

4 vérités sur les compléments alimentaires

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous voulez tout savoir sur les compléments alimentaires, ou les faire découvrir à ceux qui doutent de leur efficacité, n'hésitez pas à lire et à partager ce qui suit.

Vérité n°1 : ni pour maigrir, ni pour bronzer

Attention, il faut distinguer 2 types de compléments alimentaires :

1. **Les compléments alimentaires « cosmétiques »** : les marchands de ces « compléments alimentaires » qui n'en sont pas aiment entretenir la confusion. Ces faux aliments ont un but cosmétique : vous rendre plus belle, ou plus beau... A vous de savoir si c'est effectivement le cas, et si l'ingestion de ces produits n'implique pas un risque pour votre santé. Ce qui est bon pour votre peau ou pour votre ligne ne l'est pas nécessairement pour le reste de votre corps !
2. **Les « vrais » compléments alimentaires** : ceux qui améliorent votre santé. Et oui ! la beauté vient dans un second temps, et ce n'est pas nécessairement celle des gravures de mode. Restez tout de même vigilants, surtout lorsque vous prenez des traitements médicaux.

Ainsi, les compléments alimentaires dont je vais vous parler plus bas ne vous serviront ni à bronzer, ni à maigrir, mais bel et bien à optimiser votre santé.

Vérité n°2 : indispensable contre la malbouffe

J'ai été imposée de force aux agriculteurs, puis à toute la population depuis plus de 50 ans. Qui suis-je ?

L'agriculture industrielle, bien sûr !

Il y a un peu moins d'1 an, une commission parlementaire a été mise sur pied pour dresser un état des lieux de la situation. Et voici les premiers constats :

- La "bouffe" de supermarché rend malade.
- On observe une recrudescence des maladies chroniques.
- Les chiffres du cancer et du diabète de type II explosent [1]...

Pourquoi ?

La réponse est plus simple qu'elle n'y paraît.

Pour augmenter leurs récoltes, l'industrie des graines a proposé aux agriculteurs de planter des céréales aux rendements très élevés.

Problème : ces graines « *ne marchent plus* » l'année suivante et les rendements deviennent très faibles.

Il faut donc racheter d'autres graines aux industriels, que l'on appelle les « semenciers », dont Bayer-Monsanto est le leader [2]...

A force d'arracher les anciennes plantes ou de les tuer pour en remettre de nouvelles, 2 choses se passent :

D'abord, on érode les sols.

Ensuite, on ne laisse pas le temps aux plantes de créer des racines fortes et profondes.

A leur tour, **les racines ne transmettent plus les minéraux du sol aux fruits puis à ceux qui les**