

Comment choisir un complément alimentaire ?



A vérifier !

1. Ni fer, ni cuivre au sein du complexe > PRO oxydant
2. La vitamine A doit être remplacée par du bêta-carotène
3. La vitamine E doit être naturelle > RRR-alpha-tocophérol
4. Les minéraux compatibles doivent être biodisponibles
(glycérophosphate de magnésium, citrate de zinc...)
5. Dans les complexes antioxydants doivent figurer au moins les trois caroténoïdes principaux : bêta-carotène, lycopène, lutéine
6. Les antioxydant, jamais en monothérapie
> Ils agissent en SYNERGIE
7. Les doses nutritionnelles doivent tenir compte des apports alimentaires, des catégories de population, des besoins augmentés
> demander à son médecin une biologie nutritionnelle
8. Pour certains nutriments, il existe des données de *chrononutrition*