



# Académie de Nutrithérapie

Les secrets des nutriments qui guérissent

---

## VOS QUESTIONS NUTRITHÉRAPIE



## Table des matières

VOS QUESTIONS NUTRITHÉRAPIE .....	1
<i>La pénurie de médicaments actuelle.....</i>	<i>3</i>
<i>La supplémentation en vitamine D3.....</i>	<i>6</i>
<i>La supplémentation en vitamine C.....</i>	<i>7</i>
<i>Les enzymes contre les kystes liquides .....</i>	<i>8</i>
<i>Les solutions contre la pollution atmosphérique.....</i>	<i>9</i>
<i>Les remèdes naturels pour l'immunité .....</i>	<i>10</i>
<i>L'hydrogène : une source d'énergie viable ? .....</i>	<i>12</i>
<i>Les aliments aphrodisiaques.....</i>	<i>14</i>
<i>Le sauna en cas de diabète .....</i>	<i>15</i>
<i>Les clés de la perte de poids .....</i>	<i>16</i>
<i>Lutter contre la fatigue excessive.....</i>	<i>17</i>
<i>Les nutriments à éviter en cas d'hyperthyroïdie .....</i>	<i>18</i>



## La pénurie de médicaments actuelle

### Que penser de la pénurie de médicaments actuelle ?

Depuis quelques temps, voire même quelques années, on entend de plus en plus parler de pénurie de médicaments. Je ne sais pas exactement quel est le sens de la question, mais à mon avis, elle porte à la fois sur l'aspect économique, l'aspect réalité et l'aspect dangers, donc je vais essayer de parler un peu de tout.

En effet, il y a plusieurs paramètres à prendre en compte. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que la capacité des pays à produire des richesses (médicaments, métaux, matières premières, produits transformés...) dépend de nombreux facteurs, comme la capacité à avoir des usines et la capacité à recruter pour travailler dans ces usines. **Mais il y a un facteur fondamental dans toute l'économie mondiale : le coût de l'énergie.** À partir du moment où l'énergie coûte peu cher, les pays peuvent se développer sur le plan économique de façon rapide et efficace. C'est vraiment la stimulation première de l'économie mondiale.

- Cela explique pourquoi il y a une montée en puissance de l'économie russe, puisque la Russie a des réserves de gaz absolument énormes. Avec le temps, la Russie développe son industrie et son caractère indépendant par rapport à d'autres pays.
- En Chine et en Inde, il y a aussi des ressources naturelles très importantes, et jusqu'à récemment, moins d'enjeux climatiques et de pression politique pour agir là-dessus. Ainsi, l'utilisation de charbon et de



pétrole était vraiment très importante, mais eux aussi sont en train de changer leur façon de fonctionner.

- Aux États-Unis, c'est la même chose : il y a beaucoup de pétrole et de diversité dans les sources d'énergie. En effet, vu que le pays est très grand, ils ont plus de facilité à produire de l'énergie. Par exemple, l'électricité coûte deux à trois fois moins cher que chez nous, ce qui a un impact direct sur les coûts de fabrication de tous les produits, parce que la moindre machine dans une usine consomme des quantités d'électricité assez importantes. Comme vous le savez, en fonction des pays, l'électricité est produite à partir des centrales à charbon, des centrales à gaz, des centrales à pétrole, des centrales nucléaires et également des énergies renouvelables. Mais aujourd'hui, même si on développe le renouvelable, cela reste des toutes petites fractions de la consommation globale et cela ne répond à 100% des besoins. Par exemple, le solaire ne fonctionne pas quand il n'y a pas suffisamment de soleil ou quand il fait nuit, et les usines pharmaceutiques travaillent en 3x8 ; c'est-à-dire qu'elles travaillent à longueur de journée avec des équipes qui se relaient pour des questions de rentabilité.

Tout cela pour dire qu'avec la crise du Covid et ses difficultés, il y a eu un ralentissement de l'économie assez brutal qui a été suivi d'une hausse de la consommation, notamment par internet puisque les gens se déplaçaient moins. Cela a créé **un goulot d'étranglement au niveau des arrivées des matières premières et de la chaîne logistique permettant la fabrication de tous ces produits**. Il s'agit là de la première chose qui a déclenché plus de pénuries à l'échelle mondiale.

L'autre point est que, sans forcément le dire, les laboratoires pharmaceutiques investissent moins d'argent et d'énergie dans des productions qui leur semblent



finalement moins intéressantes. En fait, **les médicaments en pénuries sont ceux qui ne rapportent pas beaucoup d'argent, comme les antibiotiques ou le paracétamol**. Ce sont des choses très utiles, