

Dr Marc Pérez

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Préface du Dr Serge Rafal

Le guide des compléments alimentaires stars



Les **6** compléments alimentaires
indispensables pour **renforcer sa santé**

● Éditions
EYROLLES

Mon ordonnance anti-maladies !

Si l'alimentation est notre première médecine, force est de constater qu'elle n'est plus tout à fait capable de combler nos besoins en nutriments. Les compléments alimentaires peuvent représenter le deuxième pilier de notre santé : ils peuvent combler nos carences, prévenir les maladies, optimiser notre santé physique et psychique... *Mais comment s'y retrouver dans la jungle foisonnante des compléments alimentaires ?*

Ce guide pratique se concentre sur les 6 compléments alimentaires qui sont la base d'une bonne santé et dont les carences sont très fréquentes : la vitamine C, la vitamine D, le magnésium, le zinc, les oméga-3 et la coenzyme Q10. Pour chacun, ce livre vous détaille ses vertus, son mode d'utilisation, la posologie à suivre, sans oublier les précautions spécifiques à prendre. Aussi, en fonction d'une pathologie particulière à traiter (acné, allergie, fatigue, sommeil...), vous découvrirez votre ordonnance avec si besoin d'autres compléments alimentaires pertinents, comme l'iode, les probiotiques, les vitamines du groupe B, certaines plantes...

Grâce à ce guide, vous saurez vous repérer dans l'univers des compléments alimentaires et faire les choix qui vous correspondent.

Le **Dr Marc Pérez**, médecin généraliste, pratique depuis plus de trente ans la médecine du sport et la médecine manuelle ostéopathique. Il est également formé en médecine chinoise, phytothérapie, aromathérapie et mésothérapie.

Alix Lefief-Delcourt est journaliste indépendante et l'auteure de nombreux guides pratiques sur la santé et le bien-être.

Préface du **Dr Serge Rafal**, ancien attaché en premier à l'hôpital Tenon et auteur de nombreux guides santé.

www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
D'après : © F16-IS0100 / Shutterstock

Code éditeur : 057247
ISBN : 978-2-212-57247-6

Le guide des

compléments alimentaires stars

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57247-6

Dr Marc Pérez

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Préface du Dr Serge Rafal

Le guide des
**compléments
alimentaires stars**

**Vitamine C, vitamine D, magnésium,
zinc, oméga-3 et coenzyme Q10 :**
les 6 compléments alimentaires
indispensables pour renforcer sa santé

À ma petite-fille Lara,
À ma famille proche et à mes amis,
À mes confrères et surtout
au docteur Serge Rafal,
À mes patients, si stimulants,
Et à ma coauteure, Alix Lefief-Delcourt.

Sommaire

Préface du Dr Serge Rafal.	9
Introduction	13
Mes 6 compléments alimentaires stars en quelques mots.	14
Partie 1 À QUOI SERVENT LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?	17
<i>Chapitre 1</i> Tous carencés !	19
Quand l'alimentation ne suffit plus à combler nos besoins.	19
Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?	27
Du bon usage des compléments alimentaires.	29
<i>Chapitre 2</i> Portrait des 6 compléments alimentaires stars	35
La vitamine C, antifatigue et antioxydante.	35
La vitamine D : un concentré de soleil et de bonne santé !	45
Le magnésium : le secret d'un bon équilibre.	56
Le zinc, l'atout immunité	67
Les oméga-3, des anti-inflammatoires incontournables . . .	74
La coenzyme Q10, pour prévenir le vieillissement	86
Le cas des antioxydants	92
Partie 2 UTILISER LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, MODE D'EMPLOI.	97
<i>Chapitre 3</i> Les cures préventives.	99
Mes ordonnances santé-prévention	100

Chapitre 4 Les traitements curatifs	105
Acné	105
Allergie	110
Anxiété, dépression, stress	115
Arthrose, arthrite	123
Candidose	132
Cardiovasculaire (maladie)	136
Cheveux (chute de)	142
Dysbiose, colon irritable, troubles intestinaux	145
Fatigue	151
Grippe, rhume, infection ORL	156
Mémoire, concentration	159
Ménopause	165
Ostéoporose, fragilité osseuse	170
Prostate (hypertrophie bénigne de la)	176
Sommeil	181
Syndrome prémenstruel	186
Thyroïde	188
Yeux	197
Conclusion	203
Carnet d'adresses	205
Bibliographie	207

Préface

du Dr Serge Rafal

De plus en plus de Français, effrayés par les scandales alimentaires successifs (OGM, pesticides, viande aux hormones, viande de cheval à la place du bœuf dans les lasagnes, conditions d'élevage atroces des vaches laitières dans leurs étables, des poules pondeuses dans les poulaillers-hangars, des saumons dans leurs bassins, brutalités atroces dans les abattoirs...) doutent de la qualité de leur assiette. Ils expriment leur embarras en se tournant de plus en plus souvent vers les régimes d'exclusion (sans lait ni laitages, sans gluten, vegan...) et la consommation de compléments alimentaires divers et variés (acides aminés, oligo-éléments et vitamines, acides gras, plantes...) aux propriétés supposées, avérées ou espérées.

