

Checklist : Choisir le meilleur complément multivitaminé

1. Vérification des formes moléculaires (Biodisponibilité)

- Privilégier les formes chélatées (bisglycinates, citrates) pour les minéraux (magnésium, zinc, fer) au lieu des oxydes ou carbonates.
- Rechercher les formes actives des vitamines B : méthylcobalamine pour la B12 et 5-MTHF pour la B9 (folates).
- Vérifier la présence de vitamine D3 (cholécalférol) plutôt que D2.
- S'assurer que la vitamine E est sous forme naturelle (d-alpha-tocophérol) et non synthétique (dl-alpha-tocophérol).

2. Additifs et excipients à éviter

- Éviter le dioxyde de titane (E171) et les colorants artificiels.
- Limiter le stéarate de magnésium ou l'acide stéarique si possible (souvent utilisés comme anti-agglomérants).
- Fuire les édulcorants artificiels (aspartame, sucralose) et les arômes de synthèse.
- Vérifier l'absence de conservateurs controversés (benzoates, parabènes).

3. Analyse des dosages

- Vérifier que les dosages respectent les Apports Journaliers Recommandés (AJR) sans les dépasser de façon excessive (sauf avis médical).
- Se méfier des 'méga-doses' qui peuvent saturer l'organisme ou provoquer des effets secondaires.
- Rechercher un équilibre entre les différents nutriments (ex: ratio calcium/magnésium cohérent).
- Vérifier la transparence de la liste des ingrédients : les quantités exactes de chaque nutriment doivent être indiquées.

4. Critères de qualité et confiance

- Rechercher des labels de qualité tiers (ex: GMP, ISO 22000, ou certifications bio).
- Privilégier les marques qui publient des certificats d'analyse (CoA) pour chaque lot.
- Vérifier l'origine des matières premières (traçabilité).
- Privilégier les conditionnements opaques (verre ambré ou plastique haute densité) pour protéger les vitamines de la lumière.