



MALADIES COURANTES, INDICATIONS/SYMPÔMES FRÉQUENTS

A AGILITÉ MENTALE (PRISE AU LONG COURS)	Acides gras oméga-3 (DHA)	1 à 3 g de DHA et EPA fractionnés, avec un repas comportant des lipides
	Phosphatidylsérine	300 mg fractionnés, matin, midi et soir au moment des repas
	Acide pantothénique	6 à 18 mg fractionnés, matin, midi et soir

A ALLERGIES/RHUME DES FOINS	Calcium*	1 g
	Magnésium (par ex. bisglycinate ou citrate)*	300 mg de Mg élémentaire fractionnés, matin et soir
	Zinc*	10 mg
	Manganèse*	10 mg
	Vitamine C	2 à 3 g fractionnés
	Huile d'onagre	3 g fractionnés, matin et soir avec un repas comportant des lipides
	Cultures de bactéries vivantes <i>Lactobacillus paracasei</i> (LP33 et GMNL-133) et de la Vitamine D pour le bon fonctionnement du système immunitaire	≥ 2 milliards UFC** quotidiennement 1 à 2 semaines avant la saison pollinique, puis pendant toute la durée des symptômes allergiques
	* Les produits basiques contiennent souvent des combinaisons de ces micronutriments. ** Unité formant colonie	

A ARTHROSE	Sulfate de glucosamine/sulfate de chondroïtine*	1250 à 1500 mg / 800 à 1200 mg fractionnés, matin et soir au moment des repas
	Collagène de type II non dénaturé (par ex. UC-II®)	40 mg de préférence le soir
	Acides gras oméga-3 (EPA)**	1,5 à 3 g d' EPA et DHA fractionnés, avec un repas comportant des lipides
	Vitamine E**	400 à 1200 UI fractionnés, matin et soir au moment des repas, associer à 500 mg de vitamine C à chaque prise
	Curcumine (par ex. granulés)**	1 g au moment d'un repas
	* Prise prolongée recommandée, première évaluation des résultats après 2 ou 3 mois environ. ** En cas d'arthrose active, pour réduire la douleur et l'inflammation.	

C CONCENTRATION/APPRENTISSAGE (PRISE DE COURTE DURÉE)	Mélange d'acides aminés	avec L-arginine, L-lysine, L-glutamine, glycine, taurine, etc. le matin
	Caféine	75 à 200 mg idéalement le matin

C CICATRISATION/OPÉRATIONS CHIRURGICALES/BLESSURES	Dans l'idéal, commencer la supplémentation 3 à 4 semaines avant l'intervention	
	Mélange de multivitamines et minéraux	Mélange équilibré en supplémentation de base
	Zinc	15 à 30 mg fractionnés, matin et soir
	Protéines	30 à 50 g fractionnés, matin et soir au moment des repas
	Vitamine C	1 à 2 g fractionnés, matin et soir
	L-arginine	2 g fractionnés, matin et soir

D DÉPRESSION	Acides gras oméga-3 (EPA)	≥ 2 g d'EPA et DHA fractionnés, avec un repas comportant des lipides
	Vitamine D3	800 à 2000 UI au moment d'un repas
	Complexe de vitamines B	avec 0,5 à 1 mg d'acide folique
	Magnésium (par ex. bisglycinate ou citrate)	450 à 600 mg de Mg élémentaire fractionnés, matin et soir
	Curcumine (par ex. granulés)	1 g au moment d'un repas

D DOULEURS INFLAMMATOIRES	Acides gras oméga-3 (EPA)	2 à 4 g d'EPA et DHA fractionnés, avec un repas comportant des lipides
	Vitamine E	400 à 800 UI associées à 0,5 g de vitamine C à chaque prise, fractionnés le matin et à midi au moment des repas
	Vitamine D3	2000 à 4000 UI ou selon résultats de laboratoire, au moment d'un repas
	Curcumine (par ex. granulés)	1 g au moment des repas (dosage variable, selon biodisponibilité)

F FATIGUE/MANQUE D'ÉNERGIE	Acides aminés (avec L-arginine, L-lysine, L-glutamine, glycine, taurine, etc.)	L-glutamine: 2,5 g L-arginine: 2 g L-lysine: 700 mg Glycine: 1 g Taurine: 1 g	} le matin
	L-carnitine	1 à 3 g fractionnés, matin et soir	
	Coenzyme Q₁₀	60 à 150 mg fractionnés, le matin et à midi, au moment des repas	
	Fer	10 à 30 mg ou selon résultats de laboratoire fractionnés, idéalement le matin et à midi	