L'institution médicale, à travers la presse et les médias, juge ces deux démarches inutiles, inefficaces, voire dangereuses, estimant que les régimes d'éviction sont réservés à quelques rares pathologies (allergie aux protéines du lait, maladie coeliaque) et que la supplémentation ne s'impose nullement dès lors que l'alimentation est saine, diversifiée et équilibrée. Cette dernière assertion est contredite par les faits (citons les résultats de la grande étude SU.VI.MAX, réalisée chez nous entre 1994 et 2002 : une supplémentation en antioxydants réduisait de plus de 30 % le risque de cancers chez les hommes) et les nombreuses subcarences constatées dans la population française (magnésium, iode, vitamine D...).

Le public passe outre les affirmations, jugements ou avertissements du corps médical et scientifique, poursuit sa démarche d'éviction et

de supplémentation et se précipite en masse dans les magasins bio et les (para)pharmacies à la recherche de la nouvelle pierre philosophale lui promettant de vivre plus longtemps et en bonne santé. Mais l'offre pléthorique et la publi-information si présente dans nos vies et sur Internet rendent difficile un choix cohérent sans risquer de trahir le fameux précepte *Primum non nocere* (« D'abord ne pas nuire »), du célèbre médecin et savant grec de l'Antiquité, Hippocrate.

C'est ce qu'a parfaitement compris le docteur Marc Pérez. Originellement ostéopathe et médecin du sport, il a progressivement élargi sa palette en y intégrant certaines méthodes alternatives comme l'homéopathie (actuellement dans l'œil du cyclone), l'acupuncture et l'auriculothérapie, la mésothérapie, la phytothérapie et l'aromathérapie (huiles essentielles)... et bien sûr le conseil nutritionnel et la micronutrition. Sa longue expérience lui a confirmé que dans un pays privilégié comme la France, les maladies carenciales d'autrefois (béribéri, pellagre, scorbut...) ont disparu ou sont vraiment exceptionnelles, ce qui rend caduque la supplémentation en multivitamines dosées qu'on donnait encore il y a peu. Mais avec la modification sociologique des repas (règne du prêt-à-manger et du fast-food), les achats d'alimentation effectués très majoritairement en super ou hypermarché avec comme priorité le prix et pas toujours la qualité, les subcarences sont relativement fréquentes et justifient par conséquent une complémentation judicieuse et ciblée. C'est précisément la démarche que le docteur Marc Pérez a adoptée ici en ne retenant que six produits : deux oligo-éléments (magnésium, zinc), deux vitamines (C, D), une coenzyme antioxydante (Co-Q10) et des acides gras (oméga-3) qui lui paraissaient offrir le meilleur ratio « utilité-efficacité ».

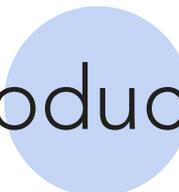
Nous adhérons pour des raisons à la fois médicales et économiques à cette approche du choix restreint opéré par le docteur Pérez : n'oublions jamais que le complément alimentaire intervient par définition en plus et pas à la place de l'alimentation... qui demande, elle, à être variée, équilibrée et de qualité.

Bravo et merci au docteur Marc Pérez, dont nous connaissons déjà la dextérité manuelle. Il y ajoute une grande ouverture d'esprit et un esprit de synthèse en nous proposant une démarche sage, logique et à l'évidence bénéfique pour les patients potentiels que nous sommes tous.

Dr Serge Rafal

Ancien attaché en premier à l'hôpital Tenon

Auteur de *Mon guide des médecines douces*, éditions Marabout,
de *Ben mon côlon !* et de *Je prends soin de mon côlon*,
éditions Leduc.s.



Introduction

Au début des années 1980, après des voyages aux quatre coins du monde pour échanger avec d'autres thérapeutes, j'ai commencé à pratiquer en cabinet comme médecin généraliste spécialisé en médecines naturelles (phytothérapie, acupuncture, aromathérapie...) et à me former à la médecine manuelle. En tant que médecin, j'insiste sur l'usage raisonné des médicaments. Comme je le répète souvent à mes patients : « Les antibiotiques, ce n'est pas automatique (l'Assurance maladie m'a emprunté cette première phrase), les anti-inflammatoires, ce n'est pas obligatoire et les antidépresseurs, ça me fait trop peur. »

J'ai en revanche toujours insisté sur l'importance de la nutrition pour être en bonne santé et en pleine forme. Au début des années 2000, la micronutrition est devenue pour moi comme une évidence pour soigner mes patients au troisième millénaire. On connaît depuis longtemps les conséquences de certaines carences, comme celle en vitamine C, à l'origine du scorbut qui décima les équipages des navires sillonnant les mers pendant de long mois et donc sans ravitaillement possible en fruits et légumes frais, sources de cette précieuse vitamine.

