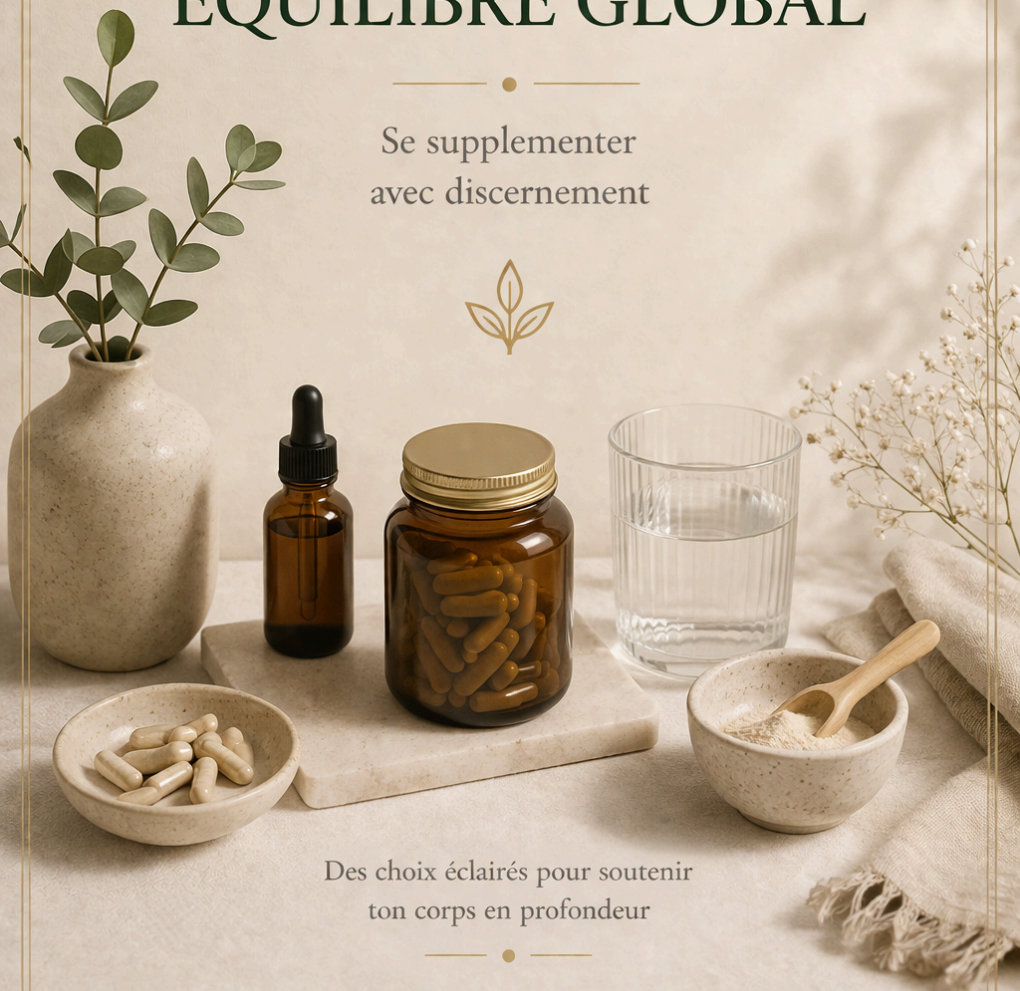


JASMINE ESSENCE



COMPLÉMENTS & ÉQUILIBRE GLOBAL

Se supplémenter
avec discernement



Des choix éclairés pour soutenir
ton corps en profondeur

SOMMAIRE

INTRODUCTION	P 04
Comprendre le rôle des compléments	
AVANT DE COMMENCER	P 05
Analyses, bilans et suppléments intelligente	
LES PILIERS ESSENTIELS	P 07
La fer et ferritine, la vitamine D	
LES NUTRIMENTS ESSENTIELS	P 11
Vitamines, minéraux clés pour l'équilibre	
FORMULES COMPLÈTES & MULTIVITAMINES	P 23
Bien les choisir et comprendre leurs limites	
FOCUS CHEVEUX	P 29
Les nutriments clés pour la pousse	

SOMMAIRE

QUE PRENDRE CONCRÈTEMENT	P 31
Adapter selon ton terrain et tes besoins	
COMMENT T'Y RETROUVER SIMPLEMENT	P 12
Commencer, observer et ajuster	
UN DERNIER POINT IMPORTANT	P 12
Comprendre et adapter à ton propre corps	
QUE PRENDRE CONCRÈTEMENT	P 38
Adapter selon ton terrain et tes besoins	
À RETENIR	P 39
Simplicité, cohérence et régularité	
MESSAGE FINAL	P 40
Une approche douce, consciente et durable	

— INTRODUCTION —

Les compléments alimentaires peuvent être de véritables alliés...

