

GUIDE PRATIQUE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

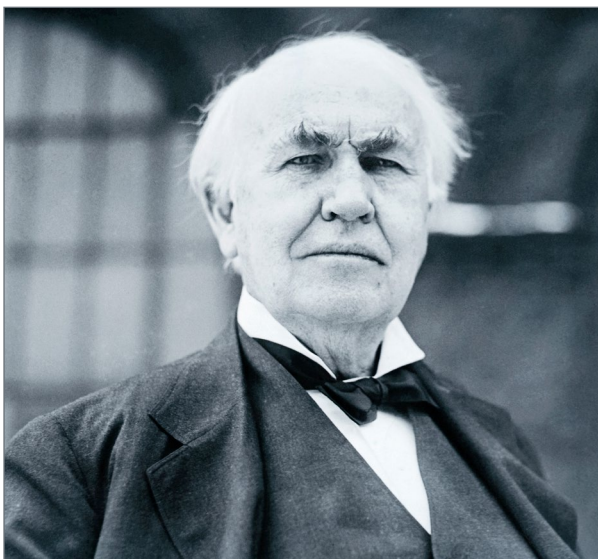
**COMMENT CHOISIR CEUX DONT
VOUS AVEZ (VRAIMENT) BESOIN**



SOMMAIRE

	INTRODUCTION	P. 3
1	POURQUOI PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?4
2	BIEN CHOISIR SES COMPLÉMENTS	13
3	LA BASE DE VOTRE PYRAMIDE.	23
4	LE SECOND NIVEAU DE LA PYRAMIDE : LA PERSONNALISATION	35
5	LES 2 DERNIERS NIVEAUX DE LA PYRAMIDE : L'OPTIMISATION ET L'OCCASION	41
	CONCLUSION	P. 45
	RÉFÉRENCES	P. 47

INTRODUCTION



« Le médecin du futur ne traitera pas le corps humain avec des médicaments, mais soignera et préviendra la maladie par la nutrition. »

Thomas Edison

Thomas Edison, inventeur génial né au 19^e siècle, l'avait bien pressenti : la nutrition joue un rôle fondamental dans l'apparition et le traitement des troubles chroniques, autant qu'elle influence notre énergie et notre bien-être.

Mais, à l'époque d'Edison, personne n'imaginait que notre alimentation deviendrait, moins d'un siècle plus tard, la plus pauvre de l'histoire de l'humanité. Aujourd'hui, un grand nombre de nos aliments sont fades, artificiels, peu nutritifs, gorgés de pesticides, d'additifs et de conservateurs. Ils ne suffisent plus à combler nos besoins physiologiques et nous rendent malades.

L'humanité doit réapprendre à **privilégier la nourriture de qualité**, et se réinventer pour conserver une **alimentation variée et équilibrée** : opter pour des produits issus de l'agriculture biologique, choisir à nouveau des fruits et légumes de saison, découvrir le potentiel nutritif des algues... Et ce, malgré son incroyable **croissance démographique** et les multiples problèmes que cause déjà le **changement climatique**.

Heureusement, en complément de ça, l'humanité peut aussi désormais compter sur la **supplémentation** pour **augmenter ses apports nutritionnels**.

Car grâce aux dernières avancées de la science, la supplémentation n'est plus cette science balbutiante qu'ont connue nos grands-parents : désormais, près de **80 % des professionnels de santé américains y ont recours**. Pas seulement parce qu'elle contribue au bien-être de tous, mais aussi parce qu'elle s'adapte facilement aux spécificités de chacun.

Elle est devenue une alliée de grande valeur à quiconque souhaite retrouver la forme et **profiter de la vie de la meilleure façon possible**.

Quels compléments faut-il privilégier ? Comment choisir et comparer les produits ? Vous trouverez dans ce guide, élaboré par toute l'équipe scientifique de SuperSmart, les réponses à vos questions et à toutes celles que vous ne vous posez pas encore. Ce guide pratique de la supplémentation ravira tous ceux qui ont décidé de **prendre véritablement leur santé en main**.

1

POURQUOI PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

On entend parfois dire qu'à l'**époque préhistorique**, les hommes n'avalent pas de suppléments nutritionnels et s'en portaient très bien. Mais les personnes qui affirment cela semblent oublier un point important : les hommes préhistoriques s'alimentaient de fruits, de légumes, de noix et de plantes diverses, **sauvages et non pollués, en quantités astronomiques**, des quantités permises au vu de leurs grandes dépenses énergétiques.

À l'inverse, de nos jours, la **malbouffe** et la **sédentarité** sont de plus en plus répandues (*junk food*, aliments ultra-transformés, manque d'activité physique...) Il devient donc crucial de redécouvrir le **bien-manger et le bien-vivre**. Et les **compléments** s'intègrent parfaitement à ce nouvel état d'esprit, en vous apportant un **surcroît de nutriments éminemment bienvenu**. En adoptant ces nouvelles règles de vie, **on évite de manquer d'énergie, mais aussi de développer des troubles** de toute nature...



*« Le pessimiste se plaint du vent,
l'optimiste espère qu'il va changer,
le réaliste ajuste ses voiles ».*

William Arthur Ward



UNE CONSOMMATION TROP FAIBLE DE PRODUITS NATURELS

Nous ne vous apprendrons pas que les **fruits et légumes** constituent des **atouts santé indéniables**. On nous le répète à foison dans les spots publicitaires de télévision et les articles de la presse écrite. En réalité, ce ne sont pas les fruits et légumes eux-mêmes qui nous confèrent cette protection, mais **les composés phytochimiques, les vitamines et les antioxydants qu'ils renferment**. Ensemble, ils sont encore plus actifs. On dit qu'il s'agit d'un effet synergique.

Malheureusement, les gens ont beau savoir qu'il est important d'en manger beaucoup pour être en bonne santé, ils ne le font pas. Une étude a montré que **seulement 4 % de la population occidentale consomme bien les cinq portions de fruits et légumes par jour** que conseillent les autorités de santé. ¹

Cette aberration risque de s'aggraver encore dans les années à venir puisqu'il existe un effet générationnel négatif très fort : les jeunes de la génération des 20-30 ans **mangeraient huit fois moins de fruits et légumes que leurs parents** au même âge !

Nous sommes sûrs que si nous réalisons un sondage parmi vous pour connaître votre vœu le plus cher pour les années à venir, celui-ci serait **la santé**. À l'occasion de chaque nouvelle année, on ne manque pas d'ailleurs de souhaiter à son prochain une bonne santé.

En résumé, nous voulons tous être en bonne santé, nous savons comment être en bonne santé, mais nous ne faisons pas ce qui nous rend en bonne santé. Pourquoi ? Parce que nous sommes trop occupés à vouloir paraître en bonne santé plutôt que d'agir sur le long terme pour le devenir vraiment.



Admettons à présent que vous fassiez partie des 4 % de personnes qui consomment réellement cinq portions de fruits et légumes par jour. En réalité, vous devez savoir que **nos besoins quotidiens en fruits et légumes sont largement supérieurs à cette limite des cinq portions**.

La plupart des autorités de santé gouvernementales ont émis cette recommandation pour ne pas décourager les populations et en prenant soin de préciser « cinq portions au minimum ». Santé Canada, l'un des ministères du gouvernement du Canada, n'a pas pris de pincettes et a carrément recommandé une consommation de **sept à dix fruits et légumes par jour**. Ce qui se rapproche de nos réels besoins si l'on omet une précision capitale : les fruits et légumes d'aujourd'hui ne sont plus ce qu'ils étaient...

DES PRODUITS QUI S'APPAUVRISSENT

Vos parents ne cessent de répéter que les légumes d'aujourd'hui n'ont plus de goût ? Ce n'est pas seulement parce leurs papilles gustatives vieillissent : les légumes d'aujourd'hui ont vraiment moins de goût.

Des chercheurs l'ont formellement démontré : **depuis cinquante ans, les teneurs en micronutriments (calcium, fer, vitamine B2, vitamine C et protéines notamment) auraient baissé en moyenne de 30 %.**²

Déjà, il y a cinquante ans, certains scientifiques s'inquiétaient de l'appauvrissement dramatique des produits de l'agriculture. Aujourd'hui, les coupables sont toujours les mêmes, mais **l'industrialisation massive de l'agriculture** en a démultiplié les effets :

- l'utilisation abusive de **pesticides** ;
- l'**épuisement des sols** ;
- la **sélection** de variétés plus résistantes mais moins nutritives.

Non seulement nous ne mangeons pas suffisamment de produits végétaux, mais, de plus, ceux que nous consommons ne sont plus de bonne qualité et il en est de même des produits animaux ! **La viande, les œufs et les produits laitiers provenant de l'élevage intensif sont bien moins riches en vitamines (A, D et E notamment)** que ceux des animaux d'autrefois, élevés dans les pâturages et les basses-cours.

Sans le savoir, nous jouons un rôle dans cette baisse de la qualité des produits. Si nous vous invitons à découvrir les coulisses de la production artisanale d'un bon produit et celles de la production industrielle d'un produit équivalent, mais de qualité médiocre, il y a fort à parier que vous choisirez le bon produit. Vous pouvez percevoir que l'un des deux produits est bien meilleur pour la santé, pour l'économie locale, et même pour l'environnement.

Mais **au supermarché**, un tel cas de figure n'arrive jamais. Vous vous retrouvez devant des dizaines de produits sans connaître leurs secrets de production ou de fabrication, les deux seuls éléments comparables étant les **emballages** (qui sont souvent trompeurs) et les **prix**. Depuis cinquante ans, c'est le prix qui dicte les orientations des consommateurs. En choisissant des produits toujours moins chers au détriment de la qualité, nous encourageons les pratiques qui appauvrissent les produits et nous rendent malades. C'est aussi simple que cela.



Il y a autre chose qui ne fonctionne pas bien dans notre alimentation. Nous avons accès à tout moment et en toutes saisons, à la **quasi-totalité des produits cultivés ou récoltés sur la planète**.

En apparence, cela n'est pas un problème, c'est même plutôt le signe que nous avons le choix : manger varié semble beaucoup plus facile aujourd'hui. Si vous voulez des noix de coco ou des **fraises en plein mois de décembre**, vous n'aurez certainement que quelques kilomètres à parcourir pour vous les procurer.

Mais cette abondance inédite dans l'histoire de l'humanité cache en réalité **un problème majeur : celui de la fraîcheur**. À l'époque des chasseurs-cueilleurs, les hommes cueillaient les végétaux et les consommaient aussitôt. C'était une stratégie judicieuse puisque la teneur en vitamines et minéraux commence à diminuer dès la récolte : **plus un aliment est frais, plus sa valeur nutritive est élevée**. Mais aujourd'hui, qu'en est-il ?



« Si vous pensez que chercher à être en bonne santé coûte cher, essayez la maladie. »

Lee Swanson



- Les produits transitent pendant des jours par divers lieux de stockage ou parcourent des milliers de kilomètres avant d'être consommés.
- Certains produits sont congelés, surgelés ou utilisés pour confectionner des plats préparés contenant un grand nombre de conservateurs. Dans les trois cas, l'opération de conditionnement aura considérablement appauvri les produits de base par le biais de différents traitements chimiques ou thermiques. En ce qui concerne les aliments en boîte, par exemple, on estime que de 30 à 50 % des vitamines sont détruites lors du conditionnement ³. En résumé, nous ne mangeons pas assez de végétaux. De plus, ceux que nous mangeons sont devenus de mauvaise qualité et perdent, qui plus est, de nombreux nutriments à cause du stockage et du conditionnement.

