

Guide des compléments alimentaires

Pour y voir plus clair et être capable de les utiliser intelligemment pour sa santé



Hugo Desbouis – Nutritionniste santé

Pourquoi ce guide ?

Les compléments alimentaires représentent désormais un **énorme dilemme** pour beaucoup de consommateurs : sont-ils tous **nécessaires ou est-ce dans bien des cas affaire de marketing ?**

Comment distinguer un complément utile pour sa santé d'un complément bidon ? Et s'il est utile, dans quel contexte et à quelle dose ?

Au travers de ce guide, je vous propose un tour d'horizon sur les principaux compléments (ce guide est non exhaustif) afin d'identifier les compléments vraiment intéressants pour votre santé !

Des besoins individuels

Quel que soit le complément alimentaire dont il sera question dans ce guide, j'aimerais que vous reteniez la chose suivante : **votre profil est unique, et vos besoins le sont aussi** par conséquent !

Raison pour laquelle la plupart des **compléments alimentaires** ne seront utiles et pertinents qu'au regard d'une situation **bien précise** et pas pour tout le monde, à 2 exceptions près 😊

Les durées d'utilisation, les posologies, les formes utilisées etc.. autant d'aspects qui seront à adapter à votre profil .

Symptômes et biologie

Afin d'individualiser au mieux votre supplémentation, la durée de celle-ci ainsi que les dosages, je ne peux que vous recommander de prendre en compte vos **éventuels symptômes** et de vous baser dans le même temps sur des **tests biologiques**.

Bien que ces tests ne soient pas systématiquement pertinents et/ou nécessaires, ils permettront dans bien des cas de vous orienter vers une **supplémentation adaptée et donc bénéfique pour votre santé** à moyen et long terme.

Sommaire

4

Page 5 : L'alchémille

Page 6 : L'ashwagandha

Page 7 : le co-enzyme Q10

Page 8 : Le collagène

Page 9 : La créatine

Page 10 : Le fer

Page 11 : Le gatillier

Page 12 : La glutamine

Page 13 : La glycine

Page 14 : L'iode

Page 15 : Le magnésium

Page 16 : La mélatonine

Page 17 : Les oméga-3

Page 18 : Les probiotiques

Page 19 : La rhodiola rosea

Page 20 : Le safran

Page 21 : La vitamine B9

Page 22 : La vitamine B12

Page 23 : La vitamine C

Page 24 : La vitamine D

Page 25 : Le zinc

Page 26 : Et les autres...

L'alchémille

1– Effets et actions sur le corps

L'alchémille est une plante de la famille des rosacées. Surnommée "plante des femmes", elle est notamment connue pour soutenir la production de progestérone en plus de ses effets anti-inflammatoires et anti-spasmodiques.

2– Pour qui – pour quoi ?

Vous l'aurez compris, l'alchémille est préconisée pour les femmes ayant d'importantes douleurs de règles et/ou des règles abondantes et/ou un SPM très marqué, autant de signes fréquents d'un déséquilibre entr oesotrèges et progestérone.

3– Durée et posologie

Le dosage va grandement dépendre de la forme utilisée et du profil de chaque femme. Pour la durée, on recommande généralement une prise sur minimum 3 cycles.

4– Les tests biologiques

Faire tester oestradiol, LH et FSH à J+3 du cycle et progestérone + oestradiol à J+7 post ovulation pour évaluer l'équilibre oestrogènes/progestérone.

L'ashwagandha

1– Effets et actions sur le corps

L'ashwagandha est une racine indienne utilisée depuis des milliers d'années en médecine traditionnelle ayurvédique. Elle agit notamment en régulant le fonctionnement des glandes surrénales et la production des hormones associées. On parle ainsi de plante adaptogène.

2– Pour qui – pour quoi ?

L'ashwagandha peut être utilisé par les personnes très stressé(e)s ayant une fonction surrénalienne altérée. Certaines études suggèrent également un effet pour les personnes hypothyroïdiennes. Attention à l'utilisation chez la femme enceinte ou allaitante et chez les personnes ayant des pathologies.

