Catégorie Articulations, muscles et capital osseux , Fatigue et énergie

# La biodisponibilité, qu'est-ce que c'est ?

Publié le 16/06/2021
|
2 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

En pharmacologie, la **biodisponibilité** est une notion essentielle. Derrière ce terme scientifique, se cache la **fraction de substance réellement utilisée par l'organisme par rapport à celle ingérée**. Découvrez l'importance de la biodisponibilité dans les compléments alimentaires.

## Biodisponibilité : comment la définir simplement ?

La biodisponibilité d'une substance résume son **efficacité biologique**. Autrement dit, la part de cette substance que l'organisme est capable de fixer par rapport à la part ingérée. La biodisponibilité correspond à la fois à la quantité mais aussi à la vitesse nécessaire pour que le principe actif d'un médicament ou d'un complément alimentaire puisse atteindre la circulation du sang.

Le terme de biodisponibilité est également utilisé en nutrition : elle désigne la part d'un nutriment présent dans un aliment **réellement assimilé par l'organisme**. Un nutriment apporté par l'alimentation n'est jamais absorbé à 100%.

## Complément alimentaire : que prendre en compte pour une meilleure biodisponibilité ?

Tout ce que l'organisme n'assimile pas, il le rejette. Une fois absorbé, le micro-nutriment doit être assimilé par l'organisme pour que ce dernier puisse profiter pleinement de ses bénéfices. Dans le cas d'une cure magnésium, outre la naturalité et la qualité du principe actif, toutes les formes de magnésium ne se valent pas. La **biodisponibilité du magnésium dépend avant tout de sa galénique** (comprimé, gélule, suppositoire etc.) qui elle, dépend de sa conception et de sa fabrication. Il n'est donc pas anormal d'observer une variation des résultats selon si vous avez fait le choix de vous tourner vers une cure de magnésium en poudre ou en gélules par exemple.

En nutrition, la biodisponibilité des formules peut être accrue ou au contraire inhibée par la présence d'autres nutriments ou composés alimentaires. Prenons le cas de la vitamine A, liposoluble (c'est à dire transportée par les graisses) et contenue dans la carotte par exemple : sans matière grasse ajoutée, la consommation de carottes crues ne permet pas de fixer la vitamine A alors que c'est le cas en ajoutant un peu de vinaigrette.

**La forme du principe actif, sa concentration, les composés qui l'entourent et son mode d'administration permettent d'augmenter la biodisponibilité d'une formule**. Au Laboratoire LESCUYER, l'optimisation de cette biodisponibilité est une quête de chaque instant, l'assurance de profiter au mieux de tous les ingrédients sélectionnés.

## ACTIMAG+, nouvelle forme de magnésium à haute biodisponibilité

70% des adultes et 90% des adolescents ont des apports insuffisants* en magnésium. **Fatigue, crampes, stress ou tressautements de la paupière** peuvent être des signes de déficience (voir de carence). Le magnésium est apporté à l'organisme par l'eau et par certains aliments comme la banane, les fruits de mer, les céréales ou le chocolat. Cependant il se peut que les apports de magnésium par l'alimentation ne soient pas suffisants. Pour cela, les compléments alimentaires peuvent constituer une très bonne alternative pour faire le plein.

**ACTIMAG+** est un **complément alimentaire** du Laboratoire LESCUYER qui contient du **magnésium d'origine naturelle** : du magnésium marin Aquamin Mg issu de la Mer d'Irlande et hautement assimilable par l'organisme. Sa

haute biodisponibilité fait de lui un atout de taille pour **réduire la fatigue** et participer à l'équilibre nerveux.

Actimag +
95% of 100
(220)

Vous recherchez un magnésium naturel avec une haute biodisponibilité ? Choisissez le magnésium marin.

Ajouter à mon panier

Chaque comprimé d'ACTIMAG+ apporte 150 mg de **magnésium marin**. Une dose optimale qui permet de bénéficier pleinement de tous les **bienfaits du magnésium**. En cas de besoins accrus, il est recommandé de prendre 2 comprimés par jour, soit un apport de 300 mg de magnésium et de 2 mg de vitamine B6.

## CURCUMA+, l'association d'actifs qui permet d'assimiler 45 fois plus de curcuminoïdes

Le curcuma participe à l'amélioration de nombreuses fonctions de l'organisme. Il possède des **propriétés antioxydantes**, **facilite la digestion**, participe à la **protection des articulations** tout en aidant à maintenir flexibilité et mobilité. Il participe également au bon fonctionnement du foie, en prévenant l'accumulation des graisses et en facilitant leur déstockage.

Dans le cas d'une **cure de curcuma**, la biodisponibilité est une notion particulièrement importante : si de nombreuses vertus sont attribuées à cette épice, nous savons également qu'elle est mal assimilée par l'organisme. Le complément alimentaire **CURCUMA+ du Laboratoire LESCUYER** a été élaboré pour **optimiser les bénéfices du curcuma sur l'organisme**. Pour cela, une nouvelle formule hautement biodisponible a vu le jour, à base de CurQFen (une technologie qui utilise des fibres naturelles de fenugrec, appelées galactomannanes). Elle permet à l'organisme de mieux assimiler les curcuminoïdes (principe actif du curcuma) : **grâce au CurQFen, le corps en absorbe 45 fois plus**.

Curcuma+
93% of 100
(123)

Technologie brevetée CurQfen associant du curcuma à des fibres de fenugrec, 100% naturelles et 45 fois mieux assimilés.

Ajouter à mon panier

Une substance consommée seule n’est pas aussi bénéfique que lorsqu’elle fait partie d’un ensemble d’éléments, aliments ou plantes par exemple. C’est pourquoi les compléments alimentaires permettent bien souvent une meilleure biodisponibilité.

* Selon les résultats de l'étude INCA 2 (Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2-2006-2007). ANSES, 2015 (Saisine n°2012-SA-0142).

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 Articulations, muscles et capital osseux ,

## Curcuma : quels sont les propriétés et les bienfaits sur la santé ?

31/10/2020
3 minutes de lecture

Découvrez les nombreuses vertus du curcuma. Choisissez la qualité.

Lire la suite

2.
Catégorie Fatigue et énergie ,

## Réduire la fatigue avec le magnésium marin

18/05/2022
3 minutes de lecture

Manque de magnésium ? Retrouvez rapidement toute votre énergie grâce au magnésium marin.

Lire la suite

3.
Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

## Comment profiter au mieux des multiples bénéfices du curcuma ?

08/06/2021
3 minutes de lecture

Les bénéfices du curcuma sont reconnus, plusieurs études le prouvent.

Lire la suite