

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 102

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Que faut-il vraiment savoir sur les compléments alimentaires ?

**Q: Certains affirment que les compléments alimentaires ne servent à rien, qu'en pensez-vous ?**

R: Aujourd'hui, les aliments modernes sont souvent trop purifiés. A vouloir trop les raffiner, ils perdent une partie de leur valeur nutritionnelle. Notre corps ne peut plus tirer de l'alimentation normale tout ce dont il a besoin. De nombreuses études montrent que nous ne mangeons pas assez de poissons gras, d'oléagineux et de fruits secs, donc pas assez d'oméga-3. Nous mangeons plus de pâtes, biscuits, pain, gâteaux etc. et donc trop de corps gras riches en oméga-6. Nous mangeons souvent trop salé et trop sucré, deux substances dont l'excès peut provoquer de graves dégâts à l'organisme. Les compléments alimentaires viennent donc à point nommé pour rééquilibrer et donner à notre alimentation toute sa valeur nécessaire à conserver un corps sain.






**Q: Pourquoi n'y a-t-il pas d'indications thérapeutiques sur les compléments ?**


R: Les indications de santé ne sont en général pas autorisées pour les aliments. Ces allégations sont interdites dans le but de protéger les consommateurs. Les compléments alimentaires ne sont pas astreints aux onéreuses études cliniques, car leurs bienfaits sont connus depuis des siècles par nos ancêtres. Un complément ne remplacera jamais un médicament prescrit par votre médecin. Par contre il contribuera à entretenir votre bien-être et votre bonne santé.

**Q: Comment choisir des compléments de qualité ?**

R: N'achetez pas n'importe quoi ! Dans le commerce on trouve de tout. Les produits bon marché sont dilués, donc moins efficaces. Voyez ce qui est écrit sur l'étiquette, certains compléments contiennent des colorants ou conservateurs chimiques. Votre bien-être n'a pas de prix et vous devez exiger la qualité, car il en va de votre santé. Faites confiance à des fournisseurs connus depuis longtemps, comme Bio-Gestion, depuis 35 ans à votre service pour les compléments alimentaires.



BON de COMMANDE - Satisfait ou remboursé				
Produit	Désignation	Prix net	Quantité	Total
	<b>Huile de Krill</b> RICHE EN OMÉGA 3 (DHA, EPA) Bon pour le cerveau et la concentration, favorise la bonne humeur.	CHF 32.80 au lieu de 36.50 <b>soit 10% de rabais</b>		
	<b>Flexinol Gel</b> Pour le confort et la souplesse des genoux, doigts et hanches. Prolonge la jeunesse de la peau.	CHF 53.90 au lieu de 59.90 <b>soit 10% de rabais</b>		
	<b>Opti-M (Opti-Mémo)</b> Pour le plaisir d'une bonne mémoire. Concentration, Apport en phosphore.	CHF 62.10 au lieu de 69.- <b>soit 10% de rabais</b>		
	<b>Bel-Âge (OPC)</b> Pour rester jeune plus longtemps et gagner en dynamisme. Moins de fatigue, plus d'entrain !	CHF 44.60 au lieu de 49.60 <b>soit 10% de rabais</b>		
	<b>Calmagtif (= Calme + Actif)</b> Cal = Calcium, Mag = Magnésium Pour une vie sereine sans nervosité ni irritabilité. Apporte bien-être et détente.	CHF 44.70 au lieu de 49.70 <b>soit 10% de rabais</b>		
<b>Commandez au moins 2 produits et recevez en CADEAU une réduction supplémentaire de CHF 20.- à faire valoir ici --&gt;</b>				
<div>Retournez ce Bon à : <b>Bio-Gestion SA</b> <b>Imp. Champ-Colin 6</b> <b>Case postale 2164</b> <b>1260 Nyon 2</b>  Tél. 0848 85 26 26 info@biogestion.ch www.biogestion.ch</div> <div>Nom : _____ Prénom : _____ Adresse : _____ Code Postal / Lieu : _____ Date : _____</div> <div>Frais d'envoi  Signature : _____</div>				CHF 6.90
				Total



**BIO-GESTION**  
Au cœur de votre  
bien-être depuis 1983