

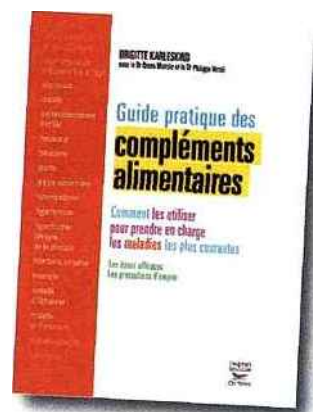


## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

# Un ouvrage pour y voir clair

**S**on titre est peu original mais son contenu digne d'intérêt. Le *Guide pratique des compléments alimentaires* (448 pages, 69 €, éditions Thierry Souccar) en vente sur [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr) a été conçu comme un outil d'aide à la prescription pour les professionnels de santé. Il répertorie et décrit 36 pathologies, pour chacune desquelles sont recensées les substances naturelles ayant prouvé leur efficacité de prévention ou de soulagement. En fin d'ou-

vrage, la table des compléments alimentaires liste les contre-indications et effets indésirables de chaque substance. Des mises en garde sont régulièrement rappelées quant à la nécessité d'un avis médical en cas de grossesse, allaitement, âge inférieur à 12 ans ou maladie chronique. L'auteure, Nathalie Karleskind, est journaliste scientifique. Elle a réalisé ce travail en collaboration avec deux médecins et un comité scientifique (trois médecins spé-



cialistes, un pharmacien, Bernard Dutres, et un pharmacologue). | **Géraldine Galan**