à condition d'être utilisés avec justesse.

Ils ne remplacent ni une alimentation équilibrée, ni un terrain sain,

ils viennent soutenir, corriger, accompagner.

► L'objectif n'est pas de tout prendre,
mais de comprendre ce dont ton corps a réellement besoin.

AVANT DE COMMENCER

Avant toute supplémentation

Avant de commencer une supplémentation, il est fortement recommandé de connaître ton terrain biologique.

Faire un bilan sanguin, ou au minimum connaître tes valeurs habituelles, permet de :

- identifier d'éventuelles carences
- éviter de supplémenter inutilement
- adapter les choix et les dosages avec plus de précision

▷ Se supplémenter sans repères peut parfois être inefficace, voire contre-productif.

Certaines personnes ressentent des symptômes sans carence apparente, tandis que d'autres présentent des déséquilibres invisibles.

► Le bilan permet simplement de mieux comprendre ce dont ton corps a réellement besoin.

Lorsque c'est possible, il est toujours préférable d'interpréter ces résultats avec un professionnel de santé, afin d'adapter la démarche de manière cohérente et sécurisée.

Supplémentation intelligente

Une supplémentation efficace n'est jamais faite au hasard.

▷ Supplémenter sans comprendre = souvent inutile.

Quelques repères essentiels :

- éviter les “cocktails” où tout est mélangé
- ne pas copier les autres
- ne pas chercher uniquement à être “dans les normes”
- viser des niveaux adaptés à ton terrain

⚠ Certaines associations peuvent bloquer l'absorption :

- fer et zinc
- fer et café/thé
- minéraux pris ensemble

✓ Le moment de prise, la forme et la qualité font toute la différence.

► La précision est plus importante que la quantité.

LES PILIERS ESSENTIELS

Le fer & la ferritine

(Un pilier fondamental)

Le fer permet l'oxygénation des tissus et soutient directement la pousse des cheveux.

Chez la femme, les carences sont fréquentes.

La ferritine représente les réserves :

- < 40 ng/mL → réserves basses (fatigue, chute)
- 40–70 ng/mL → zone correcte mais parfois limite
- 50–100 ng/mL → zone favorable
- 100 et + ng/mL → à vérifier (inflammation possible)

➤ Une ferritine “normale” n'est pas toujours optimale.

Formes à privilégier :

- Fer bisglycinate (très bien absorbé, bien toléré)
- Fer liposomal (si mauvaise assimilation)

Dosages indicatifs :

- 15–30 mg → entretien
- 30–60 mg → réserves basses
- jusqu'à 100 mg → carence (avec suivi)

Conseils :

- éviter café/thé/lait autour de la prise
- favoriser une alimentation riche en vitamine C
- régularité essentielle

Comprendre l'anémie (essentiel)

Corriger une anémie ne se résume pas à “prendre du fer”.

Le fer doit :

- être absorbé
- transporté
- stocké
- utilisé

Et à chaque étape, des blocages peuvent exister :

- règles abondantes
- inflammation intestinale
- digestion fragile
- carences associées

➤ C'est souvent la capacité du corps à utiliser le fer qui pose problème.

Et sans fer disponible...
le follicule ralentit.

Vitamine D

(Une hormone clé)

La vitamine D joue un rôle central dans l'organisme. Elle agit notamment sur :

- le système immunitaire
- l'équilibre hormonal
- l'inflammation
- le cycle capillaire

► Aujourd'hui, la majorité des femmes présentent un déficit, notamment en raison d'un manque d'exposition au soleil et d'apports alimentaires insuffisants.

