

L'utilité et l'utilisation des compléments alimentaires

Lorsque des personnes viennent chez nous pour la première fois, elles sont souvent étonnées de voir nos étagères pleines de produits, et souvent elles se posent des questions, mais nous vous rassurons, tous les produits que nous vendons sont autorisés par nos autorités et ne font pas partie des dopants.

La Whey-protein est notre produit préféré, parce que la protéine, c'est le muscle.

Et la première question que l'on se pose : est-ce bien utile de prendre de la protéine? Oui, parce que lorsque vous vous entraînez, vous détruisez de la fibre musculaire et la protéine en poudre va aider votre corps à en fabriquer de la nouvelle.

Deuxième question, pourquoi pas un bon steak à la place? La protéine en poudre contient quasi 100% de protéine (1 steak :30%), n'a pas de graisses et n'a pas de cholestérol et est assimilable presque complètement.

La protéine se recommande aux personnes en perte de poids, en prise de poids, qui s'entraînent régulièrement, ainsi qu'aux personnes qui n'aiment pas la viande et aux personnes âgées.

Les vitamines et les sels minéraux se trouvent en grande partie dans les légumes et les fruits et on a de la chance chez nous d'avoir une alimentation variée, mais on ne sait pas toujours ce qu'il y a dans notre assiette. Les vitamines et les sels minéraux disparaissent rapidement à la lumière et à la cuisson. Lorsque vous transpirez à l'entraînement ou dans le sauna il est impératif de remplacer ce que vous avez perdu. Une boisson isotonique ne suffit pas toujours et faire de temps en temps une petite cure de compléments peut être utile. Si vous êtes une femme, prenez dès la quarantaine un supplément de sels minéraux pour la prévention de l'ostéoporose.

Soyez toujours à l'écoute de votre corps :

-si vous vous réveillez fatigué, si la vue d'une rampe d'escaliers vous épuise, il serait judicieux de prendre un petit complexe miracle qui s'appelle : "Magnésium-Potassium".

-si vous mangez peu de fruits et de légumes, si vous êtes au régime : vitamines et sels minéraux.

-si vous faites du solarium : vitamines-soleil pour protéger la peau.

-si vous êtes de mauvaise humeur et "grinche" "magnésium-potassium".

Parmi les produits importants qui devraient faire partie de nos compléments, il y a les Oméga 3. On en parle beaucoup maintenant, mais qu'est-ce c'est? L' Oméga 3 est un acide gras essentiel alpha-linoléique que l'on trouve essentiellement dans les acides gras des poissons des mers froides, comme le saumon par exemple. (mais malheureusement pas dans le saumon d'élevage, de nouveau, on arrive à la conclusion qu'on ne sait pas toujours ce qu'on mange). Un article publié récemment dans une revue scientifique a établi que la prise régulière d'Oméga 3 diminuait de façon significative le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Les Oméga 3 protègent le système nerveux, baisse le taux de cholestérol, de l'hypertension, aide en cas d'inflammation articulaire, et en cas de dépression. (quantité à prendre : de 300 à 600 mg par jour).

Pour conclure : la supplémentation pourrait et fera peut-être un jour partie de la médecine préventive. En attendant, j'espère vous avoir convaincu qu'il n'est pas idiot de prendre des compléments alimentaires. Il est clair que nous sommes à votre disposition pour tout renseignement et question que vous pouvez avoir à nous poser sur le sujet.

Nelly Bornand