort, l'écorce de **cascara sagrada**. Cette plante est un laxatif puissant qui stimule la contraction intestinale et ne doit pas être utilisée pendant plus de 1 ou 2 semaines d'affilée.

À titre préventif, le son de blé est une excellente source de fibres insolubles qui constituent un ballast efficace. Consommez-le quotidiennement sous forme de céréales enrichies au son ou de pain complet.

Que faire d'autre ?

☑ Mangez des aliments riches en fibres : fruits et légumes crus, légumes secs et céréales complètes. Les pommes (crues ou cuites) sont particulièrement indiquées car elles contiennent des pectines, qui agissent en douceur sur les intestins.

☑ Buvez au minimum 8 verres d'eau ou de jus de fruits par jour.

☑ Faites régulièrement de l'exercice et, dans la mesure du possible, allez aux toilettes dès que l'envie se présente.

QUOI DE NEUF ?

Selon une étude américaine effectuée à l'université du Nebraska, il est maintenant reconnu que le psyllium accélère de façon remarquable le transit intestinal des sujets souffrant de constipation.

De récentes recherches menées à Seattle (États-Unis) ont montré que l'incidence du cancer du côlon était beaucoup plus élevée chez les personnes souffrant souvent de constipation. Selon les chercheurs, le séjour prolongé des selles dans le tube digestif expose davantage l'intestin aux substances potentiellement cancérogènes contenues dans les fèces. Les résultats de l'étude confirment l'intérêt pour les personnes constipées de prendre tous les jours du psyllium ou d'autres compléments nutritionnels.

INFOS PLUS

■ En cas de constipation, il est essentiel de boire beaucoup, mais pas n'importe quoi. Ainsi, l'alcool et les boissons contenant de la caféine entraînent des pertes hydriques qui aggravent la constipation. En revanche, l'eau, les jus de fruits et de légumes et les bouillons fournissent un excellent apport hydrique. Sachez enfin qu'une boisson chaude le matin peut favoriser le déclenchement des fonctions intestinales.

Croissance

Les dix premières années sont primordiales pour la croissance de l'enfant. Des compléments nutritionnels peuvent être utiles à certaines étapes de la vie ou si l'alimentation est déséquilibrée. Pour en savoir plus, consultez votre médecin ou un nutritionniste.

LES 6 PREMIERS MOIS

- Le lait maternel apporte tous les éléments nutritionnels et les anticorps dont un bébé né à terme a besoin.
- Si une mère qui allaite s'est nourrie de façon adaptée durant sa grossesse, son bébé ne devrait avoir besoin d'aucun complément pendant les 6 premiers mois, à l'exception de la vitamine D, prescrite à raison de 10 à 20 µg par jour.
- Les prématurés ont des besoins nutritionnels très spécifiques, et il faudra peut-être compléter le lait maternel par du lait pour prématurés.
- Les préparations pour nourrissons (anciennement laits 1^{er} et 2^e âge) ont été conçues pour répondre au mieux aux besoins nutritionnels des bébés qui ne peuvent être nourris au sein, ou après l'allaitement maternel. Respectez scrupuleusement les indications de dilution : une

concentration excessive entraînerait des troubles graves chez l'enfant.

- Le système digestif du bébé n'est pas adapté aux aliments solides pendant au moins les 4 premiers mois de sa vie. Le passage du lait aux aliments mixés, puis en purée, ne s'effectuera pas avant 4 ou 5 mois.

DE 6 MOIS À 5 ANS

- Les bébés nourris au biberon continuent à avoir besoin de 500 ml de lait par jour, ce qui leur permet de recevoir les bonnes doses de vitamines, calcium et autres minéraux.
- Il existe pour les enfants de 5 mois à 1 an des laits bien adaptés appelés préparations de suite (autrefois laits de suite).
- Les laits infantiles à base de soja sont de bons substituts pour les enfants allergiques au lait de vache.



■ Le lait courant peut être introduit dans le régime alimentaire entre 1 an et 18 mois. Utilisez du lait entier : il est riche en vitamines A et D, et le nourrisson a besoin de l'apport énergétique de la matière grasse qu'il contient.

■ Le « lait » de soja peut être intégré au régime alimentaire d'un enfant dès 18 mois. Choisissez-le enrichi en calcium et complétez avec du magnésium et des vitamines A, C et D.

■ En prévention du rachitisme, les enfants jusqu'à 5 ans peuvent recevoir 20 µg de vitamine D par jour sur prescription médicale.

À PARTIR DE 6 ANS

■ Dans ce groupe d'âge, les carences portent souvent sur 5 éléments : les vitamines C et D, le calcium, le fer et le zinc. Un complexe de vitamines et de minéraux pour enfants doit pouvoir y remédier.

■ Une déficience en vitamine C, si légère soit-elle, peut diminuer la résistance aux infections. Comme cette vitamine ne se stocke pas dans l'organisme, il faut en donner sous forme de compléments aux enfants qui ne consommeraient pas au moins 4 ou 5 portions de fruits et de légumes par jour.

■ La vitamine D est primordiale pour la croissance des os et des muscles. Produite par l'action du soleil sur la peau, elle est également fournie en partie par les produits animaux de l'alimentation. C'est pourquoi un régime pauvre en œufs et

APPORTS QUOTIDIENS RECOMMANDÉS POUR UNE CROISSANCE HARMONIEUSE (doses quotidiennes)

ÉLÉMENT NUTRITIONNEL	1-3 ANS	4-6 ANS	7-10 ANS
Vitamine C	60 mg	75 mg	90 mg
Vitamine D	10 µg	5 µg	5 µg
Calcium	500 mg	700 mg	900 mg
Fer	7 mg	7 mg	8 mg
Zinc	6 mg	7 mg	9 mg

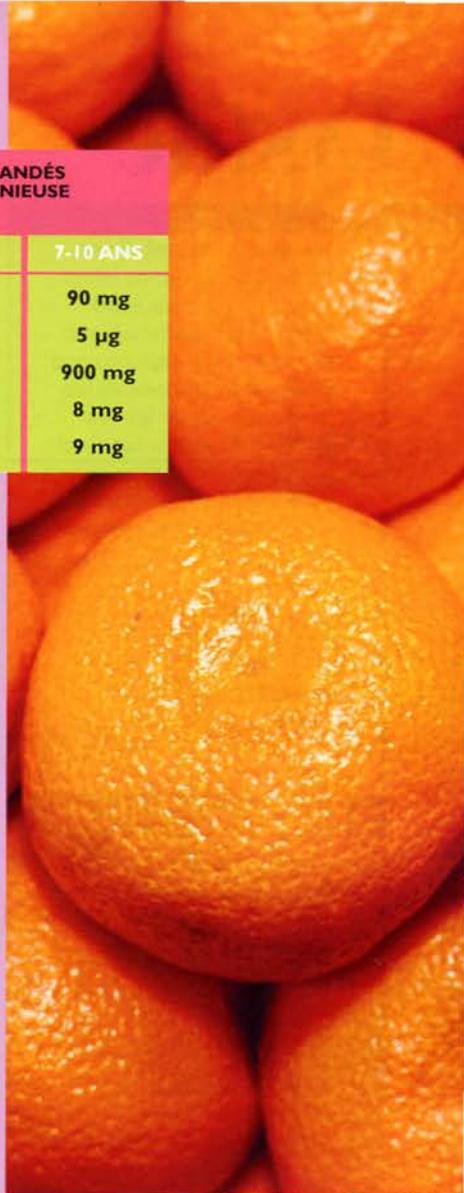
en poisson gras pourrait nécessiter une exposition au soleil plus importante et la prise éventuelle d'un complément.

■ Le calcium assure une bonne formation osseuse. Il faut en donner, sous forme de complément, aux enfants de moins de 5 ans allergiques aux produits à base de lait.

■ La carence en fer est fréquente en Europe. Une enquête effectuée en 1995 sur des enfants de 18 à 30 mois a révélé de l'anémie dans 1 cas sur 8, et une insuffisance en fer chez 28 % d'entre eux.

80 % des enfants d'âge préscolaire ne reçoivent pas l'apport en fer recommandé. Néanmoins, comme le fer peut être gravement toxique s'il est mal administré ou mal dosé, la prise quotidienne d'un complément n'est pas recommandée pour les enfants : consultez le médecin.

■ Beaucoup d'enfants de moins de 6 ans préférant les viandes blanches aux viandes rouges, ils peuvent avoir un apport insuffisant en zinc. Les préparations de polyvitamines et polyminéraux pour enfants contiennent des taux de zinc appropriés.



Cystite

Assez courante chez les femmes, la cystite est une infection urinaire douloureuse, qui peut avoir des conséquences sérieuses. Les travaux scientifiques actuels confirmant l'efficacité des remèdes traditionnels contre ce type d'infection, il peut être profitable d'y recourir.

Symptômes

- Mictions fréquentes et impérieuses.
- Émission d'un très petit volume d'urine malgré l'urgence du besoin.
- Brûlures à la miction.
- Urines troubles, malodorantes ou particulièrement foncées.
- Crampes ou douleurs suspubiennes.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si les brûlures, la douleur ou les autres symptômes persistent après 24 à 36 h d'automédication.
- Si les brûlures s'accompagnent de pertes vaginales ou d'un écoulement du pénis.
- Si les symptômes décrits ci-dessus s'accompagnent de douleurs dans le dos, de frissonnements ou de fièvre.
- Si vous observez des traces de sang dans vos urines.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments

L'airelle, ou canneberge, favorise l'élimination des bactéries nocives de l'appareil urinaire et peut être utilisée pour prévenir ou soigner les cystites.

Qu'est-ce que c'est ?

La cystite se traduit par une inflammation de la vessie ou de l'urètre (canal qui sert à l'écoulement de l'urine). Si cette affection est plus fréquente chez les femmes (20 % d'entre elles ont une cystite au moins 1 fois par an), elle peut aussi toucher les hommes. Le traitement doit être rapidement mis en place ; des antibiotiques sont parfois nécessaires, car les infections urinaires récurrentes peuvent s'étendre aux reins et entraîner de graves complications.

Quelles en sont les causes ?

La cystite résulte d'une infection bactérienne. Normalement, lorsque l'urine s'écoule des reins pour s'accumuler dans la vessie, elle est dépourvue de bactéries, donc stérile. Lors de la miction, l'urine entraîne sur son passage la faible quantité de bactéries présentes dans l'urètre. Il arrive cependant que les bactéries de l'appareil urinaire résistent aux défenses immunitaires, provoquant une infection. Se retenir d'uriner lorsqu'on en ressent le besoin et une mauvaise hygiène intime favorisent aussi l'apparition de la cystite. Elle survient également parfois au cours de la grossesse, car, le fœtus comprimant la vessie, celle-ci ne peut se vider complètement.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Prenez les compléments recommandés dès les premiers signes de brûlure à la miction. Commencez par la **vitamine C** et l'**airelle**. La vitamine C acidifie l'urine, faisant de la vessie un milieu plus difficile à coloniser par les bactéries ; cette vitamine renforce en outre les défenses immunitaires de l'organisme. L'airelle exerce également une action acidifiante sur l'urine, mais, surtout, elle empêche les bactéries de se fixer aux parois de l'appareil



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C

Dose : 100 mg toutes les 2 h, selon la tolérance.

À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.

Airelle

Dose : 400 mg d'extrait ou 2 à 4 gélules 2 fois par jour.

À savoir : vous pouvez remplacer l'extrait par du jus d'airelle pur, sans sucre, à raison de 300 ml par jour.

Échinacée

Dose : 1 tasse d'infusion d'échinacée plusieurs fois par jour.

À savoir : l'échinacée peut être associée à de l'ortie.

Ferments lactiques

Dose : 2 gélules 3 fois par jour, loin des repas, ou 2 ou 3 yaourts aux ferments actifs par jour.

À savoir : choisissez des yaourts à l'acidophilus ou au bifidus, ou un mélange des deux.

Rappel : vérifiez que certaines de ces doses ne vous sont pas déjà apportées par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

urinaire. Ces compléments peuvent être associés à l'**échinacée**, qui stimule le système immunitaire. Buvez beaucoup pour favoriser l'élimination des bactéries et des toxines.

Pour traiter les infections urinaires, les herboristes préconisent l'usage de plusieurs plantes (seules ou en mélange), sans que l'on sache exactement de quelle manière elles agissent. Ce sont notamment le buchu, la carotte sauvage, les soies de maïs, le chiendent, les fleurs de sureau et la prêle, qui peuvent être pris sous forme de teintures-mères ou d'infusions. Quand les urines sont alcalines (ce qui est le cas chez les végétariens), il vaut mieux utiliser une autre plante appelée busserole, ou raisin d'ours.

Les cystites peuvent parfois se compliquer et entraîner de graves infections rénales. C'est pourquoi il est indispensable de consulter un médecin si les symptômes n'ont pas disparu après 24 à 36 h de traitement par des remèdes naturels. Si l'infection est confirmée, il vous prescrira sans doute des antibiotiques qui détruiront les bactéries responsables de l'infection, mais qui s'attaqueront malheureusement aussi aux bactéries bénéfiques qui protègent les appareils urinaire et digestif. Dans ce cas, prenez des **ferments lactiques**, qui permettront de réintroduire ces bonnes bactéries dans votre organisme. Vous pouvez continuer à prendre les autres compléments recommandés en parallèle avec un traitement antibiotique.

Que faire d'autre ?

- ☑ Buvez au moins 1 verre d'eau toutes les heures afin d'augmenter le volume de vos urines et de favoriser l'évacuation des microbes de votre appareil urinaire. Urinez dès que vous en ressentez le besoin.
- ☑ Nettoyez régulièrement vos régions génitales et anales et séchez-les soigneusement. Faites une toilette locale avant et après les rapports sexuels. Essayez-vous toujours de l'avant vers l'arrière pour éviter d'introduire des microbes de la région anale dans l'appareil urinaire.
- ☑ Portez des sous-vêtements en coton (qui laissent mieux respirer la peau) et mettez des vêtements secs après avoir fait de la natation ou de l'exercice en général.

QUOI DE NEUF ?

Lors d'une étude réalisée parmi des femmes âgées ayant un taux de bactéries élevé dans les urines, des chercheurs américains ont constaté que chez celles qui buvaient tous les jours 300 ml de jus d'airelle le risque d'apparition d'une cystite était considérablement réduit sur une période de 6 mois.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un test en kit vendu en pharmacie permet de détecter la cystite.

Si les symptômes se prolongent au-delà de 24 h, consultez votre médecin.

INFOS PLUS

■ Pour préparer une infusion contre la cystite, versez 1 tasse d'eau très chaude sur 2 cuill. à café de buchu, de soies de maïs ou de carotte sauvage (ou sur un mélange de ces trois plantes). Laissez infuser 15 min, puis filtrez. Sucrez à volonté avec du miel.

■ Le buchu et l'échinacée peuvent être utilisés en infusions contre les cystites, mais également comme lotions nettoyantes pour prévenir les récives chez les femmes sujettes aux infections urinaires. Préparez une tasse d'infusion avec l'une de ces herbes ou un mélange des deux, puis laissez refroidir. Lavez la région génitale avec la lotion refroidie.

Dépression

Chaque jour, 3 Français sur 100 consultent leur médecin pour un état dépressif et 1 sur 1 000 est hospitalisé pour dépression. Des recherches récentes montrent l'utilité des compléments nutritionnels, associés à de nouveaux médicaments prescrits sur ordonnance.

Symptômes

- *Tristesse persistante ou impression de vide.*
- *Perte d'intérêt pour toutes les activités de la vie courante, y compris pour les relations sexuelles.*
- *Troubles du sommeil, manque d'énergie, fatigue.*
- *Manque d'appétit et amaigrissement ou, au contraire, augmentation de l'appétit et prise de poids.*
- *Sentiments de culpabilité, d'inutilité et d'incapacité.*
- *Difficultés de concentration, irritabilité, crises de larmes répétées.*
- *Douleurs chroniques.*
- *Pensées morbides ou suicidaires.*

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous ou une personne de votre entourage présentez ces symptômes depuis plus de 2 semaines.
- Si vous ou une personne de votre entourage avez des pensées suicidaires : une consultation médicale s'impose alors de toute urgence.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical ou psychiatrique, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

La dépression va bien au-delà d'une simple période de tristesse. C'est une maladie dévastatrice qui affecte la vie d'une personne sur le plan physique, mental et émotionnel. Non seulement elle modifie l'opinion que le malade a de lui-même et la manière dont il perçoit son entourage, mais elle lui rend également pénibles les activités de la vie quotidienne.

Il existe plusieurs formes de dépression, allant d'un état de mélancolie chronique appelée dysthymie ou passant par une alternance de périodes d'excitation et de désespoir (dépression bipolaire ou état maniaco-dépressif), pour arriver parfois à la forme la plus sévère, la « mélancolie vraie ». Celle-ci se traduit par une inhibition totale de toutes les fonctions physiques et psychiques ainsi que par des pensées suicidaires.

Quelles en sont les causes ?

Cette maladie peut avoir plusieurs raisons, mais les scientifiques pensent qu'elle est provoquée par un déséquilibre cérébral du taux des neurotransmetteurs, molécules qui véhiculent les informations entre les cellules nerveuses. Une crise dépressive peut être déclenchée par un deuil, un divorce, une maladie grave, la perte de son emploi ou tout autre problème majeur. Mais les allergies alimentaires, les carences nutritionnelles, les effets secondaires de certains médicaments (comme les bêta-bloquants), le stress, l'abus d'alcool et le tabac peuvent aussi être à l'origine de cette maladie. Des dysfonctionnements dans la manière de faire face à la colère, à la culpabilité et à d'autres émotions pourraient aussi être impliqués. Il existe également une dépression appelée saisonnière, qui touche des milliers d'individus lors des courtes journées d'hiver : le manque de lumière provoque tristesse, fatigue et léthargie, et incite les malades à s'isoler socialement jusqu'à ce que les journées rallongent.

Le millepertuis agit comme un antidépresseur aussi efficace que les médicaments classiques.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamines B	Dose : 1 comprimé chaque matin au cours des repas. À savoir : utilisez une préparation contenant 5 µg de vitamine B12 et 50 µg de biotine, 400 µg d'acide folique et 5 mg de toutes les autres vitamines B.
Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour. Attention : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Calcium/ magnésium	Dose : 100 mg de calcium et 250 mg de magnésium, 1 à 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez prendre une dose supplémentaire avant de vous coucher pour mieux dormir. Attention : s'abstenir de magnésium en cas de maladie rénale.
Millepertuis microdosé	Dose : 1 comprimé à 0,1 mg d'extrait 2 fois par jour. À savoir : extrait titré à 0,3 % d'hypericine.
Passiflore	Dose : 2 comprimés à 500 mg 2 ou 3 fois par jour. À savoir : à prendre avant les repas.
Kawa	Dose : 250 mg d'extrait 2 fois par jour. À savoir : extrait titré à 30 % minimum de kawalactones.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les vitamines et les minéraux sont souvent d'une aide précieuse pour les personnes sous antidépresseurs. Certaines plantes peuvent aussi être utilisées, mais non sans avoir eu l'accord de votre médecin. N'interrompez jamais votre traitement sans avis médical.

Des taux insuffisants de **vitamines B** et de **vitamine C** semblent favoriser l'apparition de la dépression. Ces vitamines jouent un rôle important dans la production cérébrale des neurotransmetteurs et peuvent renforcer l'effet des antidépresseurs. Le **calcium** et le **magnésium** agissent comme des calmants du système nerveux et se révèlent efficaces contre les problèmes d'insomnie associés à la dépression. Des infusions ou des teintures de citronnelle ou de romarin réduisent la tension nerveuse, tandis que l'extrait d'avoine constitue un très bon tonique nerveux dans les cas de fatigue extrême.

Le **millepertuis microdosé** peut remplacer efficacement les médicaments classiques, qui ont souvent des effets secondaires. Pour combattre l'anxiété, vous pouvez utiliser la **passiflore**, ou encore, avec l'accord de votre médecin, une plante médicinale appelée **kawa**, seule ou en association avec le millepertuis.

Que faire d'autre ?

- ☑ Faites de l'exercice régulièrement : c'est un antidépresseur naturel des plus efficaces.
- ☑ Évitez le tabac et l'abus de caféine et d'alcool.
- ☑ Consultez un spécialiste. Il existe de nombreuses techniques thérapeutiques pouvant vous aider à sortir d'une phase de dépression.

QUOI DE NEUF ?

Environ 30 % des personnes qui prennent des antidépresseurs ne réagissent pas au traitement. Une étude récente montre qu'un complément d'acide folique pourrait être d'une aide efficace. En effet, après 8 semaines sous Prozac, seuls 65 % des malades ayant un taux très bas d'acide folique constatèrent une amélioration. En revanche, 80 % des patients présentant un taux correct d'acide folique réagirent favorablement au médicament.

En Allemagne, l'analyse des résultats de 24 études sur l'utilisation de l'extrait de millepertuis en cas de dépression a montré que 50 à 80 % des malades prenant ce complément avaient constaté un taux de réussite égal à celui obtenu avec des médicaments conventionnels.

INFOS PLUS

- Manger de la dinde, du saumon et des produits laitiers peut être utile contre la dépression, car ces aliments contiennent un acide aminé, le tryptophane. Or, des taux insuffisants de tryptophane réduisent la production cérébrale de sérotonine, un neurotransmetteur qui régule l'humeur.
- Les femmes dépressives présenteraient un risque accru d'ostéoporose, car les déséquilibres chimiques au niveau du cerveau entraîneraient une réduction de la densité du tissu osseux. Ce risque peut être annulé en prenant chaque jour 10 µg de vitamine D associée à du calcium et du magnésium.

Diabète

Si le diabète est une maladie qui doit toujours faire l'objet d'un suivi médical, beaucoup de plantes et compléments peuvent être associés à un traitement classique. Ces remèdes naturels permettent d'éviter les complications à long terme de cette affection, chronique mais contrôlable.

Symptômes

- *Soif intense.*
- *Mictions fréquentes et anormalement abondantes.*
- *Fatigue extrême, faiblesse.*
- *Amaigrissement.*
- *Ralentissement de la cicatrisation des coupures et des blessures.*
- *Infections récurrentes, telles que mycoses et cystites.*
- *Vision brouillée.*
- *Engourdissement ou fourmillements dans les mains et les pieds.*

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

■ Si vous présentez l'un des symptômes mentionnés ci-dessus.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Le diabète se traduit par un excès de sucre dans le sang, dû à une sécrétion insuffisante d'insuline, l'hormone qui assure la régulation de la glycémie, ou à une mauvaise utilisation de celle-ci par l'organisme. Ce déséquilibre entraîne à la longue maladies cardio-vasculaires ou rénales, lésions du système nerveux, perte de la vue et autres complications. Il existe deux types de diabète : le diabète insulino-dépendant (type I), le moins fréquent et qui survient plutôt avant 30 ans, et le diabète non insulino-dépendant (type II), qui représente 90 % des cas et s'observe surtout après 40 ans.

Quelles en sont les causes ?

Le diabète de type I résulte de l'absence de sécrétion d'insuline par le pancréas, qui serait due à un virus ou à une réaction auto-immune incitant l'organisme à attaquer ses propres cellules pancréatiques. Les personnes en souffrant doivent prendre de l'insuline à vie. Le diabète de type II est déclenché par une résistance à l'insuline : le pancréas produit cette hormone, mais les cellules de l'organisme deviennent moins sensibles à son action.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Le diabète doit toujours être très surveillé médicalement. Les compléments recommandés ci-contre peuvent être associés à des médicaments classiques dans les deux types de diabète. Certains nécessitent une modification des doses prescrites d'insuline ou d'hypoglycémifiants (médicaments réduisant le taux de sucre dans le sang, indiqués dans le diabète non insulino-dépendant), qui relève de la responsabilité du médecin.

Les **vitamines B** coopèrent avec les enzymes qui transforment le glucose en énergie et préviennent les lésions nerveuses. Le **chrome** fait baisser les taux de glucose et de cholestérol chez les diabétiques. Les graines fermentées de **fénugrec** apportent des mucilages qui régulent la glycémie et aident à réduire les quantités d'insuline ou d'hypoglycémifiants.

Les acides gras essentiels fournissent une bonne protection contre les lésions nerveuses et entretiennent l'élasticité des artères. Les **huiles de**



En tablettes ou en comprimés, les complexes de vitamines B contribuent à prévenir les lésions nerveuses dues au diabète.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamines B	Dose : 1 comprimé chaque matin, à prendre au cours des repas. À savoir : utilisez un complexe B contenant 50 µg de vitamine B12 et 50 µg de biotine, 400 µg d'acide folique et 5 mg de toutes les autres vitamines B.
Chrome	Dose : 50 µg par jour, à prendre au cours des repas. Attention : peut modifier les besoins en insuline ; consultez votre médecin.
Magnésium	Dose : 300 mg 2 fois par jour. Attention : s'abstenir en cas de maladie rénale.
Zinc	Dose : 30 mg par jour. À savoir : choisissez un complément contenant 2 mg de cuivre.
Fénu grec	Dose : 1/2 cuill. à café (2 g) de graines fermentées 3 fois par jour. Attention : peut modifier les besoins en insuline ; consultez votre médecin.
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules par jour, soit de 600 mg d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.
Antioxydants	Dose : 200 mg de vitamine C et 25 mg de vitamine E chaque matin. À savoir : utilisez de l'acérola à 17 % de vitamine C.
Myrtille	Dose : en infusion, 1/2 cuill. à café de feuilles séchées (10 min) dans une grande tasse d'eau bouillante.
Taurine	Dose : 100 mg de L-taurine 2 fois par jour, à jeun. À savoir : il est préférable d'utiliser une taurine naturelle, contenue dans de la poudre d'huître, à raison de 1 à 2 g par jour.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

QUOI DE NEUF ?

Selon les récents travaux de chercheurs nutritionnistes californiens, les diabétiques non insulino-dépendants devraient prendre un complément quotidien de 500 mg de vitamine E. Cet apport complémentaire ferait non seulement baisser le taux élevé de radicaux libres dû au diabète, mais il améliorerait également la régulation de la glycémie en renforçant l'action de l'insuline.

INFOS PLUS

■ Les diabétiques gagneraient à introduire des produits à base de soja dans leur alimentation. En effet, la farine de soja, le « lait » de soja et le tofu par exemple, contribueraient à réguler la glycémie, à protéger des défaillances cardiaques et à alléger le travail des reins.

poisson, en particulier, permettent d'augmenter le taux des lipoprotéines à haute densité – c'est-à-dire le bon cholestérol (HDL) – dans le sang, diminuant ainsi les risques de troubles cardio-vasculaires. Les **antioxydants** préviennent les lésions du système nerveux, des yeux et du cœur.

De nombreux diabétiques assimilent mal le **magnésium** et le **zinc**, qui favorisent le fonctionnement de l'insuline et stimulent la cicatrisation des blessures (une fonction altérée par une glycémie élevée). La **myrtille** contribue à prévenir les troubles ophtalmiques inhérents au diabète. Enfin, la **taurine**, un acide aminé, favorise la production d'insuline.

Que faire d'autre ?

- ☑ Pratiquez régulièrement de l'exercice. Les personnes qui brûlent plus de 3 500 calories par semaine en faisant du sport ont 2 fois moins de risques de développer un diabète que celles qui n'en dépensent que 500.
- ☑ Perdez du poids pour éviter la survenue d'un diabète non insulino-dépendant.
- ☑ Mangez des céréales complètes, des légumes et des fruits, qui aident à contrôler la glycémie.

Diarrhée

Aussi déplaisante soit-elle, la diarrhée permet à l'organisme d'évacuer des toxines nocives. C'est un trouble banal qui guérit spontanément en un jour ou deux, mais peut être difficile à vivre. Le but d'un traitement est avant tout d'éviter la déshydratation.

Symptômes

- Selles liquides fréquentes.
- Crampes abdominales.
- Nausées, fièvre ou soif intense.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si la diarrhée persiste au-delà de 48 h.
- Si vous avez plus de 38 °C de fièvre, de violentes douleurs abdominales, des vertiges, des étourdissements ou de l'anurie (absence d'urine).
- S'il y a du sang dans vos selles ou si elles sont noires.
- Si vous présentez des signes de déshydratation : soif persistante, lèvres sèches, yeux cernés.
- Si vous avez souvent la diarrhée : ce pourrait être le signe d'une maladie intestinale sérieuse.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Le mot diarrhée désigne une augmentation de la fréquence des selles, ou l'émission de selles liquides. Ce n'est pas une maladie en soi, mais le symptôme de toute une série de troubles, généralement bénins, parfois graves. La diarrhée signale une perturbation du transit des aliments vers le gros intestin. D'habitude, l'eau est absorbée à travers la paroi intestinale tandis que la nourriture traverse le gros intestin ; les matières fécales quittent alors l'organisme en masse compacte. Si un élément quelconque accélère ou perturbe ce processus, le liquide est expulsé du corps avec les matières fécales.

Quelles en sont les causes ?

La diarrhée provient d'une inflammation ou d'une irritation de l'intestin et résulte habituellement d'une infection bactérienne ou virale véhiculée par les aliments ou l'eau absorbés. La majorité des voyageurs qui se rendent dans des régions moins développées du monde connaissent ce risque de contamination et prennent des mesures pour éviter la diarrhée, mais ils ne sont pas toujours aussi prudents chez eux. La diarrhée attribuée au virus de la grippe est bien plus souvent due à une intoxication d'ordre alimentaire.

La diarrhée a diverses autres causes : une consommation inhabituelle pour l'intestin de fruits et de légumes, par exemple, notamment s'il s'agit de prunes ou de haricots secs ; de trop grandes quantités de produits basses calories au sorbitol ; ou encore des doses thérapeutiques de vitamine C ou de magnésium (dans ce cas, réduisez les doses). Les victimes d'une intolérance au lactose (incapacité à digérer le lactose, glucide des produits laitiers) réagissent à sa présence dans n'importe quel aliment par des gaz, des ballonnements et de la diarrhée. Les antibiotiques, qui détruisent la flore intestinale saine, peuvent aussi entraîner de la diarrhée, parfois provoquée chez certains par le stress.

La diarrhée peut par ailleurs être le symptôme de maladies gastro-intestinales comme la colite, le cancer du côlon, la maladie de Crohn, la colopathie fonctionnelle ou une affection du pancréas.

Le charbon végétal activé absorbe et élimine les toxines.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Aigremoine	Dose : en tisane, 1 tasse jusqu'à 6 fois par jour. À savoir : utilisez 1 cuill. à soupe de feuilles par tasse, laissez infuser 15 min et filtrez ; buvez à volonté.
Feuilles de mûrier/ framboisier	Dose : en tisane, 1 tasse jusqu'à 6 fois par jour. À savoir : utilisez 1 cuill. à soupe de feuilles par tasse, laissez infuser 15 min et filtrez ; buvez à volonté.
Charbon végétal activé	Dose : 1 à 3 gélules par jour réparties dans la journée. À savoir : peut être associé à de la levure de bière.
Ferments lactiques	Dose : 2 gélules ou 2 comprimés 3 fois par jour loin des repas ; ou 2 ou 3 yaourts aux ferments actifs par jour. À savoir : choisissez des produits à l'acidophilus et/ou au bifidus actifs.

Rappel : vérifiez que certaines de ces doses ne vous sont pas déjà apportées par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Essayez les tisanes d'**aigremoine**, de **feuilles de mûrier** sauvage ou de **feuilles de framboisier** : ces plantes contiennent des tanins, produits chimiques qui font cicatrifier les muqueuses intestinales et aident l'organisme à fixer les liquides. Les tisanes compensent également les pertes de liquides, ce qui permet d'éviter la déshydratation parfois occasionnée par une crise de diarrhée prolongée.

Si aucune tisane ne vous soulage, pensez au **charbon végétal activé**, qui absorbe les toxines et de nombreux micro-organismes et tout en accélérant leur élimination. Les **ferments lactiques** aident à reconstituer la flore intestinale mise en péril par la prise d'antibiotiques. Tous ces remèdes peuvent remplacer les médicaments en vente libre, à l'exception de l'acidophilus, qui peut leur être associé mais ne doit pas se prendre au même moment de la journée.

En cas d'intoxication alimentaire, attendez quelques heures avant d'intervenir pour laisser à votre organisme le temps de se débarrasser de l'élément agresseur. Dans les autres cas, commencez aussitôt le traitement.

Que faire d'autre ?

- ☑ Buvez beaucoup d'eau et de liquides clairs (jus de fruits dilués, sirops abondamment allongés d'eau...) pour ne pas vous déshydrater.
- ☑ Évitez les jus de fruits, le lait et les aliments riches en fibres pendant 1 à 2 jours après une diarrhée ; mangez des aliments bien tolérés par les intestins, comme le riz blanc et la banane pochée.
- ☑ Lors de voyages dans des régions connues pour les risques de diarrhée, ne consommez que des aliments cuits, évitez les glaçons et employez de l'eau en bouteille, y compris pour vous laver les dents.

QUOI DE NEUF ?

La vin a depuis longtemps la réputation de soigner l'infection et la maladie. Certaines recherches actuelles indiquent qu'il pourrait aussi lutter contre la diarrhée. Une étude récente a montré que le vin, blanc ou rouge, donnait de meilleurs résultats pour se débarrasser de bactéries intestinales dangereuses, comme les salmonelles et certaines souches d'*Escherichia coli*, que divers produits pharmaceutiques en vente libre.

INFOS PLUS

- La tisane de feuilles de mûrier sauvage passe souvent pour le remède végétal le plus puissant contre la diarrhée. Mais lisez attentivement les étiquettes : de nombreux produits contiennent du thé noir parfumé à la mûre, et non des feuilles de mûrier.
- Pour limiter les risques d'une diarrhée provoquée par des bactéries, un virus ou tout autre micro-organisme, il suffit de prendre quelques précautions élémentaires : lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon avant de préparer les aliments et après avoir manipulé de la viande crue ; laissez décongeler les aliments au réfrigérateur ou au micro-ondes ; ne faites mariner les viandes qu'au réfrigérateur ; lavez les plats et les ustensiles en contact avec la viande ou la volaille crue avant de les réutiliser pour des aliments cuits ; couvrez les restes et mettez-les sans tarder au réfrigérateur.

Digestion (mauvaise)

Si, comme des millions de gens, vous souffrez de troubles digestifs, il vous suffira sans doute de modifier votre régime alimentaire ou d'adopter une meilleure hygiène de vie. Mais il existe aussi des remèdes naturels susceptibles de vous soulager rapidement.

Symptômes

- Sensation de brûlure derrière le sternum, pouvant durer de quelques minutes à plusieurs heures.
- Brûlure dans la gorge ou régurgitation d'un liquide chaud et acide.
- Gaz ou renvois ; ballonnements ou gargouillis.
- Nausées et vomissements.
- Douleurs abdominales ; sensation de malaise, surtout en position allongée.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si les douleurs se manifestent 2 fois par semaine ou plus : elles peuvent être d'origine stomacale ou hépatique.
- Si vous avez du mal à avaler.
- Si vous vomissez ou que vos selles sont noires.
- Si vous avez plus de 45 ans et que les symptômes persistent.
- Si vous éprouvez une oppression dans la poitrine ou que vos douleurs s'accompagnent d'essoufflement, de vertiges, de sueurs ou qu'elles irradient vers le bras ou la mâchoire. C'est le signe de l'imminence d'une crise cardiaque. Appelez les urgences.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

La mauvaise digestion, appelée aussi dyspepsie, donne lieu à toute une gamme de malaises désagréables, allant des ballonnements, gargouillements, crampes abdominales et gaz à des nausées et vomissements. Les brûlures d'estomac sont les plus redoutées. Elles sont causées par la remontée dans l'œsophage d'une partie de l'acide chlorhydrique produit par l'estomac, à raison de plus de 1 litre par jour, pour assurer la digestion. Alors que l'estomac est protégé par une muqueuse, l'œsophage, qui le relie au pharynx, en est dépourvu et l'acide, lorsqu'il y pénètre, provoque de pénibles irritations ; en cas d'inflammation de ce conduit, les douleurs sont identiques à celles causées par l'angine de poitrine.