La vitamine D est une vitamine liposoluble (absorbée avec les graisses). Il en existe deux formes :

- D₂ (végétale)
- D₃ (forme la plus assimilable conseillé, extraits du lichen)

Repères importants

- ~20 ng/mL → fatigue, immunité affaiblie, inconfort musculaire
- ~50–60 ng/mL → niveau plus optimal

Supplémentation

Une supplémentation **quotidienne** est souvent préférable pour maintenir un taux stable.

- Entretien : 2000 à 5000 UI / jour (selon certains facteurs)
- Besoins accrus (fatigue, déficit, peu d'exposition, +50 ans...) : 4000 à 6000 UI / jour

► Les besoins varient selon l'âge, le mode de vie et le terrain.

Voici un outil particulièrement précis pour déterminer votre **besoin quotidien en vitamine D** :

<https://www.julienvenesson.fr/boite-a-outils/calculateur-besoins-en-vitamine-d/>

À savoir

⚠ Les fortes doses ponctuelles (ampoules) sont très déconseillées et généralement moins efficaces qu'une prise régulière.

Elles peuvent entraîner des variations importantes du taux, avec une baisse progressive après un pic.

À retenir :

La supplémentation en vitamine D doit être ajustée précisément grâce à un dosage sanguin.

LES NUTRIMENTS ESSENTIELS

Magnésium

(Un pilier du système nerveux et du stress)

Le magnésium est impliqué dans plus de 300 réactions dans le corps. Il joue un rôle central dans :

- la gestion du stress
- la qualité du sommeil
- l'équilibre nerveux
- la régulation hormonale

➤ Chez la femme, les carences sont très fréquentes, notamment à cause du stress chronique.

Impact cheveux :

Un stress élevé augmente le cortisol, ce qui peut perturber le cycle capillaire et accentuer la chute.

Forme recommandée :

- bisglycinate (très bien assimilé, doux pour l'intestin)

Dosage :

- 200 à 400 mg par jour
- idéalement le soir

Zinc

(Un minéral clé pour la peau, les hormones et les cheveux)

Le zinc intervient dans :

- l'immunité
- la cicatrisation
- l'équilibre hormonal
- la régulation du sébum

Impact cheveux :

- ralentit la chute
- soutient la croissance
- aide en cas de cuir chevelu gras ou inflammé

Carence possible si :

- fatigue
- chute de cheveux
- peau à imperfections

Forme recommandée :

- bisglycinate ou picolinate

Dosage :

- 10 à 15 mg par jour

⚠ À ne pas prendre en même temps que le fer

Oméga-3

(Anti-inflammatoires majeurs)

Les oméga-3 sont essentiels pour :

- réduire l'inflammation
- soutenir le cerveau
- équilibrer les hormones

Impact cheveux :

- améliore la qualité du cuir chevelu
- réduit les inflammations invisibles
- favorise une pousse plus saine

Sources :

- poissons gras (sardines, maquereaux)
- huile de poisson ou algues

Dosage :

- 1000 à 2000 mg par jour (EPA/DHA)

Vitamines du groupe B

(L'énergie, le système nerveux et la pousse)

Les vitamines B sont indispensables pour :

- la production d'énergie
- le système nerveux
- la fabrication des globules rouges

Impact cheveux :

- favorisent la pousse
- renforcent la fibre
- limitent la chute liée aux carences

Les plus importantes :

B12

- énergie, mémoire, système nerveux
- < 200 pg/mL : fatigue, brouillard mental
- idéal : 500–800 pg/mL

B9 (folates)

- renouvellement cellulaire
- essentiel pour la pousse

B6

- équilibre hormonal
- utile en cas de syndrome prémenstruel

B8 (biotine)

→ croissance des cheveux et ongles

Formes recommandées :

- formes actives (méthylées si possible)

Vitamine C

Un soutien essentiel à l'absorption et au collagène)

La vitamine C joue un rôle clé dans :

- l'immunité
- la production de collagène
- l'absorption du fer

Forme recommandée :

- liposomale (meilleure absorption)
- ou naturelle (acérola, baobab)

Dosage :

- 500 à 1000 mg par jour

Protéines

(La base structurelle du cheveu)

Le cheveu est composé majoritairement de kératine, une protéine.

➤ Sans apport suffisant en protéines, la pousse ralentit.

Sources :

- œufs
- poissons
- viandes
- légumineuses
- poudres de protéines végétal

Repère :

- 75 à 80 g/L en protéines totales (bilan sanguin)

Sélénium

(Un protecteur cellulaire et thyroïdien)

Le sélénium est un puissant antioxydant.

