



LE DOSSIER SANTÉ de la semaine

VITAMINES MINÉRAUX
OLIGOÉLÉMENTS

Fe

Quand faire une cure?

Prendre des compléments peut aider notre organisme à mieux se défendre. A condition de cibler ceux dont il a vraiment besoin. Comment repérer les signes d'un déficit et quand faire des analyses ? [PAR HÉLÈNE HODAC](#)

Une alimentation qualitative est la base pour apporter à l'organisme ce dont il a besoin. Mais elle peut s'avérer insuffisante, surtout si l'on vise une santé optimisée», explique le Dr Olivier Coudron, professeur associé en pharmacologie clinique à l'université de Bourgogne. Une prise de médicaments, des désordres alimentaires, des maladies inflammatoires ou des affections de l'intestin entravent l'assimilation des précieux micronutriments. Toutes les carences génèrent de la fatigue et une moindre résistance aux maladies. C'est pourquoi il est important de bien les repérer. ●

Femme Actuelle/ 30



Mg

Mes paupières tressautent

VITE, DU MAGNÉSIMUM !

Le magnésium est le minéral préféré de la cellule nerveuse. Il est impliqué dans de nombreuses réactions enzymatiques de l'organisme, en particulier dans la contraction musculaire. La paupière, qui est le muscle le plus fatigable, est un indicateur de choix !

Pourquoi on en manque ?

A cause du stress. Il fait fuir le magnésium dans les urines.

Les autres troubles

associés : à côté des tensions musculaires variées et des crampes fréquentes, le manque de magnésium se manifeste également par de l'hypersensibilité sensorielle (ne pas supporter le bruit, la lumière, un pull qui gratte...).

Faut-il faire un examen ?

Non, les signes cliniques suffisent pour se supplémenter.

LA BONNE CURE : privilégiez la forme organique. Contrairement aux formes minérales, comme les chlorures, les oxydes ou le magnésium marin qui donnent souvent des diarrhées, elle ne provoque pas d'effet secondaire sur les intestins. Utilisez par exemple D-stress du Laboratoire Synergia ou ErgyMag de Nutergia.

2 ALIMENTS AU MENU



Les amandes et la purée de sésame.



**LE DOSSIER
SANTÉ**
de la semaine



**Vitamine D :
en cure tout l'hiver**

Il n'existe pas de signe visible de sa déficience. Pourtant, 80 % des Français en manquent au cours de l'année. C'est un peu mieux l'été grâce à la synthèse via la peau. « On sait depuis longtemps combien elle est importante pour l'immunité », note le Dr Coudron. A prendre à minima en cure tout l'hiver. Les doses journalières sont plus efficaces que les doses médicamenteuses prescrites une fois par mois.

1

**Je suis très
frileuse**

POSSIBLE DÉFICIT EN IODE

L'iode est indispensable pour fabriquer les hormones de la thyroïde, chargée de réguler le poids, l'humeur, la température corporelle...

Pourquoi on en manque ?

A cause du tabagisme ou de médicaments à base de fluor.

Les autres troubles associés :

une déprime, une chute de cheveux, des fausses couches à répétition ou une prise de poids peuvent être le signe d'un manque d'iode.

Faut-il faire un examen ? Oui, une iodurie, qui dose l'iode dans les urines de 24 heures. Cet acte n'est pas remboursé.

LA BONNE CURE : 150 µg/jour d'iode pendant deux à trois mois (Iode Marin de Lescuyer, Unibiane Iode de Pileje). Il agit d'autant mieux s'il est accompagné de sélénium (Iodessentielle de Nutranat).

2 ALIMENTS AU MENU



Le poisson et les algues.

B12

Fai du mal à me concentrer

PEUT-ÊTRE UN MANQUE DE VITAMINE B12

Cette vitamine participe à de nombreux processus métaboliques, de la protection de la gaine de myéline à la synthèse de neurotransmetteurs, en passant par la formation des globules rouges, blancs et des plaquettes.

Pourquoi on en manque ? « Passé un certain âge, de nombreuses personnes en manquent à cause d'une production d'acidité dans l'estomac insuffisante, ou parce qu'elles prennent des inhibiteurs de la pompe à proton ou de la metformine », indique le Dr Olivier Coudron. Ce déficit est également fréquent chez ceux qui ne mangent pas ou peu de produits d'origine animale.

Les autres troubles associés : des troubles neurologiques (perte de mé-

moire, migraine, syndrome dépressif, fourmillements, perte de sensation dans les mains ou dans les membres).

Faut-il faire un examen ? Oui, il faut demander un dosage à son médecin tous les trois ans.

LA BONNE CURE : « N'importe quel complément en B12 fera l'affaire. Ils sont tous méga-dosés (souvent à 1 mg), car on n'en absorbe que 1 %, observe le spécialiste. A prendre en cure de trois mois. Pour les végétariens, il faudra se supplémenter toute sa vie régulièrement. »

2 ALIMENTS AU MENU

La sardine et le maquereau (y compris en boîte).



