

**EN FORME AVANT L'ÉTÉ
AVEC LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**

Avant l'arrivée des beaux jours, il est grand temps de se « reprendre en main », de drainer l'organisme et de préparer sa peau au soleil. Les compléments alimentaires sont utiles et pratiques avant et pendant l'été. Conçus pour participer à l'équilibre nutritionnel, ils proposent un choix et une association de plantes et de nutriments qui ne se retrouvent pas toujours dans notre assiette dans les quantités souhaitables. Une aide utile pour passer la belle saison en pleine forme !

POUR UNE SILHOUETTE AFFINÉE AVANT L'ÉTÉ

C'est au printemps que les femmes prennent soin de leur corps avec le plus de motivation... L'hiver ayant favorisé une alimentation quelquefois trop riche et déséquilibrée, pour certaines la nécessité d'entamer un **régime minceur** avant les beaux jours s'impose. Mais, pendant cette période restrictive, on peut ressentir des sensations de faim. Raison pour laquelle on peut s'aider des **fibres alimentaires**, utiles pour ne pas « craquer ». Les fibres sont présentes principalement dans les légumes, les fruits, les légumineuses et les céréales, ou dans certaines plantes, que l'on peut retrouver sous forme de **compléments alimentaires**.

Le fucus, algue brune des eaux profondes, riche en vitamines et oligo-éléments est la plus prisée d'entre elles. En ajoutant à ces fibres différentes plantes telles que la reine des prés, la queue de cerise, le cassis ou le frêne, **lesquelles sont reconnues pour leur effet drainant**, on obtient de meilleurs résultats en termes d'élimination urinaire. Le thé vert, par exemple, contribue à l'augmentation de la dépense énergétique, en particulier quand il est associé à une activité physique régulière.

Enfin, pour pallier les éventuelles insuffisances causées par une alimentation non équilibrée, il est possible d'utiliser un **complément alimentaire multivitaminique**, qui aide à rester en forme, à combattre la fatigue, mais aussi les troubles de l'humeur, qui peuvent nuire au bon fonctionnement du régime.

POUR UNE JOLIE PEAU, PRÉPARÉE À RECEVOIR LES PREMIERS RAYONS DE SOLEIL

Exposée continuellement à diverses agressions, **la peau a besoin d'être nourrie**. C'est spécialement avant et pendant l'été qu'il faut la protéger et la préparer à l'exposition solaire : pour ce faire, on peut avoir recours aux **antioxydants** (caroténoïdes, vitamine C, vitamine E et sélénium, nutriments à action anti-radicalaire présents dans les fruits, les légumes, le germe de blé...) ou aux **acides gras essentiels** (présents dans l'huile de colza et l'huile de noix mais aussi dans l'huile de carthame). Ils aident à prévenir le **vieillessement prématuré** des cellules et contribuent à une bonne hydratation de la peau.

Attention : si ces compléments alimentaires assurent une protection anti-radicalaire et préparent la peau au soleil, ils ne dispensent pas du respect des règles de protection à observer durant toute exposition au soleil : usage de crème solaire, protection vestimentaire (chapeau, lunettes) et limitation de l'exposition au soleil pendant les heures chaudes.

POUR DES JAMBES PLUS LÉGÈRES

La rétention d'eau et la sensation de « jambes lourdes » sont des inconvénients récurrents dont se plaignent les femmes. À ce titre, les antioxydants ainsi que les plantes à action drainante jouent un rôle déterminant sur les fonctions d'élimination de l'organisme : **la vigne rouge, la myrtille, le frêne et le cassis**, également actifs sur le tonus veineux, sont reconnus pour diminuer la sensation de jambes lourdes, notamment lors de fortes chaleurs.