H HYPERTENSION ARTERIELLE	Coenzyme Q₁₀	90 à 150 mg fractionnés, au moment des repas
	Magnésium (par ex. bisglycinate ou citrate)	300 à 600 mg de Mg élémentaire fractionnés, matin et soir
	Acides gras oméga-3 (EPA)	2 à 3 g d'EPA et DHA fractionnés, avec un repas comportant des lipides
	L-arginine	4 à 10 g fractionnés, matin et soir
Taurine	1,5 à 2 g indépendamment des repas	

I IMPURETÉS/ACNÉ	Zinc	30 mg fractionnés, matin et soir
	Huile d'onagre	2 à 3 g fractionnés, à midi et le soir, avec un repas comportant des lipides
Éviter les sucreries, les aliments gras, les épices et l'alcool. Envisager (explorer éventuellement) la possibilité d'intolérances alimentaires.		

L LIPÉMIE AUGMENTÉE	Acides gras oméga-3 (EPA)	2 à 4 g d'EPA et DHA fractionnés, avec un repas comportant des lipides
	Effet: Triglycérides ↓↓ HDL ↑	
	Vitamine C	0,5 à 1 g le matin ou à midi, pendant au moins 4 semaines
	LDL ↓ Triglycérides ↓	
	Spiruline	2 à 8 g indépendamment des repas
	Effet: Triglycérides ↓↓ LDL ↓↓	
Lécithine (par ex. granulés)	2 à 10 g au moment d'un repas	
Effet: Triglycérides ↓↓ LDL ↓↓		

M MIGRAINE	Magnésium (par ex. bisglycinate ou citrate)	400 à 600 mg de Mg élémentaire fractionnés, matin et soir
	Coenzym Q₁₀	200 à 300 mg fractionnés, le matin et à midi au moment des repas
	Vitamine B2	400 mg le matin
	Acides gras oméga-3 (EPA)	2 à 3 d'EPA et DHA fractionnés, avec un repas comportant des lipides

N NÉVRODERMITE	Calcium/magnésium (par ex. bisglycinate, citrate)	0,5 à 1 g/300 à 450 mg de Mg élémentaire idéalement sous forme de combinaison de minéraux basiques et d'oligoéléments, le matin au moment d'un repas
	Huile d'onagre	3 g fractionnés, matin et soir avec un repas riche en lipides
	Utile surtout si le taux de GLA est bas	200 à 300 µg (selon les résultats de laboratoire) fractionnés, matin et soir
	Sélénium	30 mg fractionnés, matin et soir au moment d'un repas
	Acides gras oméga-3 (EPA)	2 g d'EPA et DHA fractionnés, avec un repas comportant des lipides

O OSTÉOPOROSE	La supplémentation qui convient le mieux est une préparation combinée contenant du calcium et de la vitamine D, ainsi que d'autres micronutriments importants pour le métabolisme osseux.	
	Vitamine D3	800 à 1200 UI ou selon résultats de laboratoire, au moment d'un repas
	Vitamine K2	75 à 360 µg fractionnés, avec un repas comportant des lipides
	Vitamine C	500 mg le matin, au moment d'un repas
	Acide folique	0,4 à 1 mg associé de préférence à d'autres vitamines du groupe B, le matin ou fractionné, le matin et à midi, selon le dosage
	Calcium	0,5 à 1 g fractionné, matin et soir
	Magnésium (par ex. bisglycinate ou citrate)	300 à 600 mg de Mg élémentaire fractionnés, matin et soir

R REFROIDISSEMENTS/SUSCEPTIBILITÉ AUX INFECTIONS	Zinc	10 à 30 mg fractionnés, matin et soir
	Vitamine C	0,5 à 1 g , fractionnés
R PRÉVENTION	Bêta-glucane de levure	250 à 500 mg fractionnés, matin et soir
	Préparation de multivitamines et d'oligoéléments	couverture des besoins journaliers
	Zinc	75 à 90 mg idéalement sous forme de comprimés à sucer, répartis dans la journée
	Vitamine C	1 à 3 g fractionnés

S STRESS	Vitamines du groupe B	Complexe de vitamines B complet inclut acide pantothénique, choline, acide folique et vitamine B6, le matin
	Magnésium (par ex. bisglycinate ou citrate)	300 à 600 mg de Mg élémentaire fractionnés, matin et soir
	Vitamine C	1 à 2 g fractionnés
Coenzyme Q ₁₀	60 à 200 mg fractionnés, matin et soir au moment des repas	

S SYNDROME PRÉ-MENSTRUEL (PMS)	Vitamine B6	50 à 100 mg le matin
	Magnésium (par ex. bisglycinate ou citrate)	300 à 600 mg de Mg élémentaire fractionnés, matin et soir
	Huile d'onagre	3 g fractionnés à midi et le soir, avec un repas comportant des lipides

T TROUBLES DU SOMMEIL	Magnésium (par ex. bisglycinate ou citrate)	300 à 600 mg de Mg élémentaire le soir
	Vitamines du groupe B	le matin au moment d'un repas
	Orotate de magnésium (alternative au citrate de magnésium ou au bisglycinate de magnésium)	400 à 1200 mg (équivalent à 25 à 75 mg de magnésium et 375 à 1125 mg d'acide orotique) le soir
	L-tryptophane	1 à 5 g 30 minutes avant le coucher, au moins 1 heure après le dernier repas
	Mélatonine (sur ordonnance)	3 à 5 mg 1/2 heure à 1 heure avant le coucher

GROSSESSE ET ALLAITEMENT: RECOMMANDATIONS DE BASE

Multivitamines, minéraux et oligoéléments	Commencer avant même la conception	Préparations spéciales pour la grossesse Recommandation: 600 µg d'acide folique, 20 à 30 mg de fer, 10 mg de zinc, 150 µg d'iode
Minéraux	Selon les besoins, si nécessaire à partir de la 2 ^e moitié de la grossesse	Préparations de minéraux avec du calcium bien assimilable et du magnésium
Acides gras oméga-3 (DHA)	Pour le développement des yeux et du cerveau du fœtus et de l'enfant	Recommandation: 300 mg de magnésium élémentaire, 500-800 mg de calcium, vitamine D3. En cas de brûlures d'estomac, il est possible aussi de prendre un mélange de minéraux en préparation basique
Acides gras oméga-3 (EPA)	Réduit le risque de naissance prématurée et d'allergie chez l'enfant	à partir de 2 g d'EPA et DHA fractionnés, avec un repas comportant des lipides
Cultures de lactobacilles vivants	Prévention de la vaginose bactérienne, cause potentielle d'accouchements prématurés	env. 2 milliards d'UFC* bactéries lactiques sélectionnées comme <i>L. crispatus</i> , <i>L. gasseri</i> , <i>L. jensenii</i> , etc., présentes dans la flore vaginale saine
* UFC = unités formant colonies		

N NAUSÉES	Vitamine B6	50 à 100 mg le matin
	Magnésium (par ex. bisglycinate ou citrate)*	300 à 600 mg de Mg élémentaire fractionnés, matin et soir
* Ce supplément n'est pas recommandé si la supplémentation de base contient les quantités adéquates de magnésium.		

R REFROIDISSEMENTS/INFECTIONS	Zinc	10 à 30 mg recommandés de base, supplément en fonction des besoins fractionnés, matin et soir
	Vitamine C	0,5 à 1 g fractionnés
	Bêta-glucane de levure	250 à 500 mg fractionnés, matin et soir
R AIGUS	Zinc	75 à 90 mg recommandés de base, supplément en fonction des besoins idéalement sous forme de comprimés à sucer, répartis dans la journée
	Vitamine C	1 à 3 g fractionnés



INTERACTIONS ENTRE MÉDICAMENTS ET MICRONUTRIMENTS

A	Micro-nutriments concernés	Nature de l'interaction	Conséquences possibles
ANALGÉSIFIQUES	Acide acétylsalicylique	Vitamine C augmentation de l'excrétion rénale	concentration de vitamine C réduite dans la muqueuse gastrique, risque accru de lésions de la muqueuse
		Vitamine E à haute dose (800 UI/jour): effet additif sur l'anticoagulation	temps de coagulation allongé
	Anti-inflammatoires non stéroïdiens	Fer irritation accrue des muqueuses	intolérance gastro-intestinale accrue
		perte de fer par micro-saignements gastro-intestinaux	

