

C. B. Consulting

Qui a besoin de suppléments?

Plusieurs groupes de personnes présentent des risques de déficiences diverses:

- Les fumeurs
- Les personnes âgées
- Les gens qui souffrent d'allergies alimentaires
- Les femmes enceintes
- Les femmes qui allaitent
- Les femmes qui prennent des pilules anticonceptionnelles
- Les travailleurs manuels
- Les grands sportifs et les athlètes
- Les gens qui vivent ou travaillent dans des grands centres urbains
- Ceux qui mangent régulièrement au restaurant
- Ceux dont le menu est très peu varié ou très peu «santé»
- Ceux qui prennent régulièrement des médicaments (même ceux des tablettes)
- Ceux qui ont des problèmes de santé

Si vous êtes l'une de ces personnes, vous auriez avantage à prendre un supplément de multivitamines et de minéraux périodiquement, principalement en hiver. Sachez qu'on ne devrait jamais prendre un même supplément sur une base quotidienne pendant une trop longue période. Après trois ou quatre mois d'utilisation, faites une pause de quelques semaines (sauf indication contraire de votre thérapeute). Ainsi, vous n'habituez pas votre organisme à la paresse, et vous évitez les dépôts éventuels de cette substance dans vos organes. Le corps retrouvera peu à peu son fonctionnement normal, et vous remarquerez que le supplément sera plus efficace si vous avez à le reprendre. Pour un équilibre optimal, vous devriez changer vos habitudes alimentaires afin de trouver, dans vos repas, les nutriments dont vous avez besoin.

Sous quelle forme doit-on les prendre?

- La forme liquide ou en poudre (en capsules) sont préférables - En effet les comprimés sont compactés sous grande pression et ils contiennent des additifs (des agents liants, par exemple), ce qui les rend plus difficiles à décomposer par l'organisme; il arrive qu'on retrouve des comprimés intacts dans les intestins et les selles. Les comprimés croquables sont issues des problèmes suivants: ils sont souvent additionnés de saveurs, de sucres ou, la plupart du temps, d'édulcorants comme de l'aspartame afin d'en améliorer le goût.
- Dans certains cas, sous une forme chélatée – Dans le cas de multivitamines et de complexes de minéraux, il est important de choisir les marques dont les minéraux (fer, zinc, etc.) et les oligo-éléments (manganèse, sélénium, etc.) sont sous une forme «chélatée», c'est-à-dire liés à des acides aminés. La chélation permet de stabiliser les composantes du supplément, évitant ainsi qu'elles ne réagissent entre elles (le fer, par exemple, pourrait oxyder la vitamine A ou avec différentes substances alimentaires. De plus, la chélation des minéraux les rend plus assimilables par les intestins.

À quel moment doit-on les prendre?

- Au repas – Prenez toujours vos vitamines et vos minéraux au cours d'un repas pour maximiser leur assimilation par l'intestin. Certains ont la mauvaise habitude de prendre toutes leurs «pilules» (suppléments et médicaments) le matin afin d'être débarrassés de cette «tâche». Or, le corps a une capacité limitée d'absorption; vous devez donc acheter vos suppléments en plus petites doses (250mg de calcium ou de vitamine C, par exemple) et en prendre deux à trois fois par jour, ou plus au besoin.
- Conseil spécifique pour les femmes – Si vous consommez des suppléments de calcium et de magnésium: prenez vos capsules entre les repas et avant le coucher, afin de ne pas nuire à l'absorption du zinc ou du précieux fer des aliments. Il faudra alors choisir votre calcium sous forme de citrate plutôt que de carbonate.

Quelles sont les erreurs à éviter?

- Ne jamais combiner avec des médicaments – Ne prenez jamais de suppléments au même temps qu'un médicament. Laissez un intervalle de une à quatre heures avant et après la prise du médicament. Consultez un professionnel pour avoir des précisions à ce sujet.
- Ne jamais prendre un minéral ou un oligo-élément seul – Tous les minéraux agissent en interrelation. À moins qu'un professionnel de la santé ne vous le prescrive, ne prenez pas un minéral ou un oligo-élément à l'état pur, mais plutôt un complexe de minéraux de base; sinon, vous risquez de provoquer un déséquilibre qui pourrait être dangereux.

Quelles précautions prendre à l'achat?

- Avant toute chose, le professionnel de la santé doit établir les besoins en fonction de plusieurs critères: régime alimentaire, âge, consommation de d'autres suppléments et de médicaments...
- Ensuite, recherchez les suppléments qui contiennent les quantités requises et surveillez les excès. Tenez toujours compte des nutriments présents dans les autres suppléments que vous avez à la maison. Surveillez particulièrement le fer, le zinc, la vitamine A et la vitamine D.
- Vérifiez la forme: en capsules ou en comprimés, extraits chélatés, etc. Si vous souffrez d'allergies, il est important de vous assurer que le produit est exempt d'allergènes (maïs, produits laitiers, soya, blé, etc.).
- Vérifiez la date d'expiration du produit.
- Ne vous laissez pas bernier par les bas prix de certains produits; s'ils sont peu coûteux, c'est souvent que leurs matériaux de base sont de moindre qualité et leur absorption, assez médiocre. Dès lors, le supplément ne remplira pas son rôle dans l'organisme et ira plutôt enrichir les égouts...

Les suppléments ne donnent qu'un coup de main temporaire. Ce ne sont pas des pilules magiques qui comblent tous les besoins. Ils ne peuvent neutraliser, par exemple, les effets nocifs des mauvais gras et des excès alimentaires (sucre, sel, farine blanche, etc.). Ce sont des substances mortes, dénuées de synergie naturelle. Tôt ou tard, vous devrez surveiller vos habitudes, faire davantage d'exercices physiques à l'extérieur, prendre du temps pour vous, vous relaxer, cultiver votre bonheur et bien sur, vous nourrir sainement. La vraie vie, quoi!

Malgré toutes les découvertes scientifiques sur les suppléments et les résultats rapides observés chez certains clients, il faut toujours revenir aux aliments. Appétissants, colorés, toujours bien équilibrés, extrêmement bien absorbés, remplis de substances thérapeutiques encore inconnues, ils ont vraiment été créés pour nous...

Pour un bilan de santé, contactez:

Carole Boudreau
Pratitienne de la santé
87, chemin de Madran
Petit Rocher Nord, NB
E8J 2J6
1-506-783-4631
cb-consulting@rogers.com