3– Durée et posologie

500mg/jour dans un 1er temps, pouvant être augmenté à 1gr par la suite. Envisager une cure de 8 à 12 semaines pour voir les effets.

4– Les tests biologiques

Evaluer la fonction surrénalienne, hépatique et thyroïdienne en amont. Consommer et utiliser avec prudence !!

Co-enzyme Q10

7

1- Effets et actions sur le corps

Le co-enzyme Q10 est une molécule produite dans les mitochondries des cellules au moment de la production d'énergie par la chaîne respiratoire. Le Q10 joue également le rôle d'anti-oxydant très puissant et est très important pour les fonctions musculaires et cardiaques notamment.

2- Pour qui – pour quoi ?

La synthèse de Q10 diminuant avec l'âge, la supplémentation peut s'avérer très intéressante à partir de 40-50 ans, notamment chez les sportifs et les personnes prenant des statines car celles-ci font fortement diminuer les taux de Q10 (demander toujours un avis médical).

3- Durée et posologie

Les doses recommandées sont généralement situées entre 100 et 200mg/jour. Une cure peut aller de quelques semaines à plusieurs mois mais les personnes malades devraient quoiqu'il arrive demander un avis médical.

4- Les tests biologiques

Les valeurs de co-enzyme Q10 peuvent être testées dans le sang pour valider ou adapter une supplémentation.

Le collagène

1– Effets et actions sur le corps

Le collagène est la protéine la plus abondante dans l'organisme, notamment au niveau des os, des tendons, des ligaments, de la peau et des cartilages. Le corps en produit naturellement mais sa synthèse diminue à partir de 25–30 ans, ce qui peut donc justifier un apport externe via les compléments.

2– Pour qui – pour quoi ?

Pour améliorer la qualité de la peau, des cheveux ainsi que le confort articulaire. Les études mettent en avant des bénéfices sur les rides et l'élasticité de la peau ainsi que sur les douleurs articulaires liées aux rhumatismes ou à l'usure mécanique. Attention toutefois au marketing : si tout va bien pour vous, nul besoin d'en consommer à priori !

3– Durée et posologie

Privilégiez les peptides hydrolysés, forme la plus étudiée à ce jour. Une cure de 90 jours minimum à hauteur de 5 à 10gr/jour. La vitamine C aide également à la synthèse de collagène.

4– Les tests biologiques

Ici, ce sont plutôt les éventuels symptômes cliniques qui vont déterminer l'utilité de vous supplémenter ou non.

La créatine

1– Effets et actions sur le corps

Le collagène est la protéine la plus abondante dans l'organisme, notamment au niveau des os, des tendons, des ligaments, de la peau et des cartilages. Le corps en produit naturellement mais sa synthèse diminue à partir de 25–30 ans, ce qui peut donc justifier un apport externe via les compléments.

2– Pour qui – pour quoi ?

La créatine va principalement bénéficier aux sportifs pratiquant des sports de force et d'explosivité et souhaitant améliorer leurs performances. Des effets positifs pourraient également exister chez les personnes âgées, les végétariens ou végétaliens ainsi que chez les personnes atteintes de troubles neurologiques plus ou moins graves.

3– Durée et posologie

Prendre 3 à 5gr/jour toute l'année ; les phases de charge utilisées auparavant semblent inutiles, au même titre que les "giga-doses" de 20 à 30gr/jour.

4– Les tests biologiques

Le fer

1– Effets et actions sur le corps

Le fer est un minéral crucial dans l'équilibre du corps. Impliqué dans la production de globules rouges, dans les processus immunitaires/inflammatoires ou encore en tant que co-facteur enzymatique, il possède un fort pouvoir oxydant au niveau biochimique.

2– Pour qui – pour quoi ?

La supplémentation en fer s'adresse plutôt aux femmes en âge de procréer du fait des pertes sanguines par les règles. Ceci est d'autant plus vrai chez les sportives d'endurance et celles/ceux vivant en altitude. Les personnes donnant beaucoup leur sang sont également à risque de carence.

3– Durée et posologie

La supplémentation en fer est hautement individuelle, compte tenu des effets potentiellement graves d'une surcharge de fer : soyez encadré(e) par un professionnel avant de débuter une supplémentation.