Quelles en sont les causes ?

Un sphincter situé à la base de l'œsophage empêche en principe la remontée de l'acide gastrique en ne s'ouvrant que pour laisser passer les aliments. Mais il arrive qu'il se referme mal, et l'acide remonte dans l'œsophage, provoquant des brûlures. La surcharge pondérale et la grossesse affaiblissent cet anneau musculaire, ainsi que le tabac, qui assèche la salive, chargée de diluer l'acide présent dans l'œsophage et de l'évacuer. Des aliments tels le chocolat et la menthe, des boissons comme le jus d'orange et le café, et certains médicaments ont le même effet indésirable.

Divers facteurs agissent sur la digestion : les vêtements serrés à la taille, qui, exerçant une pression supplémentaire sur l'abdomen, font remonter le contenu de l'estomac ; un repas trop abondant, qui stimule la production d'acide ; le stress et l'anxiété, qui perturbent le fonctionnement de l'estomac et des muscles de l'intestin intervenant dans la digestion. Parler en mangeant ou mâcher la bouche ouverte – tristes habitudes qui font avaler de l'air – peuvent être cause de ballonnements et d'une digestion difficile.



Le jus d'aloë vera apaise l'irritation de l'œsophage et diminue les ballonnements.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Carbonate de calcium	Dose : 250-500 mg 2 fois par jour. À savoir : les tablettes à mâcher soulagent plus rapidement.
Réglisse	Dose : 1 ou 2 pastilles à sucer 3 ou 4 fois par jour entre les repas, en cas de besoin. Attention : s'abstenir en cas de grossesse ; peut faire monter la tension artérielle en cas d'utilisation prolongée.
Jus d'aloë vera	Dose : 10 cl 3 fois par jour entre les repas. Attention : le jus doit contenir 98 % d'aloë vera sans aloïne ni émodine.
Ferments lactiques	Dose : 2 gélules 3 fois par jour, loin des repas, ou 2 ou 3 yaourts aux ferments actifs.
Vitamine B5	Dose : 10 mg 2 fois par jour. À savoir : pour les brûlures d'estomac chroniques, associez la B5 à la choline et à la thiamine et prenez-en pendant 1 mois.
Choline	Dose : 500 mg 2 fois par jour. À savoir : pour les brûlures d'estomac chroniques, associez-la à la vitamine B5 et à la thiamine et prenez-en pendant 1 mois.
Thiamine	Dose : 50 mg 1 fois par jour, à jeun. À savoir : aussi appelée vitamine B1 ; pour les brûlures d'estomac chroniques, associez-la à la vitamine B5 et à la choline et prenez-en pendant 1 mois.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Essayez les compléments ci-après, seuls ou associés. Les ajouter aux médicaments classiques ne présente aucun inconvénient. Les tablettes de **carbonate de calcium** agissent contre l'acidité et sont très efficaces en cas de reflux occasionnels. La **réglisse** peut apaiser les brûlures d'estomac, car elle contribue à en réparer la muqueuse. Enfin, le **jus d'aloë vera** soulage l'irritation de l'œsophage. Si vos problèmes de digestion sont chroniques, ajoutez des **ferments lactiques** à votre alimentation. À défaut, prenez de la **vitamine B5** avec de la **choline** et de la **thiamine**, deux autres vitamines B, pendant 1 mois. La camomille et l'extrait d'artichaut, enfin, stimulent la vésicule biliaire et facilitent la digestion.

Si rien de tout cela n'améliore votre état, consultez votre médecin.

Que faire d'autre

- ☑ Mangez peu et souvent afin de diminuer la quantité d'acide produite par votre estomac.
- ☑ Évitez les aliments gras et les repas trop abondants. Ne buvez pas trop d'alcool, source d'acidité stomacale supplémentaire ; abstenez-vous de prendre du café, c'est un irritant.
- ☑ Dînez 3 h au moins avant de vous coucher et évitez en général de vous allonger trop vite après avoir mangé.
- ☑ Dormez la tête surélevée d'une quinzaine de centimètres, l'action de la pesanteur vous aidera à empêcher les reflux.

QUOI DE NEUF ?

Lors d'un test, on a constaté que mâcher des tablettes de chewing-gum sans sucre atténuait les brûlures d'estomac chez 70 % des sujets. La salive, sécrétée en plus grande quantité, emporte avec elle l'acide produit par l'estomac. Boire un verre d'eau tiède après le repas donne le même résultat.

INFOS PLUS

- La dyspepsie peut aussi être due à une production insuffisante d'acide par l'estomac. Dans ce cas, on ne souffre pas de brûlures, mais plutôt de douleurs, de flatulences et de gaz après les repas. Essayez de prendre pendant 1 mois, et à chaque repas, un complément fournissant 500 mg de chlorhydrate de bêtaïne et 100 mg de pepsine – à condition de ne pas avoir d'ulcère car la bêtaïne risquerait de l'aggraver. Si votre état ne s'améliore pas, consultez votre médecin.
- Terminez vos repas par une boisson calmante telle qu'une tisane à la camomille, au gingembre, à l'orme rouge, à la guimauve, à la reine des prés ou encore au fenouil. Faites infuser séparément ou en mélange, selon vos goûts.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'acide chlorhydrique produit par l'estomac détruit les micro-organismes contenus dans les aliments ; sans lui, nous serions beaucoup plus vulnérables aux maladies transmises par la nourriture.

Fatigue

La fatigue, déjà évoquée par Hippocrate, tourmente l'humanité depuis la nuit des temps. Difficile à diagnostiquer, cette « maladie » atypique fait partie des soucis de santé majeurs du monde occidental. Mais des compléments et un bon rythme de vie peuvent y remédier.

Symptômes

- *Faiblesse persistante, intermittente ou continue, pendant plus de 2 semaines.*
- *Changements de personnalité : tendance à la colère, à l'impatience ou à la dépression due à une sensation permanente de fatigue.*
- *Problèmes de concentration, difficultés à accomplir les tâches quotidiennes, désintérêt pour des activités autrefois attirantes.*

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si la fatigue se prolonge au-delà de 2 semaines ou s'accompagne d'autres symptômes : fièvre, perte de poids, nausées, enrouement ou douleurs musculaires.
- Si la fatigue engendre pendant la journée des somnolences préjudiciables aux activités quotidiennes ordinaires.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Sans être une maladie au sens propre, la fatigue constitue le symptôme classique d'un autre problème : malnutrition, surmenage, manque ou excès d'exercice, insomnie ou mauvaises habitudes de sommeil, mais encore trouble médical spécifique, syndrome prémenstruel ou dépression, par exemple. La fatigue est ressentie comme une sensation d'épuisement insurmontable, mais se distingue du syndrome de fatigue chronique, caractérisé par une fatigue qui persiste 6 mois au moins, ne trouve pas d'exutoire dans le sommeil ou le repos et s'accompagne fréquemment de symptômes tels que pertes de mémoire, fièvre et douleurs musculaires.

Quelles en sont les causes ?

La fatigue trouve souvent son origine dans le stress, l'anxiété, la dépression ou une baisse de l'immunité accompagnée d'une infection chronique. Elle est parfois causée par le diabète, des déséquilibres thyroïdiens ou sur-rénaux, et se manifeste en cas de maladie cardiaque, hépatique ou rénale. Une subcarence en n'importe quel oligoélément ou vitamine peut avoir des effets immunodépresseurs responsables de fatigue. L'insuffisance des éléments nutritionnels indispensables à la formation des globules rouges du sang (fer, acide folique, vitamines B12 et B6) provoque la fatigue : ces cellules transportent l'oxygène nécessaire aux dépenses d'énergie. Chez la femme, la fatigue peut provenir d'une fluctuation des taux d'hormones pendant la grossesse et la ménopause ou d'une anémie due à des règles abondantes. Certains médicaments, comme les régulateurs de la tension artérielle ou des troubles du sommeil, sont aussi des facteurs de fatigue.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

L'usage des compléments recommandés ici ne doit intervenir qu'après un diagnostic médical des causes sous-jacentes de la fatigue. Commencez par prendre des vitamines et du ginseng. Ajoutez ensuite le magnésium si la fatigue persiste. Les **vitamines B** renforcent les systèmes nerveux et immunitaire. Elles rendent plus efficaces les globules blancs du sang, qui luttent contre les bactéries et les virus et servent à la reproduction des

En renforçant les grands métabolismes cellulaires, le magnésium contribue à lutter contre la fatigue.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamines B	Dose : 1 gélule 2 fois par jour, au moment des repas. Attention : choisissez un complexe B, avec 5 µg de vitamine B12 et 50 µg de biotine, 400 µg d'acide folique et 5 mg de toutes les autres vitamines du groupe B.
Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour. Attention : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Ginseng panax	Dose : de 100 à 250 mg d'extrait 1 ou 2 fois par jour. Attention : choisissez une préparation à 2 ou 3 % au moins de ginsénosides.
Ginseng de Sibérie	Dose : 200 à 300 mg d'extrait 1 ou 2 fois par jour. Attention : choisissez une préparation titrée entre 6 et 8 % au moins d'éleuthérosides.
Magnésium	Dose : 400 mg par jour pendant 2 mois. À savoir : à prendre au cours des repas ; réduire les doses en cas de diarrhée ; s'abstenir en cas de maladie rénale.
Manganèse	Dose : 2 à 5 mg par jour. À savoir : peut être associé facilement au cuivre et au zinc.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

globules rouges. La **vitamine C** joue aussi un rôle majeur : elle stimule la fonction immunitaire, aide à reconstituer les tissus et fortifie la glande surrénale, chargée de contrôler la production dans l'organisme des hormones de stress.

Le ginseng s'utilise couramment pour stimuler l'énergie intrinsèque de l'organisme. En Asie, le **ginseng panax** remplit cet office depuis longtemps. Les composés du **ginseng de Sibérie** ont fait leurs preuves dans la lutte contre la fatigue. Le ginseng d'Amérique possède des propriétés analogues et peut remplacer les deux ginsengs précédents. Une légère déficience en **magnésium** est à l'origine de certains cas de fatigue. Une cure de 2 mois de cet oligoélément devrait rétablir l'équilibre. Le **manganèse** et la gelée royale sont également d'excellents antiasthéniques.

Que faire d'autre ?

- ☑ Faites une sieste de 20 min, pas plus, dans l'après-midi ou en rentrant de votre travail : au-delà, vous pourriez avoir du mal à dormir la nuit.
- ☑ Ne sautez pas le petit déjeuner. Juste avant de vous coucher, évitez les repas copieux, les aliments gras, l'alcool et les boissons caféinées.
- ☑ Couchez-vous et levez-vous tous les jours à la même heure ; dormez 8 h au moins.
- ☑ Soyez actif. Un exercice modéré aide à se sentir moins fatigué.
- ☑ Ne comptez pas sur les aliments sucrés pour vous donner un « coup de fouet ». Préférez-leur les glucides lents (pâtes, haricots secs, céréales complètes), les fruits et les légumes.
- ☑ Si la fatigue persiste, faites faire une analyse de sang pour détecter d'éventuels dysfonctionnements thyroïdiens ou une anémie.

INFOS PLUS

■ La fatigue dénote souvent une mauvaise assimilation générale des oligoéléments et des vitamines de l'organisme. La prise de compléments alimentaires d'origine marine (poudre d'huître, poudre d'algue) est alors particulièrement bénéfique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les boissons caféinées risquent fort de vous empêcher de vous endormir ou de troubler votre sommeil pendant 10 h après leur absorption.

QUOI DE NEUF ?

Les mesures prises, surtout sur les personnes âgées, pour prévenir et soigner la fatigue, pourraient accroître la longévité. Des études faites sur plus de 1 000 sujets nés en 1914 ont conclu que la fatigue à long terme était un facteur de décès bien plus redoutable que certains éléments traditionnels de référence comme le tabac ou les habitudes alimentaires.

Flatulences

L'émission de gaz intestinaux peut être gênante autant que pénible, surtout quand elle devient fréquente. À l'aide de quelques modifications de votre alimentation et de compléments nutritionnels, vous devriez recouvrer rapidement un bien-être moral aussi bien que physique.

Symptômes

- *Fréquentes émissions de gaz par le rectum.*
- *Embarras gastriques et ballonnements.*

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si les flatulences s'accompagnent de douleurs gastriques persistant pendant plusieurs jours.
- Si vous perdez du poids sans raison apparente : c'est peut-être le signe d'une maladie plus grave.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

La production de gaz dans l'intestin est normale : un adulte en produit jusqu'à 1,5 litre par jour en moyenne, qu'il évacue en plusieurs fois. Mais cette normalité ne va pas toujours sans tracas : une quantité de gaz, aussi moyenne soit-elle, représente parfois une gêne et, dans certains cas, la fréquence des émissions de gaz et leur volume sont largement supérieurs à la moyenne. Mais les flatulences ne sont pas, en soi, le symptôme d'un cancer ou d'une quelconque maladie intestinale grave.

Quelles en sont les causes ?

Les flatulences se produisent lorsqu'une quantité de gaz excessive s'accumule dans le système digestif, puis est évacuée par le rectum. Elle sont généralement dues à des réactions chimiques entraînées par la consommation de certains aliments, en particulier chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, salsifis, oignons et haricots secs. Ces aliments contiennent des glucides complexes dont la digestion se fait souvent de façon incomplète dans l'estomac et l'intestin grêle. À leur entrée dans le gros intestin, les bactéries saines vivant dans le côlon les décomposent, et cette action bactériologique s'accompagne d'une production de gaz divers (gaz carbonique, hydrogène et méthane). Il arrive que le lait et les produits laitiers provoquent aussi des ballonnements.

L'hydrogène sulfuré et d'autres composés à base de soufre sont responsables de l'odeur nauséabonde de certains gaz intestinaux. Des flatulences excessives peuvent être le symptôme d'une affection digestive comme la maladie coéliqua. Elles sont aussi provoquées par le stress, qui perturbe le processus de digestion, ce qui fait pénétrer dans le gros intestin des aliments incomplètement digérés. L'air absorbé en période de stress peut également parvenir dans le gros intestin et provoquer des flatulences.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Si les flatulences ne sont pas pour vous un phénomène exceptionnel, essayez une combinaison des 4 premiers compléments recommandés dans le tableau ci-contre. Le **gingembre**, en gélules ou sous forme de

Les gélules de ferments lactiques aident à neutraliser les bactéries intestinales parfois responsables des excès de gaz.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Gingembre Dose : 100 mg d'extrait 2 ou 3 fois par jour selon les besoins.
Attention : choisissez une préparation contenant des gingérols.

Menthe poivrée Dose : en tisane, 2 ou 3 fois par jour, à raison de 2 cuill. à café de plante séchée pour 250 ml d'eau bouillante (10 min).

Artichaut Dose : 500 mg d'extrait 3 fois par jour.
Attention : choisissez un produit à 1,5 % de cynarine.

Ferments lactiques Dose : 2 gélules 3 fois par jour, loin des repas ;
ou 2 ou 3 yaourts aux ferments actifs par jour.
À savoir : choisissez des produits au bifidus et/ou à l'acidophilus actifs.

FOS Dose : 1 000 mg 2 fois par jour.
Attention : prenez-les en association avec des ferments lactiques.

Charbon végétal activé Dose : 500 mg après chaque repas et toutes les 2 h selon les besoins.
Attention : ne dépassez pas 4 000 mg par jour.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

rhizome frais râpé (mélangé à du jus de citron vert), est une véritable panacée digestive. Il apaise l'appareil intestinal et soulage les flatulences. De multiples plantes, comme la **menthe poivrée**, les graines de carvi, le fenouil et l'anis ont des propriétés carminatives, c'est-à-dire qu'elles améliorent la coordination des mécanismes digestifs et donc réduisent la fermentation gazeuse dans le gros intestin. De même, des plantes à principes amers, comme l'absinthe et la gentiane, stimulent la sécrétion des sucs digestifs. Prenez-les en teintures à raison de 20 gouttes sur la langue 30 min avant les repas. Les gélules d'**artichaut** ont des effets identiques.

Les **ferments lactiques**, cultures de bactéries saines qui vivent dans le côlon, aident à contrôler le développement des bactéries productrices de gaz. Prenez-les sous forme de gélules ou de yaourts à l'acidophilus ou au bifidus. Les fructo-oligosaccharides (**FOS**), glucides indigestes présents dans certains aliments, favorisent la croissance des bactéries saines. La reconstitution dans l'intestin des colonies de ces bactéries suffit souvent à mettre un terme aux gaz, ballonnements et autres affections digestives. Si ces traitements restent sans effet, utilisez du **charbon végétal activé** pour absorber le gaz dans l'intestin et atténuer l'odeur qui l'accompagne. Vous le trouverez en gélules ou en poudre à délayer dans un verre d'eau froide et à boire à la paille pour éviter de vous tacher les dents.

Que faire d'autre ?

- ☑ Évitez les boissons gazeuses.
- ☑ Mâchez bien les aliments : les gros morceaux peuvent provoquer des gaz quand ils passent dans l'intestin sans avoir été complètement digérés.
- ☑ Mangez lentement pour avaler moins d'air.
- ☑ Faites tremper les haricots secs avant leur cuisson : ils seront ainsi débarrassés de certains sucres indigestes. Jetez l'eau de trempage puis procédez à la cuisson dans de l'eau claire.

QUOI DE NEUF ?

Une étude récente consacrée à des hommes jeunes ou d'âge moyen a balayé la croyance selon laquelle les flatulences augmentaient avec l'âge. Elle a aussi confirmé que les glucides indigestes sont à l'origine du problème. Avec une alimentation normale, les deux groupes avaient des gaz une dizaine de fois par jour en moyenne. Cette fréquence a presque doublé avec un régime enrichi de 10 g par jour de ces glucides.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des apéritifs comme le Campari et le Martini contiennent de l'absinthe et de la gentiane, dont les principes amers stimulent la sécrétion des sucs digestifs.

INFOS PLUS

- Avant d'envisager de prendre des compléments nutritionnels contre les flatulences, essayez de supprimer tous les produits laitiers pendant quelques jours : si vous vous sentez mieux, vous souffrez peut-être d'une intolérance au lactose. Pour en atténuer les effets, consommez les produits laitiers en petites quantités avec d'autres aliments, choisissez-les à teneur réduite en lactose ou adoptez des produits au soja.
- Usez avec prudence des édulcorants au sorbitol et au xylitol, présents dans toutes sortes de produits du commerce : ils entraînent des risques de flatulences.

Gorge (maux de)

Autant que le rhume et la grippe,

la tension nerveuse et la fatigue peuvent provoquer des maux de gorge. Les traitements naturels ont sur ces derniers des effets exceptionnels : ils apaisent la douleur et la gêne tout en réduisant l'inflammation de la gorge.

Symptômes

- Rougeur, douleur ou brûlure dans la gorge ; parfois, maux d'oreilles.
- Difficulté à avaler.
- Sensation de boule dans la gorge.
- Enrouement.
- Ganglions lymphatiques gonflés sous la mâchoire.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous souffrez soudainement d'un violent mal de gorge : il peut s'agir d'une infection bactérienne.
- Si votre température atteint ou dépasse 38 °C en l'absence de signes de rhume.
- Si vous ressentez une grande difficulté à avaler.
- En cas d'éruption cutanée.
- Si un mal de gorge léger dure plus de 1 semaine.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Les maux de gorge ne sont pas une maladie, mais des symptômes. L'irritation ou la brûlure qui se déclarent à l'arrière de la bouche et s'étendent jusqu'au milieu de la gorge proviennent le plus souvent d'une inflammation. Lorsque la gorge est infectée ou irritée, l'organisme réagit en envoyant dans la zone atteinte un afflux de sang transportant des globules blancs et d'autres substances pour combattre l'infection. Ce sont ces substances qui occasionnent rougeur, gonflement et douleur.

Quelles en sont les causes ?

Ce sont les allergies, les infections bactériennes ou virales et des facteurs extérieurs comme la poussière, la sécheresse de l'air et la fumée qui sont le plus fréquemment à l'origine des maux de gorge. En cas d'allergie ou d'infection virale, le mal de gorge résulte d'un écoulement dans les fosses nasales, lorsque l'excès de mucus contenu dans le nez ou les sinus s'évacue vers l'arrière de la gorge. Les virus du rhume attaquent aussi directement le tissu de la gorge.

Un mal de gorge d'origine virale évolue en principe lentement, sur plusieurs jours. Il est plus long à guérir mais plus supportable qu'une affection bactérienne, qui tend à frapper soudainement (parfois en quelques heures) et s'accompagne d'une violente douleur, de difficultés à avaler et de fièvre.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les compléments recommandés ici ont pour but de renforcer le système immunitaire, de faciliter la cicatrisation du tissu enflammé de la gorge et de soulager la douleur. Sauf indication particulière, ils doivent se prendre ensemble jusqu'à disparition des symptômes. Tous ces compléments sont

Réservées aux adultes, les pastilles de zinc peuvent aider à lutter contre le rhume et éviter le mal de gorge.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C	Dose : 500 mg 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Échinacée	Dose : 100 mg d'extrait 4 fois par jour. Attention : choisissez une préparation titrée à 3,5 % au moins d'échinacosides.
Ail	Dose : de 400 à 600 mg de concentré sec 4 fois par jour, aux repas. Attention : choisissez une préparation à 1 % d'alliine.
Zinc	Dose : 1 pastille à sucer toutes les 3 ou 4 h. Attention : ne prolongez pas le traitement au-delà de 5 jours.
Orme rouge	Dose : en infusion, 1 cuill. à café pour 250 ml d'eau frémissante, à volonté. À savoir : toujours en infusion, peut être remplacé par de la racine de guimauve ou y être associé.

Rappel : vérifiez que certaines de ces doses ne vous sont pas déjà apportées par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

compatibles avec les remèdes en vente libre ou les médicaments sur ordonnance pour soigner les rhumes et les allergies, ainsi qu'avec les antibiotiques. La **vitamine C** aide l'organisme à lutter contre les infections des voies respiratoires supérieures, génératrices de maux de gorge. C'est un antioxydant naturel qui peut réduire la production de substances inflammatoires par les organismes allergiques. L'**échinacée** et l'**ail** ont des propriétés antivirales et antibactériennes : prenez-en au moindre signe d'irritation de la gorge.

En cas de rhume, sucez des pastilles de **zinc** pour éviter les maux de gorge ; selon certaines études, ce minéral aurait la propriété de réduire de moitié la durée des maux de gorge. Si vous n'aimez pas le goût du zinc, buvez de la tisane d'**orme rouge** ou de racine de guimauve : ces végétaux tapissent la gorge, permettant d'avaler plus facilement et de moins souffrir. L'orme rouge contient aussi des composés connus sous le nom de complexes proanthocyanidiques, qui combattent les infections et les réactions allergiques par leur pouvoir oxydant. Si votre gorge est congestionnée, vous pouvez ajouter de la réglisse séchée ou en teinture aux tisanes, sauf si vous souffrez d'hypertension artérielle.

Que faire d'autre ?

- ☑ Servez-vous d'un spray pour vous lubrifier la gorge.
- ☑ Ne fumez pas et évitez les pièces enfumées.
- ☑ Buvez au moins 2 litres de liquide par jour. Les boissons chaudes comme les soupes et les tisanes peuvent apporter un soulagement appréciable.

QUOI DE NEUF !

Les dernières recherches démontrent que les pastilles de zinc n'ont aucun effet bénéfique sur les enfants. Au cours d'une étude effectuée sur 249 enfants d'âge scolaire atteints d'un mal de gorge, les enfants soignés avec des pastilles de zinc n'ont pas guéri plus rapidement que ceux ayant pris un placebo : tous ont mis 9 jours en moyenne à guérir. On ignore encore pourquoi le zinc agit sur les adultes et non sur les enfants.

INFOS PLUS

- Plusieurs gargarismes par jour atténuent les maux de gorge. Faites-en avec des plantes : versez dans de l'eau bouillante de la réglisse, de l'orme rouge et de la feuille de framboisier à parts égales ; filtrez et laissez tiédir. Ou bien, ajoutez 15 cl d'eau bouillante à 1 cuill. à café de sauge rouge, laissez refroidir et filtrez.
- En cas de mal de gorge, on a recours aux antibiotiques uniquement s'il s'agit d'une infection bactérienne. Si des antibiotiques – qui risquent de détruire les bactéries indispensables au bon fonctionnement de votre système digestif – vous sont prescrits par votre médecin, reconstituez cette flore bactérienne en prenant des ferments lactiques.

GROSSESSE



L'alimentation avant et pendant la grossesse a une incidence sur la taille et la qualité du placenta, dont le rôle est de procurer au bébé tout ce qu'il lui faut. Si vous êtes enceinte ou désireuse de le devenir, consultez votre médecin avant de prendre des compléments. Veillez à ne pas dépasser les doses recommandées : certaines vitamines sont stockées dans l'organisme et, en excès, peuvent entraîner des malformations.

Le lien entre la croissance du bébé dans l'utérus et les risques de maladie – troubles cardio-vasculaires, hypertension, diabète, obésité, cancer – qu'il encourra par la suite est maintenant bien établi. Ainsi, les bébés menus à la naissance sont plus sujets à la mort subite du nourrisson et plus sensibles aux maladies de la prime enfance. Adultes, ils seraient plus exposés à une maladie coronarienne.

Les compléments prénataux actuellement sur le marché sont bien adaptés à la grossesse et peuvent être d'une grande utilité aux femmes qui ne s'alimentent pas correctement. Aussi complexe qu'apparaisse

la relation entre un régime alimentaire équilibré avant et pendant la grossesse et la mise au monde d'un bébé en pleine santé, la plupart des femmes accouchent d'enfants parfaitement sains et d'un poids normal, même lorsque leur grossesse n'était pas prévue.

COMPLÉMENTS D'ACIDE FOLIQUE

La prise de compléments d'acide folique (une vitamine du groupe B) avant et après la conception réduit les risques de malformation du tube neural du bébé, tel le spina-bifida. Si vous cherchez à concevoir, vous pouvez donc prendre chaque jour 200 µg d'acide folique

VITAMINES DU GROUPE B : ANC* EN PÉRIODE DE GROSSESSE ET D'ALLAITEMENT

SOURCES ALIMENTAIRES	THIAMINE	RIBOFLAVINE	NIACINE	VITAMINE B6	VITAMINE B12	ACIDE FOLIQUE
	levure, porc maigre, céréales complètes, légumes secs, poisson, viande, volaille	levure, laitages, viande, volaille, poisson, céréales complètes, œufs, champignons	levure, viande, volaille, poisson, amandes, noix, céréales complètes, pomme de terre	levure, germe de blé, lait, viande, volaille, avocat, pomme de terre, banane, champignons	viande, volaille, poisson, fruits de mer, yaourt	épinard, chou, légumes secs, brocoli, cresson
GROSSESSE	1,8 mg	1,6 mg	16 mg	2 mg	2,6 µg	400 µg**
ALLAITEMENT	1,8 mg	1,8 mg	15 mg	2 mg	2,8 µg	400 µg

* Apport nutritionnel conseillé. ** + 200 µg de complément d'acide folique.

et continuer jusqu'à la douzième semaine de grossesse. Épinards, choux de Bruxelles, céréales complètes, brocolis, oranges et levure sont de bonnes sources d'acide folique.

FER

Une femme enceinte produit plus de sang pour le bébé et pour le placenta ; il lui faut donc plus de fer. Or, bien qu'au cours de la grossesse l'organisme assimile mieux le fer, on conseille des compléments de cet oligoélément aux femmes qui abordent leur grossesse avec des réserves insuffisantes à cause de leur alimentation ou de règles abondantes. Des compléments de vitamine C amélioreront l'assimilation du fer. En revanche, trop de fer peut constiper et risque de compromettre l'absorption du zinc, car ces deux minéraux sont en compétition à ce stade.

Les aliments d'origine animale comme la viande et le poisson, la volaille et, surtout, les rognons et le boudin noir contiennent du fer facilement assimilable. En revanche, si le foie représente une excellente source de fer, il renferme un taux très élevé

de rétinol (une forme de la vitamine A), qui peut porter préjudice au développement du bébé. Il n'est donc pas recommandé pendant la grossesse.

CALCIUM

L'absorption du calcium s'améliorant pendant la grossesse, les compléments ne s'imposent pas tant que l'alimentation fournit l'apport journalier recommandé de 900 mg. Il suffit pour cela de consommer beaucoup de produits laitiers

(yaourts, laitages, fromages maigres...).

Au début de la grossesse, le calcium est puisé dans les réserves osseuses de la mère ; il sera restitué par la suite. Les adolescentes enceintes doivent donc prendre des compléments de calcium car leurs os ne sont pas encore assez calcifiés pour faire face aux exigences de la grossesse. Une formule pour les os, contenant du calcium et du magnésium dans la proportion 2/1, convient tout à fait, dans la mesure où le magnésium,

ACIDES GRAS ESSENTIELS

L'organisme humain a besoin d'acides gras essentiels, avec un équilibre entre les oméga-6, essentiellement issus d'huiles essentielles de graines, et les oméga-3, surtout fournis par les huiles de poisson. Or, notre alimentation tend à privilégier les premiers aux

dépens des seconds. En cas de grossesse, ce déséquilibre peut provoquer la prééclampsie ou une naissance prématurée. Les principaux acides gras oméga-3, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) sont vitaux pour le cerveau et les yeux du bébé. On en trouve dans les poissons gras. En revanche, les huiles de foie de poisson doivent être évitées au cours de la grossesse en raison de leur richesse en rétinol (vitamine A).



également important pour les os, fait souvent défaut dans l'alimentation. Les mères qui allaitent ont besoin de 1 000 mg de calcium par jour : aussi leur faut-il consommer chaque jour beaucoup de lait et de produits laitiers ou prendre des compléments de calcium.

MAGNÉSIUM

Indispensable à la formation des os, il est présent dans le lait maternel. Pendant la grossesse, les réserves de magnésium risquent de s'épuiser. Or, le manque de magnésium conduit parfois à la prééclampsie. L'apport nutritionnel conseillé (ANC), estimé à 360 mg, s'élève jusqu'à 400 mg au cours de la grossesse et de l'allaitement. Les céréales complètes, les fruits oléagineux et certaines eaux minérales sont de très bonnes sources de magnésium.

ZINC

Sans zinc, le développement cellulaire est impossible. Chez les hommes, la motilité du sperme diminue si le liquide séminal est pauvre en zinc, et l'on sait que les femmes n'en absorbant pas assez courent plus de risques d'avoir des enfants prématurés ou d'un poids insuffisant à la naissance.

Les femmes enceintes qui consomment des aliments riches en zinc – viande, poisson, fruits oléagineux, fruits de mer, légumes secs et céréales complètes – peuvent se passer de compléments, d'autant plus que l'organisme s'adapte à cette forte demande en zinc en assimilant mieux celui que fournissent les aliments.

Les compléments de zinc pris pendant la grossesse devront fournir une bonne fraction de l'ANC, estimé à 10 mg en début

de grossesse et 14 mg durant le 3^e trimestre ; il s'élèvera à 19 mg pendant l'allaitement.

CUIVRE

Autre constituant du lait maternel, ce minéral participe à la formation des os. L'ANC est de 2 mg. Fruits de mer, levure, céréales complètes, noix, noisettes et légumes secs en fournissent beaucoup.

SÉLÉNIUM

Les noix du Brésil, les fruits de mer, la viande, le poisson et certaines céréales complètes contiennent du sélénium, un puissant antioxydant. La grossesse en exige un peu plus (60 µg au lieu de 50 µg), et une déficience peut provoquer une fausse couche. Les mères qui allaitent ont également besoin de 60 µg de sélénium par jour. On le trouvera dans

POUR UN BÉBÉ EN BONNE SANTÉ

RÉGIME ALIMENTAIRE

Le développement du fœtus et du placenta commence souvent avant que la femme sache qu'elle est enceinte. Il importe donc à la future mère d'établir son régime alimentaire avant la conception (voir p. 13-19).

POIDS DE LA MÈRE

Les femmes très minces risquent d'avoir des réserves de graisses trop faibles pour produire des œstrogènes (essentiels à l'équilibre des cycles menstruels), tandis que les femmes fortes peuvent avoir des problèmes d'ovulation. Mieux vaut pour ces dernières perdre du poids avant la conception, car un régime pendant la grossesse réduirait l'apport des éléments nutritionnels essentiels. Vérifiez si votre poids se situe dans la bonne moyenne (voir p. 204-205).

TABAC

Il convient de s'arrêter de fumer avant de concevoir un enfant. Les conséquences du tabac à hautes



doses peuvent être dramatiques : complications pendant la grossesse, insuffisances pondérales à la naissance, et, parfois, enfants mort-nés. Aucun complément ne peut pallier les méfaits du tabagisme chez une femme enceinte.

ALCOOL

Une consommation excessive d'alcool a des répercussions sur la fertilité de l'homme et de la femme. Avant la conception, il est préférable de limiter le plus possible le nombre de verres. L'abus d'alcool pendant la grossesse peut nuire au bébé, qui risque de naître avec un retard mental ou un syndrome d'alcoolisme fœtal, c'est-à-dire une dépendance à l'alcool. Les professionnels de la santé ont des avis différents sur la consommation d'alcool pendant la grossesse. La plupart conseillent de s'en passer totalement ou de ne pas dépasser 1 verre de 10 cl de vin ou 25 cl de bière peu alcoolisée. Au-delà, l'alcool fait peser une menace sur la santé du bébé.

l'alimentation ou dans un complément de polyvitamines et minéraux.

VITAMINE A

Cette vitamine est nécessaire à la croissance cellulaire, au développement de la peau et des membranes, et à toutes sortes de fonctions métaboliques. L'ANC est de 700 µg pour les femmes enceintes et de 950 µg pour celles qui allaitent, des doses que l'alimentation fournit généralement. Les femmes enceintes éviteront les excès de vitamine A sous forme de rétinol : un apport de 3 000 µg par jour entraîne un risque de malformation congénitale. Le foie et ses produits dérivés, à très forte teneur en rétinol, leur sont donc déconseillés. De même, les compléments prénataux ne contiendront pas de rétinol, mais du bêta-carotène, transformé en vitamine A par l'organisme selon ses besoins.

Les meilleures sources alimentaires de bêta-carotène sont les fruits et les légumes comme la mangue, la carotte, l'abricot, le melon, la papaye et les légumes verts. Le lait entier, le beurre, les fromages, le jaune d'œuf et les rognons contiennent une bonne quantité de vitamine A.

VITAMINE D

Une femme enceinte ou qui allaite a besoin de vitamine D pour fixer le calcium des os et des dents. L'essentiel des besoins est assuré par l'action

du soleil sur la peau. Les seuls aliments qui fournissent de la vitamine D sont des produits d'origine animale (poisson gras, fromage, beurre, jaune d'œuf...). Les femmes qui se protègent du soleil ou cachent leur peau pour des raisons culturelles et qui, en outre, n'absorbent pas d'aliments qui en contiennent devraient prendre des compléments enrichis de 10 µg de vitamine D en période de grossesse et d'allaitement.

