

Le mini-guide des 10 compléments essentiels

Rôles, sources, prise et précautions - des repères simples avant d'acheter.

À garder en tête

Un complément ne remplace pas une alimentation variée et ne permet pas de diagnostiquer une carence. Médicaments, grossesse, maladie rénale ou thyroïdienne: demandez conseil à un professionnel.

Comprendre avant de supplémenter.

Retrouvez les fiches complètes, le vérificateur de synergies, les tests et les vidéos sur NutriClair.

**0
1**

Vitamine D

Pourquoi ? Os, muscles et immunité

Où le trouver ? Poissons gras, oeufs, aliments enrichis

Comment ? Avec un repas contenant des lipides

Précaution : Éviter les fortes doses prolongées sans suivi.

**0
2**

Magnésium

Pourquoi ? Fonctions nerveuse et musculaire

Où le trouver ? Amandes, graines, légumineuses, légumes verts

Comment ? Avec un repas si l'estomac est sensible

Précaution : Prudence en cas d'insuffisance rénale.

**0
3**

Vitamine C

Pourquoi ? Antioxydant et synthèse du collagène

Où le trouver ? Poivron, kiwi, agrumes, brocoli

Comment ? Avec ou sans repas; fractionner si besoin

Précaution : Les fortes doses peuvent gêner la digestion.

**0
4**

Fer

Pourquoi ? Transport de l'oxygène

Où le trouver ? Viande, lentilles, tofu, fruits de mer

Comment ? La vitamine C aide l'absorption du fer végétal

Précaution : À prendre après vérification du besoin.

**0
5**

Vitamine B12

Pourquoi ? Sang, système nerveux et ADN

Où le trouver ? Produits animaux et aliments enrichis

Comment ? Dose et fréquence selon le statut

Précaution : Indispensable à surveiller en alimentation végétalienne.

**0
6**

Oméga-3

Pourquoi ? Membranes cellulaires, cœur et cerveau

Où le trouver ? Sardines, saumon, noix, chia, lin

Comment ? Avec un repas; vérifier EPA et DHA

Précaution : Prudence à forte dose avec les anticoagulants.

**0
7**

Zinc

Pourquoi ? Immunité, peau et cicatrisation

Où le trouver ? Huîtres, viande, laitages, graines

Comment ? Avec un repas si nausées

Précaution : L'excès prolongé peut déséquilibrer le cuivre.

**0
8**

Calcium

Pourquoi ? Os, muscles et transmission nerveuse

Où le trouver ? Laitages, tofu au calcium, sardines

Comment ? En prises modérées; forme selon le contexte

Précaution : À espacer du fer et de certains médicaments.

**0
9**

Folate - B9

Pourquoi ? Division cellulaire et formation du sang

Où le trouver ? Légumes à feuilles, légumineuses, agrumes

Comment ? À anticiper avant une grossesse

Précaution : Les fortes doses peuvent masquer un manque de B12.

**1
0**

Iode

Pourquoi ? Fabrication des hormones thyroïdiennes

Où le trouver ? Sel iodé, poissons, laitages

Comment ? Évaluer d'abord les apports alimentaires

Précaution : Trop comme trop peu peut perturber la thyroïde.

Les 4 réflexes NutriClair

1. Partir du besoin	2. Lire toute l'étiquette
Un symptôme seul ne prouve pas une carence.	Dose, forme, doublons et avertissements comptent.
3. Introduire un produit	4. Réévaluer
Un à la fois pour mieux juger la tolérance.	Une cure n'est pas automatiquement permanente.

Sources générales: NIH Office of Dietary Supplements et Office fédéral suisse de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). Informations générales uniquement.

Découvrir les compléments: vitaminonline.ch