4– Les tests biologiques

Un bilan martial complet doit être réalisé : ferritine, fer sérique et transferrine. On regardera aussi la CRP, l'hémoglobine et l'hématocrite.

Le gatillier

1– Effets et actions sur le corps

Surnommé “poivre des moines”, le gatillier est au même titre que l’alchemille une plante ayant notamment comme effet de réguler la fonction hormonale chez la femme. Il réduit la production de prolactine, module les productions de LH, FSH et GnRH et aide ainsi à calmer les symptômes de la ménopause ou du SPM.

2– Pour qui – pour quoi ?

La prise de gatillier s’adresse aux femmes ayant un SPM marqué, des règles abondantes et/ou douloureuses et/ou irrégulières ou encore à celles victimes de symptômes liés à la ménopause.

3– Durée et posologie

L’utilisation du gatillier doit toujours se faire sur avis médical et en étant accompagné par un professionnel de la santé. Il est recommandé de le prendre durant 2 à 3 cycles minimum, soit de J7 à J21 soit en phase lutéale.

4– Les tests biologiques

Comme pour l’alchémille, on pourra réaliser un dosage de l’oestradiol, de la progestérone, de la LH et de la FSH. Doser la prolactine paraît également être une bonne idée.

La glutamine

1– Effets et actions sur le corps

La glutamine est un acide aminé non-essentiell (le corps sait le fabriquer lui-même) qui intervient dans les processus immunitaires, dans la production de molécules comme le glutamate, le glutathion ou encore dans le métabolisme des entérocytes de l'intestin grêle.

2– Pour qui – pour quoi ?

La glutamine en supplémentation est, de mon point de vue, assez peu pertinente. Ses effets positifs, notamment sur l'hyperperméabilité intestinale, n'ont été démontrés qu'à des doses de l'ordre de 30gr/jour chez des sujets gravement malades ou victimes de graves brûlures.

3– Durée et posologie

Hormis cas particuliers et pathologiques, nous avons vu que la prise de glutamine en complément n'était que peu pertinente. La glutamine est en effet présente en grande quantité dans l'alimentation ; assurez-vous ainsi de manger suffisamment de protéines et tout devrait bien se passer !

4– Les tests biologiques

La glycine

1– Effets et actions sur le corps

La glycine est un acide aminé non essentiel qui possède de nombreux rôles dans le corps. Il sert notamment de précurseur au collagène ou à la créatine. Il pourrait également avoir un rôle dans la régulation de l'inflammation chronique chez les sujets atteints de syndrome métabolique et également de favoriser l'endormissement via une diminution de la température centrale.

2– Pour qui – pour quoi ?

Comme pour la glutamine, l'utilisation de la glycine en complément ne me paraît pas si pertinente que cela, à une différence près : l'alimentation moderne n'en apporte que très très peu étant donné que nous ne mangeons que peu de bouillon d'os ou d'os à moelle. La glycine reste pour autant un acide aminé non-essentiel que le corps doit savoir produire de lui-même si l'alimentation apporte assez de protéines. Pour les personnes victimes d'inflammation de bas grade, on pourra essayer de prendre un supplément de glycine et observer les effets.

3– Durée et posologie

Pendre entre 5 et 10gr de poudre/jour pendant minimum 3 mois. Si pas d'améliorations des symptômes, n'insistez pas !

L'iode

1– Effets et actions sur le corps

L'iode est un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement du corps. Il intervient notamment en tant que précurseur (avec la tyrosine) des hormones thyroïdiennes principales que sont la T4 et la T3. Mais l'iode assure également une bonne fonction cardiaque et immunitaire ainsi qu'un bon développement cérébral et cognitif, aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte.

2– Pour qui – pour quoi ?

Selon certains médecins, l'iode fait partie des carences les plus répandues et les plus mal prises en charge. Si vous ne mangez pas régulièrement des algues fraîches, des produits de la mer et/ou des produits laitiers, alors vous êtes fortement à risque de carence. Ceci est d'autant plus vrai pour les femmes enceintes et allaitantes.

