dr jean-michel maître 2350 saignelégier t. 032 951 12 03

2016

Newsletter 02

Dans ce cahier thématique nous vous proposons d'aborder le vaste thème de la micronutrition. Il s'agit du deuxième dossier consacré aux médecines alternatives.

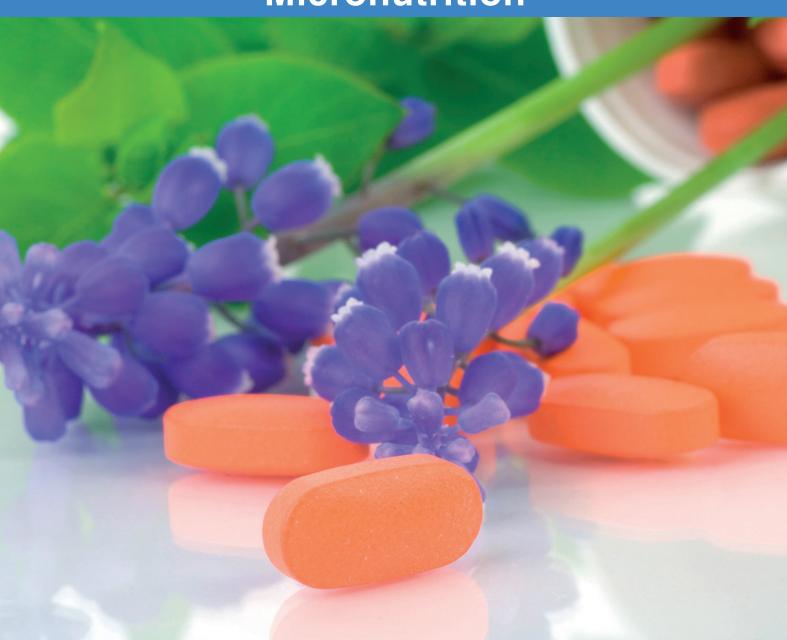
Spécialistes en médecines alternatives

Avec des spécialistes spécifiquement formés en homéopathie, en micronutrition, en aromathérapie et en thérapie par fleurs de Bach, la PharmaciePlus des Franches-Montagnes est un centre régional de compétences en médecines alternatives.

Rédaction

Cédric Maître, pharmacien, FPH en pharmacie clinique, homéopathe diplômé de la SSMH et spécialiste en conseil de médecine orthomoléculaire (dipl. Ebipharm).

Micronutrition



Introduction

La micronutrition, ou médecine **orthomoléculaire**, est un concept thérapeutique qui vise à prévenir et à soigner divers états pathologiques par l'administration adéquate de substances naturellement présentes dans l'organisme et qui sont indispensables à son fonctionnement.

On peut citer, à titre d'exemple, l'administration de **vitamine D** en prévention et en traitement du rachitisme et de l'ostéoporose, ou la supplémentation en **acide folique** en début de grossesse pour prévenir une malformation du tube neural.

L'objectif de ce cahier thématique est d'aborder ce vaste thème en présentant des exemples de micronutriments ainsi que quelques applications de la micronutrition.

Les différents groupes de micronutriments

Parmi les grands groupes de micronutriments, on trouve les vitamines et les minéraux ainsi que les oligo-éléments (des éléments minéraux présents en quantités infimes dans l'organisme).

Les acides aminés, les éléments constitutifs des protéines, représentent une autre classe de micronutriments.

Parmi les autres groupes de micronutriments, nous pouvons encore citer **les acides gras** et les probiotiques

Acide gras Oméga - 3

Les **Oméga 3 et 6** sont des acides gras polyinsaturés qui sont les précurseurs de molécules bénéfiques à l'organisme.

Les experts admettent que notre alimentation occidentale est trop riche en Omega-6, ce qui nuit au métabolisme des Oméga-3.

Ce déséquilibre entraîne une diminution de la production de substances qui sont favorables à l'organisme et en particulier à la santé cardiovasculaire.

Une alimentation riche en Oméga-3 est ainsi conseillée pour rétablir un rapport idéal entre Oméga-3 et Oméga-6.

Historiquement, c'est l'étude des habitudes alimentaires des peuples Inuits du Groenland qui a suggéré un effet protecteur d'un régime riche en Oméga-3 sur la survenue de maladies cardiovasculaires ou de polyarthrite.

Parmi les acides gras Oméga-3, l'EPA est principalement recommandé en **prévention cardiovasculaire** alors que le **DHA** est utilisé pour son action sur les facultés et le développement cérébral notamment au cours de la grossesse.

