

Nutrition & gynécologie

Protéines, créatine, oméga-3,
magnésium, mélatonine

Ce que ces molécules font réellement, à quelle dose, sous quelle forme — et dans quelles situations elles se discutent en gynécologie. Un guide pour compléter utile, et pas plus.

Dr Hugues Geoffrion

Médecin gynécologue — gynécologie intégrative & médecine régénérative
Saint-Avit (40) · Eauze (32) · Téléconsultation

docteurgeoffrion.com

SOMMAIRE

Ce que contient ce guide

- 1 Protéines : lutter contre la sarcopénie
- 2 Créatine : bien plus qu'un supplément musculaire
- 3 Oméga-3 : les acides gras anti-inflammatoires
- 4 Magnésium : le cofacteur universel de l'énergie
- 5 Mélatonine : l'hormone du rythme circadien
- 6 Ce qu'il faut retenir avant de supplémenter

La supplémentation n'a d'intérêt que si elle répond à un besoin identifié. Ce guide ne fait pas la liste de ce qu'on pourrait prendre : il précise, pour cinq molécules dont l'intérêt est documenté, ce qu'elles font réellement, à quelle dose, sous quelle forme, et dans quelles situations elles se discutent en gynécologie.

LE PRINCIPE

Aucun complément ne remplace l'alimentation, l'activité physique et le sommeil. Les molécules décrites ici complètent un mode de vie ; elles ne le corrigent pas.

CHAPITRE 1

Protéines : lutter contre la sarcopénie

La sarcopénie désigne la diminution progressive de la masse et de la force musculaires liée à l'âge. Elle commence vers 35-40 ans et s'accélère à la ménopause, sous l'effet de la chute œstrogénique.

Après 50 ans, la perte atteint environ **1 à 2 % de masse musculaire par an**, et jusqu'à 3 % après 60 ans. C'est un enjeu d'autonomie, d'équilibre et de prévention des chutes — pas un enjeu esthétique.

Les apports recommandés

Situation	Apport quotidien
Prévention de la sarcopénie	1,2 à 1,6 g par kilo de poids et par jour
Avec activité physique régulière	jusqu'à 2 g par kilo et par jour
Répartition dans la journée	3 à 4 prises de 25 à 40 g, réparties sur les repas

Les sources

- **Animales** : viandes maigres, poissons, œufs, produits laitiers, whey.
- **Végétales** : légumineuses, tofu, tempeh, quinoa, spiruline.

LE POINT CRITIQUE

Un apport protéique élevé sans activité physique associée ne suffit pas. C'est la contrainte mécanique — la musculation en particulier — qui transforme les protéines en muscle.

CHAPITRE 2

Créatine : bien plus qu'un supplément musculaire

La créatine augmente les réserves de phosphocréatine intracellulaire, ce qui permet une resynthèse plus rapide de l'ATP — l'énergie cellulaire universelle. Son intérêt dépasse largement le muscle.

Cible	Bénéfices documentés
Muscle	Force, puissance explosive, masse maigre, récupération
Cerveau	Cognition, mémoire, réduction de la fatigue mentale
Os	Stimulation des ostéoblastes, maintien de la densité minérale osseuse
Cœur	Amélioration de la tolérance à l'effort cardiovasculaire
Métabolisme	Meilleure sensibilité à l'insuline, régulation glycémique
Humeur	Réduction de la fatigue chronique

Posologie

- **Forme** : créatine monohydrate — c'est la référence, la mieux étudiée et la moins chère.
- **Dose** : 3 à 5 g par jour, en prise continue.
- À prendre avec un repas contenant des glucides, ce qui améliore l'absorption.
- **Sécurité** : excellente tolérance à long terme chez le sujet sain.

CHAPITRE 3

Oméga-3 : les acides gras anti-inflammatoires

L'apport utile est celui en EPA et DHA, que l'on trouve dans les poissons gras. Les sources végétales apportent de l'ALA, dont la conversion en EPA et DHA reste faible chez l'être humain.

Aliment	EPA + DHA	Fréquence conseillée
Maquereau (100 g)	environ 2,5 g	2 à 3 fois par semaine
Sardines (100 g)	environ 1,5 g	2 à 3 fois par semaine
Saumon sauvage (100 g)	environ 2 g	2 fois par semaine
Hareng (100 g)	environ 1,8 g	2 fois par semaine
Huile de foie de morue (1 c. à soupe)	environ 2,5 g	quotidien

Les sources végétales d'ALA

Graines de lin moulues, graines de chia, noix de Grenoble, huiles de lin, de colza et de chanvre.

Quand supplémenter

En l'absence de consommation régulière de poissons gras : huile de poisson, ou huile d'algues pour les végétariens, apportant **1 à 2 g d'EPA + DHA par jour**, avec une certification garantissant l'absence de métaux lourds (type IFOS).

CHAPITRE 4

Magnésium : le cofacteur universel de l'énergie

Le magnésium intervient dans **plus de 300 réactions enzymatiques** : production d'ATP, synthèse des protéines, régulation neuromusculaire, équilibre hormonal, qualité du sommeil. Le déficit d'apport concerne une large part de la population des pays occidentaux.