VITAMINE C

L'ANC de vitamine C, essentielle à la croissance et à la régénération des tissus, est de 120 mg pendant la grossesse et de 130 mg en période d'allaitement. Une alimentation riche en fruits et légumes frais permet d'atteindre cet apport.

Selon une étude menée sur 700 femmes primipares, un apport médiocre en vitamine C va de pair avec un placenta déficient et une insuffisance pondérale à la naissance.

VITAMINES DU GROUPE B

Les vitamines B servent, entre autres, à libérer l'énergie apportée par les aliments. Le tableau de la page 275 présente l'ANC pour chaque membre essentiel de ce groupe en cas de grossesse ou d'allaitement et en précise les sources alimentaires. Les complexes de vitamines B pourraient être bénéfiques aux femmes mal nourries, même si la grossesse n'augmente que faiblement les besoins en ce groupe de vitamines.

PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOTRE BÉBÉ

NAUSÉES MATINALES ET CONSTIPATION

De tous les remèdes traditionnels contre les nausées matinales, le gingembre semble le plus invariablement efficace. Vous pouvez le prendre sous forme de gélules ou en tisane.

Le psyllium peut permettre de soulager la constipation dont souffrent souvent les femmes enceintes. Prenez les cosses ou les graines avec de l'eau pour faciliter l'évacuation des selles.



PRÉPARER L'ACCOUCHEMENT

Des sages-femmes recommandent la feuille de framboisier pour fortifier et tonifier l'utérus. Cette plante a la réputation de faciliter les contractions, ce qui réduit la durée du travail. Elle ne doit être prise qu'après 34 semaines de grossesse : avant ce délai, elle peut déclencher un accouchement prématuré. Prenez chaque jour 2 tasses d'infusion à raison de 2 cuill. à café de feuilles dans 250 ml d'eau bouillante avant les repas.

DE LA VITAMINE K POUR LES NOUVEAU-NÉS

Cette vitamine est couramment donnée à la naissance pour limiter les risques de maladie hémorragique du nouveau-né. Elle a longtemps été administrée par injections intramusculaires, mais la crainte d'un lien possible, même lointain, avec la leucémie a conduit à donner de la vitamine K aux nouveau-nés par voie orale.

Hémorroïdes

Plus de la moitié des Français souffrent ou ont souffert d'hémorroïdes, même si ce trouble, aux symptômes souvent discrets, passe parfois inaperçu. En cas d'éruption déclarée, les remèdes naturels pourraient bien surpasser les traitements conventionnels.

Symptômes

- Traces de sang sur le papier toilette.
- Selles douloureuses et sanguinolentes.
- Démangeaisons dans la région anale.
- Rejet de mucosités par l'anus.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous remarquez pour la première fois des traces de sang sur votre papier toilette : il s'agit sans doute d'hémorroïdes, mais le saignement anal peut avoir d'autres causes.
- Si vous avez des saignements en dehors des selles, même avec des hémorroïdes.
- Si le sang est noir.
- Si vous ressentez une douleur anale lancinante : un caillot de sang s'est peut-être formé dans l'hémorroïde.
- Si les hémorroïdes ont fait l'objet d'un diagnostic et que vous avez des saignements quotidiens importants : vous risquez une anémie provoquée par un manque de fer.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Les hémorroïdes sont des varices (veines dilatées) de l'anus ou du rectum. Les veines étant les canaux qui ramènent au cœur le sang privé d'oxygène, il arrive que les lois de la gravité ralentissent ce mécanisme dans la partie inférieure du corps. Le sang stagne parfois dans les veines, de sorte qu'il les distend et les affaiblit. Or, les veines du rectum et de l'anus sont spécialement sensibles : non seulement elles se situent dans le bas du corps, mais, contrairement aux autres veines, elles ne possèdent pas de valves pour empêcher le sang de circuler à contre-courant (alors que la faiblesse ou la défectuosité des valves contribuent aux varices des jambes).

Il existe des hémorroïdes internes et des hémorroïdes externes. Les premières se forment à l'intérieur du rectum et peuvent provoquer des saignements après les selles. Parfois entraînées par leur poids hors de l'anus, lors de la défécation, elles doivent alors être repoussées vers l'intérieur. Les hémorroïdes externes, parfois très douloureuses, se situent, quant à elles, autour de l'orifice anal. Elles finissent souvent par sécher et par disparaître spontanément.

Quelles en sont les causes ?

En exerçant une pression excessive sur les veines de l'anus et du rectum, l'effort produit au moment des selles est la principale cause d'hémorroïdes. Mais l'obésité et la grossesse affaiblissent également ces veines. Les spécialistes ne sont pas tous d'accord sur l'influence directe de la constipation sur l'apparition des hémorroïdes, mais ce trouble représente incontestablement un facteur aggravant, dans la mesure où il implique une défécation pénible. Des études ont montré que des diarrhées fréquentes augmentaient également le risque d'hémorroïdes.

De longues stations debout ou assises peuvent elles aussi provoquer la formation d'hémorroïdes. De plus, les muscles qui aident à propulser

Les suppléments de fragon épineux aident à tonifier les veines de l'anus et du rectum.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C / flavonoïdes	Dose : 100 mg de vitamine C et 100 mg de flavonoïdes 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Fragon épineux	Dose : 10 gouttes d'extrait ou 1 ou 2 gélules 2 fois par jour. Attention : choisissez un produit titré à 7-11 % de ruscogénine.
Zinc	Dose : 15 mg par jour. Attention : pour un traitement supérieur à 1 mois, choisissez un produit contenant 1 mg de cuivre.
Psyllium	Dose : 1 cuill. à soupe de poudre par jour, délayée dans de l'eau ou du jus de fruits. Attention : veillez à boire de l'eau en abondance pendant la journée.
Pommade à l'hamamélis	Dose : appliquez 3 ou 4 fois par jour, selon vos besoins. À savoir : apporte un grand soulagement après les selles.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

le sang dans les veines perdent du tonus avec l'âge, ce qui explique que les hémorroïdes touchent aussi souvent les personnes âgées. La prédisposition aux hémorroïdes semble enfin avoir un caractère héréditaire.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les compléments recommandés ici ne seront efficaces qu'accompagnés d'un exercice régulier et d'un régime alimentaire riche en fibres. L'exercice permet de tonifier les muscles qui entourent les veines, et les fibres présentent l'intérêt de donner du volume aux selles et de les amollir.

Contrairement aux pommades en vente libre, les vitamines et plantes conseillées ici contribuent à renforcer les veines et à réduire l'irritation pendant le traitement. Faites l'essai d'y associer de la **vitamine C**, des **flavonoïdes** et une plante appelée **fragon épineux** pour tonifier et resserrer les veines. Le **zinc** joue un rôle cicatrisant et doit se prendre en cas de traitement à long terme avec du cuivre, car il est en compétition avec celui-ci au niveau de l'absorption. Si votre alimentation n'est pas assez riche en fibres, ou si vous pensez devoir en absorber davantage, prenez du **psyllium**, qui facilite la défécation. En cas d'hémorroïdes douloureuses, appliquez de la **pommade à l'hamamélis** plusieurs fois par jour, notamment après les selles. Cette pommade sert aussi à resserrer les tissus dilatés.

Que faire d'autre ?

- ☑ Augmentez votre consommation de fibres en multipliant les portions de fruits, de légumes, de céréales et de légumineuses.
- ☑ Buvez au moins 8 verres d'eau par jour : le liquide prévient la constipation associée aux hémorroïdes.
- ☑ Respirez normalement lorsque vous soulevez des objets lourds, ou pendant les selles : retenir son souffle augmente la pression dans l'abdomen et risque ainsi d'endommager les veines.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un nettoyage excessif de la région anale peut avoir des effets fâcheux sur les hémorroïdes. L'hygiène doit être efficace, mais délicate. Utilisez du papier toilette humidifié ou des lingettes spéciales.

INFOS PLUS

- Si vous souffrez d'hémorroïdes, intégrez à votre alimentation le maximum d'agrumes, de baies, de cerises et d'oignons. Excellentes sources de fibres, ces aliments contiennent également des flavonoïdes, utiles pour renforcer les veines.
- Employez un cataplasme de feuilles de sureau pour tenter de faire dégonfler les veines et d'apaiser les douleurs que provoquent les hémorroïdes : pilez une petite quantité de feuilles et délayez-la avec suffisamment d'eau chaude pour obtenir une pâte. Étalez celle-ci entre 2 ou 3 couches de gaze. Appliquez le cataplasme sur la région anale et laissez-le pendant quelques heures.
- Traitez efficacement vos hémorroïdes à l'aide de suppositoires à la vitamine E. Votre pharmacien vous les fabriquera sur commande.

Hypercholestérolémie

Un taux de

cholestérol élevé augmente les risques d'accident vasculaire. Les vitamines C et E, associées à certains compléments et à une bonne hygiène alimentaire, permettent de contrôler ce taux et de minimiser les risques.

Symptômes

- *En général, aucun : ce sont les maladies que l'hypercholestérolémie peut contribuer à déclencher – telle l'angine de poitrine – qui se manifestent par des symptômes flagrants.*
- *Lorsque le taux de cholestérol est très élevé, de petites boules jaunes apparaissent parfois sous la peau, au niveau des coudes et des genoux ou sous les yeux.*

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Tous les 5 ans pour faire contrôler votre taux de cholestérol ; plus souvent à partir de 45 ans si ce taux est supérieur à 2,2 mg par litre.
- Si, au bout de 2 mois d'automédication, votre cholestérol total n'a pas baissé, mieux vaut recourir à un traitement classique. Les médicaments diminuent de 25 % les risques de crise cardiaque.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Le cholestérol est une substance grasse transportée par le sang. Il est nécessaire à l'organisme car il remplit diverses fonctions, notamment l'entretien des parois cellulaires. Mais, en trop grande quantité, il peut boucher les artères et provoquer une crise cardiaque. Le transport du cholestérol est assuré par deux types de protéines : les lipoprotéines de faible densité (LDL) s'en chargent pour les trois quarts et les lipoprotéines de forte densité (HDL) pour le reste. Lorsque l'on effectue un contrôle sanguin, on mesure le taux de cholestérol dit total, qui prend en compte ces deux protéines, et celui de chacune. Des niveaux élevés de cholestérol LDL, qualifié de mauvais, et de cholestérol total sont dangereux, comme l'est aussi un niveau faible de HDL, le bon cholestérol. Le taux idéal du cholestérol total devrait être de 2,2 mg par litre, et aussi élevé que possible pour le HDL.

Quelles en sont les causes ?

On impute souvent l'hypercholestérolémie à un régime alimentaire riche en graisses saturées : charcuterie, viande (le bœuf en particulier), beurre, fromages et produits à base de lait entier, huile de noix de coco ou de palme, huiles hydrogénées utilisées dans l'industrie agroalimentaire... Cette théorie est aujourd'hui nuancée : on sait désormais que l'organisme n'assimile pas facilement le cholestérol apporté par les aliments et que, s'il en contient trop, c'est qu'il le fabrique lui-même. Il n'en reste pas moins qu'une forte consommation de graisses saturées stimule cette production. Le surpoids, le tabac et le manque d'exercice physique sont aussi responsables, ainsi sans doute qu'une prédisposition génétique.

Frais ou sous forme de complément, l'ail aide à protéger les parois artérielles en faisant monter le taux de bon cholestérol (HDL).



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine E	Dose : 25 mg 2 fois par jour. À savoir : il est préférable de prendre de la vitamine E sous forme naturelle (germe de blé, fruits oléagineux...).
Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Ail	Dose : 400 à 600 mg d'extrait sec par jour. Attention : utilisez des comprimés à délitement intestinal fournissant 4 000 µg d'alliine.
Levure de bière	Dose : 2 à 4 gélules par jour. À savoir : il est préférable de prendre de la levure de bière revivable.
Artichaut	Dose : 500 mg d'extrait 3 fois par jour. Attention : titré à 1,5 % de cynarine.
Psyllium	Dose : 1 cuill. à soupe de poudre dissoute dans de l'eau ou du jus de fruits 2 fois par jour. Attention : buvez 8 verres d'eau par jour ; le psyllium risque d'avoir un léger effet laxatif.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Commencez par prendre des **vitamines E** et **C** en leur associant l'**ail**. Vous ne courez aucun risque en suivant ce traitement pendant longtemps, même si vous prenez aussi des médicaments spécifiques prescrits par votre médecin. La vitamine E ne fait pas directement diminuer le taux de cholestérol, mais elle a pour effet d'élever le niveau de cholestérol HDL et d'empêcher l'agression du cholestérol LDL par des radicaux libres, phénomène à l'origine de la formation des plaques d'athérome. La vitamine C est un adjuvant de la vitamine E et elle augmente elle aussi, pense-t-on, le niveau du bon cholestérol.

Les résultats des recherches concernant l'ail confirment dans l'ensemble ses effets bénéfiques sur le cholestérol, et les nutritionnistes sont nombreux à les accrédi-ter. Le chrome vous aidera aussi si vous mangez essentiellement des produits raffinés. Vous le trouverez en quantité importante dans la **levure de bière**. Alors que l'extrait d'**artichaut** semble d'une grande efficacité, les fibres alimentaires solubles sont également précieuses : si vous n'en consommez pas assez, prenez du **psyllium** ou du son d'avoine, qui ont tous deux un effet anticholestérolémique.

Que faire d'autre ?

- ☑ Remplacez la viande par des poissons gras, mangez des aliments riches en fibres (céréales, légumes, fruits), consommez des aliments à base de soja (tofu et lait de soja) et remplacez le beurre par des margarines végétales et de l'huile d'olive.
- ☑ Faites régulièrement de l'exercice afin d'élever votre taux de HDL.

QUOI DE NEUF ?

D'après une étude récente, il suffit aux sujets atteints d'hypercholestérolémie de réduire leur consommation de matières grasses et d'absorber 5 g de psyllium 2 fois par jour pour voir leur taux de cholestérol diminuer de 10 %. L'efficacité de cette plante est d'autant plus grande que le taux de cholestérol est important.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les margarines qui réduisent le cholestérol LDL contiennent des stérols végétaux, tirés du soja ou de l'écorce de pin, qui freinent la réabsorption du cholestérol présent dans la bile déversée dans le duodénum.

INFOS PLUS

- Selon une recherche américaine récente, le taux de bon cholestérol (HDL) s'élève chez les personnes qui boivent au moins 3 verres de jus d'orange par jour. Ce phénomène reste encore inexplicable.
- Les méthodes permettant de contrôler le taux de cholestérol total chez le médecin généraliste sont pratiques, mais les résultats ne sont pas toujours fiables et n'indiquent pas le taux de bon cholestérol (HDL).

Hypertension

Bien qu'en général aucun symptôme manifeste ne la révèle, l'hypertension est responsable de graves problèmes de santé. Pour lutter contre ce « fléau invisible », une bonne hygiène de vie et des compléments sont parfois plus efficaces que les médicaments classiques.

Symptômes

- Les symptômes sont souvent inexistant, même en cas de tension très élevée, bien que certains sujets se plaignent de maux de tête et de tintements d'oreilles. L'hypertension est le plus souvent détectée à l'occasion d'un examen médical.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous avez pris des compléments pendant 2 mois et que votre tension reste élevée (14/9).

La tension doit être régulièrement contrôlée, à une cadence variant selon les cas.

- Tous les 2 ans pour les personnes dont l'état général est satisfaisant et la tension normale ; tous les ans à partir de 45 ans.
- Tous les ans en cas de surcharge pondérale, de vie sédentaire, d'antécédents familiaux et d'une tension se situant entre 13 et 13,9 pour la systolique et entre 8,5 et 8,9 pour la diastolique.
- À intervalles déterminés par le médecin en cas d'hypertension.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

En circulant dans le corps, le sang exerce sur les artères et les veines une pression dont la force est contrôlée par un système complexe auquel participent le cœur, les vaisseaux sanguins, le cerveau, les reins et les glandes surrénales. Il est normal que cette pression varie, même d'une minute à l'autre. En revanche, lorsqu'elle reste élevée en permanence, on donne à ce phénomène le nom d'hypertension.

Prendre la tension, c'est mesurer deux valeurs. Le chiffre le plus haut désigne la pression systolique, c'est-à-dire celle que le cœur exerce pour envoyer le sang dans les artères ; l'autre indique la pression diastolique, après que le cœur a relâché son effort. La normalité se situe aux alentours de 12 pour la phase systolique et de 8 pour la phase diastolique. On parle d'hypertension lorsque, mesurées à deux moments différents, les valeurs respectives restent égales ou supérieures à 14 et à 9.

Quelles en sont les causes ?

Les causes de l'hypertension sont inconnues dans 90 % des cas. On peut cependant l'imputer à une consommation importante de sel, à l'obésité, au tabac et à des antécédents familiaux. Les hommes y sont deux fois plus exposés que les femmes.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Si votre tension est moyennement élevée – entre 14 et 15,9 pour la systolique et 9 et 9,9 pour la diastolique, par exemple), adoptez une meilleure hygiène de vie et prenez du **calcium** et du **magnésium**. Au-delà de ces chiffres, consultez votre médecin avant d'avoir recours aux compléments et, si vous êtes déjà sous traitement, ne réduisez pas les doses de vos médicaments sans lui demander conseil.

Le calcium et le magnésium sont connus pour leurs effets bénéfiques sur la tension. Le premier agit sur la contraction musculaire et, par voie de

Le calcium contrôle l'influx nerveux qui commande la contraction musculaire.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Calcium/ magnésium	Dose : 1 000 mg de calcium et 500 mg de magnésium par jour. Attention : s'abstenir de magnésium en cas de maladie rénale.
Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules molles par jour, soit 600 mg d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.
Potassium	Dose : 500 mg 1 ou 2 fois par jour. À savoir : cet apport est particulièrement important si vous prenez des diurétiques.
Aubépine	Dose : 300 mg d'extrait par jour. À savoir : vous pouvez remplacer par 1 ou 2 tasses d'infusion par jour.
Ail	Dose : 400 à 600 mg d'extrait sec par jour. À savoir : mettez aussi de l'ail dans vos plats.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

conséquence, sur le cœur et les vaisseaux sanguins. L'action du second est double : il améliore la circulation du sang en décontractant les muscles qui contrôlent les veines et les artères et maintient l'équilibre sodium/potassium dans le sang. Le **potassium** agit lui aussi de façon positive sur la tension, mais les compléments sont souvent inutiles, l'apport fourni par une consommation accrue de fruits et de légumes étant généralement suffisant. Cependant, en cas de régime pauvre en végétaux, un supplément en potassium sera le bienvenu.

Si, au bout de 1 mois, votre tension est toujours aussi élevée, renforcez le traitement en y ajoutant de la **vitamine C** et de l'**aubépine** : ces deux compléments dilatent les vaisseaux sanguins, le second ayant aussi pour effet de ralentir le rythme cardiaque. Mangez de l'**ail**, bien connu pour son action favorable sur la tension, et consommez des **huiles de poisson**, qui vous fourniront les acides gras essentiels favorisant la circulation sanguine. Dans le cas d'une hypertension d'origine nerveuse, buvez des infusions de fleur d'oranger, aux propriétés calmantes.

Si votre tension résiste à ce type de remèdes, c'est que seul un traitement classique pourra la faire baisser.

Que faire d'autre ?

- ☑ Perdez les kilos que vous avez éventuellement en trop. Un surpoids, même léger, suffit à faire monter la tension.
- ☑ Marchez ou faites de la gymnastique régulièrement.
- ☑ Consommez beaucoup de fruits, de légumes et de produits laitiers allégés, réduisez votre consommation de graisse et de sel. Les résultats d'une étude récente indiquent qu'un tel régime pourrait remplacer les médicaments classiques dans les cas peu graves.

QUOI DE NEUF ?

Après avoir injecté 3 000 mg de vitamine C par voie intraveineuse à 17 personnes souffrant d'hypertension, on a constaté que cette vitamine faisait baisser la tension en dilatant les artères.

Cela laisse supposer que le rétrécissement des vaisseaux serait dû en partie à des dommages cellulaires que la vitamine C serait en mesure de corriger. Les compléments par voie orale ont-ils le même effet que les piqûres ? Cela reste à déterminer.

Une carence en vitamine D pourrait être cause d'hypertension. D'après un chercheur américain, l'hypertension serait moins répandue dans les régions ensoleillées (or, le soleil déclenche la production de vitamine D dans l'organisme). Cette vitamine agirait donc sur les hormones liées au mécanisme de la tension artérielle.

INFOS PLUS

■ Lors d'un récent congrès international sur les maladies cardio-vasculaires, il a été proposé de baisser de 14/9 à 13/8,5 les valeurs indiquant une hypertension. Une telle mesure permettrait de diminuer le nombre de crises cardiaques, d'attaques cérébrales et de diverses complications, parmi lesquelles les maladies rénales.

■ Des spécialistes affirment qu'en réduisant de 30 % la quantité de sel dans les aliments industriels, les cas d'accidents vasculaires cérébraux chuteraient de 16 % et ceux de crise cardiaque de 22 %.

Impuissance

Pratiquement un quart des hommes de plus de 50 ans ont du mal à obtenir une érection durable ; et cela arrive aussi à des individus beaucoup plus jeunes. Dans la plupart des cas, ces troubles de l'érection sont bénins et peuvent être enrayerés en prenant des mesures simples.

Symptômes

- Incapacité persistante à obtenir ou à maintenir une érection permettant d'accomplir l'acte sexuel.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous ne parvenez jamais à obtenir ou à maintenir une érection : il vous aidera à déterminer la cause de votre problème et à y remédier.
- Si le stress ou un nouveau traitement médical diminuent votre capacité à accomplir l'acte sexuel.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

L'impuissance consiste en une incapacité persistante à obtenir ou à maintenir une érection. Le raidissement du pénis se produit lorsque le sang afflue dans les vaisseaux qui irriguent cet organe. Ce processus se met en marche lorsqu'une stimulation sexuelle incite les nerfs du cerveau et de la moelle épinière à commander aux artères chargées d'apporter le sang au pénis de se dilater. Bien que beaucoup d'hommes éprouvent des difficultés occasionnelles à maintenir une érection, il ne s'agit pas pour autant d'un phénomène inquiétant.

Quelles en sont les causes ?

L'impuissance s'explique principalement par un afflux insuffisant de sang au pénis. Elle est donc liée à une mauvaise circulation, due souvent à l'athérosclérose, c'est-à-dire au durcissement des vaisseaux sanguins. Il arrive aussi que le diabète, un déséquilibre hormonal, des troubles nerveux, une maladie de la prostate ou les effets secondaires d'un traitement médical soient responsables de ces troubles.

Les causes ne sont purement psychologiques que dans 1 cas sur 10, et il existe un moyen tout simple de s'en assurer : comme il est courant qu'une érection se produise involontairement durant le sommeil, il suffit, au coucher, d'enrouler autour du pénis une bande de timbres-poste encore attachés les uns aux autres : s'ils sont séparés le matin, c'est qu'une érection s'est produite durant la nuit. On est alors en droit de conclure qu'il s'agit d'un dysfonctionnement d'origine psychologique ; dû généralement au stress, ce type d'impuissance est souvent temporaire.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Un certain nombre de compléments améliorent l'afflux du sang au pénis lorsqu'on les prend ensemble. La **vitamine C** conserve leur élasticité aux vaisseaux, qui se dilatent plus facilement et charrient alors une plus grande quantité de sang.



Le ginseng panax, qui stimule la production d'hormones sexuelles chez les hommes, est réputé guérir certains cas d'impuissance.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules, soit 600 mg d'acides gras oméga-3 par jour. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.
Gingembre	Dose : 20 gouttes de teinture dans un peu d'eau avant chaque repas, ou 2 gouttes d'extrait dans 1 cuill. à café de miel.
Ginseng panax	Dose : 100 à 250 mg d'extrait 2 fois par jour. Attention : extrait titré à 2 ou 3 % de ginsénosides au minimum ; alternez avec le ginseng de Sibérie 1 semaine sur 2.
Ginseng de Sibérie	Dose : 200 à 300 mg d'extrait 2 fois par jour. Attention : alternez avec le ginseng panax 1 semaine sur 2.
Sarriette	Dose : en infusion, 1 cuill. à soupe de sommités fleuries dans 250 ml d'eau bouillante (10 min) 2 fois par jour.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les acides gras oméga-3 fournis par les **huiles de poisson** exercent eux aussi à long terme une action bénéfique sur la circulation en abaissant le taux de cholestérol et en empêchant les vaisseaux sanguins de rétrécir. Le **gingembre**, utilisé comme condiment dans la cuisine plusieurs fois par semaine ou pris sous forme de teinture avant les repas, a un effet tonique général, et sexuel en particulier. Ce n'est que grâce à un usage prolongé de tous ces compléments que l'on a des chances d'obtenir des résultats véritablement satisfaisants. Même si des améliorations se font sentir au bout de 1 mois, il convient de continuer le traitement pendant 6 mois ou plus. Comme ces remèdes ont d'autres effets bénéfiques sur l'organisme, il est bon de les intégrer dans un programme nutritionnel d'entretien général.

D'autres compléments sont à utiliser si l'impuissance n'est pas liée à un problème circulatoire. Des études menées sur des animaux ont montré que le **ginseng panax** et le **ginseng de Sibérie** avaient pour effet d'augmenter leur taux de testostérone et de les rendre plus actifs à l'époque du rut. Enfin, la **sarriette** des montagnes (le Pébré d'aï des Provençaux) et l'oignon sont des plantes connues pour leur pouvoir aphrodisiaque.

Que faire d'autre ?

- ☑ Faites régulièrement de l'exercice, ce qui améliorera votre circulation sanguine, vous donnera de l'énergie et vous aidera à lutter contre le stress.
- ☑ Limitez votre consommation d'alcool et de tabac, qui aggravent l'impuissance.
- ☑ Envisagez de faire appel à un psychothérapeute si vos problèmes sont liés au stress et à l'angoisse.
- ☑ Demandez à votre médecin ce qu'il pense du Viagra. La compatibilité de ce médicament prescrit sur ordonnance avec les plantes médicinales n'a pas été scientifiquement établie, mais aucune interaction fâcheuse n'a encore été signalée.

QUOI DE NEUF ?

Une étude récente menée sur des hommes ayant pris du ginseng panax a montré que leur capacité à obtenir une érection avait augmenté de 60 %, contre 30 % pour ceux auxquels on avait donné un placebo.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les compléments qui favorisent l'afflux du sang dans le pénis pourraient aussi prévenir de maladies cardio-vasculaires, des vaisseaux bouchés étant à l'origine de ces deux sortes de troubles.

INFOS PLUS

- Fumer augmente les risques d'impuissance chez la moitié des hommes de 30 à 50 ans, car les artères pénienues se contractent sous l'effet du tabac, et les érections en deviennent plus difficiles à maintenir.
- L'oignon est un excellent aphrodisiaque. Cru ou macéré dans de l'huile d'olive pendant 3 à 4 h, il peut être utilisé systématiquement en cuisine. On peut aussi le hacher et le laisser macérer quelques heures dans de l'eau chaude, pour en boire tous les jours un petit verre additionné de jus de citron.

Insomnie

Un Français sur trois souffre, par périodes, d'insomnie, et ce pour de multiples raisons, pas toujours simples à identifier. En attendant, les insomniaques retrouvent souvent le sommeil grâce à plusieurs remèdes naturels qui ne présentent pas d'effets secondaires.

Symptômes

- Difficultés à s'endormir.
- Phases de veille pendant la nuit.
- Fréquents réveils au petit matin.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous souffrez d'insomnie depuis plus de 1 mois sans raison apparente.
- Si vos troubles font suite à un événement grave – deuil ou perte d'emploi par exemple.
- Si vous vous sentez fatigué et que vous somnolez souvent durant la journée.
- Si vous êtes tellement épuisé que vous êtes incapable de mener une vie normale.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Le terme d'insomnie ne désigne pas uniquement l'incapacité à trouver le sommeil ; il s'applique également à des phases nocturnes de veille et à de fréquents réveils prématurés. Lorsque l'insomnie est due à l'angoisse ou à l'énervement, elle disparaît au bout de quelques nuits à quelques semaines. Mais, si elle est chronique, elle peut durer des mois, voire des années.

Quelles en sont les causes ?

Les causes de l'insomnie sont souvent difficiles à identifier. De mauvaises habitudes alimentaires, un mode de vie peu équilibré et même un matelas inconfortable peuvent en être aussi responsables que des douleurs physiques, une maladie grave ou un traitement médical mal toléré. Tension, anxiété et dépression sont très souvent à incriminer. Chercher l'origine de l'insomnie nécessite souvent des investigations complexes.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Pris 45 min avant le coucher, les compléments proposés ci-après devraient avoir un résultat immédiat. Vous ne risquez rien en en prenant plusieurs en même temps, sauf mention contraire, mais, en les essayant séparément, il vous sera plus facile de déterminer celui qui vous convient le mieux.

De nombreuses études ont démontré les vertus sédatives de la **valériane**. Dans certains cas, elle agit d'autant mieux qu'elle est associée à la **camomille**, au **kawa** ou à la **passiflore**. Prises sous forme de gélules, de comprimés, de tisane ou de teinture, ces plantes ont un effet relaxant.



La racine séchée de valériane, une plante aux propriétés sédatives, sert à préparer une tisane qui apaise les tensions et facilite l'endormissement. Elle est aussi disponible en gélules.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Valériane	Dose : 250 à 500 mg d'extrait. Attention : à prendre avant le coucher en commençant par la dose la plus faible, que l'on augmente selon les besoins.
Calcium/ magnésium	Dose : 500 mg de calcium et 250 mg de magnésium par jour. À savoir : à prendre le soir, au cours du repas ; s'abstenir de magnésium en cas de maladie rénale.
Vitamine B6/ niacine	Dose : 5 mg de vitamine B6 et 30 mg de niacine (nicotinamide). À savoir : à prendre ensemble au repas du soir.
Camomille	Dose : 1 tasse de tisane faite avec 2 cuill. à café de plante séchée. À savoir : peut être associée sans danger tous les soirs à d'autres compléments sédatifs.
Kawa	Dose : 250 mg d'extrait. Attention : extrait à 30 % de kawalactones au minimum ; à prendre avant le coucher.
Passiflore	Dose : 2 comprimés à 450 mg 2 à 3 fois par jour. À savoir : prendre à partir du repas de midi seulement.
Lithotamne	Dose : 2 comprimés à 500 mg à prendre avant les repas.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les troubles du sommeil sont parfois dus à des carences, notamment en **calcium**, en **magnésium** ou en **vitamine B6** ; ils disparaissent souvent lorsqu'on prend des compléments. La **niacine**, une vitamine B (disponible aussi sous forme de nicotinamide), contribue à calmer l'anxiété lorsqu'elle est prise avec la vitamine B6. Enfin, le **lithotamne**, une algue très minéralisée, apporte de petites quantités de lithium naturel, qui contribue à réguler l'activité des cellules cérébrales en induisant le sommeil.

Le pavot californien, le houblon, la mélisse, la verveine, le tilleul et la laitue sauvage figurent aussi sur la liste des plantes agissant contre l'insomnie. Préparez une tisane, à prendre au coucher, en faisant infuser pendant 10 min 10 g de l'une de ces plantes séchées ou d'un mélange de plusieurs dans 200 ml d'eau bouillante, et filtrez le liquide obtenu. Enfin, le millepertuis, pris en comprimés, peut avoir des effets remarquables, mais il n'est plus autorisé en France que sous une forme microdosée.

Que faire d'autre

- ☑ Couchez-vous toujours à la même heure, même pendant le week-end.
- ☑ Ne vous allongez sur votre lit que pour dormir – ni pour lire, ni pour regarder la télévision.
- ☑ Faites régulièrement de l'exercice afin de lutter contre le stress, excepté en fin de journée.
- ☑ Abstenez-vous de consommer alcool, caféine et tabac.
- ☑ Pratiquez la méditation pendant la journée et à l'heure du coucher.
- ☑ Prenez un long bain chaud additionné de 10 gouttes d'huile essentielle de lavande avant de vous mettre au lit.
- ☑ Buvez du lait chaud sucré au miel avant de vous coucher.

QUOI DE NEUF ?

L'efficacité de la valériane contre l'insomnie a fait l'objet de plus de 200 études. Les auteurs suisses de l'une d'elles ont constaté que les personnes qui en prenaient trouvaient le sommeil plus rapidement et dormaient plus longtemps que celles auxquelles on avait donné un placebo.

D'après une étude publiée dans le *Journal of the American Medical Association* et menée pendant 16 semaines sur 43 sujets de 50 à 76 ans en bonne santé mais souffrant de troubles modérés du sommeil, marcher rapidement pendant 40 min 4 fois par semaine aide non seulement à s'endormir rapidement mais à bien dormir toute la nuit.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La chair de la dinde est particulièrement riche en tryptophane, un acide aminé qui fait dormir. Rien d'étonnant que l'on somnole après un repas de Noël...

INFOS PLUS

- Évitez de prendre des remèdes naturels encourageant le sommeil en même temps que des somnifères, vous pourriez être pris de somnolence intempestive.
- Évitez les plantes stimulantes comme le ginseng, la noix de cola et le gingembre : elles empêchent de dormir.

Ménopause

Les femmes disposent aujourd'hui de traitements hormonaux pour combattre les symptômes de la ménopause. Mais beaucoup font aussi appel à des remèdes naturels pour soulager certains maux, tels que les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.

Symptômes

- Bouffées de chaleur.
- Sueurs nocturnes.
- Règles irrégulières.
- Sécheresse vaginale.
- Irritabilité ou état dépressif léger.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous observez des changements dans votre cycle menstruel : un examen médical vous permettra de savoir si ces symptômes sont dus à la ménopause ou à toute autre chose.
- Si vous présentez un risque élevé de maladie cardio-vasculaire ou d'ostéoporose.
- Si les troubles que vous ressentez ne sont pas soulagés par des remèdes naturels.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Entre 50 et 55 ans, les ovaires de la femme cessent de produire des ovules et les règles s'arrêtent. La ménopause est considérée comme définitive lorsque la femme n'a pas eu de règles depuis 6 mois consécutifs. Elle peut entraîner des troubles déplaisants – règles irrégulières, bouffées de chaleur, irritabilité... – bien avant l'arrêt du cycle menstruel. Après la ménopause, on observe parfois une sécheresse vaginale, une diminution de la densité osseuse et un risque accru de maladies cardio-vasculaires.

Quelles en sont les causes ?

C'est l'interruption progressive de la sécrétion hormonale d'œstrogènes et de progestérone par les ovaires qui est responsable des troubles de la ménopause et du risque accru de maladies cardio-vasculaires et d'ostéoporose. Pour y remédier, certaines femmes recourent à une thérapie hormonale de substitution. Toutefois, les risques de cancer du sein liés à cette thérapie à long terme ou d'autres raisons expliquent que l'on puisse préférer des remèdes naturels. Ceux-ci se révèlent également efficaces pour soulager les symptômes de la préménopause, caractérisés par des troubles menstruels, d'autant plus que la plupart des médecins déconseillent, à ce stade, la thérapie hormonale de substitution.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Si vous ne suivez pas de thérapie hormonale de substitution, prenez les plantes indiquées ci-après ; elles vous permettront de maîtriser les bouffées de chaleur et autres symptômes. Commencez par le **gattilier**. En régularisant les sécrétions hormonales, cette plante atténue les bouffées de chaleur, les états dépressifs et la sécheresse vaginale. Le **fragon épineux** agit sur les troubles circulatoires de la ménopause. Quant au **ginseng de Sibérie**, il est considéré comme un excellent tonique féminin et est sans doute doté de nombreux autres effets bénéfiques.

