



# Mon protocole

maladies démyélinisantes et  
l'inflammation chronique de bas grade

**Top Left: Sun icon**  
D  
○  
○  
○  
○

**Top Right: Shield icon**  
○  
○  
○  
○  
○

**Middle Left: Fish icon**  
○  
○  
○  
○

**Middle Right: Yoga icon**  
○  
○  
○  
○

**Bottom Left: Leaf icon**  
○  
○  
○  
○

**Bottom Right: Moon icon**  
○  
○  
○  
○

**Bottom Row (Left to Right):**

- Gut icon:** ○  
○  
○  
○
- Bacteria icon:** ○  
○  
○  
○
- Globe icon:** ○  
○  
○  
○
- Shield icon:** ○  
○  
○  
○
- Neuron icon:** ○  
○  
○  
○

## Tableau d'évaluation des approches complémentaires dans les maladies démyélinisantes et l'inflammation chronique de bas grade (cliquer sur le lien [Fournisseur](#))

Complément / Action	Intérêt pour la myéline	Objectif principal	Posologie couramment utilisée*	Niveau de preuves scientifiques	Fournisseur / Produit recommandé
Vitamine D3 + K2	★★★★★	Régulation immunitaire, réduction de l'activité auto-immune	D3 K2 : 4 000 à 5 000 UI/jour 4 à 5 gouttes	Élevé	<a href="#">Fournisseur</a>
Oméga-3 EPA/DHA Prog 6 mois	★★★★★	Réduction de la neuroinflammation et protection neuronale	10/15 ml EPA+DHA/jour	Élevé	<a href="#">Avec test Sanguin</a> <a href="#">Sans test sanguin</a>
Complexe vitamines B (B1, B6, B9, B12)	★★★★★	Soutien de la myélinisation et de la réparation nerveuse	Selon formulation	Élevé pour la B12	<a href="#">Fournisseur</a>
Acide alpha-lipoïque	★★★★★	Protection de la barrière hémato-encéphalique et des mitochondries	300 à 600 mg/jour	Moyen à élevé	<a href="#">Fournisseur</a>
Probiotiques multi-souches Prog 6 mois	★★★★★	Rééquilibrage du microbiote et modulation immunitaire	1 dosette dans un grd verre d'eau/jour	Moyen à élevé	<a href="#">Fournisseur</a>
Curcumine biodisponible Liposomale Prog 6 mois	★★★★☆	Réduction de l'activation microgliale et du NF-kB	8 ml /jour	Moyen à élevé	<a href="#">Fournisseur</a>
N-acétylcystéine (NAC)	★★★★☆	Augmentation du glutathion et réduction du stress oxydatif	600 à 1 800 mg/jour	Moyen	<a href="#">Fournisseur</a>
Coenzyme Q10	★★★★☆	Soutien énergétique mitochondrial	100 à 300 mg/jour	Moyen	<a href="#">Fournisseur</a>
Magnésium bisglycinate	★★★★☆	Soutien nerveux, relaxation et réduction du stress	200 à 400 mg/jour	Moyen	<a href="#">Fournisseur</a>
Acétyl-L-carnitine	★★★★☆	Soutien de la barrière intestinale et immunitaire	Selon formulation	Moyen	<a href="#">Fournisseur</a>
Zinc	★★★★☆	Soutien immunitaire et antioxydant	15 à 30 mg/jour	Moyen	<a href="#">Fournisseur</a>
Sélénium+vit C	★★★★☆	Protection contre le stress oxydatif	1 à 2 gélules/jour	Moyen	<a href="#">Fournisseur</a>
Prébiotiques (Inuline, FOS)	★★★★☆	Nourrir les bactéries bénéfiques intestinales	3 à 10 g/jour	Moyen	<a href="#">Fournisseur</a>

<b>Complément / Action</b>	<b>Intérêt pour la myéline</b>	<b>Objectif principal</b>	<b>Posologie couramment utilisée*</b>	<b>Niveau de preuves scientifiques</b>	<b>Fournisseur / Produit recommandé</b>
Alimentation méditerranéenne	★★★★★	Réduction globale de l'inflammation chronique	Quotidienne	Élevé	
Activité physique adaptée	★★★★★	Amélioration de la fonction mitochondriale et réduction inflammatoire	150 min/semaine adaptées	Élevé	
Sommeil réparateur	★★★★★	Réduction des cytokines inflammatoires et récupération neuronale	7 à 9 h/nuit	Élevé	
Gestion du stress	★★★★☆	Diminution du cortisol chronique et de l'inflammation	Quotidienne	Moyen à élevé	

\*Les posologies sont indicatives et doivent être adaptées à la situation individuelle.