Par conséquent, est-il vraiment surprenant que les Occidentaux présentent des déficits et des **carences en divers nutriments** ? De nombreux aliments qu'ils consomment sont riches en calories, mais ces calories sont vides. Ils apportent de l'énergie au corps pour fonctionner, mais ne permettent pas de l'entretenir. Pour bien percevoir et assimiler cette notion, il faut avoir compris que tous les nutriments ne se valent pas. On en compte trois types :

Les macronutriments

Protéines, glucides, lipides et alcools. Seuls ces quatre nutriments apportent des calories à l'organisme. Ils constituent l'essentiel des aliments et ne font donc que très rarement l'objet de carences ou de déficits alimentaires. Les sportifs désireux de développer leur masse musculaire peuvent néanmoins faire appel à des [suppléments de protéines ou d'acides aminés qui constituent les protéines. \(lien cliquable\)](#)

Les micronutriments

Présents en très petites quantités dans les aliments, ils ne fournissent pas de calories, mais sont indispensables au fonctionnement des cellules. Ils comprennent plus d'une centaine de vitamines et des minéraux qui se divisent en minéraux majeurs (sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, etc.) et en oligo-éléments ou éléments traces (apports inférieurs à une centaine de microgrammes).

Ce sont ces micronutriments qui font souvent défaut dans le monde d'aujourd'hui.

Les minéraux majeurs à risque de carence :

Calcium, magnésium, phosphore.

Les oligo-éléments essentiels à risque de carence :

Iode, fer, cuivre, zinc, sélénium, chrome, molybdène, bore.

20 à 25 % de la population occidentale aurait des apports inférieurs à la moitié des apports nutritionnels conseillés.



Les vitamines à risques de carence⁴ :

Vitamines B1

20 à 25 % de la population occidentale aurait des apports inférieurs à la moitié des apports nutritionnels conseillés.

Vitamine B6

30 % des femmes occidentales auraient des apports inférieurs à la moitié des apports nutritionnels conseillés.

Vitamine C

20 % de la population occidentale présenterait des taux très en deçà des recommandations officielles.

Vitamine D

Entre 50 et 90 % de la population occidentale aurait des apports inférieurs à la moitié des apports nutritionnels conseillés⁵.

Vitamine E

10 à 40 % de la population occidentale aurait des apports inférieurs à la moitié des apports nutritionnels conseillés⁶.

Les fibres

Ce ne sont pas des nutriments à proprement parler, parce que l'organisme ne les absorbe pas, mais elles jouent un rôle fondamental dans les fonctions de digestion et pour la santé en général. La population occidentale en consomme de moins en moins.



Plusieurs autorités nationales, comme l'Anses en France, ont établi des besoins chiffrés pour chacun de ces micronutriments.

Mais ces estimations posent trois problèmes majeurs :

1. Pour savoir si l'on respecte ses besoins, il faudrait **décomposer tous les aliments consommés**, utiliser sa calculatrice et passer sa journée à effectuer des calculs.
2. Ces estimations ne prennent pas en compte les **besoins spécifiques des individus** en fonction de leur condition. Les besoins en vitamine B9, par exemple, augmentent dans certaines situations comme la grossesse, l'alcoolisme, l'excès de stress, l'anémie, l'allaitement, etc.
3. Elles sont calculées pour répondre à des besoins élémentaires et **non pour optimiser le fonctionnement de l'organisme**. On sait par exemple que certains micronutriments, lorsqu'ils sont pris en quantités plus importantes, aident à **éviter divers troubles**.

L'ALIMENTATION SOUILLÉE PAR DES SUBSTANCES INDÉSIRABLES

L'alimentation moderne n'est pas seulement appauvrie, elle est également encrassée **par des substances inutiles** qui nuisent à notre organisme.

Pour rendre les aliments plus attrayants, plus résistants aux insectes, aux maladies, au climat et au temps qui passe, les industriels bombardent nos produits de ces substances qui contribuent indirectement ou directement à la **survenue de différents troubles**.

Voici une **liste de ces substances** qui ont littéralement envahi nos assiettes et contribuent à **détériorer notre santé**.



Acides gras trans

Pour donner plus de consistance aux produits transformés et pour en prolonger la conservation, l'industrie a inventé l'**hydrogénation**, un procédé qui modifie la configuration des molécules d'acides gras insaturés. Le problème, c'est que les acides gras trans qui en résultent sont particulièrement **néfastes** pour l'organisme.

Conservateurs

De nombreux **conservateurs** seraient ainsi impliqués dans le développement de certains troubles. C'est le cas du **nitrite de sodium**, de l'**hydroxyanisole butyle (BHA)**, l'antioxydant synthétique le plus utilisé dans l'industrie alimentaire, et du **galate de propyle**. Malheureusement, les lobbies industriels résistent et s'opposent jusqu'ici avec succès à l'interdiction de ces substances.

Pesticides

Chaque année, des centaines de milliers de personnes dans le monde décèdent des suites d'une intoxication aiguë due aux **pesticides**. Et ce n'est pas tout : l'exposition chronique à ces substances utilisées massivement dans l'agriculture intensive est liée à de nombreux problèmes de santé... Les dangers directs et indirects liés à l'utilisation et à l'exposition aux pesticides sont innombrables et ont été rappelés en 2017 par l'ONU.

Si vous croyiez être à l'abri des pesticides en optant pour des produits issus de l'agriculture biologique, détrompez-vous : en 2006, l'Observatoire des résidus de pesticides (ORP) a dévoilé que sur 4 749 échantillons de fruits et légumes frais ou transformés et issus de l'agriculture biologique, 6 % présentaient un **taux de non-conformité** ⁷.

Édulcorants

Pour remplacer le sucre dans les produits transformés, les industriels ont souvent recours à des **édulcorants**. Certaines de ces substances permettent d'obtenir un goût sucré sans apport calorique, ce qui peut être utile notamment dans le cadre d'un régime hypocalorique ou pour les personnes diabétiques. Malheureusement, de nombreux édulcorants comme l'**aspartame**, la **saccharine** et l'**acesulfame-potassium** ont été reliés à une augmentation du risque de développer certains troubles graves, selon différentes études.

Si l'on ajoute à toutes ces substances nocives les éléments-traces métalliques, les hormones et les antibiotiques, on obtient un cocktail explosif de toxines capable de faire grimper en flèche notre niveau de stress oxydatif.



LE DÉCLENCHEMENT DU STRESS OXYDATIF

On a mis longtemps à comprendre que toutes ces substances chimiques agressives pouvaient être catastrophiques pour la santé. Notre corps est en permanence confronté à des **substances nocives** : le simple fait de respirer libère des espèces chimiques agressives que les médias appellent souvent à tort « radicaux libres ».

En situation normale, le corps fabrique **ses propres armes (à partir de l'alimentation)** pour les neutraliser. Mais il arrive que le système de défense soit complètement submergé par le nombre de ces espèces chimiques agressives : on appelle cela le **stress oxydatif**. Ne parvenant plus à se défendre, l'organisme est attaqué, ce qui favorise à terme l'apparition de plusieurs troubles.

DEUX MÉCANISMES PEUVENT CONDUIRE AU STRESS OXYDATIF :

1. En raison d'une alimentation trop pauvre en vitamines, micronutriments et antioxydants, le corps ne parvient plus à bâtir un système de défense efficace.
2. Les substances étrangères apportées par l'alimentation ou l'environnement (toutes les toxines évoquées dans le paragraphe précédent) débordent les moyens de défense.

En fait, les deux mécanismes sont souvent liés : dans l'alimentation moderne, **les substances agressives peuvent remplacer les micronutriments** nécessaires à la défense de l'organisme. Nous augmentons donc le nombre d'agresseurs, tout en réduisant celui de nos défenseurs. C'est ce décalage qui déclenche le stress oxydatif, aggravé par le stress permanent, lui aussi devenu banal dans nos sociétés occidentales.

Mis bout à bout, ces éléments dressent un **tableau alarmant de notre mode de vie**. Quoi que nous fassions, nous ne pouvons échapper à cette **pluie de toxines** qui s'abat sur nous en continu. Appauvrissement des produits et des sols, contamination par les pesticides, disparition progressive des productions locales...

Il est grand temps de pousser à l'avènement d'une **alimentation à nouveau plus nutritive, locale, variée**, débarrassée de tous ces composés délétères... À quoi peuvent s'ajouter des **compléments alimentaires de qualité**, capables de nous apporter un **supplément de nutriments**, ceux-là même dont nous manquons si cruellement.



2

BIEN CHOISIR SES COMPLÉMENTS

Maintenant que nous avons exposé le rôle clé d'une alimentation saine et le soutien que peuvent apporter les compléments alimentaires, vous vous demandez certainement quelle sera la prochaine étape. **Quels compléments faut-il prendre ?** Quels compléments ne faut-il PAS prendre ? Faut-il opter pour la dernière plante amérindienne à la mode ou commencer par un mélange multivitaminé ? Quels sont les produits à sélectionner en priorité pour préserver les petits budgets ?

SuperSmart a imaginé une **pyramide** répondant justement à ce type de questions et qui vous aide à créer vous-même votre programme, car, vous allez le découvrir, on a vite fait de se perdre dans les rayons d'un magasin de compléments alimentaires.

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

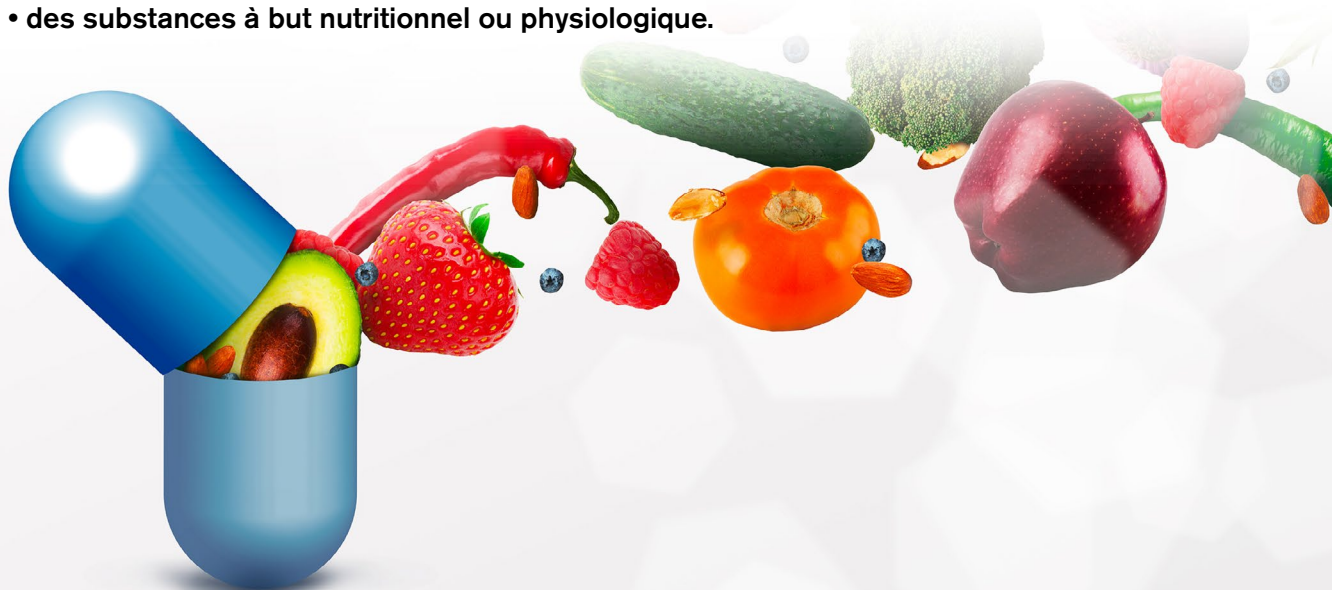
Avant de découvrir cette pyramide, il nous faut connaître la **définition**, très encadrée par l'Union européenne⁸, des compléments alimentaires.

Il s'agit de « denrées alimentaires » dont voici les caractéristiques :

- le but des compléments alimentaires est de compléter le régime alimentaire normal ;
- ils constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique, qu'ils soient seuls ou combinés ;
- pré-dosés, ils sont commercialisés sous forme de gélules, pastilles, comprimés, pilules et d'autres formes similaires, ainsi qu'en sachets de poudre, ampoules de liquide, flacons munis d'un compte-gouttes, etc.

Les nutriments dont il est question sont définis comme pouvant être :

- des vitamines et minéraux ;
- des plantes et préparations de plantes ;
- des substances à but nutritionnel ou physiologique.