Les signes d'un déficit

Fatigue chronique, crampes musculaires, anxiété, irritabilité, troubles du sommeil, palpitations, constipation.

Toutes les formes ne se valent pas

Forme	Biodisponibilité	Indications	Tolérance
Bisglycinate	Excellente	Stress, anxiété, sommeil, fatigue nerveuse	Excellente
Glycérophosphate	Très bonne	Fatigue chronique, reconstitution des stocks	Très bonne
Malate	Très bonne	Énergie, fibromyalgie, sport	Bonne
Taurate	Très bonne	Santé cardiovasculaire, tension	Bonne
L-thréonate	Cérébrale ++	Cognition, mémoire, prévention du déclin	Très bonne
Citrate	Bonne	Constipation, crampes	Modérée (effet laxatif)
Oxyde	Faible	Constipation ponctuelle uniquement	Mauvaise (diarrhée)

EN PRATIQUE

Privilégier le **bisglycinate** : 200 à 400 mg de magnésium élément par jour, de préférence le soir. Pour un objectif cognitif, le L-thréonate franchit la barrière hémato-encéphalique. Les IPP, certains diurétiques et certains antibiotiques diminuent l'absorption : espacer les prises de deux heures.

CHAPITRE 5

Mélatonine : l'hormone du rythme circadien

Neurohormone synthétisée par la glande pinéale à partir de la sérotonine, elle-même issue du tryptophane. Sa sécrétion est maximale la nuit dans l'obscurité totale et inhibée par la lumière bleue. La production décline avec l'âge : de 50 à 80 % de moins entre 20 et 70 ans.

Les rôles documentés

- **Sommeil** : facilite l'endormissement et améliore la qualité globale du sommeil, particulièrement dans le décalage horaire, les troubles du rythme circadien et les insomnies d'endormissement.
- **Antioxydant** : neutralise les radicaux libres directement dans les cellules et les mitochondries ; protège l'ADN, les lipides et les protéines cellulaires.
- **Neuroprotection** : rôle documenté de protection neuronale ; les recherches explorent une implication dans la prévention des maladies d'Alzheimer et de Parkinson.
- **Os et métabolisme** : stimule les ostéoblastes et inhibe les ostéoclastes — un bénéfice sur la densité osseuse, particulièrement utile après la ménopause.
- **Immunité** : module la réponse immunitaire et synchronise les rythmes biologiques.
- **Fertilité** : présente à concentration élevée dans le liquide folliculaire, elle protège les ovocytes du stress oxydatif — pertinent en AMP et en préservation de la fertilité.

Posologie et précautions

- **Les doses faibles sont souvent plus efficaces** pour le sommeil : 0,5 à 1 mg.
- Timing : 30 à 60 minutes avant le coucher, pour une forme à libération immédiate.
- Troubles du maintien du sommeil : préférer une forme à libération prolongée.
- Ne pas conduire dans les 5 heures suivant la prise.
- Déconseillée chez l'enfant, la femme enceinte ou allaitante, et en cas de maladie auto-immune.

AVANT DE SUPPLÉMENTER, L'HYGIÈNE CIRCADIENNE

Coucher et lever à heures fixes, réduction de la lumière bleue le soir (écrans, LED), exposition à la lumière naturelle le matin. Ces mesures potentialisent l'effet de la mélatonine — et suffisent souvent à elles seules.

EN RÉSUMÉ

Ce qu'il faut retenir avant de supplémenter

- 01 La supplémentation répond à un besoin identifié, pas à une habitude. Un bilan simple oriente souvent mieux qu'une liste de compléments.
- 02 Les protéines ne construisent du muscle qu'avec une contrainte mécanique associée : sans musculation, l'apport élevé est perdu.
- 03 La créatine monohydrate, 3 à 5 g par jour, est l'un des compléments les mieux documentés — et son intérêt dépasse le muscle.
- 04 Pour les oméga-3, ce sont l'EPA et le DHA qui comptent : deux à trois portions de poisson gras par semaine, ou une supplémentation certifiée.
- 05 Pour le magnésium, la forme fait tout : bisglycinate en première intention, oxyde à éviter.
- 06 Pour la mélatonine, la dose faible et le bon horaire valent mieux qu'une dose élevée — et l'hygiène du sommeil passe avant.
- 07 Toute supplémentation se discute avec votre médecin, en tenant compte de vos traitements en cours et de vos antécédents.

PRENDRE RENDEZ-VOUS

Dr Hugues Geoffrion — Gynécologie intégrative & médecine régénérative
Saint-Avit (40), à 10 minutes de Mont-de-Marsan · Eauze (32) · Téléconsultation
docteurgeoffrion.com

Ce guide est un document d'information et ne remplace pas une consultation médicale. Toute supplémentation doit être discutée avec votre médecin, en tenant compte de votre situation clinique, de vos traitements en cours et de vos antécédents. © Dr Hugues Geoffrion — reproduction interdite sans autorisation.