Les **oméga-3** ont fait l'objet d'intenses recherches dans de nombreux domaines, tels que l'hyper-cholestérolémie, la dépression, les troubles du comportement liés à l'hyperactivité, les maladies inflammatoires ou auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde notamment), le déclin cognitif, etc.

Il est aujourd'hui établi qu'un apport en **Oméga-3 EPA** est bénéfique pour la santé cardiovasculaire, pour autant que cet apport soit régulier et sur le long terme. Un effet direct sur les taux de cholestérol est toutefois controversé.

Lors de **troubles de l'attention et de la concentration**, avec ou sans hyperactivité, chez l'enfant en âge scolaire, les **Oméga-3 DHA** peuvent donner des résultats intéressants.

En cas de maladies inflammatoires chroniques (polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, etc.) les Oméga-3 EPA peuvent être un traitement complémentaire pour traiter le terrain inflammatoire.

Si une alimentation riche en Oméga-3 est obtenue par la consommation importante de poissons gras tels que le saumon, hareng, etc., il faut toutefois prendre en compte le risque de contamination du poisson (mercure, dioxine, etc.).

Nous recommandons les compléments Burgerstein Oméga-3 EPA ou DHA (selon l'indication).



L'huile de Krill **Alpinamed Krill Oil** est également une excellente source en Oméga-3.



Antioxydants

Le fonctionnement normal de l'organisme génère des molécules chimiquement instables appelées radicaux libres.

Ces molécules peuvent endommager par oxydation les structures saines des tissus et favoriser finalement l'apparition de maladies associées au vieillissement cellulaire.

Les radicaux libres sont neutralisés par les réserves d'antioxydants de notre organisme.

Cet équilibre peut toutefois être rompu lors de situations qui génèrent un surplus de radicaux libres, par exemple lors d'exposition à la pollution, à la fumée de la cigarette, en cas de stress, de maladies inflammatoires ou d'exposition prolongée au soleil, etc.

L'apport d'antioxydants est alors primordial pour neutraliser l'excès de radicaux libres.

On trouve des sources intéressantes d'antioxydants dans l'alimentation, par exemple: les petits fruits des bois (mûres, baies), les cranberries, les extraits de thé vert, les baies de goji ainsi que dans le curcuma.

Plusieurs micronutriments ont des propriétés antioxydantes puissantes, en particulier la **vitamine C**, la **vitamine E** ainsi que le **sélénium** ou le **zinc**.

Les caroténoïdes, les précurseurs de la vitamine A, ont également des propriétés antioxydantes.

Lors de situations qui génèrent un stress oxydatif ainsi qu'en prévention du vieillissement cellulaire, nous recommandons le complexe antioxydant **Burgerstein Anti-Ox** qui associe notamment les vitamines C, E ainsi que le zinc et le sélénium.



Coenzyme Q10

Le Coenzyme Q10 est un antioxydant liposoluble qui protège l'organisme des dommages causés par les radicaux libres.

Cette molécule, synthétisée par l'organisme, active la production énergétique au niveau cellulaire.

La production de Coenzyme Q10 diminue avec l'âge et lors de maladies cardiovasculaires. Sa production est également réduite par certains médicaments, en particulier les statines qui sont prescrites pour traiter l'hypercholestérolémie.

Dans certains pays, notamment au Japon, le Coenzyme Q10 est conseillé comme **traitement adjuvant** en cas d'hypertension artérielle ou de maladies cardiovasculaires (notamment en cas d'insuffisance cardiaque).

En Suisse, le Coenzyme Q10 est principalement recommandé pour réduire les douleurs musculaires attribuées aux statines.

Probiotiques

L'importance des bactéries intestinales a longtemps été minimisée mais cette opinion a radicalement changé au cours des dernières décennies.

Il est désormais établi que la **flore intestinale** a un rôle capital dans le fonctionnement du système digestif mais également dans le **système immunitaire**.

Les **probiotiques** sont des bactéries et des levures intestinales qui ont un effet bénéfique sur les fonctions intestinales. Les substances qui stimulent la croissance et l'activité des micro-organismes bénéfiques sont reconnues sous l'appellation **prébiotique**.

Les probiotiques sont recommandés pour prévenir et traiter divers troubles gastro-intestinaux tels que diarrhées aigües ou chroniques, ballonnements, syndrome du côlon irritable, constipation chronique ainsi que lors de maladies intestinales inflammatoires chroniques (maladie de Crohn, etc.).