Si cette association de plantes ne vous soulage pas, ajoutez-y de la racine de **réglisse**. Celle-ci renferme des composés végétaux (phyto-œstrogènes) qui exercent une action semblable à celles des œstrogènes sécrétés par la femme. Par ailleurs, certains nutriments contribuent à réduire

Des compléments d'isoflavones de soja contribuent à atténuer les troubles de la ménopause.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Gattilier	Dose : 100 mg d'extrait 1 fois par jour. À savoir : choisissez un extrait titré à 0,5 % d'agnuside.
Fragon épineux	Dose : 150 mg d'extrait 2 fois par jour. À savoir : extrait titré à 9-11 % de ruscogénine.
Ginseng de Sibérie	Dose : 100 à 300 mg d'extrait par jour. À savoir : extrait titré à 0,8 % au minimum d'éleuthérosides.
Calcium/ Magnésium	Dose : 600 mg de calcium et 300 mg de magnésium par jour. À savoir : choisissez un complément contenant aussi 10 µg de vitamine D. Attention : s'abstenir de magnésium en cas de maladie rénale.
Réglisse	Dose : 200 mg d'extrait 3 fois par jour. Attention : peut faire monter la tension artérielle ; consultez votre médecin avant d'en prendre.
Isoflavones de soja	Dose : 50 mg par jour. À savoir : choisissez des produits contenant de la génistéine et de la daidzéine.
Vitamine E	Dose : 25 mg 2 fois par jour. À savoir : il est préférable de prendre de la vitamine E sous forme naturelle (germe de blé, fruits oléagineux...)

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

les risques de maladies cardio-vasculaires et d'ostéoporose chez la femme ménopausée. Les aliments à base de soja exercent un rôle protecteur contre les maladies cardio-vasculaires, et il est reconnu que les symptômes de la ménopause sont rares dans les pays où le soja est la base de l'alimentation. Vous pouvez aussi opter pour des compléments d'**isoflavones de soja**, les principaux constituants à l'origine des effets protecteurs du soja.

On sait que la **vitamine E** exerce une action protectrice contre les maladies cardio-vasculaires en empêchant le mauvais cholestérol (LDL) d'adhérer aux parois des artères. Chez certaines femmes, des doses élevées de vitamine E contribuent aussi à atténuer les bouffées de chaleur. Un apport de **calcium** et de **magnésium** est essentiel pour consolider les os et prévenir l'ostéoporose. Vous favoriserez l'absorption de ces minéraux en les associant à de la vitamine D. (La prise de vitamine E, de calcium, de magnésium et de vitamine D est compatible avec une thérapie hormonale de substitution.)

Que faire d'autre ?

- ☑ Évitez la consommation d'alcool, de chocolat, de café et de plats épicés, qui risquent d'augmenter la fréquence des bouffées de chaleur.
- ☑ La pratique régulière d'un exercice physique contribue à espacer les bouffées de chaleur et à prévenir les maladies cardio-vasculaires. Un entraînement modéré avec de petits haltères renforce la solidité des os.
- ☑ Plongez-vous dans un bain tiède pendant 20 min chaque matin ; cette habitude permet à certaines femmes d'éviter les bouffées de chaleur tout au long de la journée.

QUOI DE NEUF ?

Lors d'une étude consacrée aux effets du soja sur les troubles de la ménopause, et effectuée sur des femmes ayant ajouté 2 cuill. à soupe de protéines de soja en poudre dans leur alimentation quotidienne pendant 6 semaines, on a constaté que celles-ci étaient moins sujettes aux bouffées de chaleur.

De plus, leur taux de cholestérol total avait baissé de 10 % et celui du mauvais cholestérol (LDL) de 12 %.

Leur tension artérielle diastolique avait diminué de 0,6 unité.

— — — — —
Selon une autre étude récente, les bienfaits d'une thérapie hormonale de substitution sur la densité osseuse sont les mêmes si l'on y a recours dès la ménopause ou entre 60 et 65 ans. Une femme en bonne santé peut donc commencer par les remèdes naturels pour soulager les symptômes de la ménopause et ne recourir à l'hormonothérapie que plus tardivement.

INFOS PLUS

- La vitamine C et les flavonoïdes pourraient réduire l'abondance du flux menstruel souvent observée à l'approche de la ménopause. Ces nutriments renforcent les parois des vaisseaux capillaires qui sont fragilisés juste avant et pendant les règles. Les flavonoïdes auraient également une action bénéfique sur les bouffées de chaleur et les sautes d'humeur. Certains médecins conseillent de prendre 500 mg de vitamine C associés à 250 mg de flavonoïdes 2 fois par jour.

Migraine et maux de tête

Presque tout le monde

souffre de maux de tête occasionnels et, dans 6 % des cas, de véritables migraines. Pour prévenir ces troubles, certains compléments peuvent s'avérer tout aussi efficaces, et même plus, que nombre de médicaments classiques.

Symptômes

Migraine

- Violentes douleurs spasmodiques, d'abord dans la région des yeux et des tempes, puis dans toute la tête.
- Nausées et vomissements.
- Douleur accrue par la lumière.
- Signes précurseurs : troubles de la vision (éclairs, lignes ondulées) ; fourmillements, tintements d'oreilles, étourdissements ; transpiration, frissons, visage gonflé, irritabilité.

Migraine sévère

- Douleurs ininterrompues, unilatérales ou bilatérales.
- Sensibilité du cou et de la nuque.
- Étourdissements, vertiges.

Céphalées à répétition

- Violents battements sur un côté de la tête se produisant plusieurs fois par jour pendant plusieurs mois.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- En cas de maux de tête violents et récurrents.
- Si l'effort physique vous donne de violents maux de tête.
- Si les maux de tête s'accompagnent de fièvre, raideur du cou, confusion, aphasie ou faiblesse d'un côté du corps.
- Si les migraines gagnent en fréquence et en sévérité.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Les tensions musculaires sont responsables de 90 % des maux de tête. Quand ils sont violents et récurrents, on parle de céphalées à répétition. Quant à la migraine, c'est une douleur spasmodique violente, en général unilatérale, parfois précédée de signes précurseurs. Elle dure de quelques heures à plusieurs jours.

Quelles en sont les causes ?

On ne connaît pas exactement les causes de la migraine, mais on l'attribue à des spasmes des artères qui transportent le sang au cerveau. Ces spasmes seraient liés à un taux insuffisant de sérotonine, une substance chimique produite par le cerveau. Les femmes y sont plus exposées que les hommes et il s'agit souvent d'un phénomène héréditaire.

Les causes des céphalées à répétition sont variées : alimentation, stress, manque de sommeil, changements de temps, lumière trop vive... À cela peuvent s'ajouter les fluctuations du taux de sucre sanguin, un mauvais fonctionnement hépatique, des problèmes dentaires, des modifications brutales de l'équilibre hormonal, la pollution et la fumée de cigarette.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Le rôle des compléments est essentiellement préventif. Seuls les médicaments classiques ont en général raison des céphalées, surtout en cas de douleurs violentes. Cependant, un traitement à long terme de **calcium** et de **magnésium**, destiné à fortifier les vaisseaux sanguins et à réduire la tension musculaire, convient aux personnes souffrant de céphalées à répétition ou de migraines. De même, la prise régulière d'**huiles de**

En améliorant la circulation sanguine, la valériane aide à éviter les maux de tête.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Calcium/ magnésium	Dose : 500 mg de calcium et 250 mg de magnésium 2 fois par jour. À savoir : à prendre au cours des repas ; parfois conditionnés ensemble ; s'abstenir de magnésium en cas de maladie rénale.
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules par jour, soit 600 mg d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.
Riboflavine	Dose : 10 mg chaque matin. À savoir : utile surtout en cas de migraines chroniques.
Camomille	Dose : jusqu'à 3 tasses d'infusion par jour. À savoir : aussi disponible en gélules et en teinture.
Valériane	Dose : 250 mg d'extrait 2 fois par jour. Attention : extrait titré à 0,5 % d'acide valériénique.
Gattilier	Dose : 20 gouttes de teinture-mère diluée dans de l'eau, 2 fois par jour. À savoir : à prendre avant les repas.
Pissenlit	Dose : pour fortifier le foie, 500 mg d'extrait sec de racine 2 fois par jour ; pour lutter contre la constipation, 1 tasse d'infusion de racine 3 fois par jour.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

poisson, qui contiennent une bonne quantité d'acides gras oméga-3, assouplit les artères et diminue les spasmes musculaires.

Si vous êtes sujet à des crises fréquentes, essayez la **riboflavine**. Prise à haute dose, cette vitamine du groupe B semble augmenter les réserves d'énergie des cellules du cerveau. La tisane à la **camomille**, tonique du système nerveux, combat le stress et soulage la douleur. La **valériane** calme l'angoisse et la douleur et dénoue la tension musculaire. Le **gattilier** agit sur les troubles du cycle menstruel, y compris les maux de tête. Enfin, la racine de **pissenlit**, laxatif à action douce, se révélera utile si vos symptômes sont liés à la constipation ou à un mauvais fonctionnement du foie.

Si ces remèdes restent sans effet, associez-y des vitamines C et B5, qui stimulent la production d'hormones palliant les effets négatifs du stress.

Que faire d'autre

- ☑ Tentez d'identifier et d'éliminer les facteurs qui provoquent chez vous maux de tête ou migraines.
- ☑ Essayez de lutter contre le stress en pratiquant la relaxation.
- ☑ Buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour et faites de l'exercice physique régulièrement.
- ☑ Pratiquez la respiration profonde, qui augmente la quantité d'oxygène fournie au cerveau.
- ☑ Efforcez-vous de consommer 5 portions de fruits et de légumes par jour.

QUOI DE NEUF ?

Des chercheurs belges ont constaté que 400 mg de riboflavine réduisaient d'un tiers la fréquence des migraines (mais hélas ni leur sévérité, ni leur durée) chez les sujets qui en souffrent de façon chronique. Cette vitamine soulagerait ceux qui connaissent jusqu'à quatre migraines par mois.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En abusant de l'aspirine ou d'autres analgésiques en vente libre, on risque d'altérer la capacité naturelle de l'organisme à lutter contre la douleur.

INFOS PLUS

- Certains aliments et boissons – en particulier ceux contenant des composés azotés appelés amines – sont connus pour déclencher la migraine : oignons, cornichons, noix, charcuterie, vin, bière, pain frais au levain, agrumes, tomates, boissons caféinées et œufs. Bien que le chocolat ait souvent figuré sur cette liste, de nouvelles études indiquent qu'il n'y a probablement pas sa place.
- Manger du poisson riche en acides gras oméga-3, tels le saumon et le thon, peut être efficace contre la migraine. En effet, en modifiant les rapports entre les corps gras, ces acides réduisent les risques de spasmes des vaisseaux sanguins liés aux maux de tête.

Mincir

Qui n'a pas essayé de perdre du poids à un moment ou à un autre, avec plus ou moins de succès ? Encore faut-il savoir à quel moment cela s'impose, comment agir de manière efficace et sans danger, et à quels compléments faire éventuellement appel.

LE COMPTE DES CALORIES : ÉNERGIE ET RÉGIME

- L'énergie alimentaire se mesure en calories. L'apport quotidien recommandé est de 2 500 kcal pour les hommes et de 2 000 kcal pour les femmes.
- Les besoins individuels dépendent de l'âge, du poids et du niveau du métabolisme basal (ensemble des dépenses énergétiques nécessaires aux fonctions vitales) et, bien sûr, de l'activité physique et du mode de vie.
- Veiller sur son poids au fil des années est essentiel au bien-être.
- L'obésité augmente le risque de problèmes de santé tels que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires

cérébraux et certains cancers – autant de causes majeures de décès en France. Elle peut en outre réduire sensiblement votre liberté de mouvement et, du même coup, votre qualité de vie.

- L'obésité augmente le risque d'hypertension artérielle, de diabète, d'arthrose, de problèmes respiratoires, de maladies de la vésicule biliaire, de stérilité, d'hypersudation, d'essoufflement et de troubles du sommeil.
- D'après une enquête récente menée en France par la Sécurité sociale, 45 % des hommes et 38 % des femmes présentent une surcharge pondérale ou une obésité

déterminée par l'indice de masse corporelle, ou IMC (voir aussi p. 162).

ÊTES-VOUS TROP GROS ?

Faites le point en calculant votre IMC. Divisez votre poids en kilos par le carré de votre taille en mètre : le rapport obtenu doit se situer entre 20 et 25. Si votre IMC est supérieur à 25, pensez sérieusement à perdre du poids. S'il est égal ou supérieur à 30, vous êtes atteint d'obésité et devriez consulter un médecin.

Cet indice ne permet pas de distinguer le poids du muscle de celui de la graisse, mais, à moins d'avoir une constitution particulièrement athlétique, il donne une bonne indication sur la masse grasseuse du corps.

La répartition de la graisse influe aussi sur la santé. Si elle est située de façon régulière, essentiellement sur les hanches et les cuisses, vous êtes moins exposé aux maladies cardio-vasculaires et au diabète que si vous avez une « bouée » autour du ventre.

COMMENT PERDRE DU POIDS

Pour mincir efficacement et en toute sécurité, réduisez votre consommation de calories et suivez un régime alimentaire équilibré (voir p. 13-19). Faites régulièrement de l'exercice et souvenez-vous qu'à poids égal les matières grasses fournissent plus de 2 fois plus de calories que les glucides et les protéines. Fixez-vous le but de ne pas perdre plus de 1 kg

UNE RÉVOLUTION : L'IMPÉDANCEMÉTRIE

■ Un nouveau type de pèse-personne, équipé d'un impédancemètre, permet désormais de mesurer la quantité de graisses contenues dans le corps. Le procédé repose sur la présence d'un très faible courant électrique non perçu qui parcourt l'organisme à des vitesses différentes selon les tissus traversés. Le cadran affiche le poids total et le pourcentage de masse grasseuse, offrant le moyen d'évaluer de près l'efficacité d'un régime alimentaire.

par semaine, mais à un rythme constant. Oubliez les régimes draconiens et en dents de scie (ou « yo-yo »), qui nuisent à la santé.

LE RÔLE DES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Si vous entreprenez un régime amaigrissant, les compléments de polyvitamines et minéraux vous aideront à éviter les déficiences en microéléments nutritifs provoquées par la baisse de votre consommation d'aliments énergétiques.

Il faut, certes, diminuer l'absorption de graisses, mais les acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6 restent nécessaires à la santé des membranes cellulaires et au bon fonctionnement du système immunitaire. Pour être sûr de conserver un apport suffisant, consommez du poisson gras 2 fois par semaine ou prenez chaque jour un complément d'huiles de poisson.

Attention à l'apport de calcium : maintenez une consommation suffisante de produits laitiers et prenez si nécessaire un complément qui associe calcium, magnésium et vitamine D.

En conclusion, perdre du poids, c'est avant tout dépenser plus d'énergie que vous n'en consommez. À cet effet, sachez qu'aucun complément ne vous fera perdre de la graisse mais que certains peuvent stimuler le métabolisme. D'autres, enfin, vous aident à manger moins grâce à leurs effets rassasians.

DES COMPLÉMENTS AIDANT À DÉPENSER DE L'ÉNERGIE

Des plantes et des oligoéléments peuvent être utilisés pour améliorer les dépenses métaboliques et la circulation sanguine, ce qui aide à perdre du poids.

■ Le **fucus** n'est intéressant que lorsque la surcharge pondérale résulte d'une hypothyroïdie, car il peut alors stimuler la glande thyroïde, ce qui élève le métabolisme en cas d'insuffisance thyroïdienne. Ses propriétés rassasiantes en font un allié du régime.

■ Le **chrome**, qui permet aux cellules d'utiliser l'insuline, est indispensable à l'organisme. Des études cliniques ont prouvé qu'il améliorerait le contrôle du glucose sanguin chez les diabétiques, et certaines recherches encore à leur début suggèrent qu'il aiderait à maigrir.

Une insuffisance de chrome entraînant des taux de

cholestérol élevés et une sensibilité réduite à l'insuline, les compléments pourraient améliorer l'état de santé en cas de carence. Les formules complètes de polyvitamines et

COMMENT MANGER MOINS

- Utilisez des assiettes et des plats de petite taille et servez-vous des portions réduites.
- Mangez le plus lentement possible afin de donner à votre organisme plus de temps pour envoyer des signaux de satiété à votre cerveau et permettre à celui-ci de vous donner l'ordre d'arrêter de manger.
- Quel que soit l'aliment, utilisez toujours une assiette, un couteau, une fourchette et une cuillère.
- Mangez par petites bouchées, mâchez longuement et posez vos couverts jusqu'à ce que vous ayez avalé.
- Prenez toujours votre repas assis à table, sans télévision, radio, journal, livre ni autre distraction, et concentrez-vous sur ce que vous avez dans votre assiette.
- Cessez de manger dès que vous n'avez plus faim.
- Ne vous sentez pas obligé de terminer votre assiette.



minéraux contiennent environ 200 µg de chrome, quantité en principe suffisante. Cette dose peut sans risque aller jusqu'à 400 µg (sous forme de picolinate de chrome) avec la prise d'un complément simple.

En cas de surcharge pondérale et d'obésité, les cellules de l'organisme deviennent de plus en plus insensibles à l'insuline. Or cette hormone aide à réguler les taux sanguins de glucose en permettant à ce dernier de pénétrer dans les cellules pour y être transformé en énergie. Si elle fait défaut, le glucose se convertit en graisse.

Plus les cellules seront sensibles à l'insuline, mieux elles brûleront le glucose comme un carburant, plutôt que de le stocker sous forme de graisse. La perte de poids n'en sera que favorisée.

Enfin, n'oubliez pas que l'activité physique régulière augmente la sensibilité à l'insuline.

DES PLANTES POUR ÉLIMINER L'EAU EN EXCÈS ET LES TOXINES

De nombreuses plantes aux effets diurétiques doux constituent d'excellents adjuvants aux régimes amaigrissants. Parmi les plus efficaces, citons le fragon épineux, le pissenlit, le poireau, l'artichaut et l'oignon, le fenouil et le chiendent. Pris sous forme d'infusion ou consommés en légumes, ils favorisent la diurèse et désengorgent l'organisme.

SE RASSASIER DE FIBRES

Les aliments riches en fibres apportent une sensation de satiété et combinent les « creux à l'estomac ». Les gommes végétales, dites fibres solubles, sont les plus efficaces : elles retiennent beaucoup plus d'eau que les fibres insolubles comme les celluloses ou le son de blé complet.

Rien ne prouve encore que les fibres solubles aident à réduire l'apport calorique par leurs propriétés « bourratives », mais elles permettent de calmer les fringales – fréquentes au cours d'un régime amaigrissant – provoquées par la baisse du taux de glucose dans le sang. En effet, elles ralentissent le rythme d'absorption des sucres de l'intestin et limitent les fluctuations du taux de glucose.

La **gomme de guar**, fibre soluble extraite de la graine de cyamopsis et qui est utilisée comme agent gélifiant dans les desserts lactés, possède d'exceptionnelles propriétés : les granulés de cette gomme retiennent l'eau, ce qui procure une impression d'estomac « plein » et ils normalisent le taux du glucose sanguin. N'en absorbez pas de quantités importantes (en raison des risques de flatulence) et ne prenez ni comprimés ni gélules sans les accompagner d'un grand verre d'eau, car ils peuvent gonfler dans la gorge. Les **cosses de psyllium** et le **glucomannane**, autres types de fibres solubles, s'emploient fréquemment comme

compléments nutritionnels. Les cosses de psyllium proviennent des graines du plantain indien. Elles possèdent des vertus laxatives et sont utilisées dans des préparations contre la constipation. La poudre de ces cosses peut se prendre aux repas, mélangée à de l'eau ou à du jus de fruits. Le glucomannane est extrait de la racine d'une plante orientale, le konjac, et s'absorbe de la même façon.

LES TROUBLES DE L'APPÉTIT

L'anorexie et la boulimie sont la manifestation de perturbations psychologiques et émotionnelles. C'est pourquoi la majorité de leurs victimes ont peu d'estime pour elles-mêmes, éprouvent du mal à exprimer leurs émotions et cherchent un exutoire dans la nourriture.

Les véritables troubles de l'appétit surviennent le plus souvent après une période de régime restrictif, souvent entrepris pour des raisons esthétiques. Mais ce phénomène est, heureusement, fort rare.

Les anorexiques se distinguent par le refus de se maintenir à un poids normal (le leur se situe 15 % au moins en dessous de la moyenne), par un amaigrissement inquiétant, une peur panique de grossir, une phobie de la nourriture et des schémas d'alimentation aberrants. L'anorexie conduit à des troubles hormonaux qui aboutissent à l'aménorrhée

(absence de règles) chez la femme et l'impuissance chez l'homme.

La boulimie est caractérisée par la récurrence d'épisodes de « goinfrerie » et par un sentiment de perte de contrôle. Le malade se fait ensuite vomir ou se purge avec des laxatifs ou des diurétiques.

Les boulimiques craignent aussi de grossir, mais, contrairement aux anorexiques, leur poids, bien que plutôt moins élevé, est pratiquement normal. Cette maladie apparaît fréquemment entre 15 et 20 ans, souvent à la suite de mauvaises habitudes alimentaires, d'une obésité infantile ou de fluctuations du poids.

LES COMPLÉMENTS ET LES TROUBLES DE L'APPÉTIT

Les compléments nutritionnels n'exercent aucune action préventive sur les troubles de l'appétit, mais ils peuvent améliorer l'état général en assurant une protection contre les déficiences nutritionnelles en cas d'alimentation extrêmement réduite.

Les apports d'oligoéléments et de vitamines peuvent se faire par le biais de polyvitamines et de minéraux associés ; un complément de calcium et de magnésium s'impose pour la solidité des os. Dans tous les cas, une prise en charge médicale diététique et psychologique est indispensable.

COMMENT ÊTRE PLUS ACTIF

- Pendant la journée, contractez vos muscles, puis relâchez-les à intervalles réguliers.
- Si vous travaillez assis, saisissez toutes les occasions de vous lever. Évitez de téléphoner ou d'envoyer un e-mail à un collègue qui se trouve deux bureaux plus loin.
- Chez vous, ne prenez pas les autres pour des commissionnaires. Si vous voulez le journal, allez l'acheter vous-même. Pour changer de chaîne de télévision, levez-vous pour appuyer sur le bouton, plutôt que d'utiliser la télécommande.
- Montez les escaliers à pied : cet exercice brûle beaucoup d'énergie, car le corps doit lutter contre la gravité.
- Procédez à vos activités quotidiennes en accélérant le rythme et sans économiser vos forces. Marchez comme si vous étiez toujours pressé.
- Autant que possible, remplacez les trajets en voiture par de la marche ou du vélo. Faites une promenade à l'heure du déjeuner.
- Un chien est un excellent compagnon d'exercice. Son besoin de sortir plusieurs fois par jour ne peut que vous obliger à développer votre propre activité.



Nausées et vomissements

Lorsqu'ils sont provoqués par l'ingestion de substances toxiques ou une maladie, les nausées et les vomissements sont des réactions naturelles qui peuvent parfois sauver la vie. Mais ils surviennent aussi sans raison inquiétante.

Symptômes

- Sueurs et frissons.
- Salivation excessive.
- Vertiges.
- Faiblesse.
- Essoufflement.
- Douleurs abdominales.
- Perte de l'appétit.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous êtes très déshydraté.
- Si vous observez la présence de sang ou de petits grains noirs dans vos vomissements.
- Si vous avez des nausées et de la fièvre.
- Si vous pensez que vos nausées sont dues à un médicament.
- Si des nausées matinales vous empêchent de prendre un petit déjeuner équilibré.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

L'infusion de camomille contribue à soulager les nausées.

Qu'est-ce que c'est ?

Les nausées se manifestent par une sensation de malaise associée à une envie de vomir, qui arrive parfois par vagues. Elles s'accompagnent de sueurs, de frissons et d'une salivation accrue, et souvent de vomissements. Lors de ce processus, les muscles de l'estomac se relâchent et les ondes de contraction qui propulsent normalement la nourriture vers l'intestin grêle s'inversent, renvoyant les aliments vers l'estomac. Ce dernier se contracte et rejette son contenu vers l'œsophage pour l'éjection finale. Le vomissement permet à l'organisme de se débarrasser d'une substance toxique et soulage l'organisme, donc la douleur.

Quelles en sont les causes ?

Elles sont nombreuses : une intoxication alimentaire (la nourriture avariée renferme des bactéries nocives), des maladies comme la grippe, certains médicaments – particulièrement ceux utilisés en chimiothérapie – ou l'abus d'alcool. À cela s'ajoutent les repas trop copieux ou trop lourds, les odeurs fortes et persistantes, le stress, l'anxiété et le mal des transports.

Ces désagréments peuvent aussi résulter d'une excitation pathologique des nerfs de l'estomac, qui transmettent au cerveau un signal d'alerte injustifié. On pense, par exemple, que l'augmentation, certes bénéfique, des sécrétions hormonales pendant la grossesse serait à l'origine des nausées matinales. Une élévation des taux d'hormones explique sans doute aussi les nausées associées au syndrome prémenstruel.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Gingembre Dose : 200 mg d'extrait toutes les 4 h, selon les besoins.
À savoir : augmentez la dose si nécessaire ; en cas d'urgence, prenez du gingembre sous n'importe quelle forme.

Huile essentielle de menthe poivrée Dose : 2 à 5 gouttes dans 1 cuill. à café de miel.
À savoir : à prendre 2 fois par jour. Vous pouvez remplacer par une infusion (1 cuill. à café de feuilles séchées pour 250 ml d'eau bouillante).

Camomille Dose : 1 tasse d'infusion jusqu'à 3 fois par jour.
À savoir : faites infuser 2 cuill. à café de plante séchée dans 200 ml d'eau bouillante.

Rappel : vérifiez que certaines de ces doses ne vous sont pas déjà apportées par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Il n'y a pas grand-chose à faire contre les nausées et l'envie de vomir. Si elles sont dues à une intoxication alimentaire, mieux vaut ne pas combattre cette réaction naturelle, car l'organisme doit se débarrasser des substances toxiques en cause. Toutefois, si les nausées persistent ou sont liées à la grossesse, au mal des transports, au stress, à un traitement médical ou à de fortes odeurs, les remèdes naturels vous apporteront un réel soulagement.

Essayez en priorité le **gingembre**, en gélules ou en infusion. Cette plante doit ses propriétés reconstituantes à ses huiles volatiles, qui favorisent la digestion, calment les muqueuses irritées et tonifient les muscles de l'appareil digestif. Le gingembre stimule la production de la bile par le foie, laquelle contribue à la digestion des graisses, et se révèle particulièrement utile en cas d'excès alimentaire. Pour éviter le mal des transports, prenez une première dose de gingembre 3 ou 4 h avant le départ. Si vous êtes enceinte, vous pouvez utiliser cette plante à faibles doses pour prévenir les nausées matinales, mais prenez d'abord conseil auprès de votre médecin. Si vos nausées sont provoquées par une chimiothérapie, consultez votre médecin ; évitez le gingembre si votre taux de plaquettes sanguines est bas car, à fortes doses, cette plante entrave la coagulation du sang.

L'**huile essentielle de menthe poivrée** réduit les spasmes de l'appareil digestif, d'où son utilité contre les nausées accompagnées de douleurs intestinales. L'huile de menthe ayant une action assez puissante par voie orale, prenez de préférence des infusions de menthe en cas de grossesse. Si le gingembre et la menthe poivrée n'agissent pas et si les nausées ne sont pas dues à une grossesse, essayez les infusions de **camomille**, qui rééquilibrent les sécrétions digestives et soulagent l'estomac et le foie.

Que faire d'autre ?

- ☑ Pour atténuer les nausées, allongez-vous avec un linge humide posé sur le front et faites de grandes inspirations.
- ☑ Après avoir vomi, restez 2 h sans manger, mais buvez le plus possible pour compenser les pertes hydriques. L'eau, les jus de fruits et les boissons sans caféine, bus par petites gorgées, sont les plus indiqués. Si cela déclenche de nouveaux vomissements, sucez des glaçons.

QUOI DE NEUF ?

Une série d'études visant à évaluer l'action des remèdes naturels contre les nausées matinales de la femme enceinte a mis en évidence l'efficacité du gingembre et de la vitamine B6. On ignore toutefois leurs effets sur le fœtus. À des doses allant de 25 à 50 mg par jour, la vitamine B6 est bénéfique et sans toxicité. Le gingembre est également sans danger, à condition de ne pas en abuser. En cas de grossesse, consultez toujours votre médecin avant de prendre des compléments nutritionnels.

INFOS PLUS

■ Les tisanes qui soulagent les nausées apportent en même temps à l'organisme une quantité appréciable de liquide, d'où leur utilité en cas de vomissements. Essayez les infusions de gingembre, de camomille ou de menthe, à raison de 3 ou 4 tasses par jour. Vous pouvez aussi laisser infuser 1/8 de cuill. à café de noix muscade et 1 cuill. à café de cannelle râpée dans de l'eau très chaude pendant 10 min ; filtrez et buvez, en suçant à volonté avec du miel.

■ L'acupression peut apaiser les nausées. Placez le pouce droit sur la face interne de votre avant-bras gauche, à 4 ou 5 cm du pli du poignet. Appuyez fermement pendant environ 1 min, puis déplacez le pouce d'environ 1 cm vers le poignet. Exercez de nouveau une pression pendant 1 min ou plus, puis répétez l'opération sur l'avant-bras droit.

Ongles (santé des)

Non seulement les ongles protègent l'extrémité de nos doigts et de nos orteils, mais ils fournissent des informations sur notre santé en révélant des maladies qui passeraient inaperçues. Une bonne alimentation est indispensable à leur bonne santé.

Symptômes

- Des ongles secs, cassants, qui se dédoublent et poussent lentement sont souvent un signe de carences nutritionnelles.
- Des ongles épais, jaunâtres (souvent ceux des orteils) peuvent révéler une mycose. L'accumulation de débris sous les ongles entraîne parfois leur décollement.
- Tout changement de couleur, de forme ou de consistance des ongles peut correspondre à une maladie non diagnostiquée.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Des irrégularités apparaissant sur les ongles peuvent révéler de sérieux troubles de santé ; ainsi, des stries blanches courant sur toute la longueur de l'ongle évoqueront une maladie cardiaque, tandis qu'une teinte bleutée sous l'ongle sera souvent un signe d'asthme ou d'empyème.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Constitués principalement d'une protéine fibreuse, la kératine, les ongles comptent parmi les tissus les plus durs du corps humain. Ils peuvent cependant pousser trop lentement, se fragiliser ou casser pour de nombreuses raisons, l'une des plus fréquentes étant l'infection fongique.

Quelles en sont les causes ?

La nutrition joue un rôle essentiel dans la croissance et l'aspect des ongles. Par exemple, un apport insuffisant de vitamines B peut provoquer des ridules, tandis qu'un manque de calcium rend les ongles secs et cassants. Une carence en vitamine C ou en acide folique peut être en partie à l'origine des peaux mortes sur le côté des ongles (envies). Un changement de couleur de l'ongle peut venir d'une mauvaise oxygénation due à une maladie telle que l'asthme. De petites taches blanches sous les ongles sont souvent le signe d'un manque de zinc. Enfin, sachez que les produits chimiques dessèchent les ongles et les rendent cassants et fragiles.

Le champignon responsable du pied d'athlète peut aussi infecter les ongles des orteils. Se développant dans les chaussures et les chaussettes humides, il pénètre dans l'ongle par de minuscules fissures apparues à la suite d'une activité physique intense, comme le jogging.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

De nombreux suppléments peuvent être utilisés pour fortifier les ongles. Les premiers résultats s'observent généralement au bout de 8 semaines. La **biotine** et d'autres **vitamines B**, associées aux **vitamines C** et **E**, agissent en synergie pour aider l'organisme à produire la kératine et les autres protéines nécessaires à la solidité des ongles. Une **préparation à base de calcium** et d'autres minéraux renforçant le squelette agit également sur les ongles. Quant aux **huiles de poisson** et à l'**huile d'onagre**, elles sont riches en acides gras essentiels de deux types, qui nourrissent les ongles et les empêchent de se fendiller. Si vous avez de petites taches



La vitamine C (ici, en tablettes) contribue à la vitalité et à la solidité des ongles.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Biotine	Dose : 100 µg 2 fois par jour pendant 8 semaines. À savoir : à prendre au cours des repas.
Vitamines B	Dose : 1 comprimé chaque matin au petit déjeuner. À savoir : choisissez un complément contenant 5 µg de vitamine B12, 50 µg de biotine, 400 µg d'acide folique et 5 mg de toutes les autres vitamines du groupe B.
Vitamine C / vitamine E	Dose : 100 mg de vitamine C 2 fois par jour et 25 mg de vitamine E 1 fois par jour. À savoir : la vitamine C renforce l'effet de la vitamine E ; vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola et de la vitamine E sous forme de germe de blé.
Préparation à base de calcium	Dose : suivre les instructions figurant sur la boîte. À savoir : ce complément doit vous apporter au moins 500 mg de calcium, 250 mg de magnésium et 5 µg de vitamine D par jour. Attention : s'abstenir de magnésium en cas de maladie rénale.
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules par jour, soit 600 mg d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.
Huile d'onagre	Dose : 1 000 mg 3 fois par jour. À savoir : vous pouvez la remplacer par 1 000 mg d'huile de bourrache 1 fois par jour.
Huile essentielle d'arbre à thé	Dose : en cas d'infection fongique, appliquez un peu d'huile sur les ongles malades 2 fois par jour. À savoir : utilisez de l'huile d'arbre à thé pure.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

blanches sous les ongles, prenez 15 mg de zinc par jour (de préférence en association avec un complément de cuivre). Certains médecins prescrivent un apport supplémentaire de silicium pour fortifier les ongles fragiles, mais l'efficacité de ce traitement n'a pas été prouvée cliniquement.

Les infections fongiques de l'ongle (mycoses) sont malheureusement plus difficiles à traiter. La vitamine C, absorbée en association avec de la vitamine E, donne parfois de bons résultats, car elle stimule le système immunitaire et aide l'organisme à lutter contre l'infection. En traitement local, massez l'ongle malade avec de l'**huile essentielle d'arbre à thé** (à ne jamais ingérer) ou d'ail, ou une pommade au souci.

Que faire d'autre ?

- ☑ Ne coupez pas les cuticules : elles protègent vos ongles contre les champignons et les bactéries.
- ☑ Portez des gants lorsque vous faites des travaux ménagers ou que vous manipulez des produits chimiques. Appliquez un peu de vaseline sur vos ongles lorsque vos mains ont longtemps trempé dans l'eau.
- ☑ Coupez-vous les ongles assez court : les ongles longs se cassent facilement. Faites-les tremper dans l'eau avant de les couper pour éviter qu'ils ne se dédoublent et se fendillent.

QUOI DE NEUF ?

Lors d'une étude comparative, l'huile essentielle d'arbre à thé et le clotrimazole, une substance antifongique très courante, se sont révélés aussi efficaces l'un que l'autre contre les infections fongiques des ongles. Après 6 mois de traitement, 60 % des patients de chaque groupe ont constaté une guérison partielle ou complète.

Lors de travaux réalisés en Suisse, des personnes aux ongles fins, cassants et se dédoublant à qui l'on avait fait prendre 2 500 µg de biotine par jour ont observé un épaississement de leurs ongles d'environ 25 %.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les vétérinaires utilisent depuis longtemps la biotine pour fortifier les sabots des chevaux, constitués principalement de kératine. On sait aujourd'hui que cette vitamine fortifie aussi les ongles.