Il soutient :

- la thyroïde
- l'immunité
- la protection contre le stress oxydatif

Impact cheveux :

Une thyroïde déséquilibrée peut ralentir la pousse et fragiliser les cheveux.

Sources :

- noix du Brésil
- poissons

Dosage :

- 50 à 100 µg par jour

Iode

(Indispensable à la thyroïde)

L'iode permet la production des hormones thyroïdiennes.

Impact cheveux :

Un déséquilibre thyroïdien peut entraîner :

- chute diffuse
- cheveux ternes
- fatigue

⚠ À ne pas supplémenter sans bilan thyroïdien

Sources :

- algues
- poissons

Cuivre

(Un minéral souvent oublié)

Le cuivre intervient dans :

- la pigmentation des cheveux
- le métabolisme du fer

Carence possible :

- cheveux blancs précoces
- fatigue

Probiotiques & Prébiotiques

(La base de l'assimilation)

Un intestin déséquilibré empêche l'absorption des nutriments.

► Tu peux prendre les meilleurs compléments... sans assimilation, ils ne servent à rien.

Rôle :

- équilibre du microbiote
- amélioration de l'absorption
- réduction de l'inflammation

Impact cheveux :

- meilleure assimilation des vitamines et minéraux
- réduction des déséquilibres internes

Spiruline

(Un superaliment riche en fer et protéines)

La spiruline est riche en :

- fer
- protéines
- vitamines

Elle peut être intéressante en complément pour :

- soutenir la ferritine
- apporter un boost global

Collagène

(Un pilier structurel)

Le collagène est la protéine la plus abondante du corps.
Sa production diminue dès 25 ans.

Impact :

- peau plus fine
- cheveux plus fragiles
- perte de densité

Forme recommandée :

- peptides de collagène hydrolysés
- collagène marin de préférence

Dosage :

- 2,5 à 10 g par jour
- cure de 2 à 3 mois

À associer :

- vitamine C (indispensable)

Plantes adaptogènes

(Soutien du stress et du cortisol)

Exemple : Ashwagandha

Effets :

- baisse du cortisol
- amélioration du sommeil
- réduction de la fatigue

Impact cheveux :

Le stress chronique est une cause majeure de chute.

➤ Réduire le cortisol = protéger le cycle capillaire

LES FORMULES COMPLÈTES

(Multivitamines & complexes ciblés)

Les compléments alimentaires occupent aujourd'hui une place importante, et ce n'est pas un hasard.

Dans notre mode de vie actuel, les carences sont fréquentes, en particulier chez les femmes.

Entre le stress, les déséquilibres hormonaux, les règles, la fatigue chronique, le manque d'exposition au soleil et une alimentation parfois appauvrie, il est devenu difficile de couvrir tous ses besoins uniquement par l'alimentation.

➤ Dans ce contexte, la supplémentation est souvent nécessaire pour soutenir l'organisme de manière adaptée.

Multivitamines : une base simple et accessible

Les multivitamines peuvent être une première approche intéressante lorsque :

- tu ressens une fatigue générale
- ton alimentation n'est pas toujours optimale

- tu traverses une période de stress ou de baisse d'énergie
- tu souhaites soutenir ton organisme sans cibler une carence précise

➤ Ils permettent d'apporter une base de nutriments essentiels, sans complexifier ta routine.

Comment choisir un bon multivitamines ?

Tous ne se valent pas.

Un bon multivitamines doit :

- proposer des dosages physiologiques (pas de mégadoses inutiles)
- utiliser des formes bien assimilées
- rester équilibré, sans surcharge en minéraux sensibles (fer, cuivre...)
- être adapté à une prise régulière

➤ L'objectif n'est pas d'en faire trop, mais de couvrir intelligemment les besoins de base.

À comprendre

Un multivitamines ne corrige pas une carence importante.

Il agit comme un soutien global, mais ne remplace pas une approche ciblée si nécessaire.

Les complexes ciblés

(Cheveux, hormones, peau, métabolisme)

Certaines formules sont plus avancées et pensées pour agir sur plusieurs axes en même temps :

- équilibre hormonal
- inflammation
- métabolisme
- digestion
- vitalité capillaire

Elles associent généralement :

- vitamines du groupe B
- zinc, sélénium
- acides aminés
- antioxydants
- plantes adaptogènes
- parfois probiotiques

Pourquoi ces formules sont intéressantes ?

