

# ÉCONOMISE TON ARGENT MA CHÉRIE !

Le GCBH ne recommande aucun supplément alimentaire pour la santé du cerveau.\*

## 6 éléments à considérer lorsque vous achetez un supplément

**Méfiez-vous des affirmations quant aux suppléments** qui semblent trop belles pour être vraies.

**Vérifiez les avertissements** liés à votre état de santé spécifique ainsi que pour l'assurance qualité provenant d'un tiers.

**Montrez à votre prestataire de soins de santé** les médicaments et suppléments que vous prenez déjà. Ils peuvent interagir les uns avec les autres.

**Décidez** si vous obtenez déjà la dose suffisante d'un nutriment via votre alimentation avant d'en acheter un.

**La nourriture est plus saine que les pilules** et vous procure les nutriments nécessaires pour aider votre cerveau.

**Veillez à ne pas prendre plus d'un supplément que nécessaire** ; plus n'est pas toujours synonyme de mieux.



\*À moins que vous ne soyez l'une des relativement rares personnes aux États-Unis qui souffre d'une carence en vitamine B12/folate. On estime que 4,4 % des adultes aux États-Unis âgés de plus de 50 ans souffrent d'une carence en vitamine B12, mais encore moins en folate. Voir Evatt, M.L. et al. (2010) « Association between vitamin B12-containing supplement consumption and prevalence of biochemically defined B12 deficiency in NHANES III (Third National Health and Nutrition Survey). » Public Health Nutr.: 13(1), 25–31. Voir aussi <https://www.cdc.gov/nutritionreport/pdf/Second-Nutrition-Report-Overview-Factsheet.pdf>

La réalité sur les suppléments pour la santé du cerveau : Les recommandations GCBH sur les vitamines, les minéraux et les autres suppléments alimentaires

[GlobalCouncilonBrainHealth.org](https://www.globalcouncilonbrainhealth.org) • Contact: [GCBH@aarp.org](mailto:GCBH@aarp.org)

Pour plus de conseils sur la santé cérébrale, rendez-vous sur le site [StayingSharp.org](https://www.stayingsharp.org) DOI : (<https://doi.org/10.26419/pia.00094.004>)

Global Council on  
**Brain Health**<sup>™</sup>  
A COLLABORATIVE FROM AARP