INFOS PLUS

- Une tasse par jour d'infusion de paille d'avoine, de prêle ou de feuilles d'ortie améliore l'état des ongles : ces plantes sont riches en silice et autres minéraux nécessaires à leur croissance.
- Contrairement à une idée reçue, la gélatine ne fortifie pas les ongles, pas plus qu'elle ne favorise leur croissance. La protéine qu'elle renferme ne contient pas la bonne combinaison d'acides aminés nécessaires à leur formation.

Ostéoporose

Maladie évolutive caractérisée par une raréfaction de la teneur minérale des os, l'ostéoporose peut pourtant être évitée. Plus tôt vous vous préoccupez de sa prévention, plus vous multipliez vos chances d'échapper aux douleurs et aux fractures qu'elle provoque.

Symptômes

- *Peut se manifester par de violentes douleurs dorsales ou une fracture (de la colonne vertébrale, de la hanche ou du poignet).*
- *Tassement progressif de la colonne vertébrale accompagné du développement d'abord imperceptible d'une attitude voûtée (bosse de bison).*
- *Une radiographie des dents pourrait permettre de détecter précocement l'ostéoporose en révélant la perte de densité osseuse de la mâchoire.*

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous soupçonnez une fracture osseuse.
- Si vous ressentez brutalement de violentes douleurs dorsales : elles pourraient indiquer un tassement du corps vertébral avec microfractures.
- En cas de nettes douleurs osseuses (dans la colonne vertébrale, les côtes ou les pieds) après une blessure.
- Si, malgré l'absence de tout symptôme, vous présentez des facteurs de risques importants : questionnez votre médecin sur la nécessité éventuelle de procéder à une mesure de votre densité osseuse, test rapide et indolore.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

L'ostéoporose, du grec *osteon*, os, et *poros*, passage, est une maladie évolutive qui entraîne la diminution de la masse (contenu minéral) osseuse et un affaiblissement de sa structure, ce qui expose les os à un risque élevé de fracture. Les thérapies hormonales de substitution protègent contre cette maladie qui affecte 1 femme sur 3 et de nombreux hommes, mais les femmes refusent souvent d'y recourir. Aucune mesure isolée ne suffit à prévenir l'ostéoporose, mais la combinaison de compléments nutritionnels et de mesures d'hygiène de vie peut permettre de limiter les dégâts.

Quelles en sont les causes ?

Le développement de l'ostéoporose chez les femmes âgées est directement lié à la baisse du taux des œstrogènes après la ménopause : ces hormones aident l'organisme à assimiler le calcium et préservent la solidité des os. Une ménopause précoce, le manque d'exercice et une alimentation pauvre en calcium constituent autant d'autres facteurs de risques. Vous êtes par ailleurs particulièrement exposée à l'ostéoporose si vous avez des os fins, si votre poids est insuffisant, si vous êtes ménopausée, s'il existe des cas d'ostéoporose dans votre famille ou si vous avez pris des stéroïdes ou des anticonvulsivants sur de longues périodes.

Les hommes âgés peuvent aussi être atteints d'ostéoporose, mais la perte osseuse est en général moins grave dans la mesure où ils ont des os plus denses.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les compléments recommandés ici peuvent contribuer à renforcer les os – en traitement de 6 mois au moins. On peut sans danger les prendre ensemble et les associer à des médicaments classiques contre l'ostéoporose,

Les gélules de calcium fournissent une source facile à assimiler de ce minéral constructeur des os.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Calcium	Dose : 500 mg 2 fois par jour. Attention : prenez-le au cours des repas.
Vitamine D	Dose : 5 µg 2 fois par jour. Attention : particulièrement important en hiver, lorsque l'ensoleillement est limité.
Magnésium	Dose : 250 mg 2 fois par jour. Attention : s'abstenir en cas de maladie rénale.
Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Zinc	Dose : 15 mg par jour. Attention : en traitement de plus de 1 mois, choisir un produit contenant 1 mg de cuivre.
Manganèse	Dose : 5 mg 2 fois par jour. À savoir : prenez-le au cours des repas.

Rappel : vérifiez que certaines de ces doses ne vous sont pas déjà apportées par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

ainsi qu'à un traitement œstrogénique. Certains complexes de polyvitamines et minéraux permettent de se procurer ces compléments facilement et à moindres frais ; soyez pourtant prudent si vous prenez des anticoagulants, car ces produits contiennent souvent de la vitamine K, qui est un facteur de coagulation du sang.

Le **calcium** est vital pour la santé des os ; la **vitamine D** assure l'absorption du calcium et des minéraux, et le **magnésium** participe au métabolisme de la vitamine D. Selon une étude récente, la **vitamine C**, antioxydante, agit directement sur la masse osseuse et améliore la formation du collagène, protéine qui consolide les os et le tissu conjonctif. Le **zinc**, le cuivre et le **manganèse** – impliqué dans le métabolisme osseux – facilitent l'assimilation des minéraux. Vous pouvez ajouter à cette liste d'autres vitamines et minéraux essentiels – silicium, vitamine B6, acide folique, fluor...

Que faire d'autre ?

- ☑ Pratiquez régulièrement un exercice physique, comme la marche, qui agit sur le poids, ou la manipulation d'haltères, qui renforce la musculature.
- ☑ Arrêtez de fumer : non seulement cela sera bénéfique pour vos os, mais votre état général s'améliorera aussi.
- ☑ Limitez votre consommation d'alcool à 1 ou 2 verres de vin par jour.
- ☑ Si vous arrivez à la ménopause, envisagez de suivre un traitement hormonal de substitution.
- ☑ Consommez des aliments riches en calcium : produits laitiers pauvres en matières grasses, saumon et sardines en conserve (avec les arêtes).
- ☑ Consommez beaucoup de fruits et de légumes pour les vitamines et les oligoéléments qu'ils contiennent, et beaucoup de produits au soja pour les isoflavones (genistéine et daidzéine, notamment), aux propriétés œstrogéniques.

QUOI DE NEUF ?

Des chercheurs de l'université américaine de Tufts, dans le Massachusetts, ont rapporté que la prise conjointe de 500 mg de calcium et de 17,5 µg de vitamine D par jour pouvait diviser par deux les risques de fracture osseuse chez les personnes âgées. Une étude française antérieure avait établi que ces mêmes compléments, en traitement de 2 ans, réduisaient de 43 % les risques de fracture de la hanche chez les femmes âgées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'organisme n'absorbe que 10 à 30 % du calcium fourni par les aliments : l'alimentation des premiers hommes était sans doute très riche en calcium, de sorte que, pour compenser, l'organisme a réduit son taux d'absorption.

INFOS PLUS

- Il suffit de 15 min d'exposition au soleil pour stimuler la production de vitamine D par l'organisme. La faiblesse de la lumière hivernale ou le port d'un écran solaire peuvent freiner ce processus. Cependant, n'oubliez jamais de protéger raisonnablement votre peau contre les atteintes du soleil.
- Doubler sa dose de calcium en prenant des compléments pourrait contrarier le métabolisme – important pour les os – du magnésium, du manganèse et du zinc ; l'excès de zinc peut diminuer l'immunité. Mais les niveaux toxiques sont pratiquement impossibles à atteindre par l'alimentation.

Peau (problèmes de)

Tantôt simplement gênantes, tantôt vraiment graves, les affections cutanées peuvent toucher n'importe quelle partie du corps. Une alimentation riche en fruits et légumes, une grande consommation d'eau et des compléments nutritionnels auront des effets positifs.

Symptômes

- Démangeaisons, rougeurs ou inflammation cutanée.
- Peau terne, sèche, squameuse ou craquelée ; taches brunes ou décolorées.
- Épaississement ou affinement de la peau.
- Traces ou marques anormales.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous souffrez d'une affection cutanée récurrente.
- Si vous ressentez de façon persistante des démangeaisons sérieuses, notamment lorsque la peau est chaude : il pourrait s'agir d'une gale, maladie fortement contagieuse.
- Si vous avez une éruption cutanée persistante : il s'agit peut-être d'un zona.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

La peau est le plus grand organe de l'organisme. Elle remplit des fonctions multiples et subit toutes sortes d'agressions. Certains problèmes de peau résultent d'un dysfonctionnement du système de sécrétion de l'organisme. L'eczéma (ou dermatite), le lupus, l'acné et le psoriasis figurent parmi les innombrables causes d'inflammations cutanées. S'y ajoutent verrues, herpès, coups de soleil, cors et cals, coupures et écorchures, et des maladies contagieuses comme l'impétigo et la gale.

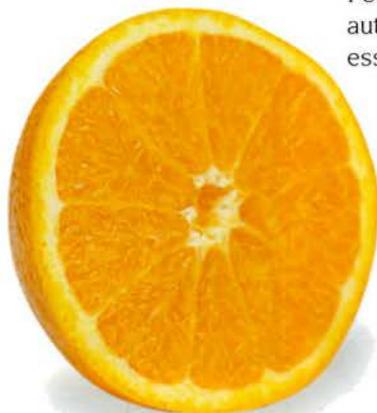
Quelles en sont les causes ?

Une nourriture riche en aliments industriels, en sucres ou en graisses nuit à la peau, au même titre que la pollution, le stress, le tabac et les rayons ultraviolets. La sécheresse de la peau est généralement d'origine génétique, mais elle s'accroît sous l'effet des éléments extérieurs et d'une alimentation déséquilibrée. Elle peut prendre des proportions extrêmes sous l'effet d'un manque de sébum parfois associé à une diminution de la transpiration, ou encore à cause d'une hypothyroïdie.

Des médicaments comme les antispasmodiques, les antihistaminiques et les diurétiques dessèchent l'épiderme. L'amincissement de la peau vient avec l'âge, mais il peut aussi être causé par les stéroïdes. L'eczéma et les éruptions cutanées proviennent fréquemment d'allergies. Quant au psoriasis, il peut être consécutif à un stress. Une mauvaise élimination des toxines de l'organisme, due à des problèmes rénaux ou hépatiques, peut déclencher des éruptions cutanées. Les taches importantes ont des causes diverses – déficiences nutritionnelles, anémie, prise d'anticoagulants ou obésité – et peuvent révéler un cancer en formation.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Pour rééquilibrer une peau sèche ou pour soigner de l'eczéma ou une autre éruption cutanée, procurez-vous un apport suffisant d'acides gras essentiels oméga-3 contenus dans les **huiles de poisson**. Ces huiles



Grâce à son pouvoir antioxydant, la vitamine C assure une bonne protection de la peau.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Huiles de poisson	Dose : 2 capsules par jour, soit 600 mg d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.
Vitamine C	Dose : 100 mg par jour. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérôla.
Vitamine E	Dose : 25 mg par jour. À savoir : il est préférable de prendre de la vitamine E sous forme naturelle (germe de blé, fruits oléagineux...).
Zinc	Dose : 15 mg par jour. Attention : en traitement de plus de 1 mois, choisissez un produit contenant 1 mg de cuivre.
Échinacée	Dose : 200 mg 3 ou 4 fois par jour. À savoir : en cas d'infection aiguë, augmentez les prises.
Huile d'onagre	Dose : 1 000 mg 2 ou 3 fois par jour. Attention : prenez-la au cours des repas.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

apaisent aussi les démangeaisons et l'inflammation d'affections cutanées variées, allant de l'érysipèle à la gale. Il faut les associer avec des antioxydants comme la **vitamine C** et la **vitamine E**, qui aident à protéger la peau des agressions extérieures et des radicaux libres en excès qui menacent les cellules. Ces vitamines soulagent les éruptions cutanées et l'eczéma, réparent les lésions occasionnées par les brûlures, les coupures et les écorchures, empêchent l'inflammation et facilitent la cicatrisation – toutes actions salutaires contre les démangeaisons et la sécheresse de la peau.

Le **zinc** traite l'acné, le psoriasis et la sécheresse de la peau. L'**échinacée**, stimulant du système immunitaire, lutte contre les infections cutanées ; vous pouvez aussi appliquer directement l'huile essentielle de cette plante sur la peau pour faire cicatriser une blessure, de l'eczéma, une brûlure ou un furoncle. L'**huile d'onagre** sert à soigner de multiples problèmes de peau ; vous pouvez également l'utiliser en application locale.

Les huiles essentielles d'arbre à thé et de lavande peuvent s'appliquer pour aider la cicatrisation des piqûres d'insectes, des coupures et des écorchures, ainsi que pour éviter l'infection. Le gel d'aloë vera apaise les coups de soleil et favorise la cicatrisation. Vous pouvez aussi utiliser de la crème à la camomille et du yaourt pour apaiser les démangeaisons, et de la crème au calendula pour résorber l'inflammation.

Que faire d'autre ?

- ☑ Buvez 1 litre d'eau au moins par jour : cela permet d'éliminer les impuretés qui peuvent être causes d'affections cutanées, et de stimuler le processus de cicatrisation.
- ☑ Pour avoir une peau saine et combattre l'acné, limitez votre consommation d'aliments gras et mangez plus de fruits et de légumes frais, en particulier de carottes (riches en bêta-carotène antioxydant).

QUOI DE NEUF ?

Une seule journée en plein soleil, sans protection adéquate, peut suffire à endommager les cellules cutanées, et sans doute l'ADN, de façon irréversible. Il peut en découler à la longue un cancer et un vieillissement prématuré de la peau. Bien des gens ignorent combien de temps ils sont chaque jour réellement exposés au soleil.

INFOS PLUS

- Lorsque votre peau est très sèche, lavez-vous moins souvent que d'habitude, servez-vous d'eau tiède et de produits sans alcool et tamponnez-vous la peau pour la sécher au lieu de la frictionner.
- Les allergies alimentaires, en particulier aux œufs, au lait et aux arachides, pourraient causer jusqu'à 75 % des éruptions cutanées chez les enfants. Les tests d'allergie permettent de détecter si un aliment particulier est en cause. Selon certains chercheurs, supprimer de l'alimentation le gluten et les produits laitiers pourrait entraîner une amélioration en cas de dermatite.
- Les infusions de pissenlit, d'ortie, de trèfle des prés, de salsepareille et de grande badiane stimulent les fonctions hépatique et rénale, ce qui entraîne une meilleure élimination des toxines et améliore l'aspect de la peau.

Prémenstruel (syndrome)

Toutes les femmes

connaissent des symptômes du syndrome prémenstruel. Ce dérèglement, tant physique qu'émotionnel, peut être difficile à diagnostiquer – en dehors du fait qu'il apparaît quelques jours avant les règles et disparaît après.

Symptômes

- Irritabilité, sautes d'humeur, anxiété et dépression.
- Ballonnements, gonflement des mains et des doigts.
- Douleur et sensibilité des seins.
- Fatigue, manque d'énergie et insomnie.
- Maux de tête et de dos ; douleurs articulaires et musculaires.
- Constipation et diarrhée.
- Envies irrésistibles de certains aliments, en particulier de sucres.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous présentez des symptômes graves, y compris une dépression profonde ou des douleurs mammaires excessives.
- Si vos symptômes durent tout le mois : d'autres troubles, comme la dépression clinique ou l'hypothyroïdie, peuvent se greffer au syndrome prémenstruel.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Une semaine avant leurs règles, les femmes subissent souvent des ballonnements, crises de larmes, envies de sucreries ou accès de colère. Ces symptômes, ainsi que près de 200 autres – dont la fatigue, la dépression, les maux de tête et les douleurs mammaires – caractérisent le syndrome prémenstruel. Leur diversité et leur gravité varient selon les femmes : certaines ne souffrent que de quelques-uns ou n'en sont que légèrement incommodées. Pourtant, dans 5 à 10 % des cas, ce syndrome prend de telles proportions qu'il les empêche de mener une vie normale.

Quelles en sont les causes ?

D'après certains, ce syndrome trouverait son origine dans un déséquilibre des hormones femelles, les œstrogènes et la progestérone, pendant la seconde partie du cycle menstruel, après l'ovulation. Un excès d'œstrogènes et une insuffisance de progestérone seraient dus aux modifications de l'équilibre métabolique du cerveau, qui régit l'humeur et la douleur ; ce dérèglement hormonal peut expliquer les changements d'humeur et les envies de sucré. Les déséquilibres ont aussi un rapport avec la hausse du taux d'une autre hormone, la prolactine, qui provoque la sensibilité mammaire et empêche le foie d'éliminer normalement l'excès d'œstrogènes.

Suivant une autre théorie, les symptômes du syndrome prémenstruel proviennent d'une baisse du taux de sérotonine, médiateur chimique du cerveau qui transmet les signaux d'une cellule nerveuse à l'autre. Bien que les résultats d'études cliniques consacrées à la mise en évidence d'un lien entre la sérotonine et le syndrome prémenstruel n'aient rien de probant, de nombreuses femmes affirment que leurs symptômes s'atténuent lorsqu'elles suivent un traitement destiné à rétablir un taux normal de sérotonine. L'amélioration de la production et de l'usage de la sérotonine par l'organisme contribue considérablement à soulager la dépression.

Le gattilier pourrait aider à corriger les déséquilibres hormonaux supposés contribuer au syndrome prémenstruel.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Gattilier	Dose : 225 mg d'extrait par jour, en dehors des règles. À savoir : également nommé agnus castus ; choisissez un produit dosé à 0,5 % d'agnuside.
Vitamine B6	Dose : 5 mg par jour. Attention : des doses élevées sur une longue période peuvent provoquer des troubles nerveux.
Huile d'onagre	Dose : 1 000 mg 3 fois par jour. À savoir : vous pouvez la remplacer par 1 000 mg d'huile de bourrache, 1 fois par jour.
Magnésium	Dose : 250 mg 1 ou 2 fois par jour. Attention : s'abstenir en cas de maladie rénale.
Millepertuis microdosé	Dose : 1 comprimé à 0,1 mg d'extrait dosé à 0,3 % d'hypericine 2 fois par jour. À savoir : le millepertuis microdosé est le seul autorisé en automédication en France.

Rappel : vérifiez que certaines de ces doses ne vous sont pas déjà apportées par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

La prise de compléments nutritionnels, pendant une partie ou la totalité du cycle menstruel, peut remédier aux symptômes du syndrome prémenstruel. Si vous suivez déjà un traitement classique dans ce sens, consultez votre médecin avant d'y adjoindre des compléments.

Le **gattilier** agit dans le cerveau sur la glande pituitaire, qui contrôle la production d'œstrogènes et de progestérone dans l'organisme, et pourrait permettre de corriger les déséquilibres hormonaux. Vous pouvez le remplacer par de la **vitamine B6**, qui aide le foie à traiter les œstrogènes, fait monter le taux de progestérone et permet au cerveau d'élaborer de la sérotonine – certains médecins recommandent l'association du gattilier et de la vitamine B6. Les acides gras essentiels de l'**huile d'onagre** pourraient soulager la tension mammaire et venir à bout des envies de sucre. Dans de nombreux cas, le syndrome prémenstruel correspond à une déficience en **magnésium**, d'où l'intérêt d'en prendre en complément.

Même si certains ouvrages recommandent de prendre des compléments de l'ovulation jusqu'au début des règles, mieux vaut les prendre tous les jours. Si votre symptôme principal est la dépression ou l'anxiété, ou si les autres compléments n'ont aucun effet, cela vaut la peine d'essayer le **millepertuis microdosé**.

Que faire d'autre ?

- ☑ Faites de l'exercice plusieurs fois par semaine pour vous remonter le moral et aider votre organisme à évacuer les liquides à l'origine de vos ballonnements et de votre sensibilité mammaire.
- ☑ Réduisez votre consommation de caféine, d'alcool et de sel.
- ☑ Tenez un journal de vos symptômes : en contrôlant vos sensations physiques et émotionnelles, vous pourrez établir un diagnostic précis et déterminer le traitement qui vous convient le mieux.

QUOI DE NEUF ?

Selon une étude allemande récente, le gattilier pourrait être plus efficace que la vitamine B6 pour traiter le syndrome prémenstruel.

Les femmes prenant du gattilier ont enregistré une réduction plus nette des symptômes typiques du syndrome (sensibilité mammaire, ballonnements, tension, maux de tête et dépression) que celles prenant de la vitamine B6. Mais, surtout, 36 % des membres du groupe du gattilier ont été délivrés de tout symptôme, contre 21 % des femmes soignées à la vitamine B6.

Au cours d'une étude américaine menée sur 500 femmes, on a constaté que la prise de 1 200 mg de calcium par jour réduisait les symptômes du syndrome prémenstruel de 50 %. Comparées aux femmes mises sous placebo, celles qui prenaient du calcium ont vu diminuer leurs sautes d'humeur, leurs envies alimentaires, leurs ballonnements et leurs douleurs menstruelles. Les chercheurs en ont conclu que le manque de calcium pourrait contribuer au déséquilibre hormonal considéré comme facteur du syndrome.

INFOS PLUS

- Le syndrome prémenstruel dans sa forme mineure pourrait avoir des aspects positifs : des chercheurs se sont aperçus que celles qui en souffraient s'entendaient bien avec leur entourage et avaient une excellente mémoire, non seulement dans les jours qui précèdent juste leurs règles, mais pendant tout le mois.

Prostate (problèmes de)

À partir de 50 ans, plus de la moitié des hommes souffrent de la prostate. Les thérapies nutritionnelles et végétales permettent d'en alléger les maux et pourraient prévenir ou retarder la nécessité de recourir à des médicaments classiques ou à la chirurgie.

Symptômes

- Besoin d'uriner fréquent et urgent, surtout la nuit.
- Difficulté ou hésitation à uriner, incapacité de vider sa vessie.
- Écoulement de l'urine en petit filet ou goutte à goutte.
- Brûlure à la miction, fièvre, frissons, douleur derrière le scrotum ou éjaculation douloureuse.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous présentez le moindre symptôme d'une maladie de la prostate ; un simple examen et un dosage de PSA (antigène prostatique spécifique) dans le sang permettent de distinguer un trouble bénin d'un cancer de la prostate.
- En cas de présence de sang dans l'urine ou le sperme.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

La racine d'ortie, expérimentée depuis 1950, contribue à ralentir l'hypertrophie de la prostate.

Qu'est-ce que c'est ?

Les problèmes de prostate provoquent généralement des troubles urinaires, car cette glande de la taille d'une noix est située sous la vessie et entoure l'urètre, canal qui évacue l'urine de la vessie. Le dérèglement de loin le plus fréquent est l'hyperplasie prostatique bénigne, hypertrophie non cancéreuse de la prostate qui touche plus de la moitié des hommes au-delà de 50 ans. Cette hyperplasie peut évoluer pendant des années avec, au début, des symptômes rares ou inexistantes. Elle ne constitue pas un facteur de risque de développement d'un cancer de la prostate, mais un examen médical est indispensable pour écarter un cancer ou une prostatite (inflammation de la prostate), plus ennuyeux.

Quelles en sont les causes ?

Avec l'âge, la prostate a tendance à se dilater. On ne connaît pas encore avec certitude les causes de ce phénomène, mais il se peut que les hormones sexuelles mâles jouent un rôle. À un certain degré de dilatation, la prostate peut compresser l'urètre et gêner l'écoulement de l'urine, provoquant les symptômes de l'hyperplasie. Plus rarement, il se développe une prostatite, généralement due à une infection bactérienne dont le foyer se situe quelque part dans les voies urinaires, ou à un cancer. À ce stade, le gonflement de la prostate ou la croissance d'une tumeur peuvent empêcher la miction.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les compléments recommandés ici agissent surtout dans les cas d'hyperplasie légère ou modérée et il faut parfois plus de 1 mois pour qu'ils donnent des résultats. Ils peuvent se prendre sans risque sur de longues



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Zinc	Dose : 30 mg par jour. Attention : en traitement de plus de 1 mois, choisissez une préparation contenant 2 mg de cuivre.
Vitamine E	Dose : 25 mg par jour. À savoir : il est préférable de prendre de la vitamine E sous forme naturelle (germe de blé, fruits oléagineux...).
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules par jour, soit 600 mg d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.
Racine d'ortie	Dose : 2 ampoules par jour. À savoir : peut aussi être prise sous forme d'infusion à raison de 2 cuill. à café dans 250 ml d'eau bouillante 2 fois par jour.
Acides aminés	Dose : 500 mg de glycofolle et autant d'alanine et de glutamine par jour. Attention : au-delà de 1 mois, complétez par un complexe d'acides aminés.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

périodes, parallèlement aux médicaments conventionnels éventuellement prescrits par le médecin, que vous devrez consulter tous les 6 mois pour vous assurer de leur efficacité. Les compléments pourraient également aider au traitement de certains cas de prostatite légère, mais les infections et cancers de la prostate nécessitent une intervention médicale rapide. Le **zinc**, élément nutritionnel essentiel à la santé de la prostate, réduit l'hyperplasie et ses symptômes. Il faut toujours l'associer à du cuivre, dont il limite l'absorption. Un complément de **vitamine E** peut contribuer à la santé de la prostate : en tant qu'antioxydant, elle neutralise les radicaux libres en excès susceptibles de détériorer l'ADN et d'entraîner un cancer.

Les acides gras essentiels contenus dans les **huiles de poisson** aident à prévenir le gonflement et l'inflammation de la prostate, de même que certaines plantes comme la **racine d'ortie**. Des **acides aminés** tels que le glycofolle, l'alanine et la glutamine, pris ensemble le matin à jeun, pourraient faciliter la disparition des symptômes, mais ne ralentissent pas le grossissement de la prostate. Les graines de courge, qui sont riches en acides aminés et en zinc, possèdent elles aussi des vertus contre l'hyperplasie bénigne de la prostate. Il en est de même du pollen grâce au sélénium qu'il contient.

Que faire d'autre ?

- ❑ Ne prenez ni décongestionnant ni autre remède en vente libre contre le rhume : ils risquent d'aggraver les symptômes.
- ❑ Pour aider à réduire les troubles urinaires, évitez la caféine et les boissons alcoolisées, en particulier la bière. Limitez votre consommation de liquide dans la soirée.

QUOI DE NEUF ?

Deux remèdes extraits de plantes, le Tadenan (prunier d'Afrique) et le Permixon (*Serenoa repens*), sont en vente libre en pharmacie. Ils ont des effets certains sur les troubles urinaires liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate et doivent être utilisés dès les premiers symptômes.

Une étude effectuée sur 30 000 fumeurs finlandais a conclu que les hommes qui prenaient quotidiennement de la vitamine E présentaient un risque 30 % plus faible de déclarer un cancer de la prostate. Une autre étude a confirmé des rapports antérieurs selon lesquels des apports élevés en sélénium pourraient réduire les risques de cancer de la prostate.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas de maladie de la prostate, l'usage de compléments doit impérativement faire l'objet d'une discussion avec votre médecin traitant.

INFOS PLUS

- Les aliments riches en soja pourraient être bénéfiques pour les hommes souffrant de problèmes de la prostate. Le tofu, le miso et autres produits au soja contiennent des substances curatives, les isoflavones, qui protégeraient à la fois contre la dilatation et le cancer de la prostate.

Raynaud (maladie de)

Imaginez que le simple fait de

sortir dans le froid l'hiver ou de tenir une boisson glacée vous engourdisse les doigts en quelques secondes.

C'est ce que vivent couramment les victimes de la maladie de Raynaud, un trouble circulatoire relativement méconnu.

Symptômes

- *Changement temporaire de couleur (d'abord blanche, puis violacée) de la peau des zones affectées, en réaction au froid ou au stress.*
- *Engourdissements, picotements ou chute de la température de la peau dans la région affectée.*
- *Modifications progressives de la texture de la peau.*
- *Dans les stades avancés, plaies au bout des doigts.*

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous constatez de petites plaies ou si votre peau devient très lisse, brillante ou tendue.
- Si vous ressentez à certains moments une altération de votre dextérité ou de votre sens du toucher.
- Si la gravité ou la fréquence des symptômes augmentent.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Pour soulager les symptômes de la maladie de Raynaud, percez une capsule molle d'huile d'onagre avec une épingle et massez-vous les doigts ou les orteils avec son contenu.

Qu'est-ce que c'est ?

Identifiée pour la première fois en 1862 par un médecin français, Maurice Raynaud, cette maladie affecte les artérols, artères minuscules qui irriguent la peau des doigts, des orteils, du nez et des oreilles. Chez certains, les basses températures déclenchent des spasmes qui réduisent la circulation du sang et privent d'oxygène la zone atteinte. Il s'ensuit un changement de couleur de la peau accompagné parfois de picotements ou d'engourdissements. Si gênante soit-elle, la maladie de Raynaud est rarement liée à des problèmes circulatoires plus sérieux.

Quelles en sont les causes ?

Sans connaître les causes exactes de la maladie, certains spécialistes pensent que les vaisseaux sanguins des personnes qui en souffrent réagissent démesurément au froid, peut-être en raison d'une instabilité nerveuse de la zone affectée. Les femmes en sont plus souvent atteintes que les hommes.

La maladie de Raynaud peut survenir seule ou s'accompagner de troubles divers – migraines, polyarthrite rhumatoïde, lupus, athérosclérose ou hypothyroïdie. La découverte d'une cause sous-jacente conduit à parler de « syndrome de Raynaud ». Sortir l'hiver, mettre la main dans le réfrigérateur ou même pénétrer dans une pièce climatisée déclenchent les symptômes, qui peuvent durer de quelques minutes à plusieurs heures. Le stress peut également en être la cause, ainsi que certains médicaments vasoconstricteurs prescrits pour le cœur ou contre la migraine.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

La maladie de Raynaud est souvent chronique, de sorte qu'il vaut mieux utiliser les compléments en cure de longue haleine. La **vitamine E** améliore la circulation du sang dans les artères. Le **magnésium** exerce sur le système cardio-vasculaire de nombreux effets bénéfiques, notamment



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine E	Dose : 25 mg par jour. À savoir : il est préférable de prendre de la vitamine E sous forme naturelle (germe de blé, fruits oléagineux)
Magnésium	Dose : 300 mg 2 fois par jour. À savoir : prenez-le au cours des repas ; réduisez la dose en cas de diarrhée. Attention : s'abstenir en cas de maladie rénale.
Huile d'onagre	Dose : 1 ou 2 capsules molles par jour, en application locale. À savoir : vous pouvez remplacer par des capsules d'huile de bourrache.
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules par jour, soit 600 g d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

celui d'atténuer la constriction vasculaire. Une étude a conclu que l'acide gamma-linolénique (GLA) contenu dans l'**huile d'onagre** aidait à soulager les symptômes de la maladie si l'on s'en massait le bout des doigts. Cette huile peut s'utiliser seule ou associée aux autres compléments. Vous pouvez aussi la remplacer par de l'huile de bourrache, également riche en GLA, et généralement moins coûteuse.

Si ces traitements ne suffisent pas, essayez les **huiles de poisson**. Lors d'une expérimentation en double aveugle sur 32 patients atteints de la maladie de Raynaud, la prise de compléments d'huiles de poisson a retardé l'apparition des symptômes de 15 min en moyenne. D'autres plantes, dont l'ail, l'aubépine et le gingembre, aident à détendre les petits vaisseaux sanguins dans les extrémités du corps.

Que faire d'autre ?

- ❑ Évitez la nicotine et la caféine, qui entraînent une contraction des vaisseaux sanguins.
- ❑ Pratiquez le bio-feed-back et autres techniques de relaxation.
- ❑ Faites attention de ne pas blesser les zones affectées.
- ❑ L'hiver, protégez-vous du froid avec des mitaines ou des moufles (qui gardent mieux les mains au chaud que des gants) et des chaussettes épaisses. Portez des gants pour tout contact, même bref, avec l'intérieur d'un congélateur, chez vous comme au supermarché.
- ❑ Ne prenez pas de vasoconstricteurs et demandez à votre médecin si l'un des médicaments qui vous est prescrit par ailleurs pourrait provoquer vos symptômes.

QUOI DE NEUF ?

Une étude récente a constaté chez des femmes atteintes de la maladie de Raynaud des taux sanguins faibles en vitamine C – surtout chez les fumeuses – et en sélénium. L'état actuel des recherches ne permet pourtant pas encore de prescrire ces éléments nutritionnels pour soigner la maladie de Raynaud.

HISTOIRE VÉCUE

Bienvenue à l'hiver...

Avant qu'un magazine n'attire son attention sur les bienfaits des compléments nutritionnels, Anne D. appréhendait toujours l'arrivée de l'hiver. Elle avait beau porter des gants épais, ses doigts changeaient systématiquement de couleur, passant de leur rose naturel à un blanc cadavérique.

Son médecin diagnostiqua la maladie de Raynaud, mais il se montra peu optimiste quant à son traitement.

« Disons qu'il m'a fait une ordonnance juste pour me tranquilliser, rappelle Anne.

Et puis, j'ai essayé les compléments alimentaires et j'ai associé les trois qui étaient recommandés pour mon cas dans le magazine, c'est-à-dire la vitamine E, le magnésium et l'huile d'onagre. Une aubaine pour mes doigts, surtout quand j'ai pris un peu de vitamine E en plus tous les jours. »

Il fallut 1 mois à Anne pour constater une amélioration, mais sa patience fut récompensée. Aujourd'hui, si elle se méfie encore des grands froids, Anne se fait l'avocate des compléments nutritionnels.

Rhume des foins et autres allergies

Il suffit à certains d'ouvrir une fenêtre, de secouer un tapis ou de caresser un chat pour éternuer ou avoir le nez qui coule. La faute n'en est ni au pollen, ni à la poussière, ni aux poils, mais à un système immunitaire trop « réactif ».

Symptômes

- Yeux irrités, rouges et gonflés, parfois entourés de larges cernes.
- Éternuements.
- Nez bouché.
- Surabondance de sécrétions limpides.
- Gorge irritée.
- Fatigue.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

■ Si vous éprouvez une gêne respiratoire accompagnée de sifflements : il peut s'agir d'une crise d'asthme nécessitant un traitement immédiat.

■ Si vous avez de la fièvre, des maux de tête qui empirent lorsque vous vous penchez en avant, ou que vos sécrétions nasales sont jaunes ou vertes : ce sont les symptômes de la sinusite.

■ Si les symptômes dont vous souffrez vous empêchent de mener une vie normale et que les compléments naturels ne vous sont d'aucun secours.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Rhinite allergique est le terme médical désignant les affections de la cavité nasale causées par des particules en suspension dans l'air. Les gênes qui en résultent peuvent être occasionnelles, mais elles sont parfois si fortes qu'elles créent un véritable handicap dans la vie quotidienne. Si l'apparition des symptômes coïncide avec celle de la saison chaude, il s'agit sans doute d'une forme d'allergie saisonnière généralement appelée rhume des foins : déclenchée au printemps et au début de l'été, elle est due à la présence de pollen dans l'air. Si, au contraire, les troubles durent toute l'année, ils sont probablement dus à la fourrure d'un animal de compagnie, aux acariens ou aux moisissures. Ces substances irritantes, appelées allergènes, produisent toutes les mêmes effets. Les personnes qui souffrent de rhinite allergique sont souvent très vulnérables aux rhumes, gripes et sinusites. Ce genre de prédisposition est parfois héréditaire.

Quelles en sont les causes ?

Lorsque des bactéries, virus ou autres substances pénètrent dans l'organisme, le système immunitaire lutte contre ceux porteurs de maladies et néglige les autres, a priori inoffensifs, comme le pollen. Le système immunitaire des sujets allergiques, quant à lui, ne fait pas la différence entre les divers envahisseurs, de sorte que des particules non toxiques déclenchent, dans la zone où elles ont pénétré, des facteurs d'inflammation, en particulier celle d'une substance appelée histamine.