Depuis, la micronutrition a permis de faire un pas de géant dans la compréhension du rôle de chaque nutriment, tant sur le plan curatif que préventif. Je me suis passionné pour cette approche, qui s'intéresse aux vitamines, aux oligo-éléments et aux acides gras, et ai suivi de nombreuses formations dispensées par mon maître, le docteur Serge Rafal, ainsi que par le docteur Dominique Rueff, oncologue et expert en nutrithérapie, le professeur Jean-Robert

Rapin, pionnier de la chrononutrition, le docteur Jacques Fricker, nutritionniste, le docteur Jean-Paul Curtay et encore bien d'autres.

Je me suis aussi rendu compte, au fil de mes années de pratique, que je prescrivais toujours à mes patients, quel que soit le motif de consultation, les mêmes compléments alimentaires : deux vitamines (la vitamine C et la vitamine D), deux oligo-éléments (le magnésium et le zinc), une famille d'acides gras (les oméga-3) et une enzyme (la coenzyme Q10).

MES 6 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES STARS EN QUELQUES MOTS

- ❶ **La vitamine C** : antifatigue, antistress, anti-âge, booster d'immunité... Elle est indispensable à plus d'un titre, tant en préventif qu'en curatif.
- ❷ **La vitamine D** : c'est le complément numéro 1 à prendre pendant tout l'hiver. Elle figure sur toutes mes ordonnances préventives ou curatives ! C'est la vitamine du soleil, qui nous fait tant défaut une bonne partie de l'année... D'où l'intérêt d'une supplémentation pour tout le monde durant tout l'automne et tout l'hiver !
- ❸ **Le magnésium** : voilà le régulateur indispensable de nos émotions et de nos humeurs ! Si vous êtes fatigué, stressé, nerveux, irritable, anxieux, une petite cure s'impose.
- ❹ **Le zinc** : c'est un minéral incontournable pour la bonne santé de la peau, l'immunité, la prévention des allergies... et bien d'autres choses encore.
- ❺ **Les oméga-3** : ces bons acides gras ont une action anti-inflammatoire incontournable. Ils sont d'autant plus essentiels que notre alimentation et nos modes de vie d'Occidentaux

sont pro-inflammatoires, ce qui est à l'origine de nombreuses maladies.

- ⑥ **La coenzyme Q10** : elle est indispensable pour protéger notre cœur, et plus généralement pour lutter contre les effets du vieillissement. Bref, elle nous est utile à tous et toutes !

Si nous avons choisi de nous concentrer sur ces six compléments alimentaires stars, c'est parce qu'ils sont à la base d'une bonne santé et que leur carence est très fréquente.

Ce guide est là pour vous servir de repère et vous aider à faire les bons choix dans cette jungle foisonnante qu'est le rayon des compléments alimentaires ! Pour chacune de ces six stars, nous détaillerons tout d'abord ses vertus et son mode d'utilisation, sans oublier les précautions spécifiques à prendre. Nous proposerons aussi de les compléter, en fonction de chaque pathologie, par d'autres compléments alimentaires pertinents comme l'iode, les probiotiques, les vitamines du groupe B, certaines plantes...

Faites les bons choix pour votre santé d'aujourd'hui et de demain !



À quoi servent
les compléments
alimentaires ?

Tous carencés !

QUAND L'ALIMENTATION NE SUFFIT PLUS À COMBLER NOS BESOINS...

L'alimentation, notre première médecine. Mais l'alimentation moderne est-elle vraiment capable, aujourd'hui, de relever ce défi et de combler tous nos besoins en nutriments ? Force est de constater que nous devons faire face à un appauvrissement général de notre alimentation lié à plusieurs facteurs.

Les ravages de l'agriculture intensive

L'agriculture moderne utilise à outrance des pesticides qui appauvrissent drastiquement les sols, avec des conséquences nutritionnelles sur les végétaux qui y poussent.

À cela s'ajoute la sélection opérée par l'industrie agroalimentaire pour obtenir des fruits et des légumes toujours plus beaux et résistants, mais qui sont beaucoup moins riches sur le plan nutritionnel, ou encore le fait que les végétaux sont cueillis trop tôt ou subissent