A	Micro-nutriments concernés	Nature de l'interaction	Conséquences possibles
ANTIACIDES ET ANTISÉCRÉTOIRES	Anti-acides contenant de l'hydroxyde d'aluminium et de magnésium	Fer, calcium, cuivre, zinc, phosphore Absorption réduite (formation de complexes insolubles)	Disponibilité réduite des principes actifs et des micronutriments (si possibles, prendre à 2 ou 3 heures d'écart)
	Inhibiteurs de la pompe à protons	Vitamine B12, vitamine C, fer, magnésium, calcium et zinc Absorption réduite (élévation du pH dans l'appareil digestif, extraction de la vitamine B12 des aliments réduite)	Carences en vitamines B12 et C, en fer, magnésium, calcium et zinc

A	Micro-nutriments concernés	Nature de l'interaction	Conséquences possibles
ANTIBIOTIQUES	Céphalosporine	Vitamine K Trouble du métabolisme de la vitamine K	Déficit en vitamine K, d'où effet amplifié des anticoagulants coumariniques (warfarine, phenprocoumone)
	Tétracyclines Inhibiteurs de la gyrase	Calcium, magnésium, fer et zinc Formation de complexes, absorption, des antibiotiques réduite	Efficacité réduite de l'antibiothérapie (prendre à 2 ou 3 d'écart)

A	Micro-nutriments concernés	Nature de l'interaction	Conséquences possibles
ANTI-COAGULANTS	Antivitamine K (warfarine, phenprocoumone)	Vitamine K Antagonisme direct	Effet coagulant des médicaments réduit (à haute dose)

A	Micro-nutriments concernés	Nature de l'interaction	Conséquences possibles
ANTI-DIABÉTIQUES	Metformine	Vitamine B12 Inhibition de l'absorption dépendante du calcium du complexe de facteur intrinsèque-vitamine B12	Assimilation réduite de la vitamine B12, besoins accrus

A	Micro-nutriments concernés	Nature de l'interaction	Conséquences possibles
ANTIHYPERTENSEURS	Inhibiteurs de l'ECA	Potassium Excrétion rénale du potassium réduite	Risque d'hyperkaliémie
		Zinc Formation de complexes, excrétion rénale du zinc augmentée	Déplétion des carences en zinc
	Antagonistes des récepteurs de l'AT1 (sartans)	Potassium Excrétion rénale du potassium réduite	Risque d'hyperkaliémie

A	Micro-nutriments concernés	Nature de l'interaction	Conséquences possibles
ANTIOSTÉOPOROTIQUES	Biphosphonates (par ex. alendronate, risédronate)	Fer, calcium, magnésium, zinc Absorption réduite (formation de complexes)	Biodisponibilité des biphosphonates (prendre à 2 ou 3 h d'écart)

C	Micro-nutriments concernés	Nature de l'interaction	Conséquences possibles
CORTICOIDES	Par ex. bétaméthasone, dexaméthasone, prednisone	Vitamines C, D et calcium Interactions complexes: - Calcium: entre autres diminution de l'absorption, excrétion accrue - Vitamine D: baisse de l'activation, diminution de l'ostéogénèse, etc. - Vitamine C: excrétion accrue	Baisse des concentrations des vitamines D et C et du calcium, risque d'ostéoporose et de fractures accru

H	Micro-nutriments concernés	Nature de l'interaction	Conséquences possibles
HORMONES SEXUELLES (PAR EX. CONTRACEPTIFS)	Contraceptifs oraux et traitement hormonal de substitution (ménopause)	Vitamines B1, B2, B6, B12 acide folique Surtout avec les anciennes préparations à haute dose en même temps qu'un statut vitaminié bas - vitamine B6: troubles du métabolisme du tryptophane par baisse de la vitamine B6 active (phosphate de pyridoxal) - acide folique: baisse de la biodisponibilité - B1, B2, B12: mécanismes mal connus	Besoins en vitamine B en question augmentés
		Vitamine C Métabolisme élevé de la vitamine C	Concentration de vitamine C élevée dans le plasma, les leucocytes, les plaquettes
		Magnésium Déséquilibre du magnésium: par les tissus et les os	Magnésémie abaissée, absorption accrue du magnésium