Sans connaître vraiment la raison d'une telle réaction, certains chercheurs l'imputent à un affaiblissement des défenses dû à une mauvaise

Les compléments à base d'ortie atténuent les symptômes d'allergie en réduisant l'inflammation nasale.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Quercétine	Dose : 250 mg 2 fois par jour. À savoir : à prendre 20 min avant les repas ; souvent disponible combinée avec de la vitamine C.
Feuille d'ortie	Dose : 250 mg d'extrait 3 fois par jour avant les repas.
Vitamine C	Dose : 100 mg 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Vitamine B5	Dose : 5 mg 2 fois par jour. À savoir : à prendre au cours des repas.
Huiles de poisson	Dose : 2 capsules par jour, soit 600 mg d'acides gras oméga-3. Attention : ne dépassez pas la dose si vous prenez des anticoagulants.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

alimentation et à la pollution de l'air. Il faut donc associer des vitamines et des minéraux aux compléments figurant dans le tableau ci-dessus.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Si vous souffrez d'allergies saisonnières, prenez tous les compléments conseillés ci-dessus à partir du début du printemps. La **quercétine**, un flavonoïde qui inhibe la production d'histamine sans effets secondaires, peut remplacer les médicaments en vente libre, qui ne font que la contrecarrer ; associée à la **feuille d'ortie**, elle vous évitera éternuements, nez bouché et démangeaisons. La **vitamine C** est l'antioxydant par excellence des cellules des voies respiratoires ; elle fortifie le système immunitaire et aurait une action anti-inflammatoire et antihistaminique. La **vitamine B5**, ou acide pantothénique, est un bon décongestionnant nasal. Même si vous préférez les médicaments classiques pour lutter contre certains symptômes, ces quatre compléments vous aideront sans doute beaucoup tout au long de la période où vous êtes vulnérable.

La prise régulière et prolongée d'acides gras oméga-3 fournis par les **huiles de poisson** atténuera les symptômes causés par l'inflammation. Il en va de même pour les tisanes de camomille, de plantain, de sauge, d'euphrase ou de fleur de sureau, préparées en mélange ou séparément : versez 200 ml d'eau bouillante sur les plantes séchées et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez-en 2 fois par jour et, pour en augmenter l'efficacité, ajoutez-y de la teinture de réglisse à raison de 1 cuill. à café par tasse.

Que faire d'autre ?

- ☑ Si l'air est chargé de pollen, restez chez vous, fenêtres fermées.
- ☑ Retirez tous les tapis et recouvrez vos sièges de housses lavables.
- ☑ Utilisez des draps et des taies d'oreiller antiallergiques que vous laverez chaque semaine à 60 °C, car ce type de linge attire les acariens.
- ☑ Nettoyez bien les endroits humides de la maison pour empêcher l'apparition de moisissures.

QUOI DE NEUF ?

L'eau très chaude (60 °C) utilisée pour laver le linge élimine les acariens mais abîme certains textiles. D'après une étude menée en Australie, on détruit aussi bien les acariens avec de l'eau tiède (30 °C) additionnée d'huile d'eucalyptus. Pour vous assurer du bon brassage de l'huile et de l'eau, mélangez-en d'abord 6 cuill. à 3 de produit vaisselle, puis versez le tout dans le tambour de la machine avec le linge. Remplissez la cuve d'eau, puis stoppez la machine et laissez tremper pendant 30 min ; ajoutez alors votre détergent habituel et terminez le lavage normalement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fleurs de jardin sont rarement cause d'allergies car leur pollen est trop lourd pour être transporté par l'air ; ce sont les insectes qui s'en chargent, en particulier les abeilles.

INFOS PLUS

- Certaines plantes sont des antihistaminiques naturels. Si vous souffrez d'allergies, essayez par exemple les tisanes d'anis, de gingembre ou de menthe poivrée, ou bien un mélange des trois (le gingembre et la menthe ont aussi un pouvoir décongestionnant). Vous pouvez en boire jusqu'à 4 tasses par jour pour atténuer les symptômes.
- L'ail peut atténuer les réactions allergiques ; prenez-en 2 ou 3 capsules molles par jour.

Rhume et grippe

Le rhume et la grippe sont des affections virales très courantes, qui semblent néanmoins s'acharner sur certains. La vitamine C est certainement le remède naturel le plus connu pour lutter contre ces virus, mais ce n'est pas le seul.

Symptômes

- Congestion de la poitrine et de la sphère ORL.
- Toux et éternuements.
- Gorge irritée.
- Écoulement nasal fluide.
- Douleurs musculaires.
- Fièvre et frissons.
- Maux de tête.
- Fatigue.

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si votre température dépasse 38° C pendant 3 jours, ou si elle est supérieure à 39° C.
- Si vous avez mal à la gorge et plus de 38° C pendant 24 h : il peut s'agir d'une angine à streptocoques, infection grave nécessitant un traitement aux antibiotiques.
- Si vos mucosités sont verdâtres, jaune sombre ou brunes : il peut s'agir d'une infection bactérienne des sinus ou des poumons.
- Si vous ressentez des douleurs dans la poitrine ou des difficultés respiratoires : il peut s'agir d'une pneumonie, surtout si vous avez une forte fièvre.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Le rhume et la grippe étant des infections des voies respiratoires, il n'est pas toujours facile de les distinguer. En général, le rhume s'installe progressivement, tandis que la grippe frappe soudainement. Les symptômes classiques du rhume (congestion, mal de gorge, éternuements) sont généralement moins sévères que ceux de la grippe, qui provoque de la fièvre, une forte fatigue, des douleurs musculaires et des maux de tête.

Ces deux maladies se distinguent également par leur durée. Un rhume ne dépasse généralement pas 1 semaine, voire seulement 3 ou 4 jours si votre système immunitaire fonctionne bien. La grippe, quant à elle, dure jusqu'à 10 jours et la fatigue qui l'accompagne peut se prolonger pendant 2 à 3 semaines. Enfin, le rhume n'entraîne aucune complication grave, alors que la grippe peut dégénérer en bronchite ou en pneumonie.

Quelles en sont les causes ?

Le rhume comme la grippe sont provoqués par des virus qui se fixent aux muqueuses des narines ou de la gorge et se propagent dans l'appareil respiratoire supérieur, et parfois jusqu'aux poumons. Le système immunitaire réagit par l'envoi massif de globules blancs vers ces organes pour combattre l'infection. C'est précisément cette réaction de l'organisme qui est à l'origine des symptômes du rhume ou de la grippe, et non les virus eux-mêmes. Ces infections sont plus fréquentes en hiver car le chauffage réduit l'humidité de l'air et assèche les muqueuses nasales, créant ainsi un milieu idéal pour la reproduction des virus.



L'échinacée est l'un des meilleurs remèdes contre les infections virales.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C	Dose : 100 mg 3 fois par jour jusqu'à l'amélioration des symptômes. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Échinacée	Dose : 200 mg d'extrait 3 fois par jour. À savoir : en traitement préventif, prenez 200 mg par jour pendant 3 semaines.
Zinc	Dose : 1 comprimé à 15 mg 3 fois par jour, ou selon les indications de la notice. Attention : ne pas prolonger le traitement au-delà de 5 jours.
Ail	Dose : 400 mg d'extrait 2 fois par jour au cours des repas. À savoir : extrait titré à 1 % d'alliine.
Millepertuis microdosé	Dose : 1 comprimé à 0,1 mg d'extrait 2 fois par jour. À savoir : extrait titré à 0,3 % d'hypericine.

Rappel : vérifiez que certaines de ces doses ne vous sont pas déjà apportées par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les produits indiqués ci-dessus permettent à l'organisme de mieux se défendre contre le rhume et la grippe, mais ils n'en suppriment pas les symptômes. C'est pourquoi vous n'aurez pas forcément l'impression d'une amélioration immédiate, mais votre guérison sera plus rapide. En commençant le traitement très tôt, on peut parfois enrayer le développement de la maladie. Prenez ces compléments dès l'apparition des premiers symptômes et, sauf indication contraire, continuez jusqu'à la guérison.

Contrairement à la croyance populaire, la **vitamine C** ne prévient pas le rhume, mais elle peut en réduire la durée ou en limiter les symptômes. L'**échinacée** stimule la réponse immunitaire contre le virus. Les comprimés de **zinc** contribuent également à guérir le rhume, peut-être en détruisant le virus lui-même. Quelques gouttes d'huile d'eucalyptus dans de l'eau chaude font un excellent décongestionnant. Une infusion de fleurs de sureau constitue également un bon remède antigrippal, qui renforce le système respiratoire. Une infusion de fleurs de tilleul ou d'achillée millefeuille favorise l'élimination des toxines. Si vous êtes victime d'infections bactériennes à répétition, comme la sinusite ou la bronchite, à la suite d'un rhume ou d'une grippe, prenez aussi de l'**ail** dès les premiers symptômes : cette plante est réputée pour ses propriétés antiseptiques intestinales et anti-infectieuses générales. Pour le traitement (et non la prévention) des rhumes et gripes, vous donnerez un coup de pouce à votre système immunitaire en associant le **millepertuis microdosé** à l'échinacée.

Que faire d'autre ?

- ☑ Lavez-vous souvent les mains pour limiter les risques de contamination.
- ☑ En hiver, utilisez un humidificateur d'air.
- ☑ Faites-vous éventuellement vacciner contre la grippe. L'immunisation demande de 6 à 8 semaines ; il faut donc y penser dès l'automne, avant la saison de la grippe. Les virus étant différents tous les ans, vous devrez renouveler le vaccin chaque année.

QUOI DE NEUF ?

Fréquenter ses amis constitue, semble-t-il, une excellente prévention contre le rhume.

Une étude portant sur 276 femmes et hommes a montré que ceux qui avaient le plus de relations sociales attrapaient beaucoup moins de rhumes, même lorsque les chercheurs déposaient un virus dans leurs narines !

Il est prouvé que les fumeurs s'enrhument 2 fois plus que les non-fumeurs.

Lors d'un test sur la grippe, on a observé une guérison plus rapide chez les malades qui avaient pris des fleurs de sureau : les symptômes se sont améliorés après 2 jours chez 93 % des patients traités avec la plante ; dans le groupe prenant un placebo, il n'y a eu aucune amélioration avant 6 jours.

INFOS PLUS

- Lorsque vous achetez des comprimés de zinc, étudiez-en bien la composition : seuls l'ascorbate, le gluconate et le glycinate de zinc semblent faire effet contre le rhume. Évitez les produits contenant du sorbitol, du mannitol ou de l'acide citrique, qui inhibent l'action du zinc une fois combinés à la salive.
- Les infusions d'achillée, de menthe poivrée et de fleurs de sureau soulagent les symptômes de la grippe. Mélangez ces plantes en quantités égales ; versez 20 cl d'eau bouillante sur 10 g de ce mélange, laissez infuser 10 min, puis passez. À boire 3 fois par jour. Pour une tisane au gingembre, faites infuser 10 g de racine dans 10 cl d'eau bouillante.

La vie moderne, souvent épuisante pour les défenses naturelles de l'organisme, expose facilement au stress et à son cortège de problèmes de santé. Il existe des compléments nutritionnels pour vous aider à en venir à bout, et des plantes pour vous rendre la sérénité.

Symptômes

- *Fatigue, insomnie, difficultés de concentration.*
- *Nervosité, agitation, excitabilité inhabituelles.*
- *Manque d'appétit, nausées, troubles gastriques, diarrhée ou constipation.*
- *Maux de tête.*
- *Perte de l'appétit sexuel.*
- *Irritabilité, irascibilité, susceptibilité, apathie, pessimisme.*

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

■ Si vous présentez des symptômes de stress durables ou marqués : ils affaiblissent votre système immunitaire et vous exposent à des risques accrus de problèmes de santé – maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle, troubles digestifs, ulcère, migraines, voire cancer.

■ Si les symptômes de stress perturbent vos relations sociales, votre travail, vos activités quotidiennes, ou vous entraînent à des débordements : vous avez peut-être besoin d'un traitement contre la dépression.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

La racine séchée de ginseng panax, souvent présentée sous forme de gélules, aide l'organisme à se constituer des défenses contre le stress.

Qu'est-ce que c'est ?

Le stress est la réaction d'un individu à des exigences physiques, émotionnelles ou intellectuelles accablantes. L'organisme dispose des moyens de faire face à des crises brèves, mais un stress important qui se prolonge peut porter gravement atteinte à la santé physique et mentale.

Quelles en sont les causes ?

Toutes sortes de facteurs engendrent un stress important : discorde familiale, problèmes financiers, pressions professionnelles, blessure, maladie, événements traumatisants... Et l'organisme a pour réaction première de se préparer au danger qui menace : deux glandes surrénales (situées chacune au sommet d'un rein) libèrent de l'adrénaline et autres hormones de stress, qui déclenchent une explosion instantanée d'énergie et de force, que l'organisme met à profit pour affronter l'ennemi ou pour fuir le danger.

Cette réaction est normale et saine mais, si le stress persiste, elle présente des risques. Des taux d'hormones de stress chroniquement élevés finissent par tarir les réserves de l'organisme et entraînent un état d'épuisement général. La tension artérielle et le taux de cholestérol augmentent, avec des conséquences parfois fâcheuses pour le cœur et les vaisseaux. L'estomac sécrète trop d'acide, et la production d'hormones sexuelles baisse. Enfin, le cerveau manque de glucose, sa seule source d'énergie, ce qui altère les facultés mentales. Ces troubles soumettent à un surcroît de pression le système immunitaire, qui, dans certains cas, s'affaiblit au point que l'organisme n'arrive plus à résister aux infections et aux maladies.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

En période de stress, les préparations de polyvitamines et minéraux jouent un rôle essentiel. Ainsi, les **vitamines B** stimulent les systèmes nerveux et immunitaire et permettent de lutter contre la fatigue. Le **calcium** et le **magnésium** diminuent la tension musculaire et renforcent le cœur. Quant



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamines B	Dose : 1 comprimé 2 fois par jour aux repas. Attention : choisissez un complexe B dosé à 5 µg de vitamine B12 et 50 µg de biotine, 400 µg d'acide folique et 5 mg de toutes les autres vitamines B.
Calcium/ magnésium	Dose : 500 mg de calcium et 250 g de magnésium 2 fois par jour, aux repas. À savoir : également commercialisés sous forme de compléments simples.
Ginseng de Sibérie	Dose : 100 à 300 mg d'extrait 3 fois par jour. Attention : choisissez un extrait titré à 6 à 8 % au minimum d'éléuthérosides.
Ginseng panax	Dose : 100 à 250 mg d'extrait 2 fois par jour. Attention : choisissez un extrait titré à 2 ou 3 % au minimum de ginsénosides.
Kawa	Dose : 250 mg d'extrait 3 fois par jour. Attention : choisissez un extrait titré à 30 % au minimum de kawalactones.
Valériane	Dose : 300 mg d'extrait 2 fois par jour. Attention : choisissez un extrait titré à 0,5 % au minimum d'acide valérénique. À savoir : peut provoquer un état de somnolence en cas de manque de sommeil.
Millepertuis microdosé	Dose : 2 comprimés titrés à 0,1 mg d'extrait 2 fois par jour. Attention : choisissez un extrait titré à 0,3 % au minimum d'hypericine.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

au **ginseng de Sibérie** et au **ginseng panax**, ils stimuleraient les glandes surrénales. Ces végétaux antistress sont parfois qualifiés d'adaptogènes – parce qu'ils aident l'organisme à s'adapter aux épreuves – ou de toniques – parce qu'ils tonifient l'organisme et le rendent plus résistant. Vous pouvez associer ces compléments, à l'exception des deux ginsengs, qui ne doivent pas être pris ensemble.

En cas d'anxiété, essayez le **kawa**, mais réservez-en l'usage – pendant 3 mois au maximum – aux périodes de grand stress. Prenez enfin de la **valériane** si l'inquiétude vous empêche de dormir et du **millepertuis microdosé** si le stress s'accompagne d'une légère dépression.

Que faire d'autre ?

- ☑ Faites régulièrement de l'exercice et tournez-vous vers les techniques de relaxation – exercices de respiration, yoga, tai-chi, méditation, massages ou bio-feed-back.
- ☑ Supprimez ou réduisez votre consommation de caféine et d'alcool : ils peuvent contribuer à accentuer votre anxiété et accroître vos insomnies.
- ☑ Envisagez un recours psychologique et une thérapie pour vous aider à mieux affronter les situations de stress important.

QUOI DE NEUF ?

D'après un chercheur américain, les effets de certaines thérapies alternatives pourraient venir en partie de leur aptitude à réduire le stress : c'est le cas de la thérapie par les cristaux disposés sur certains centres d'énergie du corps. Faire baisser le degré de stress produit des modifications notables dans le cerveau et le système immunitaire, lesquels augmentent la résistance de l'organisme.

Souffrir de stress pendant plus de 1 mois multiplie les risques d'attraper un rhume. Parmi les événements de la vie courante, ce sont les soucis professionnels, les déménagements et les problèmes d'ordre privé qui ont l'impact le plus fort sur le degré de stress.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude rapporte que 31 % des Américains et 43 % des Américaines ont perdu tout intérêt pour l'activité sexuelle. Le stress, beaucoup plus que leur santé physique, serait directement lié à cet état.

INFOS PLUS

- Les préparations antistress vendues dans les magasins de produits diététiques constituent un bon remède contre le stress : elles contiennent des vitamines B, de la réglisse, du ginseng de Sibérie et d'autres substances apaisantes.

Des remèdes simples sont souvent suffisants pour se débarrasser de sa toux. Ils contribuent à décontracter les muscles des voies respiratoires et aident l'organisme à chasser la cause de l'irritation ou à calmer la douleur et l'inflammation sévissant dans la gorge.

Symptômes

- La toux n'est qu'un symptôme : elle traduit généralement une infection respiratoire ou une irritation de la gorge, des poumons ou des voies respiratoires.
- La toux peut être sèche (improductive) ou grasse (productive).

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous toussiez jour et nuit. Si la toux vous épuise ou si elle est accompagnée d'une gêne respiratoire (essoufflement, sifflement), d'une douleur dans la poitrine, d'une perte de poids ou de violents maux de tête.
- Si votre température atteint ou dépasse 38 °C.
- Si vous avez mal en respirant.
- Si du mucus marron, rose, vert, jaune ou sanguinolent accompagne votre toux.
- Si cette toux persiste depuis plus de 1 semaine.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments

Qu'est-ce que c'est ?

La toux remplit une fonction vitale pour l'organisme. Sans s'en rendre compte, on tousse probablement 1 ou 2 fois par heure pour s'éclaircir la voix et éliminer les poussières des voies respiratoires. La toux n'est pathologique que lorsqu'elle devient incontrôlable du fait d'une maladie ou d'une substance irritante présente dans l'environnement. Elle peut être sèche et improductive – ce qui signifie qu'elle n'est pas accompagnée de sécrétions ou de crachats – ou grasse et productive, permettant l'expulsion du mucus et des germes ou substances irritantes qu'il renferme.

Quelles en sont les causes ?

Lorsqu'une substance irritante pénètre dans le système respiratoire, de minuscules récepteurs situés dans la gorge, les poumons et les voies respiratoires activent la sécrétion de quantité de mucus. Ce phénomène stimule les terminaisons nerveuses et déclenche un processus d'expulsion, par la bouche, d'air et de corps étrangers : la toux. De nombreux facteurs peuvent provoquer cette réaction. Des bactéries ou des virus, tels ceux de la grippe ou du rhume, entraînent une production excessive de mucus, qui déclenche une toux réflexe, en particulier la nuit, quand les sinus s'assèchent. L'asthme, la bronchite, le rhume des foins et les divers polluants de l'environnement provoquent aussi la toux. Une indigestion peut faire tousser lorsque l'acide gastrique remontant par l'œsophage brûle et irrite la gorge. La toux peut encore être un effet secondaire de certains médicaments classiques, comme les hypotenseurs.

Une toux persistante est parfois le signe d'une tumeur des poumons, de la gorge ou du larynx, ou peut être liée à la présence, due à une insuffisance cardiaque, de liquide dans les poumons.



La teinture de racine de réglisse est un expectorant : elle rend la toux plus productive.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Angélique/ tussilage/ marrube blanc/thym

Dose : en infusion, 1 à 3 tasses par jour, selon les besoins.
À savoir : faites infuser 1 à 2 cuill. à café de plante séchée dans de l'eau chaude. Chaque plante peut être utilisée seule ou en mélange avec les 3 autres.

Réglisse

Dose : 45 gouttes de teinture ou 1 tasse de tisane 3 fois par jour.
À savoir : diluez la teinture dans de l'eau ou faites infuser 1 cuill. à café de plante séchée dans de l'eau chaude additionnée d'orme rouge ou de guimauve.
Attention : la réglisse peut faire monter la tension artérielle ; consultez votre médecin si vous souffrez d'hypertension.

Orme rouge

Dose : en infusion, 1 à 3 tasses par jour.
À savoir : comptez 1 cuill. à café de plante séchée par tasse.

Feuilles de guimauve

Dose : en infusion, 1 à 3 tasses par jour, selon les besoins.
À savoir : comptez 2 cuill. à café de plante séchée par tasse ; peut être mélangée avec de l'orme rouge.

Rappel : vérifiez que certaines de ces doses ne vous sont pas déjà apportées par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Le traitement de la toux varie selon qu'il s'agit d'une toux productive ou improductive. Une toux productive ne doit pas être stoppée. On doit simplement prendre des expectorants qui fluidifient le mucus et facilitent son expulsion. Cela permet à l'organisme de chasser la substance irritante et aide la muqueuse à guérir. Une toux improductive, en revanche, doit être jugulée, surtout si elle est douloureuse ou perturbe le sommeil.

L'**angélique**, le **tussilage**, le **marrube blanc** et le **thym** ont des vertus expectorantes et peuvent être pris en infusion. Différents mélanges en sachets existent dans le commerce. La teinture de **réglisse**, associée à ces tisanes, décontracte les bronches et fluidifie le mucus nasal et pharyngé. Vous pouvez aussi utiliser ces plantes sous forme de teinture. Il suffit de suivre les instructions figurant sur la boîte ou de diluer la teinture de votre choix dans un verre d'eau chaude et de boire ce mélange 3 fois par jour.

L'infusion d'**orme rouge** adoucit la gorge et calme la toux sèche. On peut y ajouter des **feuilles de guimauve** ou de bouillon-blanc qui, plongées dans l'eau, libèrent du mucilage (substance végétale visqueuse) qui tapisse la gorge et apaise les récepteurs de la toux. Quelques gouttes de teinture de graines d'anis diluées dans un peu d'eau calment les toux sèches d'irritation. Des inhalations à base d'huile essentielle d'eucalyptus ou de camomille dégagent les sinus et les voies respiratoires, tout en réduisant les spasmes bronchiques. Les gouttes pour la toux et les pastilles à l'eucalyptus, à la menthe, à l'anis ou au fenouil augmentent la sécrétion salivaire, ce qui fait déglutir plus souvent et supprime le réflexe de toux.

Que faire d'autre ?

- ☑ Buvez beaucoup d'eau, de thé, de soupe chaude et de jus de fruits ou de légumes à température ambiante, pour fluidifier le mucus.
- ☑ Installez chez vous un humidificateur d'air.
- ☑ Ne fumez pas et évitez le contact des vapeurs ou fumées irritantes.

HISTOIRE VÉCUE

La bonne recette

Virginie P. attrapait régulièrement les rhumes de ses enfants, ce qui la faisait tousser sans arrêt. Après avoir lu des ouvrages sur les effets calmants des tisanes, elle décida d'établir une liste des plantes médicinales pouvant être prises en infusion. L'ayant montrée à son médecin pour s'assurer que les plantes étaient sans danger, elle commença à créer ses propres compositions afin de trouver la recette idéale qui ferait taire sa toux.

À l'issue de nombreux essais, elle mit au point le bon mélange et ne jure plus aujourd'hui que par lui. Chaque fois qu'elle est enrhumée ou qu'elle tousse, elle prépare l'infusion qui suit et en boit 1 ou 2 tasses par jour.

Ingédients

- 1 CUILL. À CAFÉ D'ORME ROUGE
 - 2 CUILL. À CAFÉ DE GUIMAUVE
 - 1 CUILL. À CAFÉ D'HYSOPE
 - 45 GOUTTES DE TEINTURE D'ÉCHINACÉE
 - 5 GOUTTES DE TEINTURE DE RÉGLISSE
- MIEL

Préparation

- METTEZ LES HERBES DANS UNE THÉIÈRE ET VERSEZ-Y 250 ML D'EAU FRÉMISSANTE.
- LAISSEZ INFUSER 20 MIN, FILTREZ.
- AJOUTEZ LES TEINTURES ET PARFUMEZ AVEC DU MIEL.

Troisième âge

Il n'est jamais trop tard pour profiter des avantages d'une vie saine. Quel que soit votre âge, les compléments nutritionnels peuvent tenir un rôle dans les divers moyens de rester en forme.

■ Plus on vieillit, plus il importe de respecter des bonnes habitudes alimentaires et d'avoir une activité physique régulière.

■ L'âge altère le corps. Les os se fragilisent, les dents se déchaussent, la masse musculaire diminue, et l'assimilation des aliments est plus difficile.

■ Les cellules vieillissantes contrôlent moins bien les molécules instables appelées radicaux libres, dont le nombre croissant accélère le processus du vieillissement.

■ On conseille des compléments à base de plusieurs vitamines et minéraux à toutes les personnes âgées, mais surtout à celles qui sont exposées à un ou plusieurs des facteurs ci-contre.

■ Des compléments nutritionnels ont été spécialement conçus pour les plus de 50 ans : ils contiennent de grandes quantités de vitamines B ainsi que des antioxydants, dont la teneur reste toutefois inférieure aux apports recommandés.

■ Si vous suivez un traitement médical, consultez le médecin avant de prendre des compléments.

LA SOLIDITÉ DES OS

La densité osseuse diminue avec le temps, ce qui augmente peu à peu le risque de fractures.

La ménopause provoque une chute du taux d'œstrogènes, hormones qui aident les os à fixer le calcium. Les femmes ménopausées sont donc plus exposées à l'ostéoporose, affection qui rend les os plus friables et poreux. Une ménopause précoce ou des antécédents personnels ou familiaux de fractures sont des facteurs aggravants.

Des compléments de calcium et de vitamine D, auxquels on associe souvent du magnésium,

LES FACTEURS DE DÉSÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

■ **Handicap physique** : l'arthrite et la sénilité, entre autres, contribuent à rendre les tâches quotidiennes difficiles à exécuter.

■ **Mauvaise denture** : elle peut réduire le choix des aliments pour les personnes âgées.

■ **Alcool** : au-delà d'un verre par jour, il risque de remplacer les aliments et autres boissons.

■ **Dépression** : la solitude et l'isolement font parfois perdre l'appétit. De plus, le sens du goût s'estompe avec l'âge, de sorte que le plaisir de passer à table diminue.

■ **Faibles revenus** : les fruits et les légumes frais, la viande et le poisson sont considérés comme des produits chers. Ils se voient remplacés par des aliments « bourratifs » bon marché, comme le pain, les pâtes et le riz.



peuvent lutter contre l'ostéoporose. Des exercices réguliers contribuent également au maintien de la masse osseuse.

UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Pour rester en bonne santé au fil des années, privilégiez les aliments suivants :

- Fruits et légumes, pour les fibres, phytonutriments et vitamines.
- Produits à base de céréales complètes pour l'énergie.
- Viande, poisson, céréales enrichies pour petit déjeuner et œufs bien cuits pour le fer.
- Laitages pour le calcium.
- Œufs pour la vitamine D, poissons gras – sardine ou maquereau – pour la vitamine D et les acides gras essentiels.
- ... et buvez beaucoup pour éviter la déshydratation et la constipation.

VITAMINES ET MINÉRAUX

Les plus spécifiques sont cités ci-après ; les apports nutritionnels conseillés figurent dans le tableau.

VITAMINES ANTIOXYDANTES

Les vitamines C et E et le bêta-carotène aident à contrôler les radicaux libres. Un apport élevé de ces vitamines contribue à prévenir les maladies cardiaques, le cancer et la cataracte. La vitamine E renforce en outre le système immunitaire.

MINÉRAUX ANTIOXYDANTS

Les personnes en maison de retraite risquent une carence

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS (ANC)

Des ANC plus élevés que ceux des adultes peuvent être nécessaires chez les sujets âgés en raison d'une assimilation déficiente. Les quantités optimales peuvent être recommandées en prévention.

VITAMINES ANTIOXYDANTES ANC

- Vitamine C : 120 mg
- Vitamine E : 20 mg
- Quantités optimales recommandées
- Vitamine C : 120 mg
- Vitamine E : 25 à 50 mg
- Caroténoïdes : 15 mg

CALCIUM ANC

- 1 200 mg
- Quantités optimales recommandées
- Égales aux ANC

VITAMINE D ANC

- 10 à 15 µg pour les plus de 65 ans
- Quantités optimales recommandées
- Égales aux ANC



MINÉRAUX ANTIOXYDANTS ANC

- Zinc : 11 mg
- Sélénium : hommes 70 µg, femmes 60 µg
- Quantités optimales recommandées
- Zinc : 15 mg
- Sélénium : 75 µg

VITAMINES DU GROUPE B ANC

- B2 : 1,6 mg
- B6 : 2,2 mg
- B12 : 3 µg
- Acide folique : hommes 400 µg, femmes 330 µg
- Quantités optimales recommandées
- Égales aux ANC

en zinc qui affaiblirait leur système immunitaire et leur faculté de cicatriser. Le sélénium figure rarement en quantité suffisante dans l'alimentation, et ce quel que soit l'âge. Or cet oligoélément protège les tissus contre les dégâts des radicaux libres et agit sur la peau, les cheveux et la vision. Un complément peut être très bénéfique aux personnes âgées.

CALCIUM

Son apport doit être au moins égal aux doses recommandées. Si la consommation de lait et produits laitiers est faible, un complément s'impose.

VITAMINES DU GROUPE B

La vitamine B12 participe à la formation de la myéline, la gaine blanche qui recouvre les nerfs, et une carence peut entraîner

des troubles neurologiques. Un taux trop bas d'acide folique et de vitamines B6 et B12 accroît le risque de maladie cardiaque. L'acide folique sert à la formation du sang et au métabolisme cellulaire. Son propre métabolisme pouvant être affecté par les diurétiques et les anti-inflammatoires, les sujets âgés soumis à ces traitements prendront chaque jour un complément d'acide folique. Il en va de même pour ceux atteints de dépression.

VITAMINE D

Le processus de synthétisation de la vitamine D par le soleil devenant moins efficace avec le temps et les personnes âgées s'exposant moins, il peut leur être nécessaire de prendre un complément de cette vitamine, indispensable aux os.

Varices

Les varices sont souvent inesthétiques et douloureuses. On peut éviter les actes chirurgicaux invasifs en corrigeant son alimentation et son mode de vie, ainsi qu'en prenant des vitamines et des plantes qui renforcent les vaisseaux sanguins et empêchent le gonflement des veines.

Symptômes

- *Veines bleutées, gonflées et sinueuses, généralement situées au niveau du mollet, derrière le genou ou sur la face interne de la cuisse.*
- *Jambes douloureuses, surtout après une station debout prolongée.*
- *Dans les cas sérieux, chevilles enflées.*

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si la zone autour des varices devient rouge, car cela pourrait signaler une grave inflammation des veines.
- Si la douleur est telle que vous éprouvez des difficultés à marcher.
- Si la peau autour de la veine est décolorée ou pèle.
- Si une petite plaie persistante se développe sur une varice.
- Si vos chevilles sont enflées, ce qui peut être un signe de rétention d'eau.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Lorsque les veines sont saines, leurs valvules s'ouvrent et se referment pour que la circulation sanguine se fasse dans une seule direction. Si ces valvules s'affaiblissent, le sang reflue et s'accumule, ce qui provoque l'apparition de veines saillantes, communément appelées varices. Elles sont pratiquement toujours localisées au niveau des jambes (les hémorroïdes sont, en fait, des varices situées dans la région anale).

Les varices n'occasionnent le plus souvent qu'une légère gêne. Dans les cas sérieux, du sang et d'autres liquides s'échappent des veines pour se répandre dans les tissus conjonctifs, ce qui provoque l'apparition de squames et de démangeaisons, ou un gonflement des chevilles dû au liquide qui s'est accumulé dans les jambes. Celles-ci peuvent aussi être lourdes ou douloureuses, particulièrement à la suite de longues périodes passées debout. Non soignées, les varices s'aggravent avec le temps.

Quelles en sont les causes ?

L'apparition de varices est favorisée par des facteurs héréditaires et hormonaux. Si elle touche plus particulièrement certaines familles, elle reste quatre fois plus fréquente chez la femme que chez l'homme.

L'obésité, le soulèvement répété de lourdes charges et la grossesse sont des situations où une pression excessive s'exerce sur les veines. La grossesse entraîne, de plus, des changements hormonaux qui affaiblissent les veines des jambes. Ce problème tend à toucher les personnes qui passent beaucoup de temps debout ou qui ont l'habitude de croiser les jambes, ou encore celles qui font trop peu d'exercice physique. Les maladies du foie ou une mauvaise circulation sanguine sont également des facteurs qui favorisent l'apparition des varices.

La centella fortifie les cellules des parois des vaisseaux sanguins.



COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Vitamine C/ flavonoïdes Dose : 100 mg de vitamine C et 250 mg de flavonoïdes 2 fois par jour.
À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.

Vitamine E Dose : 25 mg 2 fois par jour.
À savoir : il est préférable de prendre de la vitamine E sous forme naturelle (germe de blé, fruits oléagineux).

Centella Dose : 200 mg d'extrait ou 1 ou 2 gélules 3 fois par jour.
À savoir : extrait titré à 10 % d'asiaticosides.
Attention : contre-indiquée chez la femme enceinte.

Myrtille Dose : 80 mg d'extrait 3 fois par jour.
À savoir : extrait titré à 25 % d'anthocyanosides.

Marron d'Inde Dose : 500 mg d'extrait chaque matin.
À savoir : extrait titré entre 16 et 21 % d'aescine.

Fragon épineux Dose : 150 mg d'extrait 3 fois par jour.
À savoir : extrait titré entre 9 et 11 % de ruscogénine.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

QUOI DE NEUF ?

Dans une étude italienne récente menée sur 87 volontaires, on a observé une amélioration bien plus nette du fonctionnement des veines chez les sujets qui avaient pris de la centella pendant 2 mois que chez ceux qui avaient reçu un placebo. De plus, aucun effet indésirable n'a été noté.

Les bas de contention soulagent les symptômes des varices, mais ils sont chers et rarement agréables à porter. Une étude allemande récente a montré que l'extrait de marron d'Inde procurait les mêmes bienfaits que ces bas.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

La **vitamine C**, associée à des **flavonoïdes** (qui aident l'organisme à utiliser cette vitamine), et la **vitamine E** peuvent améliorer la circulation sanguine et renforcer les parois des veines et des vaisseaux capillaires.

En complément de ces vitamines, la **centella** améliore la circulation sanguine, augmente la tonicité du tissu conjonctif entourant les veines et contribue à leur souplesse. La **myrtille** renforce les effets de la centella : les deux plantes sont d'ailleurs souvent associées dans un même complément nutritionnel. L'extrait de **marron d'Inde** peut les remplacer ; il aide à maîtriser les phénomènes d'inflammation et de gonflement, et à réduire l'accumulation de liquide. À défaut, recourez au **fragon épineux**.

