

Comment bien choisir un complément alimentaire ?

Publié le 22/03/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Les compléments alimentaires contribuent à notre bien-être s'ils sont utilisés à bon escient et adaptés à nos véritables besoins. Il convient de connaître les bons critères pour comparer la qualité des différents compléments alimentaires. Nous vous proposons un petit guide en 7 points pour comparer et bien choisir vos compléments alimentaires.

7 éléments clés sont à prendre en considération pour comparer le rapport qualité prix d'un complément alimentaire



1 Le dosage des ingrédients actifs par comprimé et par dose journalière

Un des premiers critères qualité à examiner, au moment de choisir un complément alimentaire, est **son dosage en principes actifs**. Nos formules contiennent des ingrédients concentrés en principes actifs ainsi que des dosages optimisés. Au Laboratoire LESCUYER, nous affichons les teneurs de nos actifs en toute transparence afin de permettre à nos consommateurs de vérifier librement les dosages, et ce, conformément au cadre réglementaire.

Exemples :

1 comprimé de VITACEROLA 1000 vous apporte 1000 mg d'extrait d'acérola dont 170 mg de vitamine C naturelle

1 comprimé de GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA vous apporte 250 mg d'extrait de [griffonia](#)

2 La qualité des actifs qui entrent dans la composition de la formule

la formule

Nous [sélectionnons les matières premières sur la base de critères stricts](#) tels que : la naturalité, l'origine géographique, la pureté, la teneur en principes actifs, le mode de récolte... Chaque critère fait l'objet d'une vérification approfondie par notre service qualité. C'est ainsi que nous sommes en mesure de proposer des formules dont chaque ingrédient a été rigoureusement validé.



3 Décrypter la concentration en principes actifs de chaque extrait de plante (titrage)

Un extrait titré est un extrait concentré en substances actives. Le titrage garantit une concentration équivalente quelle que soit la récolte. Lorsque l'extrait n'est pas titré, la concentration en molécules actives n'est pas garantie. Il convient donc de toujours vérifier la concentration de principes actifs garantie par le produit. Ainsi, un extrait de plante non titré est différent d'un [extrait titré en principes actifs](#) (substances actives qui confèrent ses propriétés bénéfiques pour l'organisme). 100 mg de plante n'est pas comparable à 100 mg d'actif titré. Par exemple, 100 mg de poudre de griffonia n'est pas comparable à 100 mg de L-5-hydroxytryptophane, principe actif qui confère au griffonia ses propriétés actives. Au Laboratoire LESCUYER, nous travaillons

principalement avec des extraits titrés en principes actifs. **Cette notion est primordiale car le dosage en principes actifs assure un ingrédient concentré, garant de son efficacité.**



Exemples :

Notre extrait d'acérola est titré à 17% en vitamine C 100% naturelle

Notre extrait de griffonia est titré à 30% en L-5-hydroxytryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine.

4 La durée de complémentation est un indicateur pour comparer les prix

La durée de cure se décide au cas par cas, en fonction du complément alimentaire choisi et des besoins recherchés.

Chaque personne est différente et se révèle plus ou moins sensible à tel ou tel actif. L'effet d'un complément alimentaire se fait donc sentir plus ou moins rapidement,

d'une personne à une autre. Pour connaître la **durée optimale d'une cure**, nous vous conseillons de consulter votre professionnel de santé.

Au Laboratoire LESCUYER, nous proposons des périodes de complémentation adaptées pour une prise en charge suffisamment longue afin d'obtenir des effets sur l'organisme.

Nos piluliers ont une durée minimum d'1 mois pour la plupart.

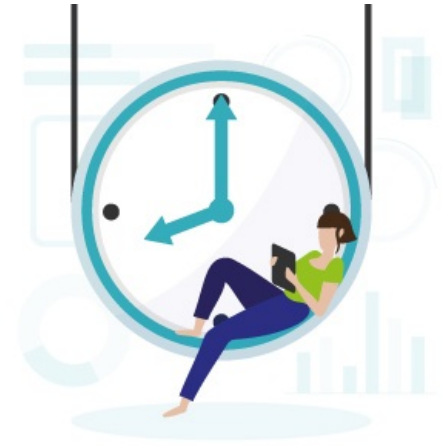
Exemples :

1 comprimé de [VITACEROLA 1000](#) chaque matin vous apporte 170 mg de vitamine C 100% naturelle

1 étui permet de vous complémenter 28 jours soit un coût journalier de 0,60 €

1 comprimé de GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA chaque matin vous apporte 250 mg d'extrait de griffonia

1 pilulier de 60 comprimés vous permet de vous complémenter 2 mois, soit un coût journalier de 0,38€



5 Les contrôles entrent également dans la composition du prix d'un complément alimentaire

Nos compléments alimentaires [sont contrôlés tout au long du procédé de fabrication](#). Ainsi, un complément alimentaire fait l'objet de dizaines de points de contrôles différents pendant sa production.

En plus de ces nombreux contrôles, nos compléments alimentaires sont analysés par des laboratoires indépendants (plus de 400 analyses en 2019) pour vérifier notamment l'absence de contaminants tels que les métaux lourds, les résidus de pesticides, les mycotoxines, les polluants organiques... et vous garantir la plus haute qualité.

6 L'efficacité prouvée par des études scientifiques et

cliniques

Nos [études scientifiques et cliniques](#) sur produits finis sont réalisées par des laboratoires de recherche indépendants afin de mesurer l'efficacité de nos formules.

Certaines études sont également conduites dans des centres hospitaliers universitaires (CHU) pour vous offrir le plus haut niveau de preuves scientifiques.



7 La formulation et fabrication 100% françaises*

Notre laboratoire est basé à La Rochelle et nos compléments alimentaires sont [fabriqués en France](#)*, pour vous apporter de réelles garanties sur la qualité du savoir-faire, la conformité aux exigences réglementaires et sur l'aspect sociétal et environnemental. Produire en France nous permet de mieux respecter l'environnement en limitant l'empreinte carbone.

**à l'exception de certaines de nos capsules molles produites au Royaume-Uni et de notre extrait de pépins de pamplemousse préparé en Allemagne dans un site de fabrication conforme aux exigences pharmaceutiques.*

Cette expertise nous permet de vous garantir une très haute qualité, une efficacité optimale et un excellent

rapport qualité prix.

[La micronutrition pour qui ?](#)
[Quand penser à la micronutrition ?](#)
[Découvrez tous nos compléments alimentaires](#)



Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Notre charte qualité ,

Une charte qualité très stricte

13/06/2019

Nous sélectionnons des matières premières essentiellement d'origine naturelle dont l'efficacité sur l'homme est reconnue.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Notre charte qualité ,

Notre pôle qualité vous parle

13/06/2019

Découvrez toutes les étapes de production d'un de nos compléments alimentaires se présentant sous la forme d'un comprimé.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Notre charte qualité ,

Nos labels qualité

13/06/2019

Friend of the sea : le label de notre oméga 3.

[Lire la suite](#)