Parce qu'elles fonctionnent en synergie.

Elles ne ciblent pas un seul problème, mais plusieurs mécanismes à la fois.

Par exemple :

- soutenir les hormones peut limiter certaines chutes de cheveux
- améliorer la digestion permet une meilleure absorption
- réduire l'inflammation favorise un environnement plus sain

➤ C'est souvent cette approche globale qui donne des résultats visibles.

Mais attention à une idée reçue

Même une formule très complète ne suffit pas toujours.

Une personne peut prendre un complexe bien formulé...
et avoir malgré tout besoin de compléter avec :

- du fer (si ferritine basse)
- de la vitamine D
- ou d'autres nutriments spécifiques

➤ Aucun complément ne peut répondre à tous les besoins à lui seul.

Supplémentation : garder du bon sens

Les formules complètes peuvent tout à fait être utilisées seules, sans accompagnement particulier, surtout lorsqu'il s'agit de soutien global.

Mais il est important de rester consciente de son état.

➤ Se supplémenter sans aucun repère n'est pas idéal.

Lorsque c'est possible, faire un bilan sanguin permet :

- de connaître ses niveaux
- d'identifier d'éventuelles carences
- d'adapter sa supplémentation

Même sans être accompagnée, cela permet déjà de faire des choix plus éclairés.

Se faire accompagner (si besoin)

Si tu te sens perdue, ou si la situation est plus complexe, se faire accompagner peut faire une vraie différence.

Un professionnel de santé ou un praticien en médecine fonctionnelle pourra :

- analyser ton terrain en profondeur
- rechercher les causes réelles
- proposer une approche personnalisée

➤ L'objectif n'est pas de multiplier les compléments, mais de construire quelque chose de cohérent et adapté.

À retenir

Les compléments peuvent être de vrais alliés.

Mais ils doivent être utilisés avec :

- compréhension
- cohérence
- et simplicité

➤ Ce n'est pas la quantité qui fait la différence, c'est la justesse.

FOCUS CHEVEUX

(Comprendre ce qui influence réellement la pousse)

Avant de choisir quoi prendre, il est essentiel de comprendre ce qui influence réellement la santé de tes cheveux.

La pousse capillaire ne dépend pas d'un seul facteur, mais d'un équilibre global.

Elle repose notamment sur :

- l'oxygénation des tissus (fer)
- l'équilibre hormonal (thyroïde, cortisol)
- le niveau d'inflammation
- la qualité de la nutrition
- la capacité de digestion et d'assimilation

➤ La chute n'est jamais un hasard.

Dans la majorité des cas, on retrouve :

- une ferritine trop basse
- des carences en zinc ou en vitamines B
- un stress chronique
- un terrain inflammatoire
- un déséquilibre hormonal

Corriger une chute ne consiste pas à empiler des compléments.

Cela demande de :

- comprendre ton terrain
- corriger les carences ciblées
- améliorer l'assimilation

➤ Le cheveu est le reflet de ton équilibre interne.

QUE PRENDRE CONCRÈTEMENT SELON TON CAS

(Guide simple pour t'orienter - après un bilan sanguin)

Il n'existe pas une seule combinaison idéale.

Chaque corps est différent, chaque terrain aussi.

Mais certains profils reviennent souvent, avec des besoins similaires.

► L'objectif ici n'est pas de tout prendre, mais de t'aider à identifier ce qui te correspond le plus.

Fatigue + chute de cheveux

C'est l'un des profils les plus fréquents.

Tu peux ressentir :

- fatigue persistante
- manque d'énergie
- essoufflement
- chute diffuse

▷ Très souvent lié à une ferritine basse ou un manque de nutriments essentiels.

Ce qui peut aider :

- fer (si ferritine basse)
- vitamine C (pour améliorer son absorption)
- vitamines du groupe B
- magnésium

➤ Ici, corriger la base est essentiel avant d'attendre une amélioration des cheveux.

Stress + chute de cheveux

Tu te sens tendue, fatiguée mentalement, parfois à bout.
Et tes cheveux commencent à tomber.

▷ Le lien est direct : le stress augmente le cortisol, qui perturbe le cycle capillaire.