POUR UNE MÉMOIRE PERFORMANTE ET DAVANTAGE DE SÉRÉNITÉ EN PÉRIODE D'EXAMENS

Pendant les examens, les étudiants ont besoin d'une concentration optimale, d'un **stress** maîtrisé et d'une bonne **mémoire**. Par ailleurs, ces périodes sont souvent propices à une alimentation déséquilibrée, faute de temps mais aussi d'envie. C'est donc au moment où ils ont le plus besoin d'une alimentation saine et riche en vitamines que nos étudiants sont le plus négligeant. La consommation de vitamine B, de vitamine C (présente dans le persil cru, le kiwi, la fraise), de vitamine D (présente dans les noix, les graines, les légumes à feuilles vertes) et de peptides de lait aux vertus apaisantes est particulièrement adaptée au stress provoqué par les examens. Ce dernier entraîne aussi un besoin accru de **magnésium**, que l'on peut trouver dans le cacao en poudre, les noix, les noisettes, les amandes, les lentilles... La mémoire sera plus performante si l'étudiant consomme des **compléments alimentaires avec des acides gras essentiels et du ginseng par exemple**, ainsi que des compléments alimentaires multivitaminés (suivant les **AJR***), qui participeront à un meilleur équilibre alimentaire.

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ET POURQUOI EN PRENDRE?

Ce sont des minéraux, des vitamines, des anti-oxydants ou des plantes présentés sous formes de gélules ou de capsules mais aussi d'ampoules ou de tisanes.

A noter : Selon la directive européenne, les compléments alimentaires européens sont des **aliments** (« denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal ») puisqu'ils sont composés de substances utilisées à **doses nutritionnelles et/ou physiologiques** et non pharmacologiques/thérapeutiques comme c'est le cas des médicaments.

Un conseil : il est impératif de respecter les doses journalières recommandées sur l'étiquetage : il est surtout inutile, voire déconseillé, de dépasser la dose préconisée : la doubler ne rend pas le complément deux fois plus efficace ! Il est tout aussi important de respecter les durées de cure préconisée, et d'éviter de prendre en même temps deux compléments alimentaires ayant la même action (ou la même composition) ou deux cures de compléments.

Tous les compléments alimentaires européens sont soumis à la réglementation européenne qui fixe un très grand nombre d'exigences tant en matière de sécurité que d'information du consommateur.

* **AJR** = Apports Journaliers Recommandés



Contacts Presse : Laurence Jacquillat – Corinne Schiele
69, rue de la Tour – 75116 Paris Tél : 01 45 03 89 89 - Fax : 01 45 03 89 90 e-mail : c.schiele@ljcom.net
www.synd-dca.org

EN PRATIQUE

Quelques exemples de complémentation

▪ Pour une silhouette affinée avant l'été

- ⇒ les fibres alimentaires : fucus, gomme guar, pectine... ; les plantes à effet draineur : thé vert, marc de raisin, reine des prés, café vert...
- ❑ **Kilo Killer** - Laboratoires NutriSanté
- ❑ **Thé Minceur Thé Vert/Orthosiphon** – Floressance
- ❑ **Zeneligne** – Milical
- ❑ **Draineur Double Action** – Phytofruit
- ❑ **Draine, Elimine, Affine** - Equilibrance

▪ Pour une jolie peau, préparée à recevoir les premiers rayons de soleil

- ⇒ les anti-oxydants (caroténoïdes : lycopène, lutéine et carotène ; vitamine C, vitamine E, sélénium) et les acides gras essentiels oméga 3
- ❑ **Sunsvelt Drink** – Equitude – Laboratoires Equilibre Attitude
- ❑ **Sunsublim Jour et Nuit** – Laboratoire Physcience
- ❑ **Oenobiol Solaire Intensif** – Oenobiol
- ❑ **Béta-Carotène d'huile de carottes** – Solgar
- ❑ **HelioSelen** – Merck Médication Familiale
- ❑ **Innéov Fermeté** – Innéov
- ❑ **Juvamine Solaire** – Juva Santé
- ❑ **Phytobronz Intense** – Laboratoires Arkomédika

▪ Pour des jambes plus légères

- ⇒ les plantes agissant sur le tonus veineux : vigne rouge, extrait de raisin, cassis, queue de cerise...
- ❑ **Fluidilège** – Superdiet
- ❑ **Angiobiane** - Pilèje