

TOP
Santé

HORS-SÉRIE

REWORLD
MEDIA
LEADING MEDIA GROUP

20
RECETTES
ÉQUILBRÉES
POUR
RETROUVER
SA VITALITÉ

FATIGUE, STRESS,
OSTÉOPOROSE...
BOOSTEZ VOTRE
ORGANISME!

COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES
POURQUOI C'EST
SI EFFICACE ?

VITAMINES

TOUT SAVOIR
SUR LEURS BIENFAITS
ET COMMENT
BIEN LES ASSIMILER

L 16323 - 45 H - F: 4,90 € - RD



BEL: 5,30 € - ESP: 5,30 € - GR: 5,50 € - DOMS: 5,50 € - ITA: 5,50 € - LUX: 5,30 € - PORT CONT:
5,30 € - CAN: 8,50 \$CAN - MAR: 54 DH - TOMS: 820 CFP - CH: 8,70 FS - TUN: 10 DTU

LA M Dynamiser ÉMOIRE

B9

VOUS AVEZ L'IMPRESSION DE TOUT OUBLIER ? VOUS MANQUEZ PEUT-ÊTRE TOUT SIMPLEMENT DE VITAMINES, INDISPENSABLES À LA FABRICATION DES NEUROTRANSMETTEURS. FOCUS SUR LES APPORTS DE LA C, E, B1, B6 ET B9.

Des études montrent que les enfants qui reçoivent un supplément en vitamines voient leur attention augmenter, leur QI s'élever, leurs performances scolaires s'améliorer. Les vitamines C et E protègent les cellules nerveuses du stress oxydatif. Ainsi, les personnes âgées de plus de 60 ans conservent une meilleure mémoire. Par ailleurs, on a observé que les malades d'Alzheimer ont moins d'antioxydants dans le sang que les individus du même âge en bonne santé.

LES NUTRIMENTS DE LA MÉMOIRE

La vitamine C ou acide ascorbique est indispensable. Apportée par les aliments ou par des comprimés, elle intervient dans la mémorisation et prévient probablement le vieillissement cérébral. S'il est difficile de déterminer la dose optimale, des études révèlent qu'il faut consommer 200 mg (soit deux fois la consommation moyenne quotidienne) de vitamine C par jour pour que les systèmes biologiques de l'organisme l'utilisent de manière performante.

2022 Dmytro Zinkevych/Shutterstock.

SHOPPING



Collagen Vital
Immunité, Vita
Recherche,
39,95 € les
15 sachets.

Cure de 28 jours,
L'Effcience,
les bois,
28 € les
56 gélules.



Probiotiques
en sachet,
Yanne, 30 €
les 21 sticks.

Comprimés
effervescents
Actiflash,
Isoxan, 8,20 €.



Boost 5G effet
coup de fouet,
Vitascorbol,
15,80 € les
20 ampoules.



LA VITAMINE E

Elle empêche les lipides de rancir. Or, les neurones sont très riches en lipides. Chez les personnes relativement jeunes, la consommation de vitamine E n'est pas forcément un gage de meilleure mémoire. En revanche, les personnes âgées dont le taux de vitamine E dans le sang est bas, sont plus nombreuses à manquer de mémoire. Une étude récente montre d'ailleurs qu'en prenant des suppléments de vitamines E et C, elles ont moins de risque de démence vasculaire et une mémoire de meilleure qualité. On trouve la vitamine E dans les huiles, le poisson et les légumes.

LA VITAMINE B1

Elle intervient dans l'attention et la mémoire. Une étude a prouvé que les suppléments de vitamine B1 améliorent les performances à des tests cognitifs

et cela, plutôt chez la femme que chez l'homme. Les consommateurs d'alcool et les adolescents qui abusent de sucres rapides manquent de B1. Elle est nécessaire pour que l'alcool et les glucides soient transformés en énergie. On trouve la vitamine B1 dans la levure de bière, le germe de blé, le porc cuit.

LA VITAMINE B9

Elle est bénéfique contre la fatigue intellectuelle. Nommée aussi acide folique, elle assure un bon sommeil, une solide mémoire, évite irritabilité et fatigue. Les adolescents, les femmes jeunes et les personnes âgées sont vulnérables au déficit en B9. On estime que 5 à 10 % de personnes sont touchées par ce déficit dans chacune des catégories. Des compléments d'acide folique améliorent la mémoire chez ces personnes.

LA VITAMINE B6

Elle contribue au bon fonctionnement des cellules. Elle aide le cerveau à fabriquer des messagers chimiques, mais surtout à se protéger d'une