3– Durée et posologie

Hautement individuel : à adapter en fonction des symptômes et de la biologie

4– Les tests biologiques

Dosage de l'iode urinaire, idéalement sur urines de 24h. Test non remboursé !

Le magnésium

1– Effets et actions sur le corps

Le magnésium est un minéral crucial pour l'équilibre du corps puisqu'il intervient dans plusieurs centaines de réactions bio-chimiques ; il possède un effet relaxant, améliore le sommeil, soulage la constipation, permet de lutter contre le stress chronique mais permet également de diminuer la fatigue, les crampes et la fatigue musculaire.

2– Pour qui – pour quoi ?

Le magnésium devrait être consommé en supplémentation par l'intégralité de la population ; c'est en tout cas ce qu'indique la plupart des études qui montrent des taux de déficits entre 80 et 90% de la population. En cause, le stress chronique, l'appauvrissement des sols et une consommation trop faible de végétaux pour bien des gens.

3– Durée et posologie

Environ 300mg/jour répartis en 3 prises et ce toute l'année ou presque. Idéalement, bisglycinate, taurate ou citrate de magnésium.

4– Les tests biologiques

Aucun, tester le magnésium n'est pas très fiable sur le plan biologique.

La mélatonine

1– Effets et actions sur le corps

La mélatonine est une hormone produite par la glande pinéale et qui permet notamment d'induire le sommeil lorsque produite en fin de journée. Mais elle possède également une puissante action anti-oxydante au niveau des mitochondries et régule le métabolisme de ces dernières en plus d'exercer des effets sur le système immunitaire.

2– Pour qui – pour quoi ?

La mélatonine peut être consommée en supplémentation pour les personnes victimes de troubles du sommeil ou d'insomnies. Bien que, dans la plupart des cas, la production de mélatonine naturelle puisse être augmentée naturellement en veillant à avoir une bonne hygiène de vie au moment du coucher (limiter les écrans, dîner tôt et pas trop lourd etc..)

3– Durée et posologie

Les doses à utiliser sont hautement individuelles et doivent être manipulées avec précaution pour ne pas induire de léthargie ou de fatigue diurne.

4– Les tests biologiques

Le dosage de la mélatonine et de la sérotonine (son précurseur) peut se faire dans les urines.

Les oméga-3

1- Effets et actions sur le corps

Les oméga-3 appartiennent à la famille des acides gras polyinsaturés. Ici, il est principalement question de l'EPA et du DHA, 2 oméga-3 à longues chaînes présents principalement dans le règne animal. Ceux-ci exercent des effets positifs sur le coeur, la cognition, l'humeur, la fonction visuelle, la régulation de l'inflammation et de l'immunité et bien d'autres choses encore.

2- Pour qui – pour quoi ?

La supplémentation en oméga-3 EPA & DHA devrait être envisagée par quiconque ne mange pas des petits poissons gras comme les sardines et les maquereaux 3 à 5 fois par semaine. La carence en oméga-3 est omniprésente dans la population générale.

3- Durée et posologie

On peut prendre entre 1 et 2gr d'oméga-3/jour quasiment toute l'année. On veillera à avoir un faible taux d'oxydation dans le produit et privilégier un ratio DHA:EPA de 3 voir 5:1.

4- Les tests biologiques

On peut réaliser un profil des acides gras érythrocytaires, examen non remboursé qui coute environ 70-80€.

Les probiotiques

18

1– Effets et actions sur le corps

Les probiotiques correspondent à des micro-organismes de type bactériens qui ont pour fonction principale de composer la flore intestinale/le microbiote et de réguler le fonctionnement ce dernier et, par conséquent, de nombreux autres systèmes du corps. En effet, le microbiote est de plus en plus “suspecter” d’influencer bon nombre d’organes et d’hormones au sein de l’organisme.

2– Pour qui – pour quoi ?

Que ce soit probiotiques, prébiotiques (des fibres) ou les deux en association (on parle de symbiotiques), ils s’avèrent utiles pour les personnes ayant des troubles digestifs, des problèmes d’hyperperméabilité intestinale (auto-immunité, eczéma, asthme etc...), de fatigue chronique ou encore de troubles de l’humeur.

