

# magicmaman

**Gratuit**

## ENFIN LIBRES ?

**Corona**Ce qu'il nous  
a appris**Femme**

Mon corps à moi

**Beauté**

En route pour l'été

**Bébé**

- Les recos anti-tête plate
- Apaiser ses pleurs





# Les compléments alimentaires: de vrais alliés beauté?

Ils nous promettent une belle peau, une chevelure plus dense ou encore une énergie retrouvée. Mais s'ils sont séduisants sur le papier, les compléments alimentaires ont-ils réellement leur place dans notre routine bien-être de (future) jeune maman ?

**A**vec un marché ayant atteint 1,9 milliard d'euros de chiffre d'affaires, les compléments alimentaires ont le vent en poupe. D'après les résultats de l'Observatoire Synadiet 2018, près d'un Français sur deux en aurait déjà consommé avec, pour 93 % d'entre eux, une vocation santé,

et pour 40 %, une motivation beauté. Pourtant, en l'absence de pathologie ou de grossesse, les besoins nutritionnels devraient être couverts par une alimentation variée et équilibrée, rendant le recours aux compléments alimentaires exceptionnel. Mais entre la théorie et la pratique, il n'y a qu'un (grand) pas. A l'ère « yukatisée » où

l'on prône une volonté de consommer mieux de l'assiette à la salle de bains, nous courrons pourtant après le temps, sautant parfois les repas pour ne pas manquer une réunion ou le spectacle de l'école. Le stress, le manque de sommeil, les repas sur le pouce et la charge mentale nous plombent, rendant plus que jamais

désirables ceux qui pallient, du moins en partie, cette vie menée tambour battant et ses conséquences visibles à l'œil nu (teint brouillé, imperfections, chute de cheveux...). « La nécessité de paraître en bonne forme et en bonne santé fait que l'on se tourne vers des compléments qui peuvent agir sur la beauté. Chacun a compris en effet qu'il ne suffit pas de soigner sa peau de l'extérieur », analyse le Dr Paul Dupont, dermatologue, auteur de *Soigner sa peau au naturel* (éditions Eyrolles). « Les compléments alimentaires sains et naturels, même s'ils ne font pas référence à la beauté, contribuent à améliorer le teint, la structure de la peau. Ceux qui contiennent par exemple de la vitamine E végétale vont la protéger de l'oxydation et donc du vieillissement », précise-t-il.

## L'intérêt des compléments alimentaires pour la vitalité

Avec Bébé à gérer, les nuits hachées et la chute des hormones, on peut vite être à plat. Les compléments alimentaires forme agissent sur l'énergie et le système immunitaire. Ils contiennent pour la plupart des vitamines (E, C, B1, B2, B5, B6, B8...), des minéraux (cuivre, zinc, magnésium...), des oligo-éléments et des actifs antifatigue.

### LES IDÉES SHOPPING DE LA RÉDAC



Vitalité Stick Fluide, Naturactive, 15,90 € (20 sachets).



Oemine fer, 17,90 € (60 capsules).

## L'intérêt des compléments alimentaires pour les cheveux

Lors de la grossesse, la chevelure est généralement plus dense et plus belle. La phase télogène, qui correspond à la phase de chute est ralentie. Sous l'emprise des hormones, deux à cinq mois après l'accouchement, et à l'arrêt de l'allaitement, elle reprend de plus belle, allant jusqu'à doubler! La mission des compléments alimentaires dédiés est alors de stopper la perte de cheveux, et de relancer leur croissance, tout en les fortifiant et en les multipliant. On y trouve généralement du fer, du cuivre, du zinc, du sélénium, des vitamines B5, B6, B8, B9...

### LES IDÉES SHOPPING DE LA RÉDAC



Vitalfan chute de cheveux réactionnelle, René Furterer, 13,45 € les 30 capsules.



Anacaps reactiv, Ducray, 18,80 € les 30 gélules.

