

Posologies repères non personnalisées

Des bases simples pour t'y retrouver,
sans remplacer un avis médical ni une prise en charge personnalisée.

Objectif de ce bonus

Te donner des repères généraux sur les compléments souvent évoqués après 40 ans : vitamine D, magnésium, oméga-3, mélatonine, créatine et soutiens complémentaires.

Bonus MSV - spécial femmes de plus de 40 ans

Avant de parler de posologie

Ce document donne des repères généraux, non personnalisés. Il t'aide à comprendre les grandes bases, mais il ne sert pas à t'auto-prescrire des compléments.

Important

Ces dosages sont des repères généraux.

Ils ne remplacent pas un avis médical ni une prise en charge personnalisée.

Chaque situation est différente : âge, poids, bilans sanguins, symptômes, traitements, pathologies, alimentation et niveau d'activité.

La bonne logique

- D'abord : alimentation, sommeil, mouvement, gestion du stress et régularité.
- Ensuite : bilans utiles si symptômes, fatigue persistante ou contexte particulier.
- Enfin : compléments ciblés si besoin, idéalement avec l'avis d'un professionnel.

Message MSV

Les compléments peuvent soutenir et optimiser. Ils ne remplacent jamais ton hygiène de vie, ton sommeil, ton alimentation ni un suivi médical adapté.

Les compléments les plus utilisés

Voici les repères de base pour les compléments les plus souvent évoqués chez les femmes après 40 ans. L'objectif est de t'aider à mieux comprendre, pas de remplacer une recommandation médicale individualisée.

Vitamine D3

La base chez beaucoup de femmes

Repères :

- Souvent autour de 450 UI / 10 kg de poids de corps.
- À adapter selon le bilan sanguin.

Comment le prendre / bon réflexe :

- À prendre avec un repas contenant des graisses.
- L'association avec la vitamine K2 peut être discutée dans certains cas.

Prudence :

- Un suivi est recommandé.
- Ne pas augmenter fortement les doses sans bilan et avis médical.

Magnésium

Ton soutien anti-stress du quotidien

Repères :

- 300 à 600 mg / jour selon les besoins et la tolérance.

Comment le prendre / bon réflexe :

- En plusieurs prises dans la journée.
- Ou le soir si l'objectif est l'effet détente.
- Formes intéressantes : bisglycinate, taurate, glycérophosphate.

Prudence :

- À adapter selon la tolérance digestive.
- Demander un avis en cas de pathologie ou de traitement.

Oméga-3

Priorité à l'alimentation, supplémentation si besoin

Repères :

- Les besoins varient selon l'alimentation, la consommation de poissons gras et le contexte inflammatoire ou cardio-métabolique.

Comment le prendre / bon réflexe :

- Toujours avec un repas.
- Vérifier la qualité du produit.
- Faire attention à l'oxydation des huiles ou capsules.

Prudence :

- Prudence en cas de traitement anticoagulant ou d'intervention prévue : demander un avis médical.

Mélatonine

Pour le sommeil, avec prudence

Repères :

- 0,5 à 1 mg.
- Maximum autour de 1,9 mg dans cette logique de repère prudent.

Comment le prendre / bon réflexe :

- À utiliser ponctuellement.
- À réserver aux périodes où l'endormissement est vraiment difficile.

Prudence :

- Pas en prise prolongée sans suivi.
- Ne règle pas à elle seule les causes du mauvais sommeil : stress, écrans, alcool, rythme, dîner tardif, charge mentale.

Créatine

Énergie, muscle et cerveau

Repères :

- 3 à 5 g / jour.

Comment le prendre / bon réflexe :

- Prise quotidienne simple, avec ou sans entraînement.
- Privilégier une qualité sérieuse, par exemple type Créapure.

Prudence :

- Contre-indiquée en cas de problème rénal.
- À valider avec un professionnel en cas de doute médical.

Coenzyme Q10 et glycine

Soutien progressif sur la durée

Repères :

- Doses modérées.
- Effets généralement progressifs.

Comment le prendre / bon réflexe :

- Utiles dans une logique de soutien de l'énergie, de la récupération ou du sommeil.
- À intégrer seulement si les bases sont déjà en place.

Prudence :

- Ne pas multiplier les compléments sans objectif clair.
- À discuter avec un professionnel si traitement ou pathologie.

Tableau récapitulatif

Complément	Repère	Point clé
Vitamine D3	≈ 450 UI / 10 kg	À adapter au bilan sanguin
Magnésium	300 à 600 mg / jour	Tolérance + forme choisie
Oméga-3	Selon alimentation et besoin	Qualité + oxydation
Mélatonine	0,5 à 1 mg, max ≈ 1,9 mg	Ponctuel, pas prolongé sans suivi
Créatine	3 à 5 g / jour	Prudence si problème rénal
CoQ10 / glycine	Doses modérées	Soutien progressif

Le message essentiel

Les compléments ne sont pas obligatoires.

Ils sont là pour soutenir et optimiser.

Ils ne remplacent jamais ton alimentation, ton sommeil, ton mouvement, ton mode de vie et ton suivi médical.

Avant d'acheter un complément

- Demande-toi pourquoi tu veux le prendre : énergie, sommeil, récupération, carence, stress, douleurs, prévention ?
- Vérifie si un bilan sanguin est utile avant de commencer, surtout pour vitamine D, fer, B12, thyroïde ou fatigue persistante.
- Évite d'empiler trop de produits à la fois : sinon tu ne sauras pas ce qui fonctionne vraiment.

- Note les effets pendant 2 à 4 semaines : sommeil, énergie, digestion, humeur, récupération.
- En cas de symptômes importants, persistants ou nouveaux, consulte.

Règle simple

Un complément doit avoir une raison claire, une dose cohérente, une durée définie et une évaluation. Sinon, tu risques surtout de dépenser de l'argent sans stratégie.

MSV - Ménopause Sans Ventre

Comprendre. Soutenir. Agir avec méthode.