

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Compléments alimentaires : En ai – je vraiment besoin</b>	<b>10</b>
<b>Pourquoi compléter son alimentation ?</b>	<b>14</b>
<b>Le potassium sous les feux de la rampe</b>	<b>16</b>
<b>EQUILIBRE CARDIO – VASCULAIRE</b>	<b>20</b>
<b>Dites stop au cholestérol</b>	<b>22</b>
<b>L'équilibre glucidique</b>	<b>26</b>
<b>Santé cœur</b>	<b>28</b>
<b>ANTI-ÂGE</b>	<b>32</b>
<b>Anti-oxidants</b>	<b>34</b>
<b>Articulations</b>	<b>38</b>
<b>Ménopause</b>	<b>40</b>
<b>Prostate</b>	<b>44</b>
<b>Reminéralisant</b>	<b>46</b>
<b>Yeux</b>	<b>50</b>
<b>BEAUTÉ</b>	<b>54</b>
<b>Cheveux</b>	<b>56</b>
<b>Jambes légères</b>	<b>58</b>
<b>Peau</b>	<b>60</b>

MINCEUR	64
<b>Anti-grignotage</b>	<b>66</b>
<b>Minceur brûleur</b>	<b>68</b>
<b>Minceur draineur</b>	<b>70</b>
SYSTÈME NERVEUX	72
<b>Mémoire</b>	<b>74</b>
<b>Moral</b>	<b>76</b>
<b>Nervosité</b>	<b>78</b>
FORME	80
<b>Allergies</b>	<b>82</b>
<b>Défenses naturelles</b>	<b>84</b>
<b>Energie</b>	<b>86</b>
<b>Multi-vitamines</b>	<b>88</b>
<b>Vitamines</b>	<b>90</b>
INDEX ALPHABÉTIQUE DES ACTIFS	94

# Compléments alimentaires : en ai-je vraiment besoin ?



Tout le monde se pose un jour ou l'autre cette question... Certes dans le cadre d'une alimentation parfaitement équilibrée et variée, d'une hygiène de vie irréprochable et un quotidien sans AUCUN stress, on peut sans doute s'en passer... Alors comment savoir si vos besoins en vitamines et minéraux sont couverts ? Pour vous aider à répondre, faites ce petit test... Si vous avez une majorité de "oui", la prise de compléments nutritionnels vous serait profitable !

- **Souffrez-vous de digestion difficile ?**  
Une bonne absorption de vitamines et minéraux ne peut se faire que si la digestion se déroule bien. Une mauvaise digestion signifie souvent que l'absorption des actifs utiles est compromise.
- **Buvez-vous beaucoup de café et de thé ? Vous aimez manger épicé ?**

Si c'est le cas, les parois de votre appareil digestif peuvent être irritées, ce qui générerait l'assimilation des nutriments essentiels.

- **Vous aimez accompagner vos repas d'une bonne bouteille de vin, vous appréciez particulièrement les apéros entre amis ou une petite bière pour supporter votre équipe de sport préférée ?**

Il faut savoir que la prise d'alcool nécessite une augmentation des apports en vitamine B, mais aussi en vitamine A et C, ainsi qu'en zinc, magnésium et calcium.

- **Vous avez des problèmes de constipation et vous utilisez des laxatifs ?**

Votre organisme a peu de chance d'absorber les vitamines et minéraux dont il a besoin.

- **Malgré l'augmentation du prix du tabac, vous ne vous êtes toujours pas décidé à arrêter de fumer ?**

Sachez que les cigarettes augmentent vos besoins en vitamine C de 30% !

- **Vous prenez la pilule ?**

Les contraceptifs oraux peuvent diminuer l'absorption d'acide folique et augmenter votre besoin en vitamine B6 (et parfois aussi en vitamine C, zinc et vitamine B2).

- **Vous faites un petit régime avant l'été pour rayonner en maillot, après les excès des fêtes de fin d'année ou parce que vous avez mangé trop de chocolat à Pâques ?**

Rappelez-vous que mincir ne rime pas forcément avec "bonne santé"... Beaucoup de régimes suppriment des groupes entiers d'aliments.

Ces carences sont une réelle source d'inquiétude car elles peuvent induire de sérieux déséquilibres. Par exemple, les personnes au régime végétarien doivent être sûres qu'elles ont un apport suffisant en fer et vitamine B12.