

# HISTOIRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Des premiers remèdes naturels aux innovations modernes : comment les compléments alimentaires ont évolué au fil du temps.



## Antiquité : Les origines naturelles (3000 av. J.-C. – 500 ap. J.-C.)

Utilisation des plantes médicinales et des remèdes naturels par les civilisations anciennes (Égypte, Chine, Grèce, Rome).

## Moyen Âge : Développements des herbes médicinales (500 – 1500)

Transmission de savoirs via les moines et les guérisseurs. Création de premiers "toniques" à base de plantes.



## Révolution industrielle : Premières vitamines isolées (1800 – 1900)

Les découvertes scientifiques permettent d'isoler des vitamines et des minéraux. Introduction des premiers suppléments concentrés.

**Découverte de la Vitamine C en 1930.**

## 20e siècle : Explosion de la production (1950 – 1990)

L'industrialisation permet de fabriquer des compléments en masse. Essor des compléments pour le bien-être et la santé. Apparition des multivitamines et suppléments spécifiques (calcium, magnésium).



## Années 2000 : Compléments spécialisés et personnalisés

Les avancées en nutrition et technologie permettent la création de compléments adaptés aux besoins individuels (ex. beauté, sport, stress). Popularité des oméga-3, probiotiques et antioxydants.

