

fréquence varie en fonction du mode de vie et du nombre de facteurs de risque associé mais un bilan annuel chez les personnes à risque est pertinent”.

4 Les besoins des femmes sont-ils différents de ceux des hommes ?

“Les études épidémiologiques mettent effectivement en évidence des déficits spécifiques. Il existe d’ailleurs des valeurs nutritionnelles recommandées pour certains micronutriments qui tiennent compte du sexe. Le fer est un bon exemple. Quant aux enfants, ils sont considérés comme populations à risque de déficit important, notamment en fer, zinc, oméga 3 longue chaîne, EPA/DHA...”

5 Quelles sont les erreurs à ne pas commettre ?

Le Pr Olivier Coudron dresse la liste: “Ne pas prendre l’avis d’un professionnel bien formé; croire à tort que ce qui est naturel est forcément bon, sain et sans effets secondaires; négliger l’importance de l’alimentation saine et du mode de vie; changer sans cesse de compléments et prendre le dernier à la mode sur Instagram; croire que plus on en prend mieux ce sera, par exemple pour des compléments antioxydants, ce qui peut au contraire être dangereux et contre-productif; ne pas tenir compte des interactions possibles entre médicaments-aliments-micronutriments compléments alimentaires...”

6 Prendre de tels compléments sans avoir de carence est-il dangereux ?

Le spécialiste est formel: “Bien sûr, certains micronutriments peuvent être associés à une augmentation de risque. Par exemple, le sélénium qui est un oligoélément indispensable essentiel est également considéré comme l’un des métaux lourds dont l’excès ou l’accumulation est clairement associé à une augmentation du risque de certaines maladies. La liste est longue. C’est la raison pour laquelle l’Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) en Europe révisait régulièrement à la lumière des connaissances les valeurs limites supérieures de sécurité. Ainsi, en 2025, la

révision a été proposée pour le zinc, le fer, le sélénium...”

7 Faut-il craindre des interactions avec certains médicaments ?

Entre autres exemples, le spécialiste cite “certains anticoagulants oraux de type antivitamine K (AVK type warfarine) qui sont strictement contre-indiqués avec la prise de ménaquinone K2M7; le millepertuis contenu dans certains compléments alimentaires qui est un inducteur enzymatique très puissant pouvant interférer avec les contraceptifs oraux, les immunosuppresseurs ou même certains antidépresseurs ou de la Digoxine; ou encore plus simplement le calcium des compléments alimentaires qui interfère avec l’absorption de certains antibiotiques comme les tétracyclines ou les fluoroquinolones”.

8 Quels sont les compléments à prendre en cure ?

“Bien qu’il soit préférable d’avoir un conseil personnalisé, souligne l’expert en micronutrition, on peut dire de façon générale que des cures de vitamine D et de magnésium associé peuvent être envisagées pour la période d’automne et d’hiver, en soutien des infections virales respiratoires supérieures ou bronchiques. On peut aussi situer l’apport de méthylfolates en période préconceptionnelle et tout au long de la grossesse et de l’allaitement. En continu à partir d’un certain âge: la vitamine D associée toujours au magnésium et un apport de protéines plus élevées, et la vitamine K, sauf si l’on prend des antivitamine K oraux”.

9 Dans quelle mesure le moment de la prise importe-t-il ?

“C’est en effet un point essentiel et souvent méconnu, répond celui qui est aussi chronobiologiste. En effet, l’heure de prise d’une substance, d’un médicament ou d’un micronutriment impactera

fortement son efficacité. Exemple: la prise d’acides aminés L tyrosine doit être faite le matin pour optimiser les neurotransmetteurs de type dopamine favorisant l’éveil de l’attention. Des vitamines ou micronutriments liposolubles, comme le coenzyme Q10, la vitamine D doivent être pris au cours d’un repas avec des matières grasses pour l’absorption. L’acide aminé tryptophane précurseur de la sérotonine sera, lui, conseillé dans l’après-midi après 17 heures jusqu’au coucher. Quant à la mélatonine, qui peut faire partie des compléments alimentaires, elle doit être impérativement prise le soir, selon un horaire très précis déterminé par le professionnel de santé en fonction de l’effet recherché (chronobiotiques sur les horloges ou bien hypnotique sur le sommeil)”.

10 Se fournir en pharmacie est-il un gage de qualité ?

La réponse est claire: “Non, il n’y a pas de garantie, selon le Pr Coudron. La qualité des produits est cependant aujourd’hui très satisfaisante globalement, avec une législation stricte en Europe. Mais le conseil du professionnel reste important pour un choix d’efficacité. À l’institut SIIN, nous accordons une grande importance aux additifs éventuellement présents dans les formulations tout comme il est important de le faire aujourd’hui dans les additifs de plats transformés ou ultratransformés. Le critère de sécurité est essentiel, mais normalement il ne devrait pas y avoir de problème si on suit des circuits officiels, achats en pharmacie par exemple et non pas des commandes en ligne sur Internet avec risque de fraude majoré.”

Quant à faire un choix approprié pour du magnésium, par exemple, “sans diaboliser les différentes formes chimiques, il est clair que les formes dites organiques sont mieux absorbées et mieux tolérées au niveau intestinal. Mais beaucoup de sels de magnésium peuvent néanmoins trouver leur place dans certaines situations. Cela va dépendre de la dose utilisée, de la façon d’utiliser et de la sensibilité individuelle”.

Laurence Dardenne



Pr Olivier Coudron
Diplômé en médecine, expert en nutrition et micronutrition et directeur scientifique de l’Institut SIIN

Depuis
8 ans
dans votre
magazine



Maison JACQUOT
& associés

ACHÈTE CHER & JUSTE !
Estimation et déplacement gratuit

RECHERCHE TOUTES ANTIQUITÉS ET BROCANTES DE LA CAVE AU GRENIER.



FOURRURE, VÊTEMENTS DE LUXE MAROQUINERIE: Tous types de fourrures, foulards en soie, vêtement et maroquinerie de grandes maisons: Hermès, Chanel, Christian Dior etc...



MEUBLES ET OBJETS ANCIENS: pendules, tableaux, sculptures, luminaires, miroirs...



TAPIS ANCIEN



MACHINE À COUDRE



VINS

RACHAT DE BIJOUX. BAGAGES DE LUXE: Hermès, Vuitton, Chanel, Delvaux... ARGENTERIE: couverts et pièces de forme. ARMES ANCIENNES: fusil, pistolet, épée, sabre. MONTRE GOUSSET / BRACELET: montre Jaeger, Omega, Rolex et toute autre marque. INSTRUMENTS DE MUSIQUE: piano, violons, saxo... LIVRES ANCIENS: dictionnaire, BD, missel, Jules Verne... POSTE DE RADIO. ART ASIATIQUE: porcelaine, jade, bronze, mobilier... BIJOUX OR, ARGENT, FANTAISIES... PIÈCES DE MONNAIES (françaises et étrangères). CUIVRES ET ÉTAINS


















MAISON JACQUOT & ASSOCIÉS
0486 29 76 31 - jacquot.contact@gmail.com
www.belgique-estimation.be

PAIEMENT IMMÉDIAT
Expertise / Succession / Partage
ACHAT / VENTE

Du lundi au samedi de 8:00 à 19:00
Déplacement Belgique entière
Discrétion assurée
Visites avec les précautions requises