Idée reçue

UNE TACHE BLANCHE SUR L'ONGLE N'EST PAS LE SIGNE D'UN MANQUE DE CALCIUM. LE PLUS SOUVENT, ELLE EST DUE À UN MINITRAUMATISME (MANUCURE, CHOC...) QUI DÉSORGANISE LES CELLULES DE L'ONGLE.

Source : « 150 idées reçues sur le corps humain », de Christian Camara et Claudine Gaston, éd. First.



Zn

J'ai souvent des problèmes de peau

(acné, psoriasis, perlèche)

TROP PEU DE ZINC

Le zinc participe à la fabrication des globules rouges et des hormones, pour le bon fonctionnement des glandes sexuelles, mais aussi de l'immunité.

Pourquoi on en manque ? Il est difficilement absorbé et le corps ne sait pas le stocker.

Les autres troubles associés : souvent une fragilité ORL, une cicatrisation difficile, des troubles de l'odorat ou une perte de l'appétit et du goût.

Faut-il faire un examen ? Non, les indices cliniques sont suffisants.

LA BONNE CURE : c'est sous forme de sels organiques (bisglycinate ou gluconate de zinc) qu'il pénètre le mieux dans l'organisme (Quanta Zinc de Phytoquant), ou sous forme liquide (Granions).

2 ALIMENTS AU MENU



Le germe de blé et l'huître.

J.WE.LUNDBLATT/RETNA/GETTY IMAGES; GETTY IMAGES/STOCKPHOTO

Fe

Je me trouve pâlotte

UN PROBABLE MANQUE DE FER

Le fer sert à la fabrication des globules rouges et au transport de l'oxygène par l'hémoglobine. Il intervient aussi dans la biosynthèse et la fabrication des neurotransmetteurs.

Pourquoi on en manque ?

Les règles sont la première cause de l'anémie. Les régimes végétarien et végétarien peuvent aussi être en cause, ainsi que la malbouffe.

Les autres troubles associés : baisse de la concentration, irritabilité, déprime, un essoufflement marqué ou encore une baisse de l'immunité.

Faut-il faire un examen ? Oui,

le dosage de la ferritine est une analyse courante et remboursée.

LA BONNE CURE : les médicaments sous forme minérale (Tardyferon), sont souvent mal tolérés et mal assimilés, ils peuvent constiper. Choisissez une forme chélatée, comme le bisglycinate de fer (Fer Chélaté de Nutrireal, Actyferil de Codifra ou Fer Doux de Solgar).

2 ALIMENTS AU MENU

Les moules et la spiruline en paillettes pour les végétariens.



Dr OLIVIER COUDRON

PROFESSEUR ASSOCIÉ EN PHARMACOLOGIE CLINIQUE À L'UNIVERSITÉ DE BOURGOGNE*



« Complexes vitaminés, attention »

Les complexes multivitaminés, est-ce une bonne idée ?

Souvent ce sont des produits d'appel, peu qualitatifs, avec des oligoéléments sous forme minérale. D'une part, il peut y avoir des mécanismes de compétitions (par exemple, le cuivre avec le fer, le magnésium avec le calcium). D'autre part, ils sont moins bien assimilés et tolérés par l'organisme que les oligoéléments sous forme organique.

Quelles sont les précautions à prendre en automédication ?

Avec plusieurs compléments, il peut y avoir des « doublons », ce qui peut amener à un surdosage non bénéfique. Il convient surtout d'améliorer son alimentation en prenant modèle sur la diète méditerranéenne.

* Responsable pédagogique des diplômes universitaires « Alimentation santé et micronutrition » et fondateur de SIIN, siin-nutrition.com.

LES SUPER-ALIMENTS POUR DOPER SON ALIMENTATION



NOIX D'AMAZONIE POUR LE SÉLÉNIUM

Quatre noix par jour suffisent pour couvrir les besoins en sélénium, cinq si vous fumez.



NORI, RICHE EN IODE

C'est l'algue qui entoure les makis. Une demi-feuille couvre les besoins en iode.



FOIE DE MORUE, UNE MINE D'OLIGOÉLÉMENTS

Riche en vitamine D et B12, zinc, iode, oméga 3... Cantonnez-vous à une boîte par semaine en raison de sa forte teneur en vitamine A.



POLLEN DE CISTE POUR BOOSTER L'ABSORPTION DES NUTRIMENTS

Il intervient pour renforcer la muqueuse intestinale et a un effet probiotique. Prenez une cuillère à soupe le matin avec un yaourt.

J.WE.LUNDBLATT/RETNA/GETTY IMAGES; GETTY IMAGES/STOCKPHOTO