

DISCERNER EN MATIÈRE DE SANTE

PAS DE COMPLEMENTS ALIMENTAIRES "AU PETIT BONHEUR LA CHANCE"



[Lire la lettre sur le site](#)

Comment choisir vos compléments et vos formations

Tout d'abord, je vous conseille de bien faire la différence entre compléments alimentaires et compléments nutritionnels. En effet, les compléments alimentaires sont fabriqués avec les standards de production de l'industrie agro-alimentaire dont la flexibilité donne lieu à des scandales alimentaires réguliers et permet par exemple de faire passer des copeaux de bois dans des saucisses comme "résidus végétaux".

Les compléments nutritionnels utilisent quant à eux les standards de production "pharmaceutique" qui permettent une plus grande qualité de production et une plus grande précision autant sur les doses que dans la description du contenu. Dans des compléments nutritionnels vous êtes assuré de la composition précise selon l'information donnée sur l'étiquette, et de la description exacte des formes de vitamines, antioxydants et minéraux utilisés, avec leurs proportions par rapport aux AJR (apports journaliers recommandés). Ceci étant de grande importance pour savoir si les formes sont bio-assimilables ou non.

Pour vous aider à discerner dans la forêt des compléments nutritionnels, certains scientifiques ont fait un travail utile en comparant les compositions de différents produits. Telle l'équipe NutriSearch Corporation (2017) avec son "Guide Comparatif des Compléments Nutritionnels pour les Amériques" de Lyle MacWilliam qui inclut une bonne partie d'explications scientifiques intéressantes. Le même travail devrait être réalisé en Europe.

Il est juste de vouloir compenser les résultats dramatiques de mauvaises habitudes alimentaires, induites par le matraquage publicitaire, la créativité loin d'être synonyme de santé, de la production industrielle et une agriculture productiviste trop stimulée, largement sponsorisée par de puissants lobbies. Vouloir rééquilibrer sa flore digestive, cicatrifier sa muqueuse intestinale, protéger son foie, réduire son gras, c'est aussi améliorer son immunité, dont le site de formation est à 80% digestif.

Il est utile et nécessaire de vouloir compléter vos apports en vitamines, minéraux, antioxydants et

oligoéléments, et ce doit être toujours inscrit dans une démarche d'amélioration de vos assiettes quotidiennes, ce qui implique d'abord de changer d'alimentation pour manger mieux et meilleur [1].

Oubliez ceux qui vous affirment que vous pouvez prendre des compléments alimentaires ou nutritionnels sans changer d'habitudes alimentaires, ceux qui vous gavent d'hormones sous le seul prétexte que votre corps vieillit en payant des consultations à des prix exorbitants en France ou à l'étranger.

Ce ne sont pas des analyses biologiques coûteuses pour l'assurance maladie ou pour vous-mêmes qui permettront de déterminer vos besoins. Une analyse de sang ne donne des résultats qu'à un instant T, et n'évalue que très difficilement la question nutritionnelle, qui est un phénomène dynamique, se manifestant sur plusieurs jours ou semaines.

Quelques laboratoires de micronutrition ont tenu à donner une place à l'évaluation des besoins, par le biais de questionnaires nutritionnels. Certains sont très bien conçus, sur support informatique, idéalement commenté par un professionnel de santé formé à la micronutrition ou à la nutrition moderne (celle qui donne la priorité aux nutriments essentiels, et non pas aux questions de calories).

J'ai personnellement essayé certains de ces tests, et vous en propose deux qui peuvent vous être utiles.

Nutergia vous propose un profil nutritionnel intéressant que vous pouvez demander à votre professionnel de santé quel qu'il soit. Il contient 81 questions (réponses oui ou non), concernant votre alimentation, votre mode de vie, certains troubles. Il en déduit un histogramme figurant le niveau de perturbation dans 7 domaines de votre terrain biologique. Le professionnel de santé peut vous conseiller avec précision sur un éventuel changement d'alimentation, et au besoin vous proposer une ou plusieurs supplémentations. Nous le testons avec succès et grand intérêt pour les patients, adultes ou adolescents atteints de cancer, de maladies auto-immunes quelle qu'elles soient, depuis de nombreuses années.