Ce qui peut aider :

- magnésium (le soir)
- plantes adaptogènes (ashwagandha)
- oméga-3

➤ Apaiser le système nerveux est souvent la priorité.

Cheveux gras / cuir chevelu déséquilibré

Tu as :

- un cuir chevelu qui regraisse vite
- parfois des démangeaisons
- une sensation d'inconfort

▷ Souvent lié à un déséquilibre interne (inflammation, hormones, digestion).

Ce qui peut aider :

- zinc (après bilan si possible)
- oméga-3
- probiotiques

► On ne traite pas uniquement le cuir chevelu, mais le terrain.

Pousse lente / cheveux fins

Tu trouves que :

- tes cheveux poussent peu
- ils manquent de densité
- ils se cassent facilement

▷ Ici, le problème est souvent structurel.

Ce qui peut aider :

- protéines (essentiel)
- collagène
- vitamines B (notamment biotine)

➤ Sans matière première, le cheveu ne peut pas se renforcer.

Déséquilibre hormonal (cycle irrégulier, chute...)

Tu ressens :

- variations hormonales
- cycles irréguliers
- chute liée aux périodes hormonales

▷ L'équilibre interne joue un rôle majeur.

Ce qui peut aider :

- complexes ciblés (équilibre hormonal)
- zinc
- oméga-3
- vitamines B

➤ Ici, une approche globale est souvent plus efficace qu'un seul complément.

Terrain inflammatoire / digestion fragile

Tu peux avoir :

- ballonnements
- inconfort digestif
- fatigue diffuse
- peau ou cuir chevelu sensible

▷ L'inflammation empêche une bonne assimilation.

Ce qui peut aider :

- oméga-3
- probiotiques / prébiotiques
- magnésium

➤ Tant que l'assimilation n'est pas bonne, le reste suit difficilement.

Baisse de forme générale / période d'hiver

Tu te sens simplement moins bien :

- fatigue légère
- manque d'énergie
- immunité plus fragile

▷ Pas forcément une grosse carence, mais un terrain affaibli.

Ce qui peut aider :

- multivitamines de qualité
- magnésium
- vitamine D (souvent nécessaire)

► Une base simple peut suffire à relancer la machine.

Chute persistante malgré les compléments

Tu prends déjà des compléments... mais rien ne change vraiment.

▷ Dans ce cas, il faut aller plus loin.

Ce qui peut bloquer :

- mauvaise absorption
- inflammation
- problème hormonal
- ferritine instable
- stress chronique

➤ Ajouter encore des compléments n'est pas toujours la solution.

Ce qui peut aider :

- faire un bilan plus complet
- revoir l'approche globale
- se faire accompagner si besoin

COMMENT T'Y RETROUVER SIMPLEMENT

Si tu es perdue, garde ça en tête :

- commence simple
- observe ton corps
- ajuste progressivement

Tu peux par exemple :

- démarrer avec une base (multivitamines ou magnésium)
- puis ajouter un complément ciblé si nécessaire
- éviter d'en prendre trop en même temps

➤ La régularité vaut mieux que la surcharge.

UN DERNIER POINT IMPORTANT

Il n'y a pas de solution universelle.

Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionnera pas forcément pour une autre.

Ton corps a son propre rythme, ses propres besoins.

➤ L'idée n'est pas de copier, mais de comprendre et d'adapter.

À RETENIR

Les compléments ne remplacent jamais :

- une alimentation équilibrée
- un bon mode de vie
- un terrain physiologique stable

Ils sont là pour :

- soutenir
- corriger
- accompagner

➤ Une accumulation excessive de compléments est souvent inutile, et peut parfois devenir contre-productive.

Ce qui fait réellement la différence, c'est :

- la simplicité
- la cohérence
- la régularité

MESSAGE FINAL

Prendre soin de soi ne passe pas par la surconsommation, ni par la multiplication des solutions.

C'est une démarche progressive, douce, et consciente, qui s'inscrit dans le temps.

Ton corps possède déjà une intelligence naturelle.
Il sait fonctionner, s'adapter, se réguler.

Les compléments ne sont pas là pour remplacer ce fonctionnement,
mais pour le soutenir lorsque c'est nécessaire.

► L'objectif n'est pas d'en faire plus,
mais de faire mieux, avec justesse.