Vous pouvez prendre les compléments et les plantes qui vous conviennent le mieux aussi longtemps que vous le désirez. Sachez pourtant qu'il faut parfois compter jusqu'à 3 mois avant d'en ressentir les effets.

Que faire d'autre ?

- ☑ Faites de l'exercice, mais évitez les activités physiques intenses : préférez la marche, le vélo ou la natation au jogging. Si vous pratiquez l'haltérophilie, ne soulevez pas de poids trop lourds.
- ☑ Surélevez vos jambes aussi souvent que possible afin d'empêcher le sang de s'accumuler dans vos veines.
- ☑ Évitez de rester assis ou debout trop longtemps et ne croisez pas les jambes.
- ☑ Veillez à ne pas porter de vêtements serrés – ce conseil vaut également pour les chaussures, les collants (sauf les bas de contention) ou les ceintures, dans la mesure où ils compriment les veines des jambes et peuvent empêcher le sang de circuler facilement.

HISTOIRE VÉCUE

De nouvelles jambes

Peu de temps après ses 40 ans, Caroline S. remarqua les premiers signes de varices sur ses jambes, problème qui empoisonnait la vie d'autres femmes de sa famille depuis fort longtemps. Ayant décidé de ne pas en arriver au même point, elle commença à faire de l'exercice régulièrement. Elle acheta des bas de contention, modifia son régime alimentaire et veilla à ne pas croiser les jambes ni rester debout trop longtemps. Elle prit régulièrement de la centella, de la myrtille ainsi que d'autres compléments recommandés afin de conserver des veines en pleine santé.

Aujourd'hui âgée de 45 ans, Caroline n'a pratiquement plus de varices. Lorsqu'elle se regarde dans un miroir, elle ne peut s'empêcher de penser : « Sans aucun doute, ces changements tout simples ont sauvé la vie de mes jambes. »

Après une varicelle, le virus responsable reste enfoui dans les cellules nerveuses et peut se réveiller plus tard, provoquant les cloques terriblement douloureuses du zona. Par bonheur, les remèdes naturels permettent souvent de soulager cette maladie parfois persistante.

Symptômes

- *Brûlures et picotements intenses dans une région du corps, suivis au bout de 2 ou 3 jours d'un rougissement de la peau. Parfois, maux de tête et fièvre.*
- *Grappes de vésicules emplies de liquide se formant sur une bande de peau enflammée, généralement sur le torse ou les fesses, mais parfois sur le visage ou les bras.*
- *Douleur et démangeaisons intenses aux alentours des vésicules, qui se dessèchent en croûtes au bout de 10 jours. La douleur subsiste en principe pendant 2 ou 3 semaines, mais peut dans certains cas durer pendant des mois, voire des années.*

CONSULTEZ LE MÉDECIN...

- Si vous constatez les symptômes décrits ci-dessus ; pour agir efficacement, les médicaments antiviraux doivent être pris très tôt.
- Si vous éprouvez une sensation de contusion sur un côté du visage ou du corps.
- Si les lésions du visage atteignent le tour des yeux.
- Si une zone enflammée s'infecte ou reste plus de 10 jours sans amélioration notable.
- Si la douleur est intolérable.

ATTENTION : si vous suivez un traitement médical, consultez votre médecin avant de prendre des compléments.

Qu'est-ce que c'est ?

Le zona est une forme de l'infection par le virus herpétique également responsable de la varicelle. Lorsque l'on a contracté la varicelle dans son enfance, le virus ne meurt pas, mais reste à l'état dormant dans les cellules nerveuses. Il peut se réactiver plus tard dans la vie, provoquant alors des vésicules cutanées extrêmement douloureuses. Le zona n'est pas contagieux en soi, mais ses vésicules ouvertes peuvent transmettre la varicelle aux jeunes enfants ou aux adultes qui ne l'ont jamais eue.

Quelles en sont les causes ?

Le virus contre le zona se trouve sans doute réactivé lorsque le système immunitaire est affaibli par l'âge, le stress ou la grippe, ou encore par certains médicaments ou une maladie immunodépressive. Personne ne connaît pourtant avec certitude les raisons qui expliquent pourquoi ce virus resurgit.

Les bienfaits des compléments nutritionnels

Les thérapies contre le zona sont conçues pour traiter les crises aiguës et la douleur qu'elles provoquent et qui peuvent s'installer en permanence pendant des mois, voire des années (névralgies postzostériennes). Les compléments destinés aux crises de zona aiguës (à prendre ensemble) se divisent en deux groupes : les traitements locaux, appliqués directement sur les lésions, et les traitements par voie orale, susceptibles de stimuler le système immunitaire et de favoriser la cicatrisation de la peau et des nerfs enflammés. Un traitement local avec du **gel d'aloë vera** procure dans certains cas un soulagement immédiat. Il fait office d'émollient apaisant, soulage la douleur et les démangeaisons, améliore la cicatrisation et



Le germe de blé contient une grande quantité de vitamine E.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

Gel d'aloë vera	Dose : appliquez largement le gel selon les besoins. À savoir : utilisez de la feuille fraîche d'aloès ou un gel vendu tout préparé.
Germe de blé	Dose : 2 gélules 2 fois par jour. À savoir : à prendre de préférence avant les repas.
Vitamine C/ flavonoïdes	Dose : 100 mg de vitamine C et 250 mg de flavonoïdes 2 fois par jour. À savoir : vous pouvez prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.
Échinacée	Dose : 200 mg d'extrait d'échinacée 4 fois par jour, titré à 3,5 % d'échinacosides. Attention : à utiliser uniquement en phase aiguë.
Millepertuis microdosé	Dose : 1 comprimé 3 à 5 fois par jour titré à 0,1 mg d'extrait. À savoir : choisissez un extrait dosé à 0,3 % d'hypericine.
Lysine (acide aminé)	Dose : 1 000 mg de L-lysine 3 fois par jour, en phase aiguë uniquement. Attention : prenez-la à jeun et sans lait.
Sélénium	Dose : 50 µg par jour, pendant les phases aiguës uniquement. Attention : le sélénium est toxique à haute dose.

Rappel : prenez en priorité les compléments indiqués en bleu. Vérifiez qu'ils ne vous sont pas déjà apportés par un autre complément nutritionnel – voir p. 145.

réduit les risques d'infection des lésions. Le **germe de blé**, la **vitamine C** et les **flavonoïdes**, antioxydants protecteurs des cellules, s'utilisent en traitement interne. Associés à l'**échinacée**, ils stimulent la fonction du système immunitaire et lui permettent de lutter contre le virus herpétique et les infections bactériennes cutanées. Le **millepertuis microdosé**, qui possède lui aussi de puissantes propriétés antivirales, s'utilise de longue date pour soigner le zona. La **lysine** (acide aminé) et le **sélénium** (minéral) contribuent à la croissance d'une peau saine et accélèrent le processus de cicatrisation.

Pour traiter les douleurs résiduelles consécutives à un zona, fiez-vous aux compléments qui vous ont réussi pendant la phase aiguë ; ajoutez-y des vitamines du groupe B : de la thiamine (100 à 250 mg par jour), de la vitamine B12 (100 µg) et de l'acide folique (400 µg) chaque matin afin de nourrir les gaines protectrices des nerfs.

Que faire d'autre ?

- ☑ Maintenez les régions affectées propres et sèches. Ne grattez jamais les cloques et n'essayez pas non plus de les percer : vous pourriez déclencher une infection bactérienne.
- ☑ Calmez l'inflammation et la douleur avec des compresses humides fraîches ou des glaçons. Vous pouvez également appliquer sur la peau une lotion à la calamine.

QUOI DE NEUF ?

Les études cliniques sur la douleur ont prouvé que la pommade au piment aidait à atténuer la douleur nerveuse qui persiste dans certains cas après un accès de zona. Demandez impérativement l'avis de votre médecin avant d'employer ce genre de pommade. Ne l'appliquez pas sur des infections actives de zona : elle pourrait provoquer des brûlures intenses sur des plaies ouvertes. Réservez-la à un usage à long terme, après cicatrisation complète des lésions.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le zona frappe des milliers de personnes chaque année : la plupart ont plus de 50 ans, mais cette maladie n'épargne pas pour autant les jeunes.

INFOS PLUS

- Les compléments naturels peuvent se prendre en association avec des médicaments classiques comme l'aciclovir, produit antiviral puissant et également cicatrisant.
- L'avoine colloïdale, poudre d'avoine fine vendue en pharmacie, peut, ajoutée à l'eau du bain, aider à apaiser les démangeaisons. Préparez-la vous-même en passant de l'avoine à la moulinette et jetez-en quelques poignées dans votre bain. Soyez prudent en sortant de la baignoire : l'avoine rend la paroi glissante.

Glossaire

ABSORPTION Assimilation par l'organisme d'un complément nutritionnel, d'un médicament ou d'une autre substance par l'appareil digestif, la peau ou les muqueuses.

ACÉROLA Petite cerise d'Amérique du Sud très riche en vitamine C. Disponible séchée dans les magasins diététiques, à prendre sous forme de tisane.

ACIDES AMINÉS Substances chimiques à partir desquelles les protéines s'élaborent. Les acides aminés sont apportés à l'organisme par les protéines des aliments.

ACIDES GRAS ESSENTIELS Éléments de base dont l'organisme se sert pour fabriquer les graisses. Pour rester en bonne santé, l'organisme doit se procurer différents types d'acides gras essentiels par l'alimentation ou les compléments nutritionnels (comme les huiles de poisson).

AIGU Brusque, violent, non chronique ; désigne une maladie ou un état caractérisé par une évolution rapide et maximale de 1 à 2 semaines.

AJR (APPORT JOURNALIER RECOMMANDÉ) Moyenne d'un élément nutritionnel de base qu'un individu doit se procurer par son alimentation, établie selon les normes de

l'Union européenne. L'AJR s'applique à un adulte de corpulence moyenne et ne tient pas compte de besoins nutritionnels particuliers. Il est utilisé pour l'étiquetage nutritionnel. Dans tous les autres cas, il est fait référence à l'ANC (apport nutritionnel conseillé).

ALOPÉCIE Perte ou absence passagère des cheveux ou des poils.

ANALGÉSIQUE Médicament utilisé pour calmer ou supprimer la douleur.

ANC (APPORT NUTRITIONNEL CONSEILLÉ) Quantité journalière d'une vitamine ou d'un minéral jugée nécessaire à des groupes d'individus bien définis (par l'âge, le sexe, etc.).

ANTIBIOTIQUE Médicament qui tue ou neutralise les bactéries responsables d'une infection.

ANTICOAGULANT Médicament, comme l'aspirine ou la warfarine, qui empêche la coagulation du sang ; souvent utilisé en cas de risques de crise cardiaque.

ANTICONYULSIVANT Médicament qui prévient les crises d'épilepsie et sert à soigner cette maladie.

ANTIFONGIQUE Médicament qui combat le pied d'athlète et d'autres

affections provoquées par les champignons.

ANTIHISTAMINIQUE Médicament ayant pour fonction de s'opposer à l'action de l'histamine, substance naturelle déclenchant les effets de l'allergie.

ANTIHYPERTENSEUR Médicament servant à contrôler l'hypertension.

ANTI-INFLAMMATOIRE Médicament ou complément luttant contre l'inflammation, réaction de l'organisme à une blessure ou à une irritation, caractérisée par une rougeur, une sensation de chaleur, un gonflement et des douleurs.

ANTI-INFLAMMATOIRE NON STÉROÏDIEN Médicament, comme l'aspirine ou l'ibuprofène, qui réduit l'inflammation et la douleur en bloquant la production de prostaglandines. Voir aussi Prostaglandines.

ANTIOXYDANT Substance qui protège les cellules contre les atteintes de molécules très réactives appelées radicaux libres. Certains antioxydants sont fabriqués par l'organisme ; d'autres, comme les vitamines C et E, sont apportés par l'alimentation ou les compléments.

ANTISEPTIQUE Plante, médicament ou autre substance qui combat l'infection par voie externe.

ANTISPASMODIQUE Médicament ou complément qui soulage et supprime

les spasmes, les crampes et autres contractions pathologiques.

ARÉOLE Zone rougeâtre entourant un point enflammé.

ATHÉROSCLÉROSE Accumulation de cholestérol et autres substances dans les parois artérielles à l'origine de troubles ou de crises cardiaques, d'angine de poitrine, d'accidents vasculaires cérébraux et autres pathologies.

BÉTABLOQUANT Type de médicament qui agit particulièrement sur le cœur et les vaisseaux sanguins. Souvent prescrit pour traiter l'hypertension ou l'angine de poitrine.

BILE Substance qui, stockée dans la vésicule biliaire et libérée dans l'intestin selon les besoins, participe à la digestion des graisses.

CAPILLAIRES (VAISSEAUX) Tout petits vaisseaux sanguins qui relient les veines et les artères. C'est par les capillaires que l'oxygène et les éléments nutritionnels sont transférés du sang dans les cellules et que les déchets sont évacués.

CARTILAGE Tissu dense mais élastique, présent (entre autres) dans les articulations, la colonne vertébrale, la gorge, les oreilles et le nez. Sans être aussi dur que l'os, il assure protection et support.

CATAPLASME Préparation molle et humide étalée entre deux couches de tissu ou de gaze et appliquée – généralement chaude – sur la peau afin de réduire la douleur et l'inflammation, soigner les contusions ou favoriser la cicatrisation des blessures et l'évacuation du pus.

CHOLESTÉROL

Substance de type gras qui circule dans le sang et aide à construire les membranes cellulaires ; à un taux élevé, peut augmenter le risque de crise cardiaque. *Voir aussi* HDL, LDL.

CHRONIQUE Persistant ou durable ; désigne un état ou une maladie qui évolue lentement et nécessite souvent des mois ou des années de traitement.

COENZYME Substance qui agit de concert avec des enzymes pour accélérer certaines réactions chimiques dans l'organisme.

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Minéraux, vitamines, extraits de plantes ou autres substances – d'origine naturelle ou synthétisés en laboratoire – utilisés en vue d'améliorer l'équilibre nutritionnel et/ou à des fins médicales.

COMPLEXE

Combinaison de vitamines, minéraux, végétaux ou autres types de compléments nutritionnels : complexe de vitamines B, complexe lipotrope, par exemple.

COMPRESSE

Morceau de coton doux ou de gaze, trempé dans une infusion de plante ou autre substance curative, replié puis appliqué sur la peau pour aider à apaiser l'inflammation et douleur.

DÉMENCE Perte des facultés mentales due à la maladie d'Alzheimer ou à toute autre altération du cerveau.

DÉTOXICATION

Neutralisation du pouvoir toxique de certaines substances par leur combinaison avec d'autres molécules (au niveau du foie) ou par l'action des vitamines, oligoéléments et antioxydants (au niveau cellulaire).

DIURÉTIQUE Substance qui draine l'eau des tissus de l'organisme et augmente la quantité d'urine évacuée.

DOSE THÉRAPEUTIQUE

Quantité d'une vitamine, d'un minéral, d'une plante, d'un complément nutritionnel ou d'un médicament nécessaire à l'obtention de l'effet curatif désiré, par opposition à la quantité minimale nécessaire à la prévention d'une déficience.

DOUCHE VAGINALE

Mélange d'infusion de plantes, d'acidophilus et d'eau, par exemple, utilisé pour irriguer le vagin ; parfois recommandé en cas d'infection.

ENDORPHINES Substances antalgiques naturelles, produites par la glande pituitaire et aux effets identiques à ceux des analgésiques narcotiques.

ENZYME Protéine qui accélère la majorité des mécanismes et réactions chimiques spécifiques dans l'organisme, comme l'assimilation des nutriments et la production d'énergie.

EXPECTORANT

Substance qui favorise l'expulsion du mucus par la toux sous forme de crachat.

EXTRAIT

Forme concentrée d'un végétal, qui contient un taux souvent normalisé d'ingrédients actifs.

FERMENTS LACTIQUES

Cultures de bactéries « bienfaitantes » en principe présentes dans l'intestin. La consommation de ferments lactiques tels que l'acidophilus et le bifidus permet d'améliorer la digestion en multipliant et en restaurant la population bactérienne normale de l'intestin.

FLAVONOÏDES

Vaste groupe de phytonutriments présents dans les plantes. Bien qu'en majorité incolores, certains sont des pigments responsables des couleurs de nombreux fruits et légumes.

FOS (FRUCTO-OLIGOSACCHARIDES)

Sucres polymérisés formés de saccharose et de fructose et qui ne sont pas digérés dans les parties supérieures du tube digestif de l'homme. Ils constituent en revanche des facteurs spécifiques de croissance pour certaines bactéries intestinales, notamment les bifidobactéries.

GASTRORÉSISTANT

Qualité du revêtement protecteur qui permet à un comprimé, une gélule ou une capsule molle d'arriver intact dans l'intestin grêle, sans avoir été endommagé dans l'estomac ; le revêtement se dissout dans l'intestin, où le contenu du comprimé est absorbé.

HDL (LIPOPROTÉINE DE HAUTE DENSITÉ)

De l'anglais *High density lipoprotein*. L'un des deux types de lipoprotéines du sang qui font circuler le cholestérol dans l'organisme. Un taux élevé de HDL (qui transporte beaucoup moins de graisse que le LDL, lipoprotéine de basse densité) implique un risque de maladie cardiaque inférieur à la moyenne. Le HDL est baptisé « bon cholestérol ». *Voir aussi* Cholestérol, LDL.

HÉMOGLOBINE Élément des globules rouges chargé de la circulation de l'oxygène. Composé de fer et de protéine, il transporte l'oxygène des poumons aux cellules.

HOMÉOSTASIE

Maintien à une valeur normale de tous les paramètres physiologiques qui témoignent de la bonne santé d'un individu (formule sanguine, pH, température, tonus, etc.).

HOMOCYSTÉINE

Acide aminé soufré jouant un rôle essentiel dans la réparation cellulaire ; son taux élevé dans le sang indique un risque d'atteinte cardio-vasculaire.

HORMONE Ensemble de messagers chimiques (produits par les ovaires, les testicules, les glandes surrénales, pituitaire, thyroïde, etc.) exerçant leurs effets dans l'organisme. Les hormones règlent tout, de la croissance et de la régénération des tissus au métabolisme des cellules, en passant par la reproduction, la tension artérielle et la réaction de l'organisme au stress.

HUILE ESSENTIELLE
Huile concentrée extraite de végétaux en tout genre ; parfois nommée essence.

HYPOLIPIDÉMIANT
Médicament utilisé pour réduire l'excès de cholestérol et rééquilibrer les fractions HDL et LDL. *Voir aussi* Cholestérol, HDL, LDL.

IMAO (INHIBITEURS DE LA MONOAMINE OXYDASE)
Catégorie de médicaments employés pour traiter la dépression, qui provoque souvent des interactions avec les aliments, les médicaments et les compléments nutritionnels.

INSULINORÉSISTANCE
État dans lequel les cellules de l'organisme ne réagissent plus convenablement à l'hormone insuline. L'insulinorésistance peut faire monter le taux de sucre (glucose) dans le sang, accroître la production d'insuline par le pancréas et, éventuellement, provoquer diabète et obésité.

INTERFÉRONS Protéines aux propriétés antivirales produites par le système immunitaire.

ISOFLAVONES
Molécules représentant l'un des deux groupes de phyto-œstrogènes, et transformées par les bactéries intestinales en ginstéine et daïdzéine, qui ont des actions régulatrices sur les œstrogènes.

IU (UNITÉS INTERNATIONALES)
Quantité de vitamine produisant les mêmes effets physiologiques, quelle que soit la forme chimique administrée ; cette unité s'emploie couramment pour la vitamine E, qui possède différentes formes chimiques.

JAUNISSE Symptôme d'hépatite et d'autres troubles du foie, caractérisé par une coloration jaune de la peau, de la conjonctive et des yeux.

LDL (LIPOPROTÉINE DE BASSE DENSITÉ)
De l'anglais *Low density lipoprotein*. L'un des deux types de lipoprotéines du sang qui font circuler le cholestérol dans l'organisme. Le LDL transporte les trois quarts environ du cholestérol sanguin. Un taux élevé de LDL révèle généralement un taux élevé de cholestérol et implique un risque accru de maladies cardiaques. Le LDL est baptisé « mauvais cholestérol ». *Voir aussi* Cholestérol, HDL.

LIPOTROPE
Se dit de substances, telles que la choline, la méthionine ou le chardon-Marie, dont l'action est de protéger les cellules du foie. On appelle

composé ou complexe lipotrope une combinaison de ces substances.

MACROPHAGE Type de globule blanc capable d'entourer et de digérer des bactéries et autres microbes à l'origine de diverses pathologies.

MALADIE AUTO-IMMUNE
Affection, comme le lupus ou la polyarthrite rhumatoïde, dans laquelle le système immunitaire attaque par erreur les tissus sains de son propre organisme.

MÉDIATEUR CHIMIQUE
Substance chimique, présente dans le cerveau et l'ensemble de l'organisme, qui transmet les signaux aux cellules nerveuses.

MÉTABOLISME
Ensemble des modifications chimiques qui se produisent au sein de l'organisme. Il s'exerce dans deux directions : l'anabolisme, synthèse des molécules, et le catabolisme, destruction et remaniement des molécules.

MICROGRAMME (µg)
Mesure métrique de poids utilisée pour les petites valeurs. Il y a 1 000 µg dans 1 mg (milligramme). S'écrivait autrefois mcg.

MINÉRAL Substance inorganique, comme le calcium, l'iode ou le sélénium, présente dans la croûte terrestre et qui joue un rôle essentiel dans l'organisme humain comme cofacteur d'enzymes pour la régulation du rythme cardiaque, la formation

osseuse, la digestion et de nombreux autres processus métaboliques.

MUQUEUSE Membrane fine humectée par du mucus, qui tapisse les lèvres, la bouche, le vagin, les paupières ainsi que les autres cavités et canaux de l'organisme.

NÉVRALGIE
Douleur aiguë, parfois violente, provoquée par l'altération d'un nerf. Elle affecte souvent une zone précise du corps, le visage et le dos, par exemple.

ŒSTROGÈNE Hormone sexuelle femelle, produite essentiellement par les ovaires, qui aide à réguler la menstruation, la reproduction et différents autres mécanismes.

OLIGOÉLÉMENT Élément chimique – métal ou métalloïde – présent à l'état de traces chez les êtres vivants et les végétaux, et indispensable à la vie (par exemple cuivre, fer, fluor, magnésium, zinc...).

OPC (OLIGOMÈRES PROANTHOCIANIDIQUES)
Groupe de composés antioxydants, aussi nommés procyanidines (présents dans l'écorce de pin, l'extrait de pépins de raisin, le thé vert, le vin rouge, entre autres), qui pourraient aider à protéger contre les maladies cardio-vasculaires.

PABA (ACIDE PARA-AMINOBENZOÏQUE)
Un des composants de l'acide folique, qui assure la protection de la peau et le bon état des cheveux.

PHYTONUTRIMENTS

Substances présentes dans les fruits, les légumes, les graines, les herbes et les plantes, et qui pourraient contribuer à protéger contre le cancer, les maladies cardiaques et autres pathologies.

PHYTO-ŒSTROGÈNES

Composés présents dans le soja et d'autres plantes dotées de propriétés œstrogéniques légères. Ils contribuent à soulager les symptômes d'un déséquilibre hormonal chez la femme et pourraient réduire les risques de certains cancers.

PLACEBO Substance dépourvue d'activité. On utilise souvent un placebo au cours de recherches scientifiques pour comparer les effets curatifs d'un médicament ou d'un complément avec l'effet psychologique d'un produit neutre.

PRÉÉCLAMPSIE Pathologie de la femme enceinte caractérisée par de l'hypertension, la présence de protéines dans les urines et une prise de poids accompagnée d'œdème.

PROBIOTIQUES Voir Ferments lactiques.

PROGESTÉRONNE Hormone sexuelle femelle produite par les ovaires, qui aide à réguler la menstruation. La progestérone appartient à un groupe d'hormones, les progestogènes, synthétisées à des fins thérapeutiques.

PROLACTINE Hormone sécrétée par l'hypophyse et dont le taux s'élève sous

l'effet du stress ; la prolactine contribue aussi à déclencher la lactation.

PROSTAGLANDINES

Éléments chimiques de type hormonal produits naturellement par l'organisme en réaction à un stimulus. Les prostaglandines ont des effets multiples, comme provoquer l'inflammation, stimuler les contractions utérines pendant l'accouchement et protéger la paroi stomacale.

PSYLLIUM Plante dénommée scientifiquement *Plantago ovata*. Ses graines, récoltées à maturité, sont utilisées pour traiter la diarrhée aussi bien que la constipation.

QUERCÉTINE Flavonoïde, ou pigment naturel, contenu dans de nombreux légumes, fleurs ou écorces d'arbres. C'est un antioxydant et un anti-inflammatoire puissant.

RADICAUX LIBRES Molécules hautement réactives et instables, engendrées par l'organisme mais susceptibles de dégrader les membranes cellulaires lorsqu'elles sont en excès. Ils représentent alors un risque potentiel de maladies cardiaques, de cancers et autres affections graves. Les antioxydants aident à limiter leurs agressions.

RÉACTION IMMUNITAIRE

Défense naturelle de l'organisme contre les microbes infectieux (notamment les bactéries et virus responsables de maladies) aussi bien que

contre les cellules cancéreuses se développant dans l'organisme.

STÉROÏDES

Nom courant des corticostéroïdes, médicaments anti-inflammatoires parfois prescrits pour traiter les réactions allergiques, l'asthme, les éruptions cutanées, la sclérose en plaques, le lupus et autres affections.

SUBCARENCE Carence très légère, pratiquement asymptomatique.

SUBLINGUAL Signifie « sous la langue ». Certains compléments sont conçus pour se dissoudre dans la bouche, ce qui leur permet de pénétrer rapidement dans le sang. Cette forme évite ainsi le métabolisme du complément par le foie, ce qui peut en réduire le taux en circulation.

TANNIN OU TANIN

Substance astringente dérivée de plantes et susceptible de contracter les vaisseaux sanguins et les tissus de l'organisme.

TEINTURE-MÈRE Liquide généralement obtenu par l'infusion d'une plante entière dans un mélange d'eau et d'alcool éthylique. L'alcool aide à extraire les principes actifs de la plante, les concentre et les préserve.

TESTOSTÉRONNE Principale hormone sexuelle mâle, produite par les testicules, responsable de modifications corporelles à la puberté. Les ovaires de la femme

produisent également une petite quantité de testostérone.

THÉRAPIE HORMONALE DE SUBSTITUTION

Utilisation de complément d'œstrogènes et de progestérone (sous la forme de progestogène), hormones sexuelles femelles, pour réduire ou neutraliser les effets néfastes de la ménopause. Cette thérapie pourrait aussi aider à prévenir l'ostéoporose.

TONIQUE Plante (comme le ginseng) ou mélange de plantes employé pour « tonifier » l'organisme ou un organe précis, en lui donnant de la force et/ou de la vitalité.

TRIGLYCÉRIDE Terme chimique désignant l'un des composants des graisses. La présence d'un taux élevé de triglycérides dans le sang augmente les risques de maladies cardio-vasculaires.

VITAMINE Substance organique qui joue un rôle essentiel dans la régulation des fonctions cellulaires de l'organisme. La plupart des vitamines doivent être apportées par l'alimentation ou par les compléments puisque l'organisme est incapable de les produire.

Adresses utiles

Avertissement

Les conseils et traitements donnés par certains sites Internet le sont à titre indicatif. Ne les mettez jamais en application sans avoir pris l'avis de votre médecin.

NUTRITION ET ASSOCIATIONS MÉDICALES

FRANCE

Agence française de sécurité sanitaire des aliments

27-31, avenue du Général-Leclerc BP 19
94701 Maisons-Alfort
Tél. : 01 49 77 13 50
Fax : 01 49 77 26 12
www.afssa.fr
L'actualité en matière de risques et de recherche concernant la nutrition et l'hygiène alimentaire.

Association médicale pour la promotion de la phytothérapie

2, cours Aristide-Briand
33000 Bordeaux
Tél./fax : 05 56 94 41 03

Fédération médicale française de médecine naturelle (FMFMN)

Faculté de médecine de Bobigny
74, rue Marcel-Cachin, salle 232, 93017 Bobigny Cedex
Tél./fax : 01 64 64 05 51
isabelle.loras.free.fr/Fr/Presentation/Associations/Fmfmn.html

Institut français pour la nutrition (IFN)

71, avenue Victor-Hugo 75116 Paris. Tél. : 01 45 00 92 50
Fax : 01 40 67 17 76

www.ifn.asso.fr

Répertoire des organismes, sociétés, sites web dans les domaines de l'alimentation et de la nutrition ; dossiers sur l'alimentation aux différents âges de la vie, sur les nutriments et la sécurité alimentaire.

Société française de mésothérapie

15, rue des Suisses
75014 Paris
sfmesotherapie.ifrance.com

Syndicat national des médecins homéopathes français

79, rue de Tocqueville
75017 Paris.
Tél. : 01 44 29 01 31
Fax : 01 40 54 00 66
www.snmhf.org

www.sfaed.org

Syndicat français des aliments de l'enfance et de la diététique : nutrition, aliments diététiques et compléments alimentaires.

www.synadiet.org

Syndicat national des fabricants de produits diététiques, naturels et de compléments alimentaires.

www.naturmed.com

Médecines douces et bien-être : actualité, lexique, annuaire, recettes...

SUISSE

Association suisse pour l'alimentation

Effingerstrasse 2,
Case postale 8333, 3001 Berne
Tél. : 031/385 00 00
Fax : 031/385 00 05
www.sve.org

Fédération des médecins suisses

Elfenstr. 18, 3000 Berne 16
Tél. : 031/359 11 11
Fax : 031/359 11 12
www.fmh.ch

Office fédéral de la santé publique

CH-3003 Berne
Tél. : 031/322 21 11
Fax : 031/322 95 07
www.bag.admin.ch

Société suisse de mésothérapie

Case postale 325
3962 Montana.
Fax : 027/481 36 76
www.mesotherapy.ch

Société suisse d'homéopathie

Case postale 1050,
8134 Adliswil
www.homeopathie.org

Société suisse des médecins homéopathes

Dorfhaldenstrasse 5
6052 Hergiswil
Tél. : 041/630 07 60
Tél. : 041/280 30 36
www.dzvhae.com

Société suisse des pharmaciens

Stationsstrasse 12,
3097 Liebefeld
Tél. : 031/978 58 58
Fax : 031/978 58 59
www.pharmagate.ch

ASSOCIATIONS D'AIDE AUX MALADES

FRANCE

Aide aux jeunes diabétiques (AJD)

17, rue Gazan 75014 Paris
Tél. : 01 44 16 89 89
Fax : 01 45 81 40 38
www.ajd-educ.org

Alcooliques anonymes France (AA)

Aide à la désintoxication fondée sur la rencontre en groupes de personnes alcooliques.
Services généraux : 21, rue Trousseau 75011 Paris
Tél. : 01 48 06 43 68
Permanence téléphonique 24 h/24 : 01 43 25 75 00
http://perso.club-internet.fr/aaf

Association française des diabétiques (AFD)

58, rue Alexandre-Dumas
75544 Paris Cedex 11
Tél. : 01 40 09 24 25
Fax : 01 40 09 20 30
N° Allo Diabète (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h) : 01 40 09 68 09

Association France migraine (AFM)

Actualité, informations sur la maladie et les traitements, sensibilisation aux problèmes des migraineux.
83, rue du Ranelagh,
75016 Paris
Fax : 01 42 30 86 54
www.sos-migraine.com
(informations, questionnaire de diagnostic)

Association François-Aupetit (AFA)

Maladie de Crohn
Soutien et développement de la recherche, échange d'informations et de services.
Hôpital Saint-Antoine
184, rue du Faubourg-Saint-Antoine, 75012 Paris
Tél. : 01 43 07 00 49
www.afa.asso.fr

Association Herpès

Développement de la prévention, soutien aux patients atteints d'herpès.
www.herpes.asso.fr

Association nationale de prévention de l'alcoolisme (ANPA)

Prévention, soins et insertion.
Contacts départementaux et régionaux des centres d'alcoologie et des comités.
20, rue Saint-Fiacre
75002 Paris.
Tél. : 01 42 33 51 04
Fax : 01 45 08 17 02
www.anpa.asso.fr

Association pour la lutte contre le psoriasis (APLCP)

Pour une meilleure connaissance de la maladie et de ses conséquences ; aide à mieux vivre avec son psoriasis.
1, allée du Stade
95610 Éragney
Tél. : 01 34 64 17 68
Fax : 01 30 37 45 81
membres.lycos.fr/
lutpsoriasis

Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle (CFLHTA)

Information et prévention.
Pour le grand public et les professionnels.
C/o Fédération française de cardiologie
50, rue du Rocher
75008 Paris
www.comitehta.org

L'Enfant de l'espoir

Écoute et soutien des couples confrontés au problème de l'infertilité et de la stérilité.
www.enfantespoir.fr.st

Femmes pour toujours

Association française pour la prévention des maladies liées à la ménopause.
B.P. 172, 94305 Vincennes
Cedex Tél. : 08 26 62 31 95
Fax : 01 43 65 68 79
www.femsante.com

France-Parkinson

Information, soutien, promotion de la recherche, représentation des malades auprès des institutions et des pouvoirs publics.
37 bis, rue La Fontaine
75016 Paris
Tél. : 01 45 20 22 20
Fax : 01 40 50 16 44
wd014.lerelaisinternet.com/
sites/franceparkinson

Ligue française contre l'épilepsie (LFCE)

Conseils aux malades et à leur famille.
Siège social :
Centre médical de La Teppe
26600 Tain-l'Hermitage
lfce.epilepsies.free.fr

Ligue nationale contre le cancer

Soutien à la recherche, actions solidaires, éducation à la santé, prévention et dépistage.
Siège national :
12, rue Corvisart
75013 Paris
Tél. : 01 53 55 24 00
Fax : 01 43 36 91 10
Écoute Cancer : 0810 810 821
www.ligue-cancer.asso.fr

Sida Info Service

24 h/24 et 7 j/7.
Infos, actualité, écoute, orientation.
N° gratuit : 0800 840 800

www.depress.com.fr

Site du programme éducatif « Faire face à la dépression ». Qui en est affecté, pourquoi, les symptômes, où trouver de l'aide, questionnaire sur la dépression.

www.menoweb.com

Conseils et informations médicales sur la ménopause et les affections qui peuvent l'accompagner.

www.reseauparkinson.org

Information et soutien des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

www.sidaweb.com

Sida : actualité, échanges et orientation des personnes atteintes. Site réalisé par l'Association de lutte contre le sida.

www.sante.gouv.fr/html/pointsur/tabac

Conseils pour se libérer du tabac, coordonnées des principaux organismes impliqués dans la lutte contre le tabagisme, textes réglementaires.