H	Micro-nutriments concernés	Nature de l'interaction	Conséquences possibles
HYPOLIPÉMIANTS ET HYPO-CHOLESTÉROLÉMIANTS	Cholestyramine	Vitamines liposolubles: A, D, E, K, caroténoïdes Absorption réduite au niveau intestinal (liaison aux acides biliaires)	Risque de carence en vitamines
	Statines (par ex. atorvastatine, pravastatine)	Coenzyme Q ₁₀ Synthèse endogène de la coenzyme Q ₁₀ réduite	Statut de coenzyme Q ₁₀ diminué, risque de mitochondriopathies accru

UTILISATION DES ACIDES AMINÉS

Micronutriment	Description/domaine d'utilisation	Usage
Créatine	Sport de haut niveau, musculation: améliore les apports d'énergie au muscle (sports nécessitant une application de force rapide) à essayer en cas de faiblesse ou dystrophie musculaire	2 x 1,5 à 2 g/j Utilisation par les sportifs: faire des pauses régulières de 3 à 4 semaines après 3 mois de prise.
L-cystéine	Pour la santé de la peau, des cheveux et des ongles; en cas de perte de cheveux	1 à 2 g/j
	Élimination des métaux lourds	2 g/j (fractionnés en 2 prises)
L-arginine	Maladies cardiovasculaires (hypertension, cardiopathie coronarienne) Effet fortifiant (en cas de fatigue, d'épuisement, de surmenage, de convalescence) Dysfonction érectile	2 x 1 à 2 g/j Effet optimisé par l'ajout d'une préparation d'antioxydants 6 à 10 g/j 30 minutes avant le rapport sexuel
L-carnitine	Fatigue, syndrome de fatigue chronique (amélioration de l'extraction de l'énergie) Adjuvant des régimes de réduction pondérale (avec changement des habitudes alimentaires et activité physique) Amélioration de l'endurance	Fractionnée en 2 ou 3 prises. En règle générale: 2 à 4 g/j

Micronutriment	Description/domaine d'utilisation	Usage
L-glutamine	Reconstitution de la muqueuse intestinale (en cas de maladie coeliaque, de diarrhée, de maladie de Crohn, après la prise d'antibiotiques, etc.) Alcoolisme (réduit l'envie d'alcool)	2 à 4 g/j 2 à 4 g/j
L-lysine	Herpès (aigu et récurrent) Élévation du taux sanguin de lipoprotéine (a) Affaiblissement du système immunitaire (amélioration de la réponse immunitaire)	Prévention: 1 à 2 g/j Phase aiguë: 3 g/j 2 à 4 g/j 1 à 2 g/j
L-méthionine	Élimination des métaux lourds Perte de cheveux, ongles cassants Infections urinaires: acidification de l'urine	2 x 0,5 à 1 g/j Infections aiguës: 3 g/j Prévention: 1,5 g/j
Taurine	Détoxication des produits chimiques, médicaments et poisons (alcool, pesticides, métaux lourds, etc.) Maladies cardiaques (insuffisance cardiaque, arythmies cardiaques)	2 g/j 1 à 4 g/j

POSOLOGIE POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

Age	Dosage
1-2 ans**	environ 1/3 de la dose pour adultes
3-5 ans**	environ 1/2 de la dose pour adultes
6-9 ans**	environ 2/3 de la dose pour adultes
10-12 ans**	même dose que pour les adultes
13-18 ans**	même dose que pour les adultes*

* Calcium et vitamine D3: environ 1,5 fois la dose pour les adultes.
** Tenir compte de la constitution de l'enfant.

Pour les enfants ou les personnes qui ont des difficultés à avaler des comprimés, un instrument permettant de diviser ou de broyer les comprimés peut être utile. Cela permet de partager ou de pulvériser facilement les comprimés.

TABLEAU DE CONVERSION POUR LES VITAMINES

Vitamine	Facteur de conversion	Exemples
Vitamine A	1 mg = 3333 UI (rétinol)	100 UI = 30 µg ou 0,03 mg 2666 UI = 0,8 mg 4000 UI = 1,2 mg
Vitamine D	1 µg = 40 UI (cholécalciférol)	100 UI = 2,5 µg 300 UI = 7,5 µg 1000 UI = 25 µg
Vitamine E	d-α-tocophérol (de synthèse)	1 mg = 1 UI
	d-α-tocophérol (naturel)	1 mg = 1,49 UI
		100 UI = 100 mg 400 UI = 400 mg 100 UI = 67 mg 400 UI = 268 mg

Les unités internationales (UI) sont un équivalent de l'activité biologique d'une vitamine liposoluble (et indiquent donc son efficacité).