[Continuer de lire la lettre sur le site](#)

VitaSanaTua vous propose un test gratuit et très complet pour savoir où vous en êtes.

Selon vos réponses aux questions concernant vos habitudes alimentaires, de sommeil, activités physiques, objectifs de santé, vous recevrez 3 rapports de conseils personnalisés. Les compléments les plus adaptés à vos besoins vous seront proposés par ordre d'importance. Sera offert à ceux qui le désirent un appel d'accompagnement dans la mise en pratique des conseils reçus, afin de prendre en compte votre contexte de santé, votre motivation, et vos besoins.

Un accompagnement au changement des habitudes alimentaires pourra vous aider. Ce qu'il y a d'unique avec VitaSanaTua, c'est leur vision et leur engagement confiant que la santé naturelle et préventive de chacun bénéficiera à la santé de nos terres et de nos mers.

Vous pouvez donc accéder au test santé que vous offre VitaSanaTua et profiter de leur accompagnement à l'adresse suivante : fr.VitaSanaTua.com/Ton-Test-Sante

Organismes sérieux de formation en micronutrition

SIIN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition) à Bruxelles ou l'IEDM (Institut Européen de Diététique et Micronutrition à Paris) et ENH (Ecole de nutrition Holistique à Genève) forment chaque année des professionnels de santé au bilan micronutritionnel.

Les personnes ainsi qualifiées sont capables d'évaluer vos habitudes, au besoin à l'aide de bilans biologiques associés, si nécessaires et d'établir vos besoins de changement alimentaire, et suppléments utiles.

Les compléments (nutritionnels de préférence) constituent donc un outil de prévention santé efficace s'ils sont bien utilisés, c'est certain. Le risque toxique du fait de leur utilisation est extrêmement faible, pour peu que l'on respecte les posologies conseillées, et que l'on soit attentif à la composition et la forme hydrosoluble ou liposoluble des nutriments. Il est préférable de s'orienter vers ceux qui sont hydrosolubles : les quantités absorbées sont régulées par les besoins du corps, évitant un stockage excessif dans les graisses au long terme comme cela peut se produire avec les formes liposolubles.

Les compléments ne sont pas pris en charge par l'assurance **maladie**, puisqu'ils soutiennent votre **santé** dans le cadre des efforts nécessaires pour prévenir les maladies. Ils ne sont pas des médicaments, ni ne les remplacent. Ils ne sont pas non plus là pour remplacer une alimentation équilibrée.

Aucun complément ne peut remplacer un bon modèle alimentaire, ils sont là pour compléter des manques, comme leur nom l'indique. Les bénéfices sur la santé sont supérieurs lorsqu'on adopte des habitudes de vie et d'alimentation de qualité, qui doit rester savoureuse et décomplexée ... Et sans abus !

Pour les sportifs, nous avons beaucoup de demandes de conseils.

Ils sont bien sûr toujours en quête d'informations utiles pour la préparation, la performance, ou la récupération : dans ces domaines, il faut encore plus de prudence. En effet, 1 complément alimentaire pour sportif sur 6, sur le marché en ligne en particulier, peut positiver un test antidopage.

On a aussi facilement tendance à choisir des compléments en espérant se « booster », suivant un marketing qui est très fort pour nous faire rêver, plutôt que de réfléchir.

Le label Sport-Protect est en outre la seule garantie de conformité avec la législation anti-dopage qui puisse être digne de confiance. Vous retrouvez ici encore Nutergia, comme VitaSanaTua, qui travaillent aussi avec des Athlètes professionnels à l'aide de compléments nutritionnels garantis de passer les tests anti-dopage [2].

Faites les bons choix et diffusez-les autour de vous.

N'oubliez pas le prochain webinaire pour tous les membres correspondants de
www.famillessanteprevention.org .

Il aidera à discerner dans les traitements contre les cancers de la prostate et à éviter leurs récidives le jeudi 24 janvier à 20h30.

Belle semaine à tous avec encore mes vœux les plus chaleureux pour vous-même et vos familles.

Pr Henri Joyeux