UN COMPLÉMENT EN VITAMINES ET MINÉRAUX ?

JUDICIEUX ET EXCELLENT POUR LA SANTÉ !

be-sup

INDISPENSABLES POUR votre santé

Votre alimentation se compose de macro- et de micronutriments.

LES MACRONUTRIMENTS

Vous les connaissez parfaitement : ce sont principalement les glucides, les lipides et les protéines. Ils vous apportent essentiellement de l'énergie et sont des substances constituantes de l'organisme. Vos besoins sont de l'ordre de plusieurs dizaines de grammes par jour.

LES MICRONUTRIMENTS

Ils se composent essentiellement de vitamines et de minéraux. Ils sont présents en très petites quantités dans l'alimentation, à savoir en milligrammes ou en microgrammes. Mais ils n'en sont pas moins importants pour autant ! Ils sont absolument indispensables pour votre santé : pour les défenses immunitaires, la croissance et le fonctionnement de votre organisme. En effet, notre corps est incapable de produire des vitamines et des minéraux. Ils doivent être absorbés par notre alimentation, à l'exception de la vitamine D et de la vitamine K. La vitamine D est fabriquée par la peau sous l'influence des rayons du soleil. L'intestin, quant à lui, peut fabriquer une forme de vitamine K par le biais de la flore intestinale.

L'APPORT DE RÉFÉRENCE (AR)

Quelle quantité de vitamines et de minéraux doit-on prendre chaque jour ? Pour répondre à cette question, les scientifiques ont calculé l'apport de référence ou AR (anciennement AJR = apport journalier recommandé). Cela vous donne une idée de ce que vous devez consommer. Les emballages de denrées alimentaires et de compléments alimentaires mentionnent toujours, pour chaque vitamine et chaque minéral, le pourcentage de l'AR présent dans le produit. Vous pouvez ainsi maintenir plus facilement votre apport et comparer différents produits.

Votre alimentation

LA PREMIÈRE ET LA PLUS IMPORTANTE SOURCE

5% **SEULEMENT** de la population belge, entre 3 et 64 ans

consomme suffisamment de légumes

9% **SEULEMENT** de la population belge, entre 3 et 64 ans

consomme suffisamment de fruits

% de la population présentant un risque de **carences**	% des **hommes**	% des **femmes**
CALCIUM	**73** %	**85** %
FER	**36** %	**96** %
VITAMINE A	**22-31** %	**14-31** %
VITAMINE B1	**81** %	**81** %
VITAMINE B2	**63** %	**62** %
VITAMINE B6	**80** %	**77** %
ACIDE FOLIQUE (VITAMINE B9)	**63** %	**84** %
VITAMINE C	**73** %	**78** %
VITAMINE D	**95** %	**77** %

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015. Institut scientifique de Santé publique. **www.fcs.wiv-isp.be.**

Qui
EN A BESOIN ?

Il n'est pas possible de donner une même réponse pour tout le monde. En effet, la réponse dépend de :

VOTRE MODE DE VIE

Une bonne santé commence par une **activité physique** suffisante et par une **alimentation saine et variée**. Les recommandations nutritionnelles belges proposent, indépendamment de l'âge, de consommer au quotidien :

VOTRE ORGANISME : SPÉCIFIQUE ET UNIQUE

Dans bien des cas, un supplément sous la forme d'un ou de plusieurs compléments alimentaires peut s'avérer indispensable. C'est le cas notamment pour les enfants en pleine croissance, les personnes âgées, les femmes enceintes, les végétaliens, les personnes qui sont rarement en contact avec le soleil, les personnes obèses, les personnes prenant certains médicaments,…

CERTAINES CIRCONSTANCES

En cas de déséquilibre alimentaire, de stress, de consommation de tabac, lors d'un amaigrissement, de la pratique intensive d'un sport, de maladies chroniques, de traitement médicamenteux ou de régime végétarien, vous aurez besoin de plus de vitamines et de minéraux.

La meilleure approche pour absorber suffisamment de vitamines et de minéraux consiste à adopter une alimentation équilibrée. Il est donc important d'avoir un apport adéquat de légumes et de diverses autres sources d'aliments spécifiques.

MALGRÉ TOUT, VOUS POUVEZ PRÉSENTER UNE CARENCE

Une récente enquête de consommation alimentaire[1] menée auprès de plus de 3.000 consommateurs belges a démontré que des carences considérables sont toujours bien présentes. Une grande partie de la population belge court en conséquence un risque de carences en vitamines et minéraux spécifiques, comme le démontre le tableau en page 3.