Certains probiotiques spécifiques sont également recommandés pour **stimuler le système immunitaire** et également pour **prévenir certaines allergies**.

Lors de perturbation de la flore intestinale, avec diarrhées aigües ou chroniques, ballonnements ou inconfort intestinal, nous recommandons **Lactibiane Référence** pour rééquilibrer la flore intestinale.



Lorsqu'une intolérance alimentaire est l'origine de troubles gastro-intestinaux, tels que ballonnements, inconfort intestinal ou diarrhées chroniques, nous recommandons alors **Lactibiane Tolérance**.



Les minéraux basiques

La régulation du niveau d'acidité (pH) du sang et des urines est un processus complexe.

L'équilibre acido-basique du sang est maintenu par un système de neutralisation des acides et bases (pouvoir tampon).

Une alimentation déséquilibrée, riche en viande, en charcuterie, en céréales, pâtes et fromages, accompagnée de boissons gazeuses, de sucreries, etc. et pauvre en fruits et légumes entraîne un excédent d'acides.

Cet état peut être renforcé par le stress, le surmenage ou les réqimes amincissants.

Les excédents d'acides doivent être neutralisés par le système tampon du sang.

Lors d'hyperacidité chronique, la capacité tampon du sang est diminuée et une acidose latente de l'organisme peut se développer et se traduire par différents symptômes, notamment un état de fatigue générale.

Pour rétablir sa capacité de tampon, l'organisme nécessite des bases minérales qui sont prélevées dans les tissus, ce qui entraîne un risque de déminéralisation (ostéoporose, chute des cheveux, fragilisation des articulations).

Pour traiter un terrain acide, des compléments alimentaires à base de minéraux basiques sont commercialisés. Nous recommandons généralement Burgerstein Probase ou Basica.



Il est relativement complexe de mettre en évidence un état d'hyperacidité. Les bandelettes de test du pH urinaire ne donnent pas une information fiable dans la mesure où le pH urinaire varie considérablement au cours d'une journée et en fonction de l'alimentation.

Il existe des tests plus complexes et chers qui permettent de déterminer le niveau d'acidité de l'organisme

Lors de **fatigue chronique**, d'eczéma, de tendance à la déminéralisation et dans un contexte d'**alimentation** entraînant un **excédent d'acide**, un traitement d'essai avec un complément minéral basique pendant quelques semaines est une option intéressante.

Quelques applications de la micronutrition

Convalescence, fatigue

Une alimentation déficiente en micronutriments peut entrainer de nombreux troubles et notamment un état de fatigue chronique.

Le complexe de micronutriments **Burgerstein CELA** est recommandé pour corriger et prévenir les carences ainsi que pour compléter l'alimentation en micronutriments.



La **spiruline**, une algue qui est exceptionnellement riche en micronutriments et notamment en fer, est également recommandée en cas de fatigue, en particulier si un manque en fer est suspecté.

Lors de situations telles que **convalescence avec épuisement**, fatigue physique ou nerveuse, nous recommandons **Burgerstein Topvital** un complexe de micronutriments associé **au ginseng** dont les propriétés toniques sont reconnues.

Les complexes d'acides aminés sont également recommandés en cas de fatigue intense avec épuisement nerveux: Burgerstein Aminovital, Dynamisan Forte, etc.



Arthrose

L'élément-clé de l'arthrose est la **fragilisation du cartilage** aux jonctions entre les os. Cet état peut se traduire par des douleurs articulaires chroniques.

La prise en charge médicale repose sur la prescription d'anti-inflammatoires pour contrôler la douleur et l'inflammation au niveau des articulations.

L'administration de micronutriments vise à prévenir la dégénérescence du cartilage résiduel en renforçant la structure et l'hydratation du cartilage.

Le traitement de référence associe la glucosamine et la chondroïtine ainsi que divers antioxydants.



Il existe des formulations qui complètent l'association glucosamine + chondroïtine avec un apport **d'hydrolysat de cartilage**.



Il s'agit des options de traitement les plus complètes bien que ces compléments soient relativement onéreux.

Le curcuma, un antioxydant puissant, est également utilisé en cas d'arthrose et d'arthrite pour ses propriétés anti-inflammatoires et chondroprotectrices.

Refroidissements

Plusieurs micronutriments ont des propriétés immunostimulantes. Il est recommandé de les associer pour obtenir une meilleure efficacité.

La **vitamine C** est un remède célèbre contre les refroidissements. Pour obtenir un meilleur résultat, il est toutefois recommandé de l'administrer sous forme de capsule à libération prolongée.

