

Optez pour une multipréparation qui améliore vraiment votre santé!

Des aliments raffinés et transformés, des terres agricoles appauvries, de plus en plus de substances toxiques dans l'environnement, de plus en plus d'obligations mentales ou physiques... Le fait que notre alimentation réponde à tous les besoins pour une santé optimale est presque utopique, même si elle est saine et variée. Un complément avec une préparation multivitaminée-multiminérale est donc souvent utile, du moins s'il remplit certaines conditions !

Comment ça, inutile?

Vous lisez parfois que les compléments alimentaires sont totalement inutiles. Absurde, car de nombreuses études fiables montrent que les carences nutritionnelles sont monnaie courante. Par exemple, une étude française a démontré que plus de 70% des Français ont une carence en magnésium, une autre étude a montré qu'au moins 75% des Néerlandais, des Britanniques, des Allemands et des Américains ont une carence en vitamine E, et nous savons, grâce à une étude belge, qu'au moins 90% des personnes ont une carence en vitamine D en hiver. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) affirme que 2 milliards de personnes souffrent d'une carence en iode. Ce qui est vrai, cependant, c'est que certaines multipréparations sont à peine efficaces car elles contiennent souvent des composants mal absorbables et/ou synthétiques. Comment, en tant que consommateur, faites-vous un bon choix à cet égard?

Les minéraux : l'absorption est primordiale

“Ce n'est pas ce que vous ingérez, mais ce que vous absorbez, qui compte”, est la règle la plus importante en matière de minéraux. Comment choisir une bonne multipréparation ? En vérifiant sous quelles formes les minéraux sont présents.

- **Le magnésium**: il faut absolument éviter l'oxyde de magnésium, qui est difficile à absorber. Le citrate de magnésium et le glycérophosphate de magnésium sont déjà plus absorbables. Mais les meilleurs sont le bisglycinate de magnésium et le taurate de magnésium « chélaté » ou lié à un acide aminé, ainsi que le magnésium enrobé « liposomal ».
- **Le calcium**: le carbonate de calcium, largement utilisé et bon marché, est très difficile à scinder dans l'estomac et donc difficile à absorber. Le

citrate de calcium est encore meilleur et le meilleur de tous est l'algue *Lithothamnium calcareum*, qui fournit non seulement du calcium facilement absorbable, mais aussi d'autres minéraux facilement absorbables tels que le magnésium et le zinc. Le bisglycinate de calcium chélaté est également une forme facilement absorbable, mais cependant volumineuse.

- **Le fer:** la meilleure source de fer, tant en termes d'absorption que de bonne tolérance gastro-intestinale, est le bisglycinate de fer chélaté.
- **Le zinc:** choisissez le bisglycinate de zinc chélaté ou la méthionine de zinc et évitez absolument l'oxyde de zinc.
- **Le sélénium:** est un minéral dont la forme est très importante. Veillez à choisir une forme organique comme la levure de sélénium ou la sélénométhionine. Il faut absolument éviter une multipréparation avec des sélénites ou sélénates inorganiques et potentiellement toxiques.
- **Le soufre:** du méthylsulfonylméthane organique très absorbable.

Les vitamines : bioactives et efficaces

Les vitamines ne sont utiles et sûres que si elles sont fournies sous leur forme naturelle et bioactive. Vous pouvez donc choisir la meilleure préparation multivitaminée en vous basant sur les conseils suivants :

- **La vitamine E:** le test décisif pour déterminer si une multipréparation est bonne, consiste à vérifier quelle forme de vitamine E est contenue. Dès qu'elle contient du D,L-alpha-tocophérol totalement synthétique, elle doit absolument être évitée. Même le D-alpha-tocophérol naturel n'est qu'un des 8 membres de la famille des vitamines E. Le meilleur complément fournit de la vitamine E sous forme de « tocophérols mixtes » (par exemple, un concentré d'huile de tournesol ou de soja) et/ou sous forme de « tocotriénols mixtes » (par exemple, un concentré d'huile de palme rouge).
- **Le complexe de vitamines B:** un examen attentif des vitamines B permet également de séparer rapidement le vrai du faux. Faites d'abord attention à la vitamine B6 et évitez le chlorhydrate de pyridoxine, potentiellement neurotoxique ; la forme bioactive et sûre est le pyridoxal-5'-phosphate. Dans le cas de la vitamine B9 ou B11, il faut éviter la forme acide folique et se contenter du 5-méthyltétrahydrofolate directement actif. En ce qui concerne la vitamine B12, vous devez absolument ignorer la cyanocobalamine et l'hydroxycobalamine au profit de la méthycobalamine et/ou de l'adénosylcobalamine.
- **La vitamine A:** évitez absolument le bêta-carotène synthétique et isolé. Les « carotènes mixtes » (par exemple, le concentré d'huile de palme

rouge) sont la meilleure option. Mais en plus de ces formes végétales de « provitamine A », un bon complément alimentaire doit absolument contenir du rétinol ou de la vitamine A, par exemple sous forme d'acétate de rétinyle.

Conclusion

Une bonne préparation multivitaminée-multiminérale n'est pas un luxe superflu pour l'homme occidental actif. Malheureusement, il y a beaucoup de préparations de qualité douteuse avec des nutriments difficiles à absorber et/ou synthétiques. C'est pourquoi, il faut toujours vérifier les ingrédients sur la base des conseils formulés ci-dessus.