3– Durée et posologie

Je recommande un minimum de 3 mois de cure ; pour les souches utilisées et les dosages, cela doit être vu au cas par cas en fonction de votre profil.

4– Les tests biologiques

On pourra envisager un test du microbiote, bien que pas forcément très fiable. A l’inverse, un test de perméabilité intestinale via le LBP ou la zonuline fécale est pertinent

Rhodiola Rosea

19

1– Effets et actions sur le corps

La rhodiola rosea est une plante adaptogène qui pousse principalement dans les climats froids de Sibérie ou de Scandinavie. Elle agit principalement sur l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA) et permet au corps de moduler positivement ses réponses aux différentes formes de stress. Elle aurait également des effets sur les performances physiques et mentales qu'elles pourraient légèrement augmenter.

2– Pour qui – pour quoi ?

Comme pour l'ashwagandha, la rhodiola rosea va principalement s'adresser aux personnes très stressées et ayant un rythme de vie très intense, que ce soit sur le plan psychique, émotionnel ou physique.

3– Durée et posologie

Comme pour toute plante adaptogène, l'usage doit être limitée à quelques semaines (10-12 tout au plus) et prendre en compte d'éventuelles pathologies ou statut particulier (grossesse, allaitement etc..).

4– Les tests biologiques

Evaluation du fonctionnement de l'axe HPA via le cortisol salivaire ou les métabolites urinaires (hydroxy et céto-stéroïdes).

Le safran

1– Effets et actions sur le corps

Le safran est obtenu à partir d'extraits séchés de la fleur *crocus sativus*. Son surnom "d'or rouge" reflète sa rareté et son côté prisé.

Au niveau biologique, le safran possède principalement une action sur les différents neuro-transmetteurs du cerveau, en particulier la dopamine, la noradrénaline et la sérotonine. Le safran serait également neuroprotecteur, notamment grâce à la crocine qu'il contient et qui pourrait protéger les cellules cérébrales du stress oxydatif.

2– Pour qui – pour quoi ?

Le safran peut être une aide particulièrement précieuse pour les personnes victimes de troubles de l'humeur et de la concentration voir même de formes légères à modérées de dépression, notamment au moment de l'entrée dans l'automne et l'hiver.

3– Durée et posologie

En général, on recommande une cure de 6 à 12 semaines, à raison de 30mg/jour. A adapter comme toujours en fonction du profil

4– Les tests biologiques

Profil des neuro-transmetteurs en faisant doser la sérotonine et ses métabolites (kynurénine) ainsi que la dopamine et la noradrénaline.

Vitamine B9

1– Effets et actions sur le corps

La vitamine B9 est une vitamine hydrosoluble connue sous le nom d'acide folique ou de folates. Elle est notamment cruciale pour la bonne formation et le bon développement du nourrisson ainsi que pour soutenir la fonction immunitaire, la production de globules rouges ainsi que la production de sérotonine.

2– Pour qui – pour quoi ?

La supplémentation en vitamine B9 est principalement conseillée pour les femmes enceintes afin de ne pas impacter le bon développement du nouveau-né à venir. La prise de B9 peut être également pertinente pour les femmes souffrant d'anémie mégaloblastique, c'est-à-dire d'une anémie par carence en vitamine B9.

3– Durée et posologie

La supplémentation en vitamine B9 est plutôt de l'ordre de la prise en charge médicale. Les doses et durées devront par conséquent être individualisées en fonction du profil de chaque personne.

4– Les tests biologiques

Test des taux de vitamine B9 dans le sang et dans les globules rouges.

Vitamine B12

1– Effets et actions sur le corps

La vitamine B12 est une autre vitamine hydrosoluble dont la carence est bien plus fréquente que celle en vitamine B9. La B12 intervient dans le métabolisme des lipides, des glucides et des protéines, dans les processus immunitaires, dans la synthèse et la réparation de l'ADN ainsi que dans la production des globules rouges et des cellules nerveuses.

2– Pour qui – pour quoi ?

La supplémentation en B12 concerne principalement les végétariens et végétaliens car la vitamine B12 est exclusivement présente dans le règne animal. A noter que le corps peut stocker une grande quantité de B12 et que la carence peut mettre du temps à se faire ressentir, tant au niveau biologique qu'au niveau clinique.