D'autres micronutriments favorisent le bon fonctionnement du système immunitaire, notamment le **zinc** et la **vitamine D3**.

Le **zinc** est recommandé en particulier en cas de début de refroidissement ou de rhume. L'association zinc – vitamine C est judicieuse.

La **vitamine D3** est impliquée dans un grand nombre de processus de l'organisme notamment dans le système immunitaire.

En prévention des refroidissements pour les adultes et enfants en âge scolaire, nous recommandons le complexe de micronutriments **ImmunVital** qui associe vitamine C, D3 et E avec le zinc



Une autre option pour le traitement et la prévention des refroidissements récidivants est l'administration d'oligo-éléments. Le mélange **cuivre – or – argent** est le grand classique.

Maladies cardiovasculaires

L'hypertension artérielle, le diabète et l'hypercholestérolémie font partie des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, tels que l'infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux, l'insuffisance cardiaque, etc.

Une prise en charge médicale de ces facteurs de risque est essentielle.

Plusieurs micronutriments peuvent être proposés **en complément** des traitements médicaux.

Il est aujourd'hui établi que l'administration **d'Oméga 3 EPA** est bénéfique sur le plan cardiovasculaire.

Il s'agit du traitement complémentaire de premier choix en prévention des complications des maladies cardiovasculaires.

Le Coenzyme Q10 peut également participer à la prise en charge des maladies cardiovasculaires.

En cas d'hypercholestérolémie, il est recommandé d'associer les Oméga 3 EPA avec un complexe d'antioxydants qui associe les vitamines C et E, le sélénium et le Coenzyme Q10, afin de prévenir les dommages vasculaires des produits de l'oxydation.

Le **chrome** optimise l'utilisation du sucre et peut favoriser la réduction de la glycémie. Il s'agit du micronutriment de premier choix en cas **de tendance à l'hyperglycémie**.



Ce micronutriment est parfois également recommandé en cas de troubles alimentaires (fringales, envies irrépressibles de sucreries, etc.).

Il est important de ne pas associer le chrome avec d'autres traitements hypoglycémiants (sans supervision médicale) en raison du risque d'hypoglycémie.

Troubles de la mémoire ou de la concentration

Avec l'âge, les facultés mentales peuvent parfois décliner. C'est une évolution normale.

Le maintien des performances mentales comme la concentration, la mémorisation, etc., a souvent un impact important sur la qualité de vie et le bien-être.

La micronutrition représente, lors de troubles de la concentration, ou de déclin cognitif, une alternative intéressante aux médicaments qui sont souvent peu efficaces dans ces indications.

Le complexe **IQ-Memory** associe **la phosphatidylserine** et les **Oméga-3 DHA**, des substances naturellement présentes dans les cellules nerveuses.

Ces micronutriments sont impliqués dans les processus de transmissions nerveuses et d'enregistrements des informations mentales.



Maladies inflammatoires gastro-intestinales

Les maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI), telles que la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique, sont des pathologies complexes qui nécessitent un suivi médical indispensable.

Certains micronutriments peuvent participer à la prise en charge **en complément** des traitements médicaux.

L'inflammation chronique de l'intestin entraîne souvent des carences nutritionnelles. Un bilan nutritionnel régulier est nécessaire pour identifier et traiter les carences. Sous contrôle médical, **Burgerstein CELA** peut prévenir et corriger les éventuelles carences.

Certains micronutriments, comme le zinc, la L-glutamine ou la vitamine A contribuent au maintien de l'intégrité de la muqueuse intestinale. Ils sont associés dans le complexe Perméaline.



Une profonde déstabilisation de la flore intestinale est souvent observée en cas de maladies intestinales chroniques.

Le rétablissement d'une flore intestinale saine par l'administration de **probiotiques** est souvent un des objectifs de la prise en charge.

La spécialité **Lactibiane IKI** est un mélange de probiotiques hautement dosé spécifiquement développé pour les MICI.

L'autre axe de la prise en charge des MICI en médecine alternative est le traitement du terrain inflammatoire. Un traitement de fond d'**Omega 3** est généralement préconisé. Le curcuma, un puissant antioxydant, est une alternative.



pharmacieplus franches-montagnes

dr jean-michel maître 2350 saignelégier t. 032 951 12 03 www.pharmacieplusfm.ch

Horaires

Lun-Ven: 8h-12h, 13h30-18h30 Sam: 8h-12h, 13h30-16h00 Dim: 10h-12h (garde uniquement)