En outre, une carence peut facilement survenir chez des groupes de populations spécifiques et dans certaines circonstances. C'est notamment le cas pour les personnes obèses, les femmes enceintes et allaitantes, les personnes malades, les enfants, les personnes âgées et les végétariens, sans oublier les personnes pratiquant un sport intensif. Vous trouverez des informations complémentaires sur notre site Web.

Et enfin… nous exigeons beaucoup de notre corps. Notre espérance de vie moyenne ne cesse d'augmenter … et les personnes âgées en particulier peuvent également éprouver des difficultés à absorber les bons micronutriments en quantité suffisante.

Un complément alimentaire peut aider à combler les carences d'une façon simple et sans danger.

(1) Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015. Institut scientifique de Santé publique. **www.fcs.wiv-isp.be/fr**

L'emballage

VOUS FOURNIT TOUTES LES INFORMATIONS UTILES

La liste d'ingrédients

Vous y trouvez tous les ingrédients ajoutés au produit. Ils figurent dans l'ordre décroissant de leur quantité. Les allergènes éventuels sont mentionnés séparément.

1

**RI: Referentie inname*
**AR: Apport de référence*

kristallijne cellulose, extract (*Panax gin-* nkgo-extract (*Ginkgo* propylmethylcellulose, ulose, antiklontermiddel: digotine), ascorbinezuur, xtract (*Camellia sinensis*), carnitine, co-enzym Q10, ntiklontermiddel: magnesiumstearaat, niacinamide, natuurlijke emengde tocoferolen, calcium-D-pantothenaat, riboflavine, thiamine pyridoxal-5-fosfaat, kaliumjodide, calcium-L-methylfolaat, L-selenomethionine, methylcobalamine, cholecalciferol

Ingrédients
Glycérophosphate de magnésium, agent de charge : cellulose microcristalline, extrait de guarana (*Paullinia cupana*), extrait de ginseng (*Panax ginseng*), agent de charge : hydroxypropylcellulose, extrait de ginkgo (*Ginkgo biloba*), taurine, enrobage (enveloppe : hydroxypropylméthylcellulose, colorant : carbonate de calcium, enveloppe : cellulose, anti-agglomérant : acide stéarique, brillanteur : talc, colorant : indigotine), acide ascorbique, bisglycinate de zinc, citicholine, extrait de thé vert (*Camellia sinensis*), anti-agglomérant : dioxyde de silicium, acétyl-L-carnitine, co-enzyme Q10, anti-agglomérant : stéarate de magnésium, niacinamide, tocophérols naturels mélangés, calcium-D-pantothénate, riboflavine, HCl de thiamine, pyridoxal-5-phosphate, iodure de potassium, calcium-L-méthylfolate, L-sélénométhionine, méthylcobalamine, cholécalciférol

Nutritionele waarde per 2 tabletten
Information nutritionnelle par 2 comprimés

Nutriënten / Nutriments	Per 2 tabletten / Par 2 comprimés	*% RI / % AR
Vitamine B1	1,1 mg	100%
Vitamine B2	1,4 mg	100%
Vitamine B3	16 mg	100%
Vitamine B5	6 mg	100%
Vitamine B6	0,70 mg	50%
Vitamine B12	25 µg	1000%
Vitamine C	40 mg	50%
Vitamine D	20 µg	400%
Vitamine E	6 mg	50%
Magnesium / Magnésium	60 mg	16%
Folat / Folate	[illegible]	[illegible]
Jod		
Sel		
Zink		
Plan		
Plan		
Tau		
Co-		
Co-		
Citi		
Ace		
Acé		
Pau		
Pan		
Gin		
Can		
(Gro		

2

Les informations nutritionnelles

Ici, vous trouvez des informations sur les quantités présentes dans le produit, par quantité journalière et exprimée en pourcentage de vos besoins quotidiens.

MultiSup®

Voedingssupplement met vitaminen, mineralen, planten en andere stoffen
Complément alimentaire avec des vitamines, minéraux, plantes et autres substances

Gebruiksaanwijzing:
2 tabletten per dag.
Ee g
va
en
De
sch
be
vo
(18
vro
ge

Mode d'emploi :
2 comprimés par jour.
Un complément alimentaire ne peut pas remplacer une alimentation variée et équilibrée, ni un style de vie sain. Veuillez bien respecter l'apport journalier recommandé. Garder hors de la portée des jeunes enfants. Ce complément alimentaire est déconseillé aux enfants de moins de 10 ans. Contient de la caféine (18 mg / comprimé): non recommandé aux femmes enceintes et aux enfants. Demandez l'avis de votre médecin en cas d'usage simultané d'anticoagulants.