CHOISIR SES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Vous avez certainement déjà entendu parler de la **pyramide alimentaire créée par le ministère américain de l'Agriculture** en 1992 et reprise un peu partout en Europe. Il s'agit d'une pyramide à plusieurs étages qui contient des **familles d'aliments**. Le principe est simple : les aliments placés au sommet ou dans les étages supérieurs sont ceux qui doivent être consommés en plus petite quantité et ceux situés vers la base sont ceux que l'on doit consommer avec une plus grande fréquence et en plus grande quantité. Plus la famille d'aliments occupe une place conséquente dans la pyramide, plus son poids est important dans l'assiette ou dans le verre.

Sur la base de ce principe, nous avons conçu une pyramide permettant de **hiérarchiser nos besoins physiologiques**. Contrairement à la pyramide alimentaire, **les besoins de chacun y sont différents en fonction des individus**. Rien de plus normal après tout, vous n'avez pas les mêmes besoins que vos enfants, vos parents ou votre partenaire : chacun présente des spécificités et des conditions qu'il a héritées de son patrimoine génétique, de son mode de vie ou de son environnement. **Chacun doit donc construire sa propre pyramide**.

Comme pour les familles d'aliments, plus vous vous dirigez vers le haut de la pyramide, moins les besoins sont importants. Cela signifie que vous allez construire votre pyramide comme une vraie pyramide, en commençant par la base, puis en ajoutant des niveaux les uns après les autres, jusqu'au sommet.



LES 4 NIVEAUX

FONDATION, PERSONNALISATION, OPTIMISATION, OCCASION

1. FONDATION

Comme vous le voyez, la pyramide SuperSmart est composée de quatre niveaux. Le premier niveau de la pyramide représente les fondations de vos besoins nutritionnels. Il est composé de **nutriments incontournables**, qui contribuent à supporter des processus basiques comme **la production d'énergie cellulaire**, la croissance, la réparation et la régénération.



Avant d'envisager d'autres compléments, vous devez vous assurer que ces besoins fondamentaux sont satisfaits (ce qui est rarement le cas). Plus ce socle commun sera solide, plus l'ensemble de la pyramide sera stable.

2. PERSONNALISATION

Le deuxième niveau représente les éléments de personnalisation. Il se compose de nutriments spécifiques à vos antécédents familiaux et médicaux ainsi qu'à votre condition. Contrairement au premier niveau, il n'est pas le même que celui de votre voisin. Certains compléments qui y figurent peuvent notamment contribuer à renforcer votre organisme contre les agresseurs et face aux défis de la vie quotidienne.



Si vous préparez un marathon, si vous êtes submergé(e) par le stress ou si vous avez du mal à vous **endormir**, vous trouverez les compléments alimentaires adaptés à votre cas dans ce niveau.

LES 4 NIVEAUX

FONDATION, PERSONNALISATION, OPTIMISATION, OCCASION

3. OPTIMISATION

Le troisième niveau se compose des compléments alimentaires d'optimisation qui visent essentiellement à repousser vos limites existentielles.

Ce sont des produits très utiles avec la montée en âge, mais n'ayant pas un impact direct sur votre quotidien. Plusieurs mois sont généralement nécessaires pour en constater les effets.

4. OCCASION

Enfin, le quatrième et dernier niveau comporte tous les compléments alimentaires à prendre occasionnellement, en cas de troubles passagers.

Mais avant d'aller plus loin dans la conception de votre propre pyramide, vous devez en savoir plus sur les compléments alimentaires.

QUELLES DIFFÉRENCES AVEC UN MÉDICAMENT ?

Même s'ils sont présentés sous forme de gélules, de comprimés ou de poudre, **les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments**. Cela signifie que vous ne devez pas remplacer les médicaments qu'un médecin vous a prescrits par des compléments alimentaires. Contrairement à un médicament dont l'action est dite thérapeutique, les substances constituant les compléments alimentaires exercent une **action physiologique**.

Ces substances peuvent ainsi contribuer au **maintien de l'organisme** et participer à **améliorer le confort de vie**. Pour autant, vous ne trouverez jamais d'allégations fantaisistes ou de promesses irréalisables chez SuperSmart : il faut parfois des mois, voire des années, pour résoudre certains problèmes à l'aide de la supplémentation. Mais pour les personnes patientes, les **résultats** sont souvent à la hauteur des espérances.

Tous les compléments alimentaires proposés par SuperSmart sont **basés sur les résultats d'études scientifiques**, aux doses et sous la forme ayant démontré la **meilleure efficacité**.



QUAND LES PRENDRE ? COMMENT LES PRENDRE ?

Les **modalités** de la prise d'un complément alimentaire sont très **variables**. Certains produits doivent être pris à jeun, mais d'autres, comme les huiles de poisson, les vitamines liposolubles et certaines herbes, sont mieux absorbés pendant les repas. Sur SuperSmart.com, les modalités vous sont toujours précisées pour chacun des produits.

Les formes varient également. Généralement, les produits de SuperSmart consistent en de **simples gélules**, faciles à avaler avec un peu d'eau, mais il peut s'agir de poudres, de gels ou de topiques lorsque cela est nécessaire. Les **formes les plus sûres, les plus avancées en termes de recherche et les plus bio-disponibles** sont toujours privilégiées. Par exemple, en ce qui concerne les probiotiques, SuperSmart utilise des **gélules entérosolubles**. Elles permettent aux précieuses bactéries d'arriver vivantes dans l'intestin et d'éviter que l'acidité de l'estomac ne les élimine.

La plupart des produits commercialisés se conservent à **l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité**, mais prenez garde aux indications : certains d'entre eux doivent être réfrigérés (poudres de graines, **probiotiques**).

COMMENT DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES ?

Beaucoup de personnes s'intéressent de près aux compléments alimentaires et finissent par abandonner parce qu'elles jugent les **étiquettes** trop complexes. Il faut avouer que celles-ci ne sont pas toujours faciles à déchiffrer par des personnes non initiées, mais les sociétés qui les produisent et les commercialisent doivent respecter différentes obligations pour se conformer à la loi. Une fois qu'on a assimilé les notions les plus importantes, **comparer les étiquettes** devient pourtant un vrai jeu d'enfant.

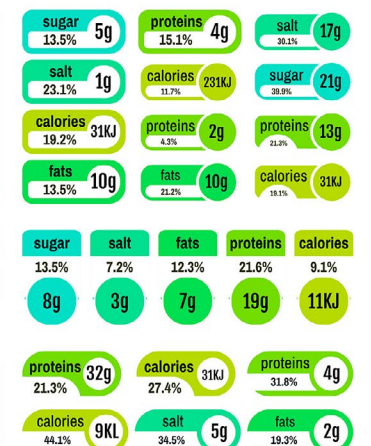
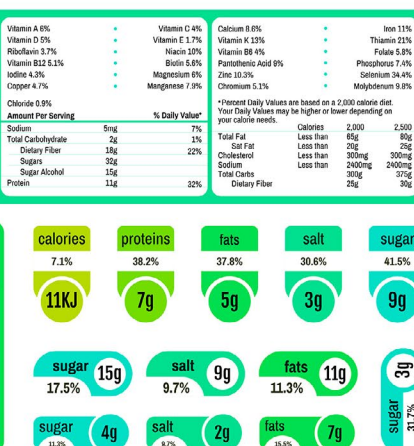
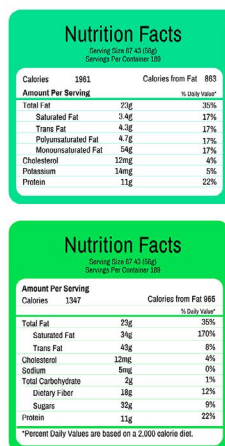
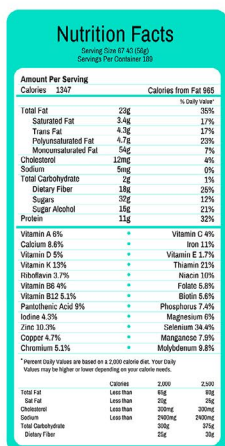
Voici les neuf éléments qui figurent généralement sur toutes les étiquettes des compléments alimentaires :

1. le nom du produit ;
2. le nom de la marque ;
3. le nombre de comprimés/gélules ou la masse de la poudre ;
4. la taille des portions ;
5. les portions par produit ;
6. les ingrédients actifs et leur dosage ;
7. les doses quotidiennes ;
8. les ingrédients inactifs ;
9. les informations relatives aux allergies.

L'ensemble de ces informations doit vous permettre de répondre rapidement à ces cinq questions qui vous serviront de comparatifs :

1. Que vaut une portion ?
2. Combien y a-t-il de portions par produit ?
3. Combien de portions dois-je prendre par jour ?
4. Combien de temps va durer le produit ? (nombre de portions par produit/nombre de portions à prendre par jour).
5. Combien me coûte une journée de traitement ? (prix/durée de vie du produit en jours)

Soyez bien attentifs à la **valeur de la portion** en question. S'il s'agit de vitamines, de minéraux ou d'extraits de plantes, l'unité sera le **milligramme (mg)** ou le **micromilligramme (mcg ou µmg)**. Les vitamines liposolubles (comme les vitamines A, D, E) sont en revanche mesurées en **unités internationales (UI)**. C'est une façon de mesurer l'activité biologique des substances. Comme les vitamines ont différentes formes et assimilations, leur masse n'est pas une unité de comparaison pertinente.



Les probiotiques sont mesurés en **unités formatrices de colonies (CFU)**. Comme les UI, les CFU mesurent l'activité biologique plutôt que la masse. Cela est important car, qu'ils soient morts ou vivants, les probiotiques ont la même masse. Évidemment, l'intérêt des probiotiques, c'est qu'ils soient vivants pour exercer leurs nombreux bienfaits au sein de votre organisme.

Les étiquettes vous permettent également de déceler si le produit contient les **huit principaux allergènes** que sont le lait, les œufs, les cacahuètes, les noix, le poisson, le soja, le blé et les crustacés. Chez SuperSmart, les compléments ne contiennent aucun allergène, sauf exception rarissime, justifiée et toujours signalée. Elles vous permettent enfin de prendre connaissance de la liste des autres ingrédients dont peuvent faire partie les **excipients**...

QUE SONT LES EXCIPIENTS ? SONT-ILS VRAIMENT OBLIGATOIRES ?

Vous avez décidé de prendre des compléments alimentaires pour contribuer à vous protéger des agressions extérieures et il n'est donc pas question pour vous de retrouver ces agresseurs dans la liste des ingrédients de votre complément nutritionnel. Cela est tout à fait légitime et compréhensible. Mais alors, pourquoi retrouvez-vous des ingrédients inconnus dans vos gélules ? Pourquoi n'y a-t-il pas que de la vitamine D dans votre supplément de vitamine D ?

L'explication est très simple. Dans un complément alimentaire, on trouve évidemment le(s) **ingrédient(s) actif(s)** qui répond(ent) à nos besoins. C'est le cas de la vitamine D3 dans un supplément de vitamine D, ou de plusieurs espèces de probiotiques dans un mélange de probiotiques.

Mais on y trouve également d'autres substances qui vont conférer au complément alimentaire des **qualités de stabilité, de forme, de dissolution ou de ciblage**. On les appelle des **excipients**.

Ceux-ci participent pleinement au mode d'action du complément ou à son processus de fabrication. S'il n'y avait que de la vitamine D dans un supplément de vitamine D, il ne serait pas possible de le commercialiser et encore moins de bénéficier de ses effets.

Si vous êtes sceptique, c'est parce que vous vous êtes récemment aperçu que les aliments transformés renfermaient de nombreux **excipients évitables**. Dans l'industrie agroalimentaire, leur insertion dans un aliment obéit le plus souvent à des considérations commerciales comme la modification de l'aspect (ajout de colorants), du goût (ajout d'exhausteurs) ou du poids (avec le prix au kilogramme, les bénéfiques sont plus grands si le produit est plus lourd). De toute évidence, cette volonté de tromper le consommateur a logiquement renforcé la méfiance.

