

# Les compléments alimentaires

## En a-t-on vraiment besoin ?

Magnésium, safran, zinc, vitamines A, B, C, D... Les compléments alimentaires ont envahi les rayons des officines et des supermarchés. Mais sont-ils tous sans danger ? Et ont-ils un réel impact positif sur notre santé ? Quels sont les incontournables ? Et ceux à ne pas consommer en excès ? Charlotte Costenoble, pharmacienne, fait le point.

TEXTE CHARLOTTE COSTENOBLE (LEBLOGSANTE.BE) COORDINATION JULIE BRAUN

### QUAND PRENDRE DES COMPLÉMENTS ?

Depuis toujours, on entend qu'il faut manger varié et équilibré : se régaler de 5 portions de fruits et légumes par jour, consommer des produits laitiers, éviter les aliments transformés, privilégier les bonnes graisses, etc. Des conseils pas si simples, car il faut savoir ce qu'ils signifient. Pour dépatouiller tout ça, Food in Action et le département diététique de l'Institut Paul Lambin ont revu la pyramide alimentaire, ce guide visuel qui nous aide à bien manger.

**Si vous suivez les recommandations de cette pyramide, il y a de grandes chances que vous ne deviez jamais passer par la case compléments alimentaires (hormis une ou deux exceptions), car ceux-ci ne sont pas indispensables à notre alimentation pour autant que cette dernière soit variée et équilibrée.**

### PAS D'IMPROVISATION

Si votre mode de vie, vos habitudes alimentaires, vos préférences ou votre état de santé nécessitent la prise de compléments alimentaires, ne faites pas n'importe quoi. **Avant de passer à l'action, n'hésitez pas à consulter un médecin et faites une prise de sang annuelle afin de détecter si vous souffrez d'une carence.** Le pharmacien est aussi un bon allié, tout comme le diététicien. Ils vous conseilleront et vous guideront sur le chemin d'une alimentation saine et d'une vie en pleine santé !

