



11/20

La gelée royale

Cette substance blanchâtre, au goût assez neutre, est produite par les abeilles pour nourrir leur reine. Au menu, une composition « royale » : des acides aminés, du zinc, du cuivre, du phosphore et des vitamines du groupe B.

À privilégier si... on est tout le temps malade en hiver. Des études *in vitro* ont démontré les vertus antimicrobiennes et antivirales de la gelée royale.

Le bémol. Les recherches sur l'homme ne sont pas aussi probantes que celles réalisées dans les tubes à essai. Du coup, l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments n'a accordé aucune allégation santé à la gelée royale. En plus, c'est un produit artisanal (comme le miel), donc moins encadré que les compléments alimentaires. Le risque : de grosses différences de teneurs en nutriments en fonction de la provenance. Pour une gelée royale de bonne qualité, il faudra compter environ 30 € le pot de 10 g. Ce n'est pas donné.

Le bon choix. Un produit portant le logo GRF « Gelée Royale Française » (c'est la seule garantie d'origine française).

La bonne dose. Une petite cuillerée de gelée royale fraîche (soit 300 à 750 mg, à garder au frigo) ou en ampoule, plutôt le matin. En cure d'au minimum 3 semaines et jusqu'à 2 ou 3 mois, par exemple à l'automne et au printemps.

LES DUOS QUI ONT TOUT BON

Besoin d'un remuant ultra-efficace ? On mise sur ces associations.

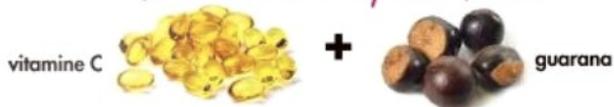
Après une infection hivernale



ginseng

gelée royale

Pour un coup de fouet



vitamine C

guarana

Après un gros choc



magnésium

ginseng

17/20

La vitamine C

Apportée par notre alimentation, la vitamine C participe au bon fonctionnement du système immunitaire. Son efficacité pour limiter la fatigue est prouvée... chez ceux qui n'en consomment pas suffisamment !

À privilégier si... on n'est pas fan de fruits et légumes, et qu'on peine à en manger 2 ou 3 par jour. Attention, fumer oblige également à « dépenser » plus de vitamine C au cours de la journée afin de lutter contre le stress oxydatif du tabac. Il faut donc doubler les doses de végétaux (et privilégier ceux qui sont riches en vitamine C : kiwi, fraises, cassis, légumes à feuilles vertes...) ou se supplémenter.

Le bémol. Si, à l'inverse, on mange assez d'aliments contenant de la vitamine C, un supplément n'apporte rien et le surplus va être éliminé dans les urines.

Le bon choix. Vitamine C de synthèse ou naturelle, type acérola, agissent de la même manière. La forme liposomale, c'est-à-dire encapsulée dans des graisses (*QuantaVitC Phytoquant*), semble prometteuse car mieux protégée des sucs gastriques. Mais cela reste à confirmer. On peut aussi opter pour un comprimé à libération prolongée (*Complexe 1000 VIT'ALL+*), qui assure un taux constant plusieurs heures plutôt qu'un gros coup de boost qui retombe direct.

La bonne dose. Même si les compléments sont souvent plus dosés, 100 mg par jour peuvent suffire pour corriger une carence et donc réduire la fatigue. En cure d'au moins 21 jours.