Pourtant, contrairement à ceux insérés dans les aliments, **les excipients utilisés dans les composés pharmaceutiques sont indispensables**. Voici les raisons qui contraignent les fabricants à y avoir recours, pratiquement toujours dans l'intérêt du consommateur.



Faciliter l'administration de l'ingrédient actif.

Si la dose de substance active est infime, il faut forcément ajouter un excipient qui va **augmenter le volume de la gélule**. Pour ce faire, un autre excipient permettant de lier les deux ingrédients est souvent nécessaire.

Parfois, il convient que l'ingrédient actif soit **libéré uniquement lorsqu'il parvient à destination**. C'est le cas, par exemple, des probiotiques devant résister à l'acidité de l'estomac pour parvenir vivants dans l'intestin. Il a donc été conçu, à l'aide d'excipients, des gélules entérosolubles destinées à se dissoudre dans l'intestin.

Donner au complément une forme

Cette **forme** (gélule, gel, gouttes, liquide) qui doit être en rapport avec le **mode d'administration** (à travers la peau, à boire, à injecter...)

Améliorer le procédé de fabrication.

Lors de la fabrication d'un complément, il peut survenir certains problèmes tels que la difficulté d'écoulement des poudres dans les matrices. On utilise alors des **agents d'écoulement** comme la silice ou l'acide stéarique.

Améliorer l'acceptabilité du médicament.

Si le **goût** est très désagréable, rares sont ceux qui vont être tentés de suivre leur traitement jusqu'au bout. On utilise donc plusieurs excipients pour **aromatiser le complément et espérer une meilleure tolérance**. D'autres excipients vont servir à élaborer des **formes liquides ou effervescentes**, plus faciles à avaler.

Assurer la conservation.

Les ingrédients actifs étant souvent **fragiles**, il est impératif d'y adjoindre des **excipients antioxydants, voire des conservateurs antimicrobiens**.

Attention, ne pensez pas que tout est rose dans le secteur pharmaceutique : toutes les sociétés ne sont pas aussi rigoureuses que peut l'être SuperSmart. En cas de doute, vous pouvez vous référer à la liste des composés considérés comme sans danger par un panel d'experts et publiée par la **FDA**, la liste **GRAS** (*Generally Recognized As Safe*) ou à la liste des « **excipients à effets notoires** », c'est-à-dire susceptibles d'entraîner certains effets secondaires chez une partie de la population. Évidemment, aucun des excipients utilisés par SuperSmart ne figure sur ces listes.

Un dernier conseil : méfiez-vous de la tactique consistant à prétendre que les compléments sont « **sans excipient** ». Il s'agit à coup sûr d'une ruse pour utiliser des produits de qualité inférieure ou d'efficacité moindre.



COMMENT SAVOIR SI MES SUPPLÉMENTS SONT DE QUALITÉ ?

Il y a une règle que vous devez connaître : **plus un vendeur de compléments alimentaires est ancien sur le marché, plus sa légitimité est grande.** Une société qui souhaite s'installer dans le temps n'a aucun intérêt à utiliser des produits de mauvaise qualité. Sur le long terme, les usagers finiraient par s'en rendre compte et couperaient immédiatement les ponts avec cette société, laquelle perdrait ses clients.

En revanche, si la société est très récente, le risque est grand que les produits soient de mauvaise qualité. L'astuce est connue : on prétend que les effets sont miraculeux, on vend des compléments de qualité médiocre, de façon à maximiser les gains à court terme, et une fois la supercherie démasquée, on met la clé sous la porte.

La marque SuperSmart.com a été l'une des toutes premières en Europe à commercialiser les compléments alimentaires. Elle a créé le site supersmart.com en 1996 et a accompagné les premiers pas du web.

Il existe une deuxième règle à connaître en ce qui concerne la qualité des compléments alimentaires : les produits bon marché ne peuvent pas être de bonne qualité.

Certaines sociétés n'hésitent pas à faire des économies en utilisant des produits bruts bon marché. **Mais on ne peut pas obtenir un produit final de bonne qualité à partir de produits de base médiocres,** c'est impossible. Une maison ne sera jamais solide si elle est construite sur des sables mouvants. Voilà pourquoi **le prix est souvent un indicateur de la qualité.**

Les produits issus des meilleurs matériaux bruts et fabriqués par des sociétés qui respectent légalement les procédures de qualité coûtent plus cher que les produits médiocres, c'est logique. Néanmoins, quand il s'agit de santé, les économies ne priment pas les risques. SuperSmart l'a bien compris et vous propose le **meilleur rapport qualité-prix possible.** Nous garantissons la santé de nos clients en choisissant, chaque fois que cela est faisable, des **matières premières de qualité pharmaceutique** et en effectuant les **contrôles de qualité les plus stricts** au niveau du processus de fabrication. Prenez ces facteurs en considération et n'hésitez pas à comparer nos prix à ceux de la grande distribution.



La qualité d'un produit implique trois caractéristiques majeures :

L'identité

Imaginez que vous achetez un produit à base de ginseng et que vous découvrez qu'il contient en réalité une **plante totalement différente**. Vous trouvez ça « gros » ? Eh bien, figurez-vous que cela peut arriver lorsque vous sollicitez certaines sociétés douteuses. En 1997, l'*U.S. Food and Drug Administration* (FDA) a révélé qu'une plante herbacée nommée plantain avait été remplacée par de la digitale pourpre, une plante pouvant présenter des risques sur le plan cardiaque ⁹.

La pureté

Il est essentiel que les ingrédients entrant dans la composition du produit correspondent aux ingrédients attendus, mais il est aussi important que le produit ne contienne **rien d'autre hormis des excipients**. Certaines sociétés **abusent de contaminants ou d'adultérants** afin de réduire la pureté du produit et de faire des économies. On peut imaginer, par exemple, d'ajouter des baies variées et banales à un complément de myrtilles.

La dose

Ce qui compte, ce n'est pas que le produit que vous souhaitez acquérir contienne des substances actives, mais qu'il en contienne en **quantités suffisantes** ! Vérifiez donc que les quantités sont en accord avec les allégations du fabricant et n'hésitez pas à demander des précisions directement à la société qui le commercialise : normalement, les compléments doivent être testés pour s'assurer qu'ils procurent bien 100 % de la quantité affichée pour chaque ingrédient.

Pour chacun de ses produits, SuperSmart délivre un **certificat d'analyse**, c'est-à-dire un document authentifié qui certifie la qualité et la pureté d'un produit donné. Comme ce n'est pas toujours le cas des autres sociétés, n'hésitez pas à le leur demander avant d'acheter.

En résumé, les compléments de qualité sont fabriqués à partir de produits de qualité, sont régulièrement testés, respectent les normes de fabrication, sont dosés de manière honnête, dépourvus d'ingrédients indésirables et commercialisés par une société ancienne sur le marché.

À présent que vous en savez un peu plus, il est temps de **concevoir votre pyramide SuperSmart**, celle qui va vous aider à retrouver progressivement la forme et à vous construire une vie meilleure.



3

LA BASE DE VOTRE PYRAMIDE



Il est enfin temps de commencer à construire votre pyramide. Souvenez-vous que vous devez d'abord installer les **fondations** avant de construire les trois autres niveaux. Ces fondations, qui sont les mêmes pour tous les êtres humains, se composent de **quatre types de compléments** :

1. les compléments multivitaminés ;
2. les acides gras oméga-3 ;
3. les probiotiques et prébiotiques ;
4. les compléments de vitamine D.



« À force de sacrifier l'essentiel à l'urgent, on en oublie l'urgence de l'essentiel. »

Edgar Morin

Jetons un coup d'œil à présent à chacun de ces compléments fondamentaux.

LES COMPLÉMENTS MULTIVITAMINÉS

Si **80 % des professionnels de santé américains en utilisent personnellement**, ce n'est pas un hasard ¹⁰. En 2002, les auteurs d'une synthèse ont conclu que tous les adultes auraient grand intérêt à prendre chaque jour un **complément multivitaminé** ^{11, 12}. Quinze ans plus tard, le conseil n'est toujours pas suffisamment appliqué. Certaines personnes pensent même que les multivitamines sont dépassées et privilégient les compléments anti-âge « dernière génération » ou des comprimés détox très onéreux.

C'est une grosse erreur de priorité : notre corps a toujours autant **besoin de vitamines et de minéraux** qu'il y a quinze ans. Vous pouvez très bien vivre sans supplément anti-âge, mais vous ne pouvez pas vivre sans vitamines et minéraux.

Alors, comment savoir de **quelle quantité de vitamines et minéraux** nous avons besoin ? Suffit-il de suivre les fameux **apports journaliers recommandés (AJR)** ? En fait, la question n'est pas de savoir « *Quelle est la dose minimale pour ne pas souffrir de carences graves ?* » mais plutôt « *Quelle est la dose adéquate pour une **vie humaine épanouie** ?* » Les AJR répondent plutôt à la première question qu'à la seconde...



Liste des vitamines et minéraux	AJR	Apports idéaux ¹³	Formes à privilégier pour une meilleure assimilation	Bienfaits
<u>Vitamine A</u>	2330 UI à 3000 UI	5000 UI	Bêta-carotène d'origine naturelle	Contribue au maintien d'une vue, d'une peau et de muqueuses normales. Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, etc.
Vitamine B1	1,1 à 1,2 mg	30 mg	Formes co-enzymatiques	Contribue à un métabolisme énergétique normal. Contribue au fonctionnement normal du cœur et du système nerveux, etc.
Vitamine B2	1,1 à 1,3 mg	30 mg	Riboflavine	Contribue au maintien de globules rouges normaux et à la protection des cellules contre le stress oxydatif. Contribue à réduire la fatigue, etc.
<u>Vitamine B3</u>	14 à 16 mg	60 mg	Formes co-enzymatiques	Contribue à un métabolisme énergétique et à un fonctionnement psychologique normaux. Contribue au maintien d'une peau, de muqueuses et d'un système nerveux normaux, etc.
<u>Vitamine B5</u>	5 mg	50 mg	Formes co-enzymatiques	Contribue à des performances mentales normales et à réduire la fatigue. Contribue à la synthèse et au métabolisme normaux des hormones stéroïdiennes, etc.
<u>Vitamine B6</u>	1,3 à 1,7 mg	50 mg	Pyridoxal phosphate, chlorhydrate de pyridoxamine	Contribue au fonctionnement psychologique normal. Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la régulation de l'activité hormonale, etc.
<u>Biotine (Vitamine B8)</u>	30 µg	1 mg	D-Biotine	Contribue au maintien d'une peau, de muqueuses et de cheveux normaux. Contribue au métabolisme normal des nutriments, etc.

<u>Vitamine B9</u>	400 µg	400 µg	Quatrefolic®, 5-méthyle tétrahydrofolate (5-MTHF), folates	Contribue à la formation normale du sang et au fonctionnement normal du système immunitaire. Joue un rôle dans le processus de division cellulaire, etc.
<u>Vitamine B12</u>	2,4 µg à 2,8 µg	600 µg	Hydroxycobalamine et méthylcobalamine (formes naturelles)	Contribue à un métabolisme énergétique normal et au métabolisme normal de l'homocystéine. Contribue à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système nerveux, etc.
<u>Vitamine C</u>	100 mg	500 mg	Formes tamponnées (ascorbate de sodium, ascorbate de calcium, ester C)	Contribue à un métabolisme énergétique normal et au fonctionnement normal du système immunitaire. Contribue à la formation normale du collagène et à la protection des cellules contre le stress oxydatif, etc.
<u>Vitamine D</u>	600 à 800 UI	2000 UI	Vitamine D3	Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Contribue au maintien d'os et de dents normaux, d'une fonction musculaire normale, et de niveaux de calcium normaux dans le sang, etc.
<u>Vitamine E</u>	30 UI	100 UI	Mélange de tocophérols ou d'alpha- tocophérols (forme naturelle)	Contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
<u>Calcium</u>	1000 mg à 1200 mg	1000 mg à 1200 mg	Formes organiques (glycinate de calcium, orotate de calcium)	Contribue à la coagulation normale du sang et au maintien d'une dentition et d'os normaux. Contribue à la neurotransmission normale et au fonctionnement normal des enzymes digestives, etc.
<u>Chrome</u>	30 µg à 35 µg	300 µg	Formes organiques (ChromeMate®, acétate de chrome, picolinate de chrome)	Contribue au métabolisme normal des macronutriments. Contribue au maintien de niveaux de glucose sanguin normaux.