60

3

Le mode d'emploi

Lisez-le attentivement. Il contient des informations sur les quantités à prendre, mais aussi sur les éventuels avertissements concernant l'utilisation du complément alimentaire.

MultiSup®

Energie[1] en vitaliteit[2] · Weerstand[3] · Geheugen[4] · Bij stress[5]

Energie[1] et vitalité[2] · Immunité[3] · Mémoire[4] · En cas de stress[5]

vitaminen, mineralen, taurine, guarana, ginseng, ginkgo biloba, groene thee

vitamines, minéraux, taurine, guarana, ginseng, ginkgo biloba, thé vert

60

66 g e

4

Face avant d'un complément alimentaire

Il s'agit de la partie avant d'un complément alimentaire classique. Sur les autres faces du produit, vous trouvez toutes les informations obligatoires et non obligatoires.

5

Lien entre les allégations de santé et les ingrédients du produit

Ici, vous trouvez le lien entre les allégations de santé et les ingrédients du produit. Les chiffres renvoient aux allégations à l'avant du produit.

MultiSup®

MultiSup® est constitué d'un mélange équilibré de nutriments offrant chacun un soutien spécifique. MultiSup® soutient le niveau d'énergie[1] (vit B1, B2, B3, B5, B6, B12), et a un effet positif sur le système immunitaire[3] (vit D, Zn, C, Se). MultiSup® contribue à une fonction cognitive normale[4] (I, Zn, extrait de *Camellia sinensis*), à un apprentissage normal et à une mémoire normale (extrait de *Panax ginseng* et de *Ginkgo biloba*). De plus MultiSup® contient un complexe de nutriments à utiliser lors de moments de stress[5] (folate) et de fatigue[2] (folate, magnésium, vit B6, B12, extrait de *guarana*).

NUT

Vous y trouvez également le numéro de notification, la garantie qu'il s'agit d'un produit autorisé en Belgique.

6

MultiSup®

Verkrijgbaar in de apotheek / Disponible en pharmacie

Productnr. / N° de produit:
11111
Mf. In E.C.
NUT/PL/AS 123/123
CNK 1234-123
Z-index:12345678
www.jeanjanssen.eu
info@jeanjanssen.eu
+32(0)03 1111111

Distr. in Belgium & Lux.:
Jean Janssen Belgium BVBA
Jean Janssenstraat 1
BE-1000 Brussel

Distr. in France:
Jean Janssen France
1, Ch. Janssen
75000 Paris

L :
Ten minste houdbaar tot einde: zie zijkant
À consommer de préférence avant fin : voir côté

7 conseils

POUR UNE UTILISATION SAINE DES **VITAMINES** ET **MINÉRAUX**

1

Premier et principal conseil : Adoptez une alimentation saine et équilibrée et bougez plus. Vivez sainement et contrôlez votre poids. Ces éléments constituent le pilier de votre santé.

2

Utilisez uniquement les produits autorisés dans l'Union européenne.

Conseil pratique :

vérifiez si un numéro de notification est mentionné sur l'emballage. Ce numéro vous garantit que le produit respecte toutes les réglementations belges. En l'absence de numéro de notification, vérifiez si le produit est renseigné dans la base de données officielle (**https://apps.health.belgium.be/foodsupPublicApp/**). Faites preuve d'une extrême prudence avec des produits d'origine non-européenne voire inconnue ou dont l'emballage est rédigé dans une langue autre que votre langue maternelle.

3

Lisez attentivement l'emballage et/ou la notice et suivez les conseils.

4

Suivez toujours les conseils de votre médecin ou de votre professionnel de la santé. Prenez toujours les quantités recommandées, sauf avis contraire de votre médecin.

5

Si vous prenez plusieurs compléments alimentaires, demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre professionnel de la santé.

6

Si vous prenez des médicaments ou si vous êtes malade, demandez toujours conseil à votre médecin traitant, votre pharmacien ou votre professionnel de la santé sur la prise simultanée de médicaments et de compléments alimentaires.

7

Ne restez pas avec des carences même si vous n'en éprouvez aucun inconvénient. Veillez à connaître les carences auxquelles vous êtes sensible. Chaque année, faites contrôler vos taux sanguins de vitamines et de minéraux chez votre médecin. Vous aurez ainsi une bonne indication de vos besoins pour la plupart des vitamines et minéraux. Veillez à ce que ces valeurs soient normales. Vous pourrez ainsi éviter de nombreux désagréments (plus tard).