3– Durée et posologie

La vitamine B12 peut être prise au quotidien si les apports via l'alimentation ne sont pas suffisants. Les doses varient de 1000ug/jour en phase d'attaque et lors de carence très marquée à 25ug/j en prévention.

4– Les tests biologiques

Test de la B12 dans le sang.

Vitamine C

1– Effets et actions sur le corps

La vitamine C est une autre vitamine hydrosoluble et ayant un très fort effet antioxydant au niveau de l'organisme. Elle permet également de soutenir la production de vitamine E, de collagène et contribue à augmenter l'assimilation du fer non héminique d'origine végétale.

2– Pour qui – pour quoi ?

Bien que la vraie carence en vitamine C (le scorbut) soit extrêmement rare dans les pays développés, de plus en plus de chercheurs évoquent des apports journaliers recommandés (100 à 200–300mg/jour) insuffisants. Les sportifs, les fumeurs, les gens vivant en ville, stressé(e)s ou encore les femmes enceintes et personnes âgées auraient intérêt à se compléter en vitamine C.

3– Durée et posologie

En fonction de votre profil, la vitamine C pourra être prise toute l'année ou en cure de quelques jours/semaines. On pourra prendre de 500mg à 1 voir 2gr/jour dépendant du contexte et en dehors de tout risque de calculs rénaux car la consommation de hautes doses peut, notamment chez les hommes, augmenter le risque de calculs oxaliques.

Vitamine D

24

1– Effets et actions sur le corps

Bien plus qu'une vitamine, la vitamine D se comporte plutôt comme une hormone et possède ainsi de très nombreux rôles au sein de l'organisme. Elle régule l'immunité et l'inflammation, agit sur la signalisation cellulaire, favorise la fixation du calcium sur les os et exerce un effet positif sur la régulation de l'humeur entre autres effets.

2– Pour qui – pour quoi ?

En France, la vitamine D devrait être prise en complément par toute la population à minima 8 à 9 mois sur 12 voir toute l'année en adaptant les doses si nécessaire durant l'été.

Les personnes en surpoids, avec la peau foncée, qui fument ou qui sont victimes de pathologies auraient tout intérêt à consommer des doses plus élevées.

3– Durée et posologie

Doses quotidiennes allant de 2000 à 6000 UI en fonction de votre profil et des résultats biologiques. A prendre quasiment toute l'année sauf l'été si exposition au soleil suffisante.

4– Les tests biologiques

Tester la vitamine D dans le sang,

Le zinc

1– Effets et actions sur le corps

Le zinc est un oligo-élément fondamental qui possède de très nombreuses fonctions au sein du corps humain. Il est notamment impliqué en tant que co-facteur dans de très nombreuses réactions et notamment au niveau de la glande thyroïde. Il régule également l'immunité et l'inflammation, est impliqué dans la fertilité et contribue entre autres choses à une peau et des cheveux de qualité.

2– Pour qui – pour quoi ?

La supplémentation en zinc peut s'avérer pertinente pour un grand nombre de personnes, notamment les sportifs (pertes sudorales), les personnes âgées ou encore les végétariens. La carence légère en zinc est assez répandue dans la population générale et justifie dans beaucoup de cas une supplémentation.

3– Durée et posologie

10 à 20mg/jour en doses quotidiennes, en fonction du statut mesuré au niveau biologique. A prendre plutôt en cure de 6 à 12 semaines.

4– Les tests biologiques

Mesure du zinc dans le sang.

Et les autres...

Voici une liste de compléments qui peuvent être intéressants en fonction des contextes mais dont l'utilisation me paraît moins fréquente et bien plus individuelle. Toujours se renseigner auprès d'une personne qualifiée avant d'envisager une supplémentation !

- L-tyrosine (hypothyroïdie et dopamine)
- Sélénium (hypothyroïdie)
- Chardon-marie et pissenlit (foie)
- L-théanine (sommeil et relaxation)
- Carnitine (perte de poids ?)
- Whey protéine (masse musculaire)
- Maca & ginseng (adaptogènes)