Cuivre	900 à 1000 µg	1000 µg	Formes organiques	Contribue à la pigmentation normale de la peau et des cheveux, et au transport normal du fer dans l'organisme. Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et la protection des cellules contre le stress oxydatif, etc.
<u>Iode</u>	150 à 220 µg	1 mg	Diode, iodure de potassium	Contribue au fonctionnement cognitif normal et à un métabolisme énergétique normal. Contribue au fonctionnement normal du système nerveux et de la thyroïde, etc.
<u>Magnésium</u>	360 à 420 mg	360 à 420 mg	Formes organiques (citrate de magnésium, etc.)	Contribue à l'équilibre électrolytique, au fonctionnement normal du système nerveux, au maintien d'une dentition et d'os normaux, et à une fonction musculaire et psychologique normales. Joue un rôle dans le processus de division cellulaire, etc.
Manganèse	1,6 à 2,3 mg	2,3 mg	Formes organiques	Contribue à la formation normale des tissus conjonctifs et au métabolisme énergétique normal. Contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif, etc.
<u>Potassium</u>	35 à 80 mg	80 mg	Formes organiques (bicarbonate de potassium, hydrogéo-carbonate de potassium, etc.)	Contribue au fonctionnement normal du système nerveux et au fonctionnement musculaire normal. Contribue au maintien d'une pression sanguine normale.
<u>Sélénium</u>	55 µg	200 µg	Formes organiques (L-sélénométhionine, etc.)	Contribue au maintien de cheveux et d'ongles normaux, et au maintien d'une fonction thyroïdienne normale. Contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif, etc.
<u>Zinc</u>	8 à 11 mg	35 mg	Formes organiques (Zinc orotate, etc.)	Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et la synthèse normale de l'ADN. Contribue au maintien d'os, d'une peau, d'ongles et de cheveux normaux, ainsi qu'à une fertilité et à une reproduction normales. Joue un rôle dans le processus de division des cellules, etc.

Comme vous pouvez le voir, les vitamines et minéraux offrent bien plus de possibilités qu'il n'y paraît. Quand les apports sont appropriés, il ne s'agit pas d'éviter une carence grave mais de **mieux vivre au quotidien**. S'épanouir plutôt que survivre. Pour augmenter vos apports, vous avez la possibilité d'ajouter un **complément multivitaminé** à votre routine alimentaire quotidienne. Et pas n'importe quel complément vitaminé ! Il faut que celui-ci soit **idéalement dosé** pour anticiper les apports d'une alimentation saine et respecter les apports journaliers optimaux.

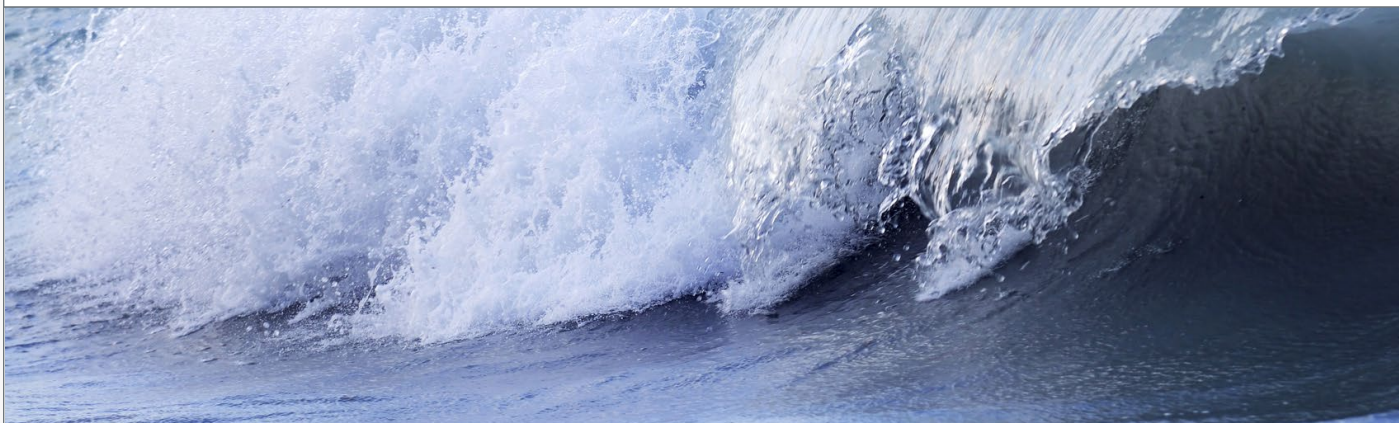
C'est exactement ce que nous avons souhaité faire avec le **Daily 3®**. Cette formule multivitaminée, contenant **41 micronutriments**, tient compte des dernières avancées de la science et respecte en tous points la grille que vous venez de découvrir. Nous vous laissons le soin d'examiner la liste des éléments qui la composent grâce aux connaissances que vous avez acquises jusqu'ici. Vous noterez que certains d'entre eux sont des **antioxydants**, tandis que d'autres permettent d'assurer une **meilleure synergie** de l'ensemble des composés.

Pour une formule encore plus complète, nous avons également élaboré le **Daily 6®**. Il contient pas moins de **55 ingrédients** (vitamines, phytonutriments, minéraux et autres nutriments naturels non synthétisés par l'homme). C'est une véritable mine d'or recommandée à toutes les personnes qui ont « oublié » de prendre soin de leur corps et ont décidé de **repartir sur des bases solides**.

LES ACIDES GRAS OMÉGA-3

Vous avez certainement déjà entendu parler des **oméga-3 : EPA, DHA et ALA**. Ces dernières années, ils ont bénéficié d'une exposition médiatique importante, notamment grâce à certaines grandes marques de l'industrie alimentaire. Néanmoins, peut-être ne savez-vous pas précisément ce qu'ils sont et ce qu'ils font.

Pour résumer, on peut dire que les oméga-3 sont de « **bons** » **acides gras**. Ils sont dits « **essentiels** » parce que notre organisme n'est pas capable de les synthétiser. Nous sommes donc forcés de les puiser dans notre alimentation ou bien dans les compléments alimentaires.



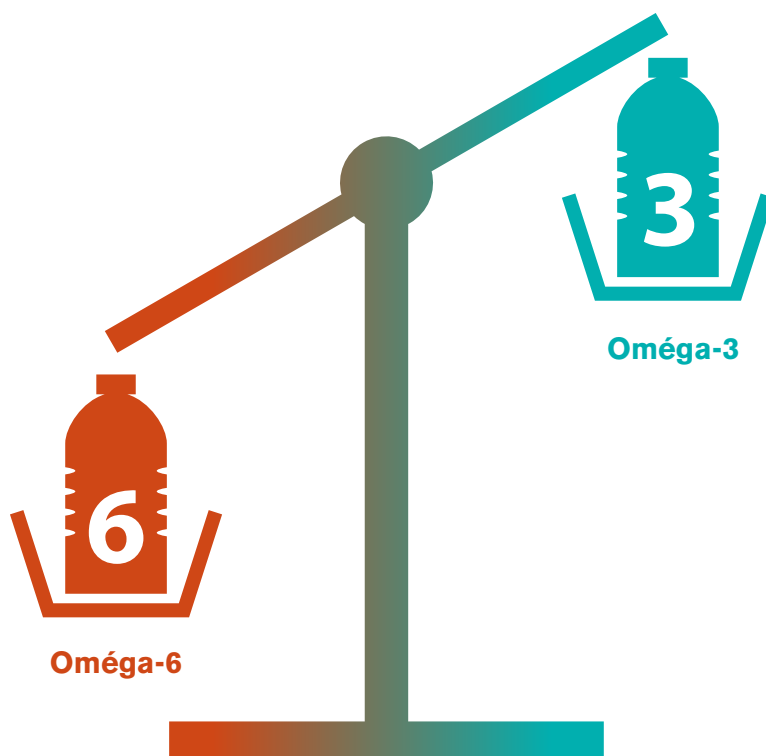
Ils participent à de très nombreux processus biochimiques dans l'organisme. D'ailleurs, il y a fort à parier que dans les prochaines années les autorités de santé gouvernementales établiront une **consommation quotidienne ou hebdomadaire minimale d'oméga-3**, comme c'est déjà le cas pour les vitamines. La recherche scientifique a déjà mis en évidence les intérêts propres aux oméga-3 :

- l'EPA et le DHA contribuent au fonctionnement normal du **cœur** ;
- ils contribuent aussi au maintien d'une **pression sanguine normale** ;
- le DHA, par ailleurs, contribue au maintien d'une **fonction cérébrale** normale et d'un **niveau normal de triglycérides** dans le sang ¹⁴⁻²².

En marge des oméga-3, il existe d'autres types d'**acides gras moins connus : les oméga-6**. Si on en parle très peu, c'est parce qu'ils sont **omniprésents dans notre alimentation moderne**. On en trouve dans tous les produits transformés, dans les huiles raffinées et dans les plats préparés, c'est-à-dire des aliments qui n'existaient pas il y a quelques siècles. On estime que le rapport oméga-6/oméga-3 moderne est de l'ordre de 10/1 à 30/1 contre 1/1 à 4/1 idéalement ²³.

En plus d'être néfaste pour l'organisme, ce déséquilibre nuit à l'utilisation optimale des oméga-3. En fait, l'excès d'oméga-6 empêche l'organisme d'exploiter correctement les sources d'oméga-3.

Le seul moyen de rétablir le bon équilibre est d'augmenter significativement ses apports en oméga-3, tout en essayant de limiter sa consommation de produits transformés riches en oméga-6.



Comment augmenter ses apports ?

Pour commencer, augmentez votre consommation d'**aliments riches en oméga-3**, comme les **poissons gras**. Attention toutefois : les agences de santé publique européenne incitent désormais la population à limiter la consommation de poissons à deux portions par semaine, dont une portion de poissons gras. Au-delà, les **risques de contamination au mercure ou aux PCB** sont trop importants. Quand on connaît la propension des autorités gouvernementales à sous-estimer les risques, on imagine à quel point l'état des poissons est alarmant...

Il existe également une **source végétale d'oméga-3** qu'on appelle **acide alpha-linolénique (ALA)**. Ce type d'oméga-3 se transforme dans l'organisme en deux autres oméga-3 que l'on retrouve dans les organismes marins : l'**acide eicosapentaénoïque (EPA)** et l'**acide docosahexaénoïque (DHA)**. En théorie, nous n'avons donc besoin que de l'acide alpha-linolénique (ALA) puisque notre organisme se charge de le transformer en oméga-3 opérationnels.

Il se trouve toutefois que le taux de conversion de l'ALA (source végétale) en EPA et en DHA est faible : de l'ordre de 5 à 10 %. Il faut donc manger des quantités importantes d'aliments riches en ALA, comme les **graines de lin, les graines de chia, les noix et les graines de chanvre**, pour bénéficier vraiment des bienfaits des oméga-3.

Les recommandations de l'OMS en ce qui concerne ces trois types d'oméga-3 sont les suivantes :

- ALA : de 0,8 g à 1,1 g/jour
- EPA + DHA : de 0,3 g à 0,5 g/jour

Comme pour les vitamines et minéraux, de nombreux experts jugent ces recommandations très insuffisantes. En réalité, chacun devrait quotidiennement consommer **entre 2 et 3 g d'oméga-3**.

En complément de l'alimentation, vous pouvez heureusement également opter pour des **compléments naturels d'oméga-3**, plus bio-disponibles que les formes synthétiques. Pour vous faciliter la tâche, nous avons même sélectionné pour vous des compléments garantis **sans contaminants**, issus de **pêcheries durables** et dont l'**efficacité est imbattable**.

