



La Santé de Chez Nous

Les Suppléments Nutritionnels

par Colette Dunlop

Est-ce que vous vous demandez si vous devrez prendre des suppléments nutritionnels pour maintenir une bonne santé? La plupart d'entre nous ne pouvons pas atteindre les montants d'éléments nutritifs recommandés en consommant notre diète d'aujourd'hui. Vous pouvez en discuter avec votre médecin mais voici les 4 suppléments fondamentaux pour obtenir une longue vie saine.

1. **Oméga-3** : On peut leur attribuer nombreux bienfaits pour la santé cérébrale et cardiovasculaire notamment la diminution des triglycérides sanguins, la prévention de la formation de caillot dans le sang ainsi que des effets anti-inflammatoire. Il y a 2 grande catégories de source d'acide gras polyinsaturé oméga-3 : animale (marine – saumon, thon, krill) et végétale (graine de lin ou chia, noix de Grenoble /walnuts). Les sources animales sont supérieurs que les sources végétales mais saviez-vous que les Canadiens consomment en moyenne 130 mg d'oméga-3 d'origine marine quotidiennement. Il s'agit d'un apport trop faible considérant les apports nutritionnels recommandés qui se situent, selon les besoins, entre 200 et 500 mg. Vous pouvez trouver des suppléments d'oméga-3 à la pharmacie. Les capsules de krill sont plus petites et sont absorbées plus efficacement.
2. **Probiotiques**: Micro-organismes vivants (bactéries ou levures) qui aident à la digestion des fibres, stimulent le système immunitaire et préviennent ou traitent la diarrhée. Ils sont « les bonnes bactéries » essentielles à la santé de notre estomac et nos intestins. Des sources de probiotiques alimentaires se trouvent dans des yogourts, des fromages, du kéfir et autres produits fermentés comme la soupe miso, le kimchi, la choucroute, les cornichons ou le thé kombucha. Si vous n'avez pas ces produits dans votre diète, vous pouvez trouver un bon supplément à votre pharmacie. Discutez-en avec votre pharmacien(ne) ou médecin parce que les probiotiques ne conviennent pas avec certains médicaments. La posologie que les experts recommandent varie de 1-40 milliards ufc par jour.
3. **CoEnzyme Q10**: Un apport suffisant en coenzyme Q10 (ubiquinone), grâce à son effet **antioxydant**, aide à protéger les cellules, les tissus et les organes des dommages causés par les radicaux libres, dont on pense qu'ils accélèrent le vieillissement cellulaire et entraînent un certain nombre de problèmes de santé tels que maladies cardiaques et cancers. Plusieurs chercheurs recommandent un apport journalier de 30 à 200 mg de coenzyme Q10 pour les adultes de 19 ans et plus, et de le prendre au cours d'un repas contenant des matières grasses.
4. **Multivitamines avec minéraux** : Généralement, on peut trouver ces éléments dans une alimentation équilibrée mais on peut s'assurer un apport minimal en prenant un supplément alimentaire. Parfois on doit prendre une dose plus forte pour traiter une carence, tel qu'est le cas pour une grande partie de la population pour la vitamine D, C, Calcium et Magnésium.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les médicaments que vous prenez pour des maladies chroniques peuvent produire un épuisement d'éléments nutritifs dans votre corps au cours du temps. Le site web www.mytavin.com vous permet d'entrer vos médicaments dans le programme, et il vous dira quels éléments sont en risque d'être en carence et vous donne une liste de symptômes qui peuvent se présenter à cause de ces carences. Vous pouvez imprimer cette liste et l'apporter à votre médecin pour qu'il puisse prendre des tests de sang pour confirmer si vous avez un manque.