Comment acheter

DES MULTIVITAMINES ET DES MINÉRAUX ?

Les multivitamines et les minéraux ne sont pas des médicaments. Ils sont donc en vente libre. Aucune prescription n'est nécessaire pour les obtenir.

En outre, vous pouvez les acheter à de nombreux endroits :

- à la pharmacie
- à l'herboristerie
- au magasin de produits naturels
- au supermarché
- sur Internet
- …

Lors de l'achat, si vous pouvez également obtenir les **conseils d'un professionnel de la santé**, c'est encore mieux. En effet, vous avez ainsi la certitude de faire le meilleur choix.

Par ailleurs, il est essentiel de bien examiner ce que vous achetez. En tout cas, optez pour des produits conformes à la législation européenne. En Belgique, rien de plus simple : choisissez un produit portant un **numéro de notification**.

Évitez les produits vendus sur des sites Web non européens. En effet, le risque est grand pour vous d'acheter un produit qui ne satisfait pas aux législations européennes strictes.

UN CONSEIL SIMPLE

Optez pour des produits dont l'emballage est rédigé dans votre langue maternelle. Et lisez attentivement l'emballage.

PLUS D'INFORMATIONS SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

www.naredi.be/fr/compléments-alimentaires/introduction

STRICTEMENT légiféré

La combinaison de règles européennes et nationales a pour conséquence d'imposer en Belgique une législation très stricte en matière de compléments alimentaires.

Ainsi, cette législation stipule clairement les vitamines et minéraux que l'on peut consommer ainsi que les dosages maximum qui sont sans danger. Tous les produits commercialisés légalement en Belgique sont conformes à cette législation et leur numéro de notification en est la preuve. Ils sont donc sans danger et peuvent sans problème être pris chaque jour.

UN SURDOSAGE EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX EST-IL POSSIBLE?

Les compléments alimentaires commercialisés légalement en Belgique doivent être conformes aux quantités maximales fixées par la loi. Ces quantités ont été établies pour éviter un apport trop élevé. Souvent, ces maxima sont plus élevés que les AR (apports de référence) et sont, malgré tout, encore absolument sûrs. Par conséquent, si vous respectez le mode d'emploi figurant sur l'emballage, et si vous ne prenez pas plusieurs compléments en même temps, vous ne risquez pas de surdosage. Les produits autorisés en Belgique sont reconnaissables à leur numéro de notification.

QU'EST-CE QUE LE NUMÉRO DE NOTIFICATION ?

Tous les compléments alimentaires commercialisés en Belgique doivent être notifiés auprès du Ministère de la Santé publique. Ces produits sont ensuite soigneusement examinés dans le cadre d'une procédure spécifique. On contrôle si leur composition, leur dosage, leur étiquetage et les allégations mentionnées sont conformes à la législation. Si tout est conforme, le produit se voit attribuer un numéro de notification. Ce numéro se présente sous la forme NUT 123/456 ou PL 123/456 ou AS 123/456. Ce numéro figure généralement sur l'emballage. Il vous indique qu'il s'agit d'un produit qui satisfait à toutes les normes et qu'il est donc sûr et fiable.

ON NE PEUT PAS AVANCER N'IMPORTE QUELLE ALLÉGATION SUR LES VITAMINES ET MINÉRAUX

La législation européenne en la matière est très stricte. Seules des allégations de santé officiellement approuvées par l'EFSA (l'Autorité européenne de Sécurité des Aliments) peuvent être utilisées sur l'emballage et dans la publicité. À cet effet, l'EFSA réalise une évaluation scientifique très minutieuse. Par conséquent… ce qui figure sur l'emballage et dans les publicités est solidement étayé scientifiquement.

Bienvenue sur www.be-sup.be

Vous trouverez sur le site beaucoup plus d'informations sur les compléments alimentaires. Ainsi sont repris :

1. Des **informations spécifiques** sur chaque vitamine et chaque minéral séparément : qu'est-ce que c'est, où les trouvez-vous, à quoi servent-ils, que font-ils dans votre corps, à quelle dose pouvez-vous les utiliser et sont-ils autorisés à ce dosage ?

2. Une **réponse aux questions pratiques** fréquemment posées sur l'utilisation de ces compléments. Par exemple: « Est-il permis de prendre un complément en vitamines et minéraux quotidiennement et sur une longue période ? »

3. Une **réponse aux allégations** fréquemment entendues sur les compléments alimentaires

4. Le contenu de cette brochure

5. Qui est be-sup?

Éditeur Responsable : Paul Coussement, président NAREDI.