

INTOLÉRANCES



TROUBLES DIGESTIFS

RÉACTIONS ALLERGIQUES

**QU'EST-CE QUI SE
TROUVENT DANS VOS
SUPPLÉMENTS?**

MIGRAINES

*Doit-on se
supplémenter et à quel
prix?*

TROUBLES DE LA PEAU

SOMMEIL PERTURBÉ

INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Qualité, prix, sûreté, innocuité

Avant tout, ne pas nuire!

La nutrithérapie orthomoléculaire (suppléments et compléments) pallie les limites actuelles de l'alimentation (dénaturation et toxicité des aliments, appauvrissement et toxicité des sols, sous-alimentation ou suralimentation). L'alimentation devrait, à elle seule, fournir la micronutrition nécessaire et en plus respecter nos mécanismes métaboliques c'est-à-dire l'absorption et l'utilisation des nutriments de façon naturelle. Même une alimentation saine ne peut pratiquement plus garantir l'homéostasie du corps, c'est-à-dire son fonctionnement optimal, d'où l'intérêt de prendre des suppléments. Les consommateurs devraient vérifier et évaluer la qualité des produits de santé naturels avant de choisir une marque et d'en faire l'achat. Cependant nous assumons que toutes les compagnies fournissent des produits de santé naturels de qualité et nous ne sommes pas outillés pour distinguer le battage publicitaire de la réelle vérification de qualité.

CONSEILS ET SUGGESTIONS

Lisez les étiquettes

Afin de repérer les additifs et ingrédients potentiellement problématiques. Rechercher les listes courtes et compréhensibles.

Optez pour la qualité

Choisir des suppléments de fabricants réputés qui se conforment à des normes de qualité et de sécurité. Les certifications d'une tierce partie peuvent indiquer la qualité du produit. Le prix ne justifie pas toujours la qualité, mais un très bas prix peut indiquer des tests de qualité incomplets.

Soyez conscients des effets

Si vous ressentez un effet indésirable après avoir pris un supplément cesser son utilisation et consultez un professionnel de la santé.

Consultez un naturopathe ou autre professionnel de la santé

Afin de confirmer la pertinence de prendre un supplément et de vérifier les interactions médicamenteuses.

Évitez les grandes surfaces et les magasins non spécialisés

Préférer les magasins de produits naturels.

IDENTITÉ, PURETÉ, PUISSANCE DES INGRÉDIENTS ACTIFS

Des tests complets avec des normes rigoureuses par une organisation externe doivent évaluer l'identité et le potentiel de l'ingrédient actif qui a les effets thérapeutiques, la pureté et la durée de conservation. De cette façon, le fabricant a pris des mesures pour garantir une teneur spécifique et constante en principes actifs ou composés chimiques présents afin de bénéficier des bienfaits thérapeutiques escomptés.

UNE PETITE DOSE DE CONTAMINANTS QUOTIDIENNE?

Les normes de santé Canada oblige d'inscrire tous les ingrédients contenus dans les produits de santé naturels. Cependant, la présence de métaux lourds (arsenic, plomb, cadmium, mercure), de pesticides et autres contaminants ne s'y retrouvent pas. Une préoccupation doit être mise en place quant à la présence de métaux lourds pour la santé, notamment les huiles de poisson (compléments d'oméga 3). La pureté des huiles de poisson provenant de haute mer ou d'eaux froides doit absolument faire l'objet d'analyse afin de détecter la présence de ces contaminants. La dure réalité de l'utilisation de pesticides et d'herbicides à l'échelle mondiale est aussi une préoccupation, et sa présence résiduelle dans les suppléments doit aussi faire partie des analyses avant la mise en marché d'un produit. Ces analyses sont réalisées par des laboratoires internes ou externes avec des normes élevées en matière de qualité.

INGRÉDIENTS NON-MÉDICINAUX

Certains suppléments de qualité inférieure peuvent contenir des additifs de mauvaise qualité ou en quantité excessive. Les additifs sont des substances ajoutées intentionnellement aux suppléments pour exercer une fonction technologique spécifique, par exemple pour colorer, sucrer, remplir, lier, empêcher l'agglomération ou contribuer à la conservation. Cela peut nuire à l'efficacité globale du produit et même présenter des risques pour la santé.



**NOUS POUVONS VOUS SUGGÉRER DES
SUPPLÉMENTS DE QUALITÉ ET ADAPTÉS
À VOS DIFFÉRENTS BESOINS**



VOS NATUROPATHES:

JULIE MCTEAR
WWW.JMANATUROPATHE.CA
JULIE@JMANATUROPATHE.CA