Super Oméga 3 : concentré naturel d'oméga-3 (EPA et DHA)

Une dose quotidienne de 465 mg d'EPA et 345 mg de DHA. C'est probablement le meilleur choix que vous puissiez faire pour **bâtir une pyramide solide**.

Super DHA

Une dose quotidienne de 1,8 g de DHA et de 258 mg d'EPA.

Huile de krill

Une dose quotidienne de 250 mg d'EPA et de DHA.

Super EPA

Une dose quotidienne de 850 mg d'EPA et de 120 mg de DHA.



LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques commencent aussi à être connus du grand public. Mais là encore, trop peu de personnes connaissent réellement leur importance.

Les probiotiques sont des **micro-organismes** qui composent une partie de la **flore buccale, intestinale et vaginale**. Ils colonisent par centaines de milliards notre tube digestif et y travaillent sans relâche ²⁶⁻³¹.



Pourquoi prend-on des probiotiques ?

La vie moderne n'en finit pas de malmener les flores intestinales.

Les **antibiotiques**, omniprésents dans l'alimentation et dans nos médicaments, **l'alcool, le tabac, le stress, l'alimentation pauvre en certaines enzymes et le manque d'activité physique** entre autres, peuvent facilement provoquer un **déséquilibre au sein du microbiote**. Aussi, les compléments de probiotiques vous proposent d'augmenter vos apports en « **bons** » **micro-organismes**, en les ingérant pour les faire parvenir directement au sein de votre intestin.

Mais quels probiotiques prendre pour commencer ?

Il en existe tellement... Voici la liste des compléments qui sont proposés par SuperSmart.

Pour commencer, mieux vaut opter pour un **mélange de probiotiques** comme le remarquable **Probio Forte™**, une puissante combinaison de cinq probiotiques différents qui fournit **8 milliards de micro-organismes par jour**.

Lactobacillus gasseri

Une souche de probiotique naturellement présente dans le lait maternel (6 milliards de bactéries par jour).

Lactobacillus reuteri

Un probiotique de nouvelle génération (5 milliards de bactéries par jour).

Bacillus subtilis

Une souche de bactéries probiotiques très résistantes à l'acidité (3 milliards de bactéries par jour).

Bifidobacterium longum

Une souche de probiotique de référence (5 milliards de bactéries par jour).

Saccharomyces boulardii

Un probiotique utilisé et apprécié depuis des décennies.

Candalb

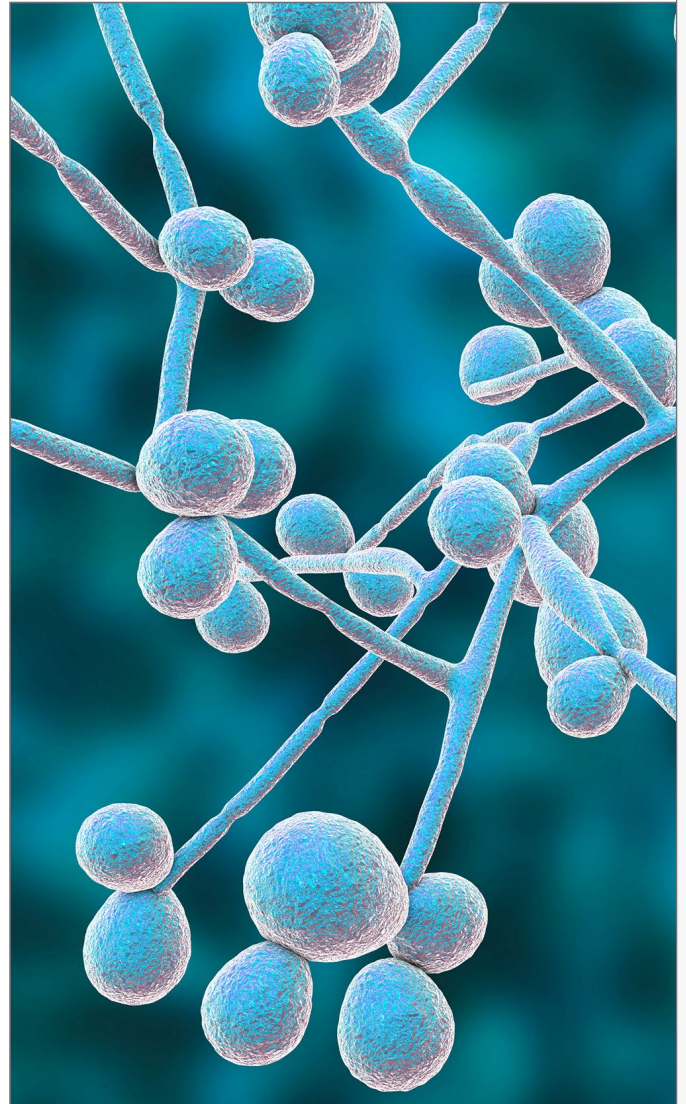
Formule unique composée de plusieurs probiotiques.

Lactobacillus rhamnosus GG

Une des souches de probiotiques les plus étudiées (10 milliards de bactéries par jour).

Probio Forte™

Un puissant mélange de cinq probiotiques différents qui fournit 8 milliards de micro-organismes par jour.



Vous pouvez augmenter l'efficacité des probiotiques en les prenant avec des **prébiotiques** qui sont des **glucides non digestibles** servant de nutriments aux probiotiques et agissant donc en complément de ceux-ci. Le Probio Forte™ en contient également.

Enfin, un dernier conseil avant de vous lancer : puisque les probiotiques sont des micro-organismes vivants, il s'agit de **les garder en vie jusqu'à leur arrivée dans l'intestin**. C'est pourquoi les gélules contenant les probiotiques SuperSmart ont été conçues pour se dissoudre seulement lorsqu'elles parviennent dans cette zone. Ce n'est malheureusement pas le cas de toutes les gélules vendues dans le commerce...

N'oubliez jamais : **votre santé dépend beaucoup de celle de votre flore intestinale.**



LA VITAMINE D

Si vous reconnaissez au moins trois des symptômes suivants et que vous avez constaté qu'ils apparaissent toujours en **automne et en hiver**, vous souffrez peut-être d'une **carence en vitamine D**.

- **une humeur maussade** quotidienne, très présente au réveil ;
- **une diminution du plaisir éprouvé** au cours d'activités habituellement plaisantes ;
- **un état de fatigue permanente**, quelle que soit la durée du sommeil ;
- **une perte d'intérêt**, une baisse de la productivité, une impression d'agir au ralenti ;
- **une baisse de la libido** ;
- **une tendance à vous isoler**.



Rassurez-vous, le phénomène est très répandu puisque de **80 à 90 % de la population manquerait de vitamine D**. Comment est-ce possible ? Vous savez probablement qu'il s'agit de la seule vitamine pouvant être produite par l'organisme **sous l'effet des rayons ultraviolets du soleil**. Une exposition complète du corps de quinze minutes au soleil entre 11 h et 14 h procure pratiquement 90 % de la vitamine D requise ³². Mais là encore, notre vie moderne ne nous facilite pas la tâche.

Alors que nos ancêtres parcouraient des dizaines et des dizaines de kilomètres par jour au contact de la nature, loin des routes bitumées malodorantes, tout semble fait aujourd'hui pour que l'on passe le moins de temps possible à l'extérieur. **D'octobre à mai, la production de vitamine D tourne au ralenti**. Imaginez un peu ce qui se passe pour ceux qui habitent dans des contrées particulièrement pluvieuses... Il faut donc compter sur nos **apports alimentaires pour compenser cette carence** : les meilleures sources sont les poissons frais comme l'espadon, le saumon, le flétan ou le hareng.

Ce n'est pas tout : les personnes en **excès de poids** ont des besoins accrus en vitamine D, car la graisse corporelle séquestre une partie de la molécule, l'empêchant ainsi de circuler dans le sang. La capacité de synthèse de la vitamine D **diminue également avec l'âge**, ce qui fait que les personnes âgées, qui généralement s'exposent moins à la lumière solaire, présentent elles aussi des besoins accrus en vitamine D.

Quelle est la dose idéale ?

Les experts s'accordent sur un **dosage idéal quotidien de 2 000 UI à 6 000 UI de vitamine D**. Parce qu'elle comprend notamment de l'**ergocalciférol** (D2 - forme végétale) et du **cholécalférol** (D3 - forme animale), la vitamine D :

- contribue au fonctionnement normal du système immunitaire ;
- contribue au maintien d'une dentition et d'os normaux ;
- contribue au maintien d'une fonction musculaire normale ;
- contribue à l'absorption et à l'utilisation normale du calcium et du phosphore ;
- contribue aux niveaux de calcium normaux dans le sang ;
- contribue à réduire le risque de chute associé à l'instabilité posturale et à la faiblesse musculaire. La chute est un facteur de risque de fracture osseuse chez les hommes et femmes de 60 ans et plus ;
- et joue un rôle dans le processus de division cellulaire.

C'est le quatrième **pilier de votre pyramide**. Pour bénéficier de ses bienfaits, vous avez le choix entre les trois compléments suivants :

Vitamine D3 5000 UI/jour

Un complément optimal pour d'excellents apports en vitamine D.

Vitamine D3 1000 UI/jour

Un complément sur mesure qui aide à lutter contre les carences en vitamine D.

Vitamine D3 Spray 2000 UI/jour

La vitamine D sous sa forme la plus absorbable.



Quel que soit votre choix, vous devez vous souvenir de deux règles concernant la vitamine D :

- pour être efficace, l'apport en vitamine D et en calcium doit être continu ;
- on peut prendre la vitamine D à n'importe quel moment de la journée : pendant, avant, après ou entre les repas.

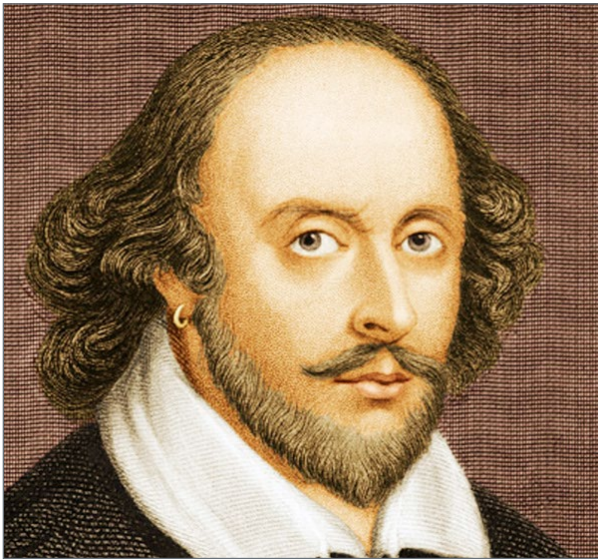
En résumé, vous ne devez négliger aucun des quatre composants de la base de votre pyramide. La forme des suppléments que nous proposons a été étudiée pour **optimiser l'absorption dans l'organisme** en fonction des derniers éléments de la recherche et garantir ainsi une **efficacité maximale**. Mais c'est lorsqu'ils sont utilisés ensemble que leur puissance s'exprime pleinement. L'effet global de la supplémentation se montre alors bien supérieur à la somme des effets de chacun d'entre eux : on parle de **cercle vertueux, de synergie**.

Ensemble, ils constituent l'essence même de la vie et aident à **compenser les manques** liés à notre mode de vie actuel, bien différent de celui de nos ancêtres. Ensemble, ils agissent en synergie contre ces troubles d'aujourd'hui qui rongent notre quotidien et nuisent à notre épanouissement.

4

LE SECOND NIVEAU DE LA PYRAMIDE : LA PERSONNALISATION

Nous avons des besoins universels en matière de santé, c'est vrai, mais il existe également des **besoins spécifiques à chaque individu**.