Pour autant, pas question de débiter une cure sans un diagnostic médical préalable. « Un complément alimentaire n'est bon pour la santé que si on en a besoin, un apport ne doit pas être donné à l'aveugle. On doit vérifier l'impact de son administration par des dosages biologiques. Un excès est aussi néfaste qu'une carence », alerte Michèle Marchaland, médecin esthétique spécialisée dans la micronutrition au Valdys Resort Roscoff.

### GROSSESSE ET ALLAITEMENT : PRUDENCE

Si la grossesse et l'allaitement sont généralement bénéfiques pour la chevelure, ils peuvent avoir des conséquences moins agréables pour la peau et le corps. La tentation de se supplémenter peut alors être grande. Dans un avis rendu public en juin 2017, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) met en garde les futures mamans contre la multiplication des sources de vitamines et de minéraux en l'absence de besoins établis par un professionnel de santé. « On ne sait pas bien l'action que certains compléments alimentaires beauté peuvent

avoir sur l'embryon. Notamment ceux qui contiennent du collagène, de l'acide hyaluronique, de l'ADN, des protéines, etc. De ce fait, il vaut mieux les éviter, et tout spécialement ceux qui peuvent contenir des plantes ou des ingrédients autres que les vitamines et les oligo-éléments, dont l'action sur la grossesse et l'allaitement est connue », prévient le Dr Paul Dupont. Seuls les compléments alimentaires prescrits par votre professionnel de santé peuvent donc faire l'objet d'une cure. « Un médecin connaît les indications





et contre-indications éventuelles des produits vis-à-vis de la femme enceinte et allaitante, ainsi que ses besoins » rappelle la Dre Marchaland, précisant que les compléments alimentaires doivent nécessairement porter la mention « autorisé pendant la grossesse et l'allaitement ». A vérifier lors de l'achat.

#### POST-ACCOUCHEMENT ET ALLAITEMENT : POSSIBLE

Sauf avis médical contraire, feu vert est donné aux jeunes mamans. « Une fois l'allaitement terminé et en l'absence de pathologie, aucune précaution particulière n'est à prendre pour la prise de formules visant à l'embellissement des cheveux, des ongles, de la peau... En prenant toutefois garde de respecter les dosages et de ne pas cumuler des produits contenant des ingrédients similaires », explique Sokho Danh Sang, pharmacien et directeur de la recherche Revivre

Labs. Un risque à ne pas sous-estimer en effet, car, en cas de surdosage, des complications peuvent survenir. Ainsi, un apport trop élevé de vitamine C peut acidifier le corps et être source de calculs rénaux.

#### COMMENT BIEN LES PRENDRE

Le succès d'une cure de compléments alimentaires tient au respect de la posologie, des conseils d'utilisation et à une bonne hygiène de vie. Une supplémentation dure généralement trois mois, soit le temps nécessaire à l'organisme pour se faire aux composants présents dans les compléments alimentaires. Le temps indiqué par le médecin doit cependant primer. La prise se fait lors des repas et peut varier en fonction du complément. Ainsi, pour une absorption optimale, la vitamine D doit être ingérée en milieu ou en fin d'un repas contenant des graisses car elle est liposoluble, c'est-à-dire soluble dans les graisses. ⚡

### L'intérêt des compléments alimentaires pour la peau

La Carioca dansée par vos hormones couplée au manque de sommeil peut causer un manque d'éclat, des problèmes cutanés et l'apparition des signes de l'âge. Pour détoxifier les cellules, booster la production de collagène et protéger votre minois, les compléments alimentaires belle peau misent pour la plupart sur l'acide hyaluronique, les vitamines C et E, le zinc, les actifs naturels comme le curcuma, la bardane, l'artichaut, le pamplemousse...

#### LES IDÉES SHOPPING DE LA RÉDAC



Le Complément peau parfait, Joone, 22,90 €, le pot de 60 gélules.

Détox Peau, D-Lab, 24,20 €, le flacon de 56 gélules.

#### Vous préférez des compléments alimentaires multi-action ?

La cure HNS 250 Revivre Labs (69 € la boîte, pour un mois) et la cure Beauté Les Miraculeux (19 € le pilulier de 42 gummies) agissent sur les ongles, les cheveux et la peau.

