

# LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES RENFORCER SON IMMUNITÉ

## NOTRE EXPERT



« Les compléments alimentaires comblent nos carences, préviennent les maladies, luttent contre les effets de la pollution... »

**Dr Marc Pérez, médecin généraliste du sport, auteur du Guide des compléments alimentaires stars, éd. Eyrolles.**



AVEC UNE NOURRITURE Saine, ces suppléments ont un intérêt relatif – les nutriments issus d'aliments frais sont mieux assimilés par le corps. Mais en cette période virale, certaines vitamines et autres oligo-éléments peuvent néanmoins pallier un déficit transitoire.

**O**n trouve dans les pharmacies, parapharmacies et les grandes surfaces nombre de compléments alimentaires. « Dans les faits, les mélanges de plusieurs vitamines sont peu performants car ils ne sont pas présents en concentration suffisante pour être efficaces », explique notre expert. En tête des ventes, les cocktails de vitamines et minéraux pour lutter contre la fatigue, les stimulants de l'immunité et les produits minceur. Vendus

sous forme de gélules, de comprimés ou d'ampoules, ils ressemblent à des médicaments mais n'en sont pas.

### Efficacité

Les fabricants ne sont pas obligés de prouver leur efficacité par des études scientifiques poussées. Mieux vaut donc privilégier les oméga-3, les vitamines C et D, le magnésium, le zinc, la coenzyme Q10, dont la carence est fréquente, et qui garantissent une bonne santé.

**Alicia COMET**

## La coenzyme Q10

Elle participe au processus de production d'énergie au cœur des cellules et est très présente dans les muscles, le cœur. Elle a une action anti-âge : elle est cinq fois plus puissante que la vitamine E et constitue une prévention des maladies dégénératives. **Le conseil :** la supplémentation est indispensable en cas d'hypertension, de prise de statines ou pour les sportifs. Pour les seniors, une cure de 100 mg/jour (gélule sous le nom de Ubiquinol-10) pendant 3 semaines, sauf pour les personnes sous anticoagulants.

**Le saviez-vous ?** Une alimentation saine, variée et équilibrée suffit à apporter les 3 à 10 mg nécessaires par jour.



## La vitamine D

Huit Français sur dix en manquent. Elle joue un rôle dans l'immunité et permet d'éviter rhumes et gripes. Elle renforce les os et permet de lutter contre l'ostéoporose. On en trouve surtout dans l'huile de foie de morue.

**Le conseil :** « Une exposition de douze minutes au soleil, bras et jambes découverts, suffit chaque jour. Ce sont les personnes âgées ou celles atteintes d'hypertension artérielle qui doivent se compléter et choisir la vitamine D3. A savoir : le risque de surdosage est faible », indique notre expert.

**Le saviez-vous ?** Dans le sud de la France, qui connaît un soleil plus généreux qu'au nord, la synthèse de la vitamine D se fait naturellement.

## La vitamine C

Antifatigue et antioxydante, elle joue un rôle central dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. C'est aussi un composant du collagène qui participe à la réparation des os. Dans le sang, elle booste l'action des globules blancs. Les aliments les plus riches sont les fruits rouges, les agrumes, le persil, le poivron, le chou. La vitamine C est sensible à la lumière, à l'air, à la cuisson.

**Le conseil :** faire une cure quatre fois par an de 21 jours avec 500 mg de vitamine C à action prolongée (ou liposomale) une à deux fois par jour, matin et midi.

**Le saviez-vous ?** « Aucune étude n'a jamais démontré l'effet négatif sur le sommeil, contrairement à une idée répandue, ni un risque de surdose », rappelle notre expert.



# NTAIRES POUR MUNITÉ



## Efficace en prévention du Covid-19!

« Pour augmenter votre immunité contre le virus actuel, faites pendant trois semaines ce traitement préventif : vitamine D (Dedrogyl 10 gouttes/jour) + vitamine C liposomale (une gélule 3 fois par jour) + bisglycinate de zinc (15 mg matin et soir aux repas) + glycérophosphate de magnésium (SiMa, une gélule matin et soir) + un peu de curcuma en gélule (une, matin et soir) contre l'inflammation cellulaire », préconise le docteur Pérez.

## Les oméga-3

Ce sont les acides gras indispensables pour le corps, grâce à leur action anti-inflammatoire. La carence est répandue car on mange trop peu de poissons gras et trop de produits industriels riches en oméga-6.

**Le conseil :** consommer du poisson gras une fois par semaine (sardines, anchois, maquereaux même en boîte). Ajouter des noix dans les salades, des graines de lin dans les yaourts. En cas de douleurs articulaires, de troubles de la mémoire, de stress, prendre une capsule d'huile de poisson contenant aussi de la vitamine E pendant trois semaines.

**Le saviez-vous ?** Oubliez l'huile d'arachide ou de tournesol, préférez celle de colza et d'olive!



## Le magnésium

Présent dans chacune de nos cellules, cet oligo-élément est essentiel pour notre équilibre nerveux, émotionnel. Nous sommes tous déficitaires. Des apports suffisants sont la clé pour prévenir le stress, soulager l'anxiété. Il ne peut pas être synthétisé, ni stocké. D'où l'importance d'apports. On en trouve dans les graines de courges, de lin, de tournesol, le chocolat noir, les amandes...

**Le conseil :** prendre une complémentation si on se sent stressé, à raison de 5 mg par kilo de poids et par jour, en ne dépassant pas 600 mg/jour. En cas de surdose, le magnésium peut avoir un effet laxatif. « Préférez-le sous la forme du glycérophosphate de magnésium pour une bonne tolérance intestinale », indique notre médecin.

**Le saviez-vous ?** Chez les seniors, ce minéral est moins bien absorbé. La plupart des compléments de magnésium sont ainsi associés à la vitamine B6 qui facilite son assimilation.



## Les trois conseils du Dr Pérez

1/ Ne pas prendre des compléments alimentaires en continu mais en cure pour conserver leur efficacité.

2/ Respectez les indications sur la notice pour la posologie et les contre-indications.

3/ Il ne sert à rien de prendre des compléments alimentaires si l'on se nourrit mal.

## Le zinc

Essentiel pour stimuler notre immunité, cet oligo-élément aide à soigner les allergies, à cicatriser, à réguler le taux de sucre et assure une belle mémoire. La forme la mieux absorbée est celle apportée par les fruits de mer, les poissons, la viande rouge.



**Le conseil :** la supplémentation est indiquée pour renforcer ses défenses ou en prévention des infections virales, bactériennes, mycosiques (15 mg/jour en gélule), en cure de 15 jours. « Pour une meilleure assimilation, préférez la forme du bisglycinate de zinc », précise notre expert.

**Le saviez-vous ?** Pour éviter la nausée que ressentent certaines personnes, il est conseillé de le prendre en fin de repas.