*« Nos corps sont nos jardins –
nos volontés sont nos jardiniers. »*

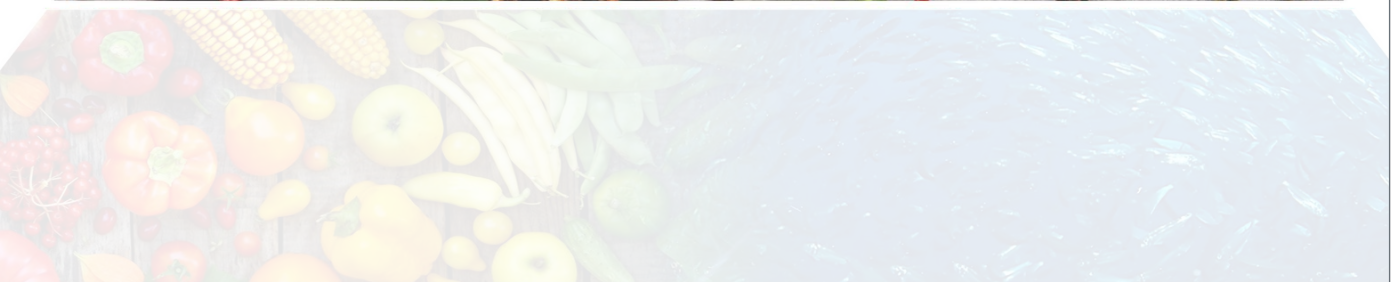
Shakespeare

Au cours de sa vie, chacun doit faire face, en matière de santé, à des difficultés qui ne sont pas celles du voisin.

Stress permanent ou anxiété, problèmes de poids, difficultés à vous endormir, inconfort musculaire ou articulaire, transit paresseux, peau d'orange... Quoi qu'il en soit, **il est de votre devoir d'agir**.

Avec l'aide de votre médecin ou non, en fonction de vos antécédents médicaux, de vos résultats, en analysant votre hygiène de vie et en tenant compte de votre alimentation, **prenez le temps de réfléchir aux problèmes qui vous touchent de manière chronique** ou auxquels vous pourriez être exposé dans un avenir proche.

Pour vous aider, voici quelques **grands thèmes incontournables** et les **facteurs et signes à surveiller** pour chacun d'entre eux. Notez sur une feuille de papier les thèmes qui vous concernent ou qui risquent de vous concerner prochainement si vous ne faites rien.



Cœur

- la nourriture trop riche en mauvais cholestérol LDL ;
- le tabagisme ;
- le stress permanent (stress professionnel, problèmes de couple, soucis financiers, etc.) ;
- **un tour de taille élevé ;**
- une faible consommation journalière de fruits et légumes ;
- une forte consommation d'alcool ;
- un manque d'exercice physique ;
- une exposition à la pollution de l'air, etc.

Circulation sanguine

- le surplus de poids ;
- une alimentation riche en sel et en matières grasses et faible en potassium ;
- une consommation excessive d'alcool ;
- le tabagisme ;
- l'inactivité physique ;
- le stress ;
- avoir plus de 55 ans, etc.

Glycémie et cholestérol

- **un excès de graisse abdominale**, déterminé par la mesure du tour de taille ;
- un taux élevé de triglycérides sanguins ;
- un faible taux de HDL sanguin (« bon » cholestérol) ;
- une glycémie élevée à jeun ;
- un mode de vie sédentaire ;
- une forte consommation de calories , etc.



Cerveau

- la nourriture trop riche en mauvais cholestérol LDL ;
- le tabagisme ;
- le surpoids ;
- des antécédents personnels de **baisse de moral excessive** ;
- avoir 60 ans et plus.



Os et articulations

- le manque d'exercice physique ;
- les mouvements répétitifs occasionnés par le travail ou un sport ;
- la pratique intensive de certains sports (rugby, football, tennis...) ;
- avoir plus de 65 ans ;
- une alimentation pauvre en calcium tout au long de la vie ;
- les femmes ayant eu une ménopause précoce (avant l'âge de 45 ans) ;
- un manque de vitamine D causé par une exposition limitée à la lumière du soleil ou par une alimentation pauvre en vitamine D. Cette vitamine est essentielle au métabolisme du calcium ;
- le tabagisme ;
- une perte de poids importante (plus de 10 % du poids corporel) avant l'âge de 25 ans, ou un poids inférieur à 60 kg ;
- une consommation excessive d'alcool ;
- une grande consommation de caféine (café, chocolat, colas, boissons énergisantes). La caféine augmenterait les pertes de calcium en augmentant le débit urinaire.

Immunité

- des gênes fréquentes ou récidivantes au niveau de la gorge ;
- des ganglions sensibles au niveau des aisselles et des aines ;
- le tabagisme ;
- une mauvaise alimentation ;
- le surpoids ;
- l'alcool ;
- l'inactivité physique ;
- des coups de froid à répétition.



Peau

- une forte exposition au soleil ;
- une exposition chronique à certains produits chimiques ;
- l'utilisation de lampes solaires pour le bronzage ;
- des facteurs émotionnels comme l'anxiété, les conflits relationnels et le stress.

Poids

- un mode de vie sédentaire ;
- l'héritage culturel familial ;
- le manque de sommeil ;
- le stress ;
- les comportements alimentaires ;
- une profonde détresse.



Niveaux d'énergie et de fatigue

- les troubles du sommeil ;
- le vieillissement ;
- un mauvais rythme de vie ;
- des conditions psychologiques défavorables ;

Muscles

Système gastro-intestinal

Thyroïde

- les femmes âgées de plus de 50 ans ;
- les femmes qui ont enfanté au cours de l'année ;
- des carences nutritionnelles, particulièrement en iode, en sélénium et en zinc.

Moral

- les personnes vivant seules ;
- vivre un stress permanent ;
- vivre des pertes à répétition (mort d'un conjoint ou d'un parent, fausse-couche, divorce ou séparation, perte d'un emploi, etc.) ;
- vivre dans des conditions difficiles ;
- vivre avec un conjoint ou un parent dépressif.

Sérénité et sommeil

- le fait d'avoir vécu des événements stressants ou traumatisants ;
- la vulnérabilité au stress, une tendance à l'anxiété, etc.
- une mauvaise hygiène du sommeil (des siestes trop longues, un manque d'activité physique diurne, des soirées trop actives, des heures de sommeil irrégulières, etc.) ;
- la consommation de drogues stimulant le système nerveux central ;
- un sevrage ;
- le tabagisme.



Une fois identifiés les principaux domaines pour lesquels vous pouvez avoir des soucis, vous pouvez chercher sur le site ou dans le catalogue SuperSmart les compléments qui leur correspondent et les ajouter au second niveau de votre pyramide. Les trois exemples suivants vont étayer ces propos.

Exemple n° 1

Guy est fumeur depuis quelques années et ne fait pas assez d'activité physique. En se promenant, il éprouve parfois une certaine gêne au niveau des voies respiratoires. De plus, il prend froid facilement. Il va donc composer le deuxième niveau de sa pyramide avec, en priorité, des compléments classés dans les catégories Cœur et Circulation sanguine, et Immunité.

Une recherche rapide sur le site de SuperSmart ou dans le catalogue lui permet d'identifier trois compléments et de les classer par ordre de priorité :

Cardio Booster

Une formule riche en composés bénéfiques pour le muscle cardiaque.

Immunity Booster

Riche en échinacée bio, une plante qui aide au bon fonctionnement du système de défense de l'organisme et à l'apaisement de la gorge et du larynx.

Aller Fight

L'union des meilleurs composés pour faire face aux allergènes.



Exemple n° 2

Alain va avoir 50 ans dans quelques mois et a remarqué que sa mémoire commence parfois à se brouiller. En parallèle, il éprouve une certaine gêne au niveau du genou et de la vue.

Une recherche rapide sur le site de SuperSmart lui permet d'identifier trois compléments et de les classer par ordre de priorité :

Neuro-Nutrition Formula

Une formule optimisée qui associe 7 nutriments de nouvelle génération.

Joint Support Formula

Formule riche en chondroïtine et en glucosamine d'origine marine.

Ginkgo Biloba

Un extrait de plante qui contribue au maintien d'une bonne fonction cognitive et à une bonne vision.

Exemple n° 3

Depuis que Michelle est ménopausée, elle a pris beaucoup de poids et souffre du regard des autres. Elle broie du noir, s'isole progressivement des autres et ne se sent plus désirable.

Une recherche rapide sur le site de SuperSmart lui permet d'identifier trois compléments et de les classer par ordre de priorité :

Natural Progesterone Cream

Crème de progestérone naturelle à la pénétration augmentée.

Weight Loss Booster

Une solution naturelle en cas de prise de poids.

St John's Wort Extract (Millepertuis)

Un extrait de millepertuis qui contribue à la santé mentale.

Avez-vous compris le principe ? C'est à vous désormais de bâtir ce deuxième niveau en fonction de vos **facteurs de risques et de vos troubles récurrents ou chroniques**. Pour chacun d'entre eux, il existe certainement un de nos suppléments qui vous attend.



5

LES DEUX DERNIERS NIVEAUX DE LA PYRAMIDE : L'OPTIMISATION ET L'OCCASION

Vous avez bâti les bases de votre pyramide avec **les besoins universels et vos besoins personnalisés**, vous êtes maintenant prêt à concevoir **le troisième niveau : l'optimisation**. Il contient principalement des compléments conçus pour contribuer à **repousser les limites de l'existence**. Cela peut être des antioxydants, bien sûr, mais aussi des plantes ou des mélanges variés.



AntiOxidant Synergy

Une formule synergique riche en curcuma, aux propriétés antioxydantes.

Astaxanthin

Puissant caroténoïde (astaxanthine).

Alpha Lipoic Acid

Supplément d'acide alpha-lipoïque.

Perlingual glutathione

Supplément de glutathion par voie perlinguale

R-Lipoic Acid

Le parfait supplément d'acide alpha-lipoïque.

Astragalus Extract

Un extrait d'astragale en gouttes qui contribue à soutenir les défenses naturelles.

CycloAstragenol Maximum Strength

Supplément de cycloastragénol exceptionnellement puissant.

CycloAstragenol

Extrait de racine d'astragale.

Stem Cells Activator

Formule riche en fucoïdane et en L-carnosine.

AMPK Booster

Une formule unique, qui combine berbérine, *Gynostemma* et fisétine.

Nicotinamide Mononucleotide

Supplément de nicotinamide mononucléotide (NMN).

Natural Dopamine Support

Extrait d'avoine verte sauvage qui contribue au métabolisme énergétique et participe à soutenir le processus de détoxification de l'organisme.

Natural Rapalogs

Une formule riche en « rapalogues » naturels.

Astragaloside IV

Supplément d'astragaloside IV.

Telomeres Maintenance Formula

Une formule riche en thé vert, pourpier et *Terminalia chebula*.

Saikosaponin A 4 mg

Supplément incontournable de saikosaponines A.

Saviez-vous que la doyenne de l'humanité, Jeanne Calment, avait continué à faire de la bicyclette jusqu'à l'âge de 100 ans ? Pour expliquer son **étonnante longévité**, elle a déclaré, à l'orée de ses 120 ans : « J'ai écarté les mauvais moments. Je choisis, je ne subis pas. »
Et vous, allez-vous **choisir de subir** ?

LE SOMMET DE LA PYRAMIDE : L'OCCASION.

Vous savez que ce quatrième et dernier niveau est le moins important de tous. Mais que serait une pyramide sans son sommet ? Elle resterait probablement debout pendant des millénaires, mais n'aurait certainement pas la même aura.



« Si tu fais quelque chose, fais-le ! »

Plaute

Si vous voulez aller jusqu'au bout, vous devez étudier l'intérêt de ce dernier niveau. C'est un niveau que vous allez devoir **actualiser** plus souvent que les autres, car il se compose de **solutions naturelles à des troubles communs**. Leur efficacité est donc mesurable à très court terme.

Sensation d'inconfort, crampes, coup de froid momentané, gênes diverses... Comme ces petits tracasseries surviennent généralement quand on ne s'y attend pas, il vaut mieux anticiper et se confectionner une **petite trousse de produits naturels**, juste au cas où..