SUISSE

Aide suisse contre le sida (ASS)

Konradstrasse 20,
8031 Zurich
Tél. : 01/447 11 11
Fax : 01/447 11 12
www.aids.ch

Centre de gestion et d'action gériologique

Rue du Simplon 23,
Case postale 844,
1800 Vevey I
www.pro-senectute.ch

Fondation de l'association suisse du diabète (ASD)

Rütistrasse 3A,
5400 Baden
Tél. : 056/200 17 90
Fax : 056/200 17 95
www.associationdudiabete.ch

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA)

Avenue Louis-Ruchonnet 14,
Case postale 870,
1001 Lausanne
Tél. : 021/321 29 11
Fax : 021/321 29 40
www.sfa-ispa.ch

Ligue suisse contre le cancer

Case postale 8219,
3001 Berne
Tél. : 031/389 91 00
Fax : 031/389 91 60
www.swisscancer.ch

Société suisse de cardiologie

Schwarztorstrasse 18,
3007 Berne
Tél. : 031/388 80 90
Fax : 031/388 80 98
Cardio-Phone : 0848 443 278
www.swisscardio.com

Société suisse de la sclérose en plaques

Rue des Poudrières 137,
2006 Neuchâtel 6
Tél. 032/730 64 30
Fax : 032/730 64 70
www.multiplesklerose.ch

BELGIQUE

Alcooliques anonymes francophones de Belgique

Boulevard Clovis, 81
B-1000 Bruxelles
Tél. : 32 (0)2 511 40 30
Fax : 32 (0)11 84 46 58
www.alcooliquesanonymes.be

Association belge du diabète (ABD)

935, chaussée de Waterloo,
1180 Bruxelles
Tél. : 02/374 31 95
Fax : 02/374 81 74
www.diabete-abd.be

www.luttecontreletabac.com

Lutte contre le tabagisme et conseils pour le sevrage ; statistiques belges de bronchites, cancers bronchiques, consommation et mortalité.

Index

Les chiffres en **gras** renvoient aux sujets développés. Les chiffres suivis d'un astérisque (*) renvoient aux encadrés situés dans les colonnes de gauche et de droite des doubles pages.

A

Absinthe 187
Accidents vasculaires cérébraux
vitamine E 140
Acérola 137*
Achillée mille-feuille
rhume et grippe 229, 229*
Acide ascorbique
voir Vitamine C
Acide folique 9, 36-37, 43, 125*, 134*
anémie 151
dépression 177*
grossesse 19, 20, 190, 191*
maladies cardio-vasculaires 165
personnes âgées 235
Acide gamma-linolénique 96, 97*
Acide nicotinique 95*
Acide pantothénique
voir Vitamine B5
Acides aminés 25, 82, 240
prostate 223
Acides gras 17, 112
Acides gras essentiels 42, 43, 240
grossesse 191*
Acides hydroxycinnamiques 108

Acidophilus 25, 38-39, 43
constipation 171
Acné 146-147
Acné rosacée
riboflavine 118
Adolescence 20, 105*, 148-149
acné 146
fer 62, 63*
grossesse 191
Agnus-castus
voir Gattilier
Aigremoine
colopathie
fonctionnelle 169
diarrhée 181
Ail 40-41
allergies 227*
hypercholestérolémie 197
hypertension 199
maux de gorge 189
rhume et grippe 229
Airelle 175
AJR voir Apport journalier recommandé
Alcool 163
adolescence 148
grossesse 192*
vitamine B12 135*
Alcoolisme
thiamine 125
Alicaments 12, 42
Alimentation équilibrée 14-19
Aliments enrichis et fonctionnels 42-43
Allaitement 191*, 192
kawa 78*
millepertuis 91
valériane officinale 126*

Allergies 219*, 226-227
ail 227*
chrome 57*
fibres 64*
germe de blé 82*
levure de bière 82*
magnésium 84
ortie 98
Alliine 107
Allium sativum voir Ail
Allyl 107
Aloe vera
digestion 183
zona 239
Alpha-carotène 128
Alphatocophérol
vitamine E 141*
Alzheimer (maladie d') 43
acide folique 37*
thiamine 124
vitamine E 141
Aménorrhée
gattilier 71
ANC voir Apport nutritionnel conseillé
Anémie 150-151
acide folique 36*, 37
Anémie ferriprive 18
fer 62, 63
Anémie pernicieuse
vitamine B12 134, 134*
Angélique
toux 233
Angine de poitrine
aubépine 48
Angoisse Voir Anxiété et crises d'angoisse
Anis
allergies 227*
flatulences 187
Anis (graines d')
toux 233

Anorexie 211
Anthenis nobilis
voir Camomille
Anthocyanosides 92, 93, 106
Antiacides 105*
Antidépresseurs 90*, 91*
Antioxydants 16, 21, 44-45, 106, 179, 240
personnes âgées 234, 235
Anxiété et crises d'angoisse
kawa 78, 79*
millepertuis 91
passiflore 100
valériane officinale 126
Aphtes 152-153
Apport journalier recommandé (AJR) 16, 17, 23
Apport nutritionnel conseillé (ANC) 16, 17, 23
personnes âgées 235
Arbre à thé (huile essentielle d')
acné 147*
ongles 215, 215*
peau 219
Arthrite rhumatoïde 154-155
antioxydants 44
artichaut 47
gingembre 72
niacine 94, 95*
ortie 99*
Arthrose 154-155
Artichaut 46-47
flatulences 187
hypercholestérolémie 197
régime amaigrissant 210
Artichaut sauvage 54

Articulations (douleurs et vieillissement)

- huiles de poisson 112
- ortie 98
- voir aussi Arthrite
- rhumatoïde, Arthrose,
- Rhumatismes

Arythmie

- aubépine 48

Asthénie

- manganèse 86

Asthme 106, 156-157

- vitamine B6 132
- vitamine C 136, 137

Athérosclérose 164, 240

- ail 40
- phytonutriments 109

Aubépine 48-49

- hypertension 199

Avoine 239*

Avoine (extrait d')

- dépression 177

Avoine (paille d')

- ongles 215*

B

Badiane (grande)

- peau 219*

Bébés 192, 193*

Bec-de-lièvre 36

Béribéri 125

Bêta-carotène 16, 121*,

128

- personnes âgées 235

Bifidus 38, 43

Bile (sécrétion de la) 240

- artichaut 46

voir aussi Calculs biliaires

Biotine 130-131

- ongles 215, 215*

Blé (germe de) 82-83

- zona 239

Blé (huile de germe

de) 141*

Blessures

- riboflavine 118

Bouche

- ulcère 142

voir aussi Aptides

Bouffées de chaleur 107

- gattilier 70

Bouillon-blanc 233

Boulimie 211

Bourdonnements d'oreille

- thiamine 124

Bourrache (huile de) 96, 97*

Bronchite 158-159

- échinacée 61

Brûlures

- camomille 52, 53*
- millepertuis 90
- phosphore 105*
- riboflavine 118

Buchu

- cystite 175, 175*

C

Café 95*

Calcium 16, 19, 20, 50-51,

177, 199, 203, 205, 207, 215, 217,

217*, 221*, 231

- adolescence 149

- croissance 173

- grossesse 191

- personnes âgées 234, 235

- phosphore 104, 104*

- régime amaigrissant 209

- vitamine D 138, 138*, 139*

Calculs biliaires 110*, 160-161

- artichaut 46*

- chardon-Marie 54

- fibres 64

- gingembre 72*

Calculs rénaux 136*

Camellia sinensis

voir Thé vert

Camomille 52-53

- digestion 183*

- insomnie 203

- migraine et maux

- de tête 207

- nausées et vomissements

- 213, 213*

Camomille romaine 52

Canal carpien (syndrome du)

- vitamine B6 132

Cancer (prévention et

traitement du) 109, 162-163

ail 40

calcium 50

réglisse 117*

sélénium 120, 121*

thé vert 122

vitamine A 128, 129

vitamine C 136, 137*

vitamine D 139, 139*

vitamine E 140

zinc 142

Candida albicans 39

Cannelle 213*

Carbonate de calcium

183

Cardiaque (arythmie)

aubépine 48

Cardiaque (éréthisme)

passiflore 101

Cardiaques (maladies)

potassium 114, 114*

réglisse 116*

Cardiomyopathie 121*

Cardiopathie

aubépine 48

Cardio-vasculaires

(maladies) 13, 43, 109,

164-165

acide folique 36

ail 40

aubépine 48, 49*

fibres 64, 65*

huiles de poisson 112, 113*

magnésium 84

potassium 114

sélénium 120

thé vert 122

vitamine B6 132, 133*

vitamine B12 134

vitamine C 136, 137*

vitamine E 140

Carie dentaire

fluor 66

thé vert 122

Caroténoïdes 16, 45, 106,

128-129

maladies cardio-

vasculaires 165

Carotte sauvage 175, 175*

Cartilage

cuivre 58

Carvi (graines de) 187

Cascara sagrada

constipation 171

Cassis (huile de

pépins de) 96

Cataracte 21, 44, 166-167

extrait de pépins

de raisin 103

myrtille 93

riboflavine 118

sélénium 120

vitamine A 129

vitamine C 136

vitamine E 140

Centella

varices 237, 237*

Céphalées voir Migraine

et maux de tête

Chamaemelum nobile

voir Camomille

Champignons 163

Charbon végétal activé

diarrhée 181

flatulences 187

Chardon-Marie 54-55

calculs biliaires 161*

Cheveux (problèmes de)

cuivre 58

vitamine B5 130, 131*

zinc 142

Chiendent

cystite 175

régime amaigrissant 210

Cholécalciférol 139*

Cholestérol 44, 241

artichaut 46, 47*

choline 81

fibres 64

huiles de poisson 112

lécithine 81

vitamine B5 130

Cholestérol HDL 240

vitamine C 136

vitamine E 140

Cholestérol LDL 109, 117*, 241

ail 40

chrome 56

vitamine A 129

voir aussi

Hypercholestérolémie

Choline 80-81

digestion 183

Choux 107
Chrome 16, 56-57, 82, 179, 209
Chryisine 100
Cicatrisation
échinacée 60
riboflavine 118
vitamine B5 130
vitamine C 136
vitamine E 140
Circulation
extrait de pépins
de raisin 102
niacine 94
troubles 112*
voir aussi Insuffisance veineuse
Cirrhose 129*
Citronnelle
dépression 177
Claquages
voir Entorses et claquages musculaires
Coélie (maladie) 186
acide folique 37
Cœur *voir* Angine de poitrine, Arythmie, Cardiaques (maladies), Cardiopathie, Cardio-vasculaires (maladies)
Cola (noix de) 203*
Colibacilles
acidophilus 39
Colite ulcéreuse 19
Collagène
cuivre 58
extrait de pépins
de raisin 102
vitamine C 136
Côlon (cancer du) 43, 163, 171*
calcium 50
échinacée 61*
fibres 65*
régilisse 117*
sélénium 120
vitamine C 136*
vitamine D 139*
Colopathie fonctionnelle 168-169
acidophilus 38

fibres 64, 65*
menthe poivrée 89
valériane officinale 127
Comédons 146
Compléments nutritionnels
8-12, 34-35, 241
bienfaits 20-23
médicaments 31
présentation 26-31
principaux 24-25
régime amaigrissant 210
réglementation européenne 26, 31
utilisation 32-33
Conjonctivite
zinc 142
Constipation 170-171, 193*
acidophilus 38
Contraception orale 91*, 133*
gattilier 70*
Courge (graines de) 223
Crampe
extrait de pépins
de raisin 103
fragon épineux 68
Crataegus oxyacantha
voir Aubépine
Crohn (maladie de) 19
acide folique 37
huiles de poisson 113
vitamine B12 135*
Croissance 172-173
acide folique 37
Cryptoxanthine 128
Cuivre 45, 58-59, 142*
arthrose 155*
grossesse 192
Curcuma
syndrome du canal carpien 19
Cycle menstruel (troubles du)
régilisse 116
voir aussi Prémenstruel (syndrome)
Cynara scolymus
voir Artichaut
Cystite 174-175

D

Dégénérescence maculaire 21
extrait de pépins
de raisin 103
myrtille 93
sélénium 120
vitamine A 128, 129
vitamine E 141
zinc 143
Démangeaisons
camomille 52, 53*
Déminéralisation osseuse
calcium 50
Dent-de-lion *voir* Pissenlit
Dents
calcium 50
fluor 66
phosphore 104
vitamine D 138, 193
Dépression 176-178
acide folique 36
kawa 79
magnésium 84
millepertuis 90
niacine 94
thiamine 124
vitamine B12 134
voir aussi Anxiété et crises d'angoisse
Diabète 178-179
artichaut 47
chrome 56*
fibres 64
ginseng 75*
huiles de poisson 112, 112*
huile d'onagre 96
magnésium 84
niacine 94*
vitamine B6 132
vitamine C 136*, 137
zinc 143
Diarrhée 19, 180-181
acidophilus 38
myrtille 93*
zinc 143*
Digestion
artichaut 46
camomille 52

fibres 64
gingembre 72
pissenlit 110
régilisse 116
Digestion (mauvaise) 182-183
artichaut 47*
menthe poivrée 87
valériane officinale 126
voir aussi Dyspepsie
Digitale 32
Diurétiques
artichaut 47
fragon épineux 69
ortie 99
pissenlit 110, 111, 111*
potassium 114
Diverticulose et diverticulite
fibres 64
menthe poivrée 89
Drépanocytose 150
Dyspepsie
gingembre 72
thiamine 124
vitamine B12 135*
voir aussi Digestion (mauvaise)
E
Echinacea angustifolia, **E. pallida**, **E. purpurea**
voir Échinacée
Échinacée 60-61, 107
anémie 151
aphtes 153
bronchite 159
cancer 163
cystite 175, 175*
maux de gorge 189
peau 219
rhume et grippe 229, 229*
zona 239
Écorchures 224-225
Eczéma 106
huile d'onagre 97, 97*
Élastine 102
Eleutherococcus senticosus
voir Ginseng

Endométriose

chardon-Marie 55
huile d'onagre 96
pissenlit 111

Énergie

biotine 130
thiamine 124

Enfants

acide folique 37
croissance 172-173
fer 62
maux de gorge 189*
menthe poivrée 88*
valériane officinale 127
vitamine D 139*
voir aussi Bébés

Engourdissements

vitamine B12 134

Entérocologie

acidophilus 38

Éréthisme 101

Ergostérol 139*

Escarres

échinacée 61

Eucalyptus (huile

essentielle d')
rhume des foins 227*
rhume et grippe 229
toux 233

F

Fatigue 184-185

ginseng 74
manganèse 86
millepertuis 91

Fatigue chronique

(syndrome de)
magnésium 84
réglisse 117

Femmes 20

fer 63*
personnes âgées 234
syndrome
préménstruel 220
voir aussi Ostéoporose

Femmes enceintes 9, 213*

gattilier 70*
ginseng 74*
voir aussi Grossesse

Fenouil

mincir 210

Fenouil (graines de)
digestion 183*, 187

Fente labiopalatine

acide folique 36

Fénugrec 179

Fer 17, 18, 62-63

adolescence 149
anémie 150, 151
croissance 173
cuivre 59*
grossesse 19, 191
molybdène 66
personnes âgées 165*

Ferments lactiques 38-39, 241

colopathie 169
cystite 175
intestins 181, 187, 189*

Fertilité

cuivre 58
zinc 142

Fibres 16, 17, 64-65

Fibromyalgie

magnésium 84

Flatulences 186-187

gingembre 72

Flavonoïdes 16, 106, 153, 159, 195, 237, 239, 241

cancer 163
millepertuis 90
myrtille 92

phytonutriments 106,
108, 109

Fleur de la Passion

voir Passiflore

Fluor 32, 66-67

Fœtus (développement du)
192*

Fœtus (malformation du) 43
acide folique 36

Foie

chardon-Marie 54
choline 80, 81*
lécithine 80, 81*
pissenlit 110

Foie (cirrhose du) 129*

Foie (troubles du)

niacine 94*
voir aussi Hépatite

Folates 37*

FOS (fructo-
oligosaccharides) 241

colopathie 169

flatulences 187

Fourmillements

vitamine B12 134

Fragon épineux 68-69, 210

hémorroïdes 195
ménopause 205
varices 237

Framboisier

diarrhée 181
grossesse 193*
maux de gorge 189*

Fucus 209

G

Gastrite

gingembre 72*

Gastrite atrophique

vitamine B12 135*

Gattilier 70-71

acné 147
ménopause 205
migraine et maux
de tête 207
règles 221, 221*

Gencives

vitamine C 136

Gentiane 187

Germe de blé 82-83

zona 239

Germe de blé

(huile de) 141*

Gingembre 72-73

rhume des foins et
autres allergies 227*
digestion 183*
flatulences 187
grossesse 193*
impuissance 199
insomnie 203*
nausées et vomissements
213, 213*

Ginseng 74-75, 107

insomnie 203*

Ginseng de Sibérie 74-75

fatigue 185

impuissance 201
ménopause 205
stress 231, 231*

Ginseng panax 74-75

fatigue 185
impuissance 201, 201*
stress 231

Glaucome 94*

Glucomannane 210, 211

Glucosinolates 107, 108

Glutamine

colopathie fonctionnelle 169

Glycyrrhiza glabra

voir Réglisse

Gorge (maux de) 188-189

réglisse 117
zinc 142

Goutte 94*

vitamine B12 135*

Greffes (rejet des)

vitamine D 139

Griffe-du-diable 9

arthrose 155

Grippe 228-229

échinacée 60
zinc 142

Grossesse 9, 19, 190-193

acide folique 36
caroténoïdes 128*
fer 62
kawa 78*
millepertuis 91
réglisse 116*
thé vert 122
valériane officinale 126*
voir aussi Femmes enceintes

Guar (gomme de) 210

Guimauve

colopathie 169*
digestion 183*
maux de gorge 189
toux 233, 233*

H

Hamamélis (pommade à l')

hémorroïdes 195

Harpagophytum,

Harpagophytum procumbens

voir Griffe-du-diable

Hémochromatose 63, 136*

Hémorroïdes 68, 194-195

extrait de pépins

de raisin 103

fibres 64

Hépatite

réglisse 116

sélénium 121

voir aussi Foie (troubles du)

Hernie hiatale

menthe poivrée 88*

Herpès (boutons de fièvre)

échinacée 61

menthe poivrée 89*

millepertuis 91

Hespéridine 106

Houblon 203

Hypercholestérolémie

196-197

Hypericum perforatum

voir Millepertuis officinal

Hypertension 198-199

ail 40

aubépine 48

calcium 50

ginseng 74*

magnésium 84, 85*

potassium 114, 114*,

115*, 116*

Hypotension 94*

Hysope 159, 233*

I

Immunitaire (système)

ail 40

cuivre 58

échinacée 60

fer 62

ginseng 74

réglisse 116

sélénium 120

vitamine A 128

vitamine B6 132

vitamine B12 135

vitamine C 136

vitamine E 140, 141*

zinc 142, 143*

Impuissance 200-201

ginseng 74, 75

Inflammation

vitamine E 140

Insomnie 202-203

camomille 52

niacine 94

passiflore 100

Insuffisance veineuse

extrait de pépins

de raisin 102

fragon épineux 68, 68*,

69*

myrtille 92

Insuline 56, 138

Intestin voir Colopathie

fonctionnelle

Iode 76-77

Isoflavones 25, 43, 106, 107,

107*, 108, 109, 242

ménopause 205

Isothiocyanates 108

J, K

Jaunisse du nourrisson

riboflavine 119

Kawa 78-79, 127*

dépression 177

insomnie 203

stress 231

Kératite

vitamine A 128

Konjac 211

L

Lactobacillus

bulgaricus 39

Lactobactéries 38, 39

Laitue sauvage 203

Lavande (huile

essentielle de)

peau 219

Laxatif

pissenlit 110

Lécithine 80-81

calculs biliaires 161

Levure de bière 56, 82-83

cataracte 167

hypercholestérolémie 197

Ligaments

fluor 66

Lignanes 107, 108

Lipotrope (composé) 242

calculs biliaires 161

Lithiase 138*

voir aussi Calculs biliaires,

Calculs rénaux

Lithotamne

insomnie 203

Lucite

niacine 94

Lupus érythémateux

disséminé

huiles de poisson 112

Lutéine 128, 129

Lycopène 128

Lymphangite

fragon épineux 68

Lymphatique

(insuffisance)

fragon épineux 68

Lysine

zona 239

M

Magnésium 16, 17, 20,

84-85

adolescence 149

grossesse 191, 192

personnes âgées 234

Le magnésium est également

conseillé dans de nombreuses

affections.

Maigrir voir Mincir

Maïs (huile de) 141*

Maïs (soies de)

cystite 175, 175*

Mal des transports

gingembre 72

Mal de tête voir Migraine

et maux de tête

Manganèse 16, 45, 86-87

fatigue 185

ostéoporose 217

Marron d'Inde

varices 237, 237*

Marrube blanc 233

Matricaire 52

Matricaria recutita

voir Camomille

Mélanine 58

Mélisse 127*

insomnie 203

Mémoire

choline 81*

ginseng 75

Ménopause 204-205,

234

fragon épineux 68

gattilier 70

passiflore 100

réglisse 116

Mentha piperita

voir Menthe poivrée

Menthe poivrée 88-89

flatulences 187

nausées et

vomissements 213*

rhume des foins et autres

allergies 227*

rhume et grippe 229*

Menthe poivrée (huile

essentielle de)

calculs biliaires 161

colopathie 169

nausées et

vomissements 213

Méthionine 81

Migraine et maux de tête

206-207

magnésium 85

riboflavine 118, 119*

Millepertuis 10, 90-91, 127*

dépression 177, 177*

rhume et grippe 229

stress 231

syndrome prémenstruel 221

zona 239

Mincir 208-211

Minéraux 25

Molybdène 66-67

Monoterpènes 108

Muguet

échinacée 61

Muqueuses

vitamine A 128

vitamine B5 130

Mûrier (feuilles de)

diarrhée 181, 181*

Mycose vaginale
acidophilus 38
Mycoses 167, 179
Myrtille 92-93
varices 237

N

Nausées et vomissements
193*, 212-213
gingembre 72
menthe poivrée 88
Nerveux (troubles du système)
thiamine 124
vitamine B6 132*
vitamine B12 134
Nervosité
aubépine 48
kawa 79
millepertuis 90
passiflore 100
Neurasthénie
passiflore 100
Neuropathie diabétique 96
Niacine 94-95
allaitement 191*
arthrose 155
grossesse 191*
insomnie 203
Noix muscade 213*

O

Obésité 13
voir aussi Mincir
Oculaires (troubles)
myrtille 92
Œdème
fragon épineux 68
pissenlit 111
Œil (infections de l')
voir Cataracte, Oculaires (troubles)
Œil sec (syndrome de l')
vitamine A 128
Oignon 107, 157*, 210
impuissance 201*

Oligoéléments 17, 87*, 185*, 242
Onagre (huile d') 96-97
maladie de Raynaud 225
ongles 215
peau 219
syndrome prémenstruel 221
Ongles (santé des) 214-215
vitamine B5 130
OPC (oligomères proanthocyanidiques) 102, 242
Organosulfures 108
Orme rouge
colopathie 169
digestion 183*
maux de gorge 189, 189*
toux 233, 233*
Ortie 98-99
allergies 227
anémie 151
ongles 215*
peau 219*
prostate 223
Os 43
calcium 50
cuivre 58
fluor 66
grossesse 193
magnésium 192
personnes âgées 234
phosphore 104
vitamine D 138
Ostéoarthrose 154-155
Ostéomalacie
calcium 50
Ostéoporose 13, 177*, 216-217
calcium 50
fluor 67*
personnes âgées 234
phytonutriments 109
vitamine D 138

P

PABA (acide para-aminobenzoïque) 242
Paludisme
zinc 143*

Panax ginseng, P. quinquefolius *voir* Ginseng
Parkinson (maladie de)
kawa 78*
vitamine B6 133*
vitamine E 141
Passiflora incarnata
voir Passiflore
Passiflore 100-101, 127*
dépression 177
insomnie 202
Pavot californien 203
Peau
cuivre 58
échinacée 61
extrait de pépins de raisin 102
vitamine A 128
vitamine B5 130
zinc 142
Peau (cancer de la)
chardon-Marie 55*
Peau (cicatrisation de la)
vitamine E 140
Peau (problèmes de) 218-219
voir aussi Acné, Eczéma, Herpès, Lupus érythémateux disséminé
Pellagre
niacine 94, 95*
Pépins de cassis
(huile de) 96
Pépins de raisin
(extrait de) 102-103, 121*
cataracte 167
maladies cardio-vasculaires 165
Pépins de raisin (huile de) 103*, 141*
Permixon 223*
Persil 241
Personnes âgées 234-235
acide folique 36
cataracte 167*
fatigue 185*
fibres 64*
fragon épineux 69*
os 217*
troubles cardiaques 165*

vitamine B12 135*
vitamine C 137
vitamine D 138, 139*
vitamine E 141, 141*
zinc 143
Petit houx
voir Fragon épineux
Phénols 108
Phosphore 104-105, 138
Photothérapie
riboflavine 118
Phytonutriments 16, 17, 25, 106-107, 243
Phyto-œstrogènes 21, 43, 107, 243
Phytostérols 42, 43, 108
Piment (pommade au) 155*
Piper methysticum
voir Kawa
Pissenlit 110-111
constipation 171
migraine et maux de tête 207
peau 219*
régime amaigrissant 210
Plantain
bronchite 159
Plantes et santé 8-12, 25
Plantes (utilisation des) 32
Plantes médicinales
(compléments à base de) 28-29, 107
Pneumonie
zinc 143*
Poireau 210
Poisson (cartilage et collagène de)
arthrose 155
Poisson (huiles de) 25, 43, 112-113
arthrose 155
asthme 157
cataracte 167
peau 219
Les huiles de poisson sont également conseillées dans de nombreuses autres affections.
Pollen
prostate 223

Polyarthrite rhumatoïde 113*
huile d'onagre 96, 97*

Potassium 16, 114-115
hypertension 199

Poumon (cancer du)
sélénium 120
vitamine A 129
voir aussi Tabac, tabagisme

Prébiotiques 42, 43

Prêle
cystite 175
ongles 215*

Préménstruel (syndrome)
220-221
gattilier 70, 71*
huile d'onagre 96
magnésium 84
millepertuis 91
vitamine B6 132

Probiotiques 38, 42, 43, 243
voir aussi Ferments lactiques

Procyanidines 102, 106

Prostaglandines 58, 96,
112, 140

Prostate (cancer de la)
107, 163
calcium 50
vitamine A 129
vitamine D 139
vitamine E 223*
zinc 142, 143*

Prostate (problèmes de)
222-223
sélénium 120
zinc 143*

Pruneaux
constipation 171

Prurit
fragon épineux 68, 69

Psoriasis
huiles de poisson 112

Psyllium 64, 64*, 65, 65*, 243
calculs biliaires 161
colopathie 169
constipation 171, 171*
grossesse 193*
hémorroïdes 195
hypercholestérolémie
197, 197*
mincir 210, 211

Pycnogéol 103*

Q, R

Quercétine 106, 227, 243

Rachitisme
vitamine D 138

Radicaux libres 162, 243

Raisin *voir* Pépins de raisin
(extrait de)

Raynaud (maladie de)
224-225
huiles de poisson 112

**Régime alimentaire
équilibré** 14-19
grossesse 192*

Régime amaigrissant 18,
209-210
adolescence 148
thé vert 123*

Régime végétalien 18
adolescence 148

Régime végétarien 18
adolescence 148

Règles perturbées
fragon épineux 68
gattilier 70
huile d'onagre 96
voir aussi Préménstruel
(syndrome)

Réglisse 107, 111*, 116-117
aphtes 153
asthme 157
digestion 183
foie 231*
ménopause 205
toux 233, 233*

Reine-des-prés
mauvaise digestion 183*

Reins (troubles des) 114*,
116*, 136*, 174-175

Respiratoires
(affections)
réglisse 116
voir aussi Bronchite,
Pneumonie

Re-sténose 137*

Rétinol 45
grossesse 191, 191*

Rétinopathie diabétique
myrtille 93

Rhinite allergique 226

Rhumatismes
artichaut 47
ortie 99

**Rhume des foins et autres
allergies** 226-227
ortie 98

Rhume et grippe 228-229
échinacée 60
gingembre 72
vitamine C 136
zinc 142

Riboflavine 18, 118-119
grossesse 191*
migraine et maux
de tête 207, 207*

Ricin (huile de) 237

Romarin 177

Ruscus aculeatus
voir Fragon épineux

Rutine 106

S

Salmonelles
acidophilus 39

Salsepareille
peau 219*

Sarriette
impuissance 201

Sauge rouge 189*

Scorbut
vitamine C 137

**Séborrhée du
nourrisson** 130

Seigle 107

Sein (cancer du) 163
réglisse 117*
vitamine D 139

Sel 163

Sélénium 45, 77*, 83,
120-121
acné rosacée 147
cancer 163
cataracte 167
grossesse 192
personnes âgées 235
prostate 223*
vitamine E 140
zona 239

Sérotonine 132, 177*

Sésame 107

Sida 91*

Silice 215*

Silicium 215

Silybum marianum
voir Chardon-Marie

Sinusite
échinacée 61
échinacée 61

Soja 107, 109
diabète 179*
ménopause 205, 205*
prostate 223*

Sommeil (troubles du)
aubépine 48
kawa 78
valériane officinale 126
voir aussi Insomnie

Spasmes intestinaux
valériane officinale
127

Spasmes musculaires
camomille 52

Spasmophilie
magnésium 84
passiflore 101

Spina-bifida 190
acide folique 36, 43

Stérilité masculine
ginseng 74

Streptocoques
acidophilus 39

Stress 13, 18, 230-231
ginseng 74
kawa 78
millepertuis 91
passiflore 100
valériane officinale 126

Sureau
cystite 175
hémorroïdes 195*
rhume et grippe 229, 229*

T

Tabac, tabagisme 13, 18
adolescence 148
anémie 150
cancer 162
grossesse 192*
impuissance 201*

iode 77*
vitamine E 140
Tadenan 223*
Tanins 108, 243
millepertuis 90
myrtille 92
Taraxacum officinale
voir Pissenlit
Tension artérielle
voir Hypertension
Tête (maux de) 206-207
Thé 106, 109
Thé vert 121*, 122-123
asthme 157*
cancer 163
digestion 183
Thiamine 124-125
grossesse 191*
zona 239
Thrombose 137*
Thym
bronchite 159
toux 233
Thyroïde (troubles de la)
iode 76
riboflavine 118
Tilleul
insomnie 203
rhume et grippe 229
Tocophérols 140, 141*
Tournesol (huile de) 141*
Toux 232-233
régisse 116
Toxicomanie 150
Trèfle des prés
peau 219*
Triglycérides
huiles de poisson 112
Troisième âge 234-235
voir aussi Personnes âgées
Tryptophane 94, 177*
Tussilage 233

U

Ulcères, ulcérations 94*,
232-235
ail 41*
échinacée 61
vitamine B12 135*

Urinaires (infections) voir
Cystite, Reins (troubles des)
Urtica dioica voir Ortie
Utérus (cancer de l')
vitamine A 129

V

Vaccinium myrtillus
voir Myrtille
Valériane officinale 107,
126-127
insomnie 203, 203*
migraine et
maux de tête 207
stress 231
Varices 236-237
extrait de pépins
de raisin 103
fragon épineux 68
Végétariens
voir Régime végétarien
Verveine 203
Vésicule biliaire
choline 80
lécithine 80
pissenlit 110
Vieillesse
levure de bière 82
thé vert 122
vitamine E 141
Vieillesse cellulaire
21, 44
sélénium 120
VIH (virus de
l'immunodéficience
humaine) 91*
voir aussi Sida
Vin 19, 106
dégénérescence
maculaire 181*
maladies
cardio-vasculaires 165*
Vision
extrait de pépins
de raisin 102
myrtille 92
vitamine A 128
Vitamines 24
utilisation 32

Vitamine A 16, 45, 77*,
128-129
grossesse 193
Vitamines B 16, 83, 153, 177,
179, 185, 215
adolescence 149
grossesse 193
personnes âgées 234, 235
stress 231, 231*
Vitamine B1 voir Thiamine
Vitamine B2
voir Riboflavine
Vitamine B5 130-131
digestion 202
rhume des foins 227
Vitamine B6 132-133, 147,
157, 165, 203, 213*, 221
grossesse 191*
personnes âgées 235
Vitamine B9
voir Acide folique
Vitamine B12 16, 36*,
134-135, 151, 165
grossesse 191*
personnes âgées 235
Vitamine C 16, 17, 45, 121*,
136-137
adolescence 149
cancer 163
croissance 173
cuivre 59*
grossesse 193
personnes âgées 235
rhume et grippe 229
La vitamine C est également
conseillée dans la plupart
des autres affections.
Vitamine D 16, 138-139, 199*
croissance 172, 173
grossesse 193
ostéoporose 217, 217*
personnes âgées 234, 235
Vitamine E 17, 20, 21, 35, 45,
83, 83*, 121*, 129, 140-141, 179*
cancer 163
hémorroïdes 195*
personnes âgées 235
prostate 223, 223*
La vitamine E est également
conseillée dans de nombreuses
autres affections.

Vitamine K 140
grossesse 193*

Vitex agnus-castus
voir Gattilier
Vomissements 212-213
voir aussi Nausées et
vomissements

Y

Yeux
syndrome de l'œil sec 128
troubles oculaires 92
yeux irrités 52
voir aussi Cataracte

Z

Zéaxanthine 128, 129
Zinc 17, 45, 83, 121, 142-143,
147*, 195, 217
adolescence 149
croissance 173
cuivre 59*
grossesse 192
peau 219
personnes âgées 235
prostate 223
rhume et grippe 229, 229*
Le zinc est également conseillé
dans de nombreuses autres
affections.
Zingiber officinale
voir Gingembre
Zona 238-239
thiamine 124



Couverture : première : PHOTOALTO/F. Cirou, I. Rozenbaum ;
SUCRÉ SALÉ/A. Caste, C. Murtin ; quatrième : © Lisa Koenig pour Reader's Digest.

Abréviations : h = haut, m = milieu, b = bas, g = gauche, d = droite.

Jean-Pierre Delagarde : 38, 46, 65, 66, 68, 74, 82, 88, 90, 100, 116, 117, 152, 158, 168, 180,
182, 194, 218, 222, 238.

GROUPE GETTY

Martin Norris : 24bm, 25b, 27, 28, 31, 32, 40, 42bg, 42hg, 43, 53, 70, 76, 78, 97, 106hg, 114,
120, 131, 134, 136, 142, 146, 154, 156, 176, 188, 193, 196, 206, 214, 216, 232, 236, 256.

Paul Williams : 14.

Digital Vision : 8, 13, 148, 173, 234bg.

GettyOne Photodisc : 11, 17, 18, 19, 20, 21, 24m, 44, 106, 107, 108, 109, 162g, 162bd, 163, 172,
173hd, 190, 192, 210, 234md, 234bd, 235.

GettyOne Stone/Augusta Butera : 10, **GettyOne Stone/Chris Thomaidis** : 191,

GettyOne Stone/David Madison : 208, **GettyOne Stone/Michelangelo Gratton** : 211.

Les photographies non mentionnées ci-dessus ont été réalisées par Lisa Koenig pour Reader's Digest.

T O U T S A V O I R S U R

les vitamines et les minéraux



Pour ne pas se tromper parmi tous les compléments nutritionnels, plantes, vitamines et minéraux et être au mieux de sa forme, ce livre est le meilleur guide et conseiller.

✿ Dans une première partie, la nature du complément nutritionnel, son action bénéfique pour la santé ou la prévention de certaines maladies, les différents types de présentation (comprimés, gélules, huile...) et des conseils d'utilisation.



✿ Dans une seconde partie, les principales affections et les maux courants que les compléments nutritionnels peuvent contribuer à prévenir ou à guérir.

✿ Des doubles pages pour aller plus loin sur un thème particulier : la croissance, la grossesse, l'alimentation des adolescents...



Un guide pour vivre mieux.