Voici une liste raccourcie de ces suppléments naturels à utiliser occasionnellement quand les circonstances l'exigent. Ils composeront votre quatrième niveau de la pyramide. Cela veut aussi dire que si vous ne ressentez aucun trouble transitoire, votre pyramide ne sera temporairement constituée que de trois niveaux. Comme son nom l'indique, c'est un niveau occasionnel.

Neem Extract

Extrait de margousier (arbre indien) antioxydant.

Paractin®

Extrait d'*Andrographis paniculata* qui contribue aux défenses du corps contre les agents extérieurs.

Butterbur Extract

Extrait de pétasite de haute qualité.

Cran-Max®

Concentré de canneberge soutenu par des études cliniques.

Bifidobacterium longum

Concentré redoutable de probiotiques.

Colostrum

Supplément nutritionnel de colostrum.

Probio Forte™

Puissant mélange de probiotiques.

Colon Cleanse Formula

Riche en *Aloe ferox*, qui contribue à la santé intestinale.

Dihydromyricetin

Un flavonoïde naturel extrait de l'*Ampelopsis grossedentata*.

Super Shilajit

Extrait de shilajit (substance bitumineuse), un célèbre exsudat ayurvédique.

Cette liste n'étant pas exhaustive, nous vous invitons à inscrire votre trouble occasionnel sur le moteur de recherche de www.supersmart.com afin de découvrir les suppléments pouvant constituer le quatrième et dernier niveau de votre pyramide.

CONCLUSION

Vous êtes maintenant **prêt(e) à bâtir votre propre pyramide**. Celle qui va vous aider à retrouver le chemin de la **vitalité**.

D'abord, installez les fondations avec des **compléments multivitaminés, puis des oméga-3, de la vitamine D et des probiotiques**. Après quelque temps, continuez le travail en construisant le second niveau de la pyramide. Posez-vous les bonnes questions et **identifiez les troubles qui nuisent à votre vie de tous les jours** et ceux qui pourraient bien vous attendre au tournant, en fonction de votre âge, de votre sexe, de votre patrimoine génétique et de votre hygiène de vie. Établissez la liste des compléments qui correspondent à ces troubles par ordre de priorité et inscrivez-les dans votre pyramide, le bas du niveau étant plus important que le haut.

Envisagez ensuite de construire un troisième niveau basé sur l'**optimisation** lorsque les deux premiers niveaux seront suffisamment solides. Il s'agit de **repousser les limites qui cloisonnent votre existence**.

Enfin, façonnez le sommet de votre pyramide avec un quatrième niveau qui ne servira qu'occasionnellement, en cas de **troubles passagers**. Pour cela, constituez-vous une petite trousse de suppléments naturels et utilisez-la en cas de besoin.



Souvenez-vous surtout que votre pyramide est **dynamique**. Les compléments que vous allez prendre vont vous changer la vie : certains troubles vont donc disparaître, mais d'autres peuvent malgré tout apparaître. **Réactualisez le second niveau de la pyramide** en fonction de ces troubles et faites le point régulièrement. Les compléments que vous avez choisis sont-ils suffisamment efficaces ? Sont-ils trop puissants ? Certains risques ont-ils augmenté ?

Pour faciliter votre démarche et la construction de votre pyramide des besoins physiologiques, toute l'équipe de SuperSmart se tient à votre disposition. Une demande de précision par rapport à un supplément ? Un doute par rapport au dosage ? Un besoin de connaître les meilleurs produits répondant à un besoin précis ? Des professionnels compétents seront toujours là pour écouter et orienter de futurs centenaires dans leur projet. N'hésitez jamais à nous solliciter.

Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur et évidemment une excellente santé, dans cette nouvelle vie qui démarre pour vous.



RÉFÉRENCES

- 1 • RECOURS F., HEBEL P. Les populations modestes ont-elles une alimentation déséquilibrée ? *Cahier de Recherche* n° 232, décembre 2006, Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie.
- 2 • DONALD R., DAVIS. Declining Fruit and Vegetable Nutrient Composition : What is the Evidence ? *HortScience* Vol. 44(1) February 2009.
 - WHITE P. J. & BROADLEY M. R. Historical variation in the mineral composition of edible horticultural products, *Journal of Horticultural Science & Biotechnology* (2005) 80 (6) 660-667.
- 3 • JOY C. RICKMAN, DIANE M. BARRET AND CHRISTINE M. BRUHN. Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Vitamins C and B and phenolic compounds. *Journal of the Science of Food and Agriculture*. 2007; 87:930-44.
- 4 • HERBETH B., POTIER DE COURCY G. et al. Survey on the vitamin status of the French: relationships between nutrient intake and biochemical indicators. *Acta Vitaminol Enzymol*. 1985;7(3-4):207-15.
 - HERCBERG S., PREZIOSI P. et al. (Dietary intake in a representative sample of the population of Val-de Marne: II. Supply of macronutrients). *Rev. Épidémiol. Santé Publique*. 1991;39(3):233-44.
- 5 • WHITING S. J., LANGLOIS K. A., VATANPARAST H., GREENE-FINESTONE L. S. The vitamin D status of Canadians relative to the 2011 Dietary Reference Intakes: an examination in children and adults with and without supplement use. *Am. J. Clin. Nutr.* 2011 May 25.
- 6 • MARAS J. E., BERMUDEZ O. I. et al. Intake of alpha-tocopherol is limited among US adults. *J. Am. Diet. Assoc.* 2004;104(4):567-575.
 - GAO X., WILDE P. E. et al. The maximal amount of dietary alpha-tocopherol intake in U.S. adults (NHANES 2001-2002). *J. Nutr.* 2006 Apr. 136(4):1021-6.
- 7 • Enquêtes 2006 sur les résidus de pesticides dans les fruits et légumes, *Observatoire des Résidus de Pesticides*.
- 8 • GUERRIAUD (préf. ÉRIC FOUASSIER), *Droit pharmaceutique*, ELSEVIER MASSON, 2016, 250 p. [ISBN 9782294748387, SUDOC 194626822, lire en ligne (archive)], p. 60.
- 9 • FDA warns consumers against dietary supplement products that may contain digitalis mislabeled as "plantain". *International Food Safety Network*. June 12, 1997.
- 10 • GARDINER P., WOODS C., KEMPER K. J. Dietary supplement use among health care professionals enrolled in an online curriculum on herbs and dietary supplements, *BMC Complement Altern. Med.* 2006 June 12; 6:21.
- 11 • FLETCHER R. H., FAIRFIELD K. M. Vitamins for chronic disease prevention in adults: *Clinical Applications*. *JAMA*. 2002 Jun. 19;287(23):3127-9.
- 12 • FAIRFIELD K. M., FLETCHER R. H. Vitamins for chronic disease prevention in adults: *Scientific Review*. *JAMA*. 2002 Jun. 19;287(23):3116-26.
- 13 • SMITH, MICHAEL A. The supplement pyramid: How to build your personalized nutritional regimen. *Turner Publishing Company*. ISBN 978-1-59120-711-5
- 14 • ROTH E. M., HARRIS W. S. Fish oil for primary and secondary prevention of coronary heart disease. *Curr. Atheroscler. Rep.* 2010 Jan.12(1):66-72. Review.
- 15 • MARIK P. E. Omega-3 dietary supplements and the risk of cardiovascular events: a systematic review. *Varon J. Clin. Cardiol.* 2009 July 32(7):365-72. Review.
- 16 • GOLDBERG R. J., KATZ J. A meta-analysis of the analgesic effects of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for inflammatory joint pain. *Pain*. 2007 May;129(1-2):210-23.
- 17 • APPLETON K. M., ROGERS P. J., NESS AR. Updated systematic review and meta-analysis of the effects of n-3 long-chain polyunsaturated fatty acids on depressed mood. *Am. J. Clin. Nutr.* 2010 March 91(3):757-70. Texte intégral : www.ajcn.org.
- 18 • LESPÉRANCE F., FRASURE-SMITH N. et al. The efficacy of omega-3 supplementation for major depression: a randomized controlled trial. *J. Clin. Psychiatry*. 2010 June 15.
- 19 • JICHA G. A., MARKESBERY W. R. Omega-3 fatty acids: Potential role in the management of early Alzheimer's disease. *Clin. Interv. Aging*. 2010 April 7;5:45-61. Review.
- 20 • WOODS R. K., THIEN F. C., ABRAMSON M. J. Dietary marine fatty acids (fish oil) for asthma in adults and children. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2002;(3):CD001283. Review.
- 21 • CHRISTEN W. G., SCHAUMBERG D. A., et al. Dietary {omega}-3 fatty acid and fish intake and incident age-related macular degeneration in women. *Arch. Ophthalmol.* 2011 March 14.
- 22 • DEUTCH B., JORGENSEN E. B., HANSEN J. C. Menstrual discomfort in Danish women reduced by dietary supplements of omega-3 PUFA and B12 (fish oil or seal oil capsules). *Nutr. Res.* 2000;20(5):621-631.
- 23 • DIMOPOULOS A. P. Essential fatty acids in health and chronic disease. *Am. J. Clin. Nutr.* 1999 Sept. 70(3 Suppl):560S-569S. Review.
- 24 • GERSTER H. Can adults adequately convert alpha-linolenic acid (18:3n-3) to eicosapentaenoic acid (20:5n-3) and docosahexaenoic acid (22:6n-3)? *Int. J. Vitam. Nutr. Res.* 1998; 68(3):159-73. Review.
 - EMKEN E. A., et al. Effect of dietary docosahexaenoic acid on desaturation and uptake *in vivo* of isotope-labeled oleic, linoleic and linolenic acids by male subjects. *Lipids*. 1999 Aug. 34(8):785-91.
 - EMKEN EDWARD. Alpha-linolenic acid conversion to n-3 LC-PUFAs, *PUFA Newsletter*, Sept. 2003. [Consulté le 28 septembre 2006] www.fatsoflife.com
- 25 • International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids (ISSFAL) recommendations for dietary intake of polyunsaturated fatty acids in healthy adults, July 2004. [Consulté le 28 septembre 2006] www.issfal.org.uk.
- 26 • PENNER R., FEDORAK R. N., MADSEN K. L. Probiotics and nutraceuticals: non-medicinal treatments of gastrointestinal diseases. *Curr. Opin. Pharmacol.* 2005 Dec. 5(6):596-603. Review.
 - HADDAD P. S., AZAR G. A., et al. Natural health products, modulation of immune function and prevention of chronic diseases. *Evid. Based Complement Alternat. Med.* 2005 Dec. 2(4):513-20.
- 27 • ARUNACHALAM K., GILL H. S., CHANDRA R. K. Enhancement of natural immune function by dietary consumption of *Bifidobacterium lactis* (HN019). *Eur. J. Clin. Nutr.* 2000 Mar. 54(3):263-7.
- 28 • ODUYEBO O. O., ANORLU R. I., OGUNSOLA F. T. The effects of antimicrobial therapy on bacterial vaginosis in non-pregnant women. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2009 Jul. 8; (3):CD006055. Review.
- 29 • ALLEN S. J., OKOKO B. et al. Probiotics for treating infectious diarrhoea. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2004; (2):CD003048. Review.
- 30 • HLIVAK P., ODRASKA J. et al. One-year application of probiotic strain *Enterococcus faecium* M-74 decreases serum cholesterol levels. *Bratisl. Lek Listy*. 2005;106(2):67-72.
- 31 • ASO Y., AKAZA H. et al. Preventive effect of a *Lactobacillus casei* preparation on the recurrence of superficial bladder cancer in a double-blind trial. *The BLP Study Group. Eur. Urol.* 1995;27(2):104-9.
- 32 • CHEN T. C., CHIMEH F. et al. Factors that influence the cutaneous synthesis and dietary sources of vitamin D. *Arch. Biochem. Biophys.* 2007 Apr. 15;460(2):213-7.

Cet e-book est édité par la Fondation pour le libre choix. © 2006-2022 Fondation pour le libre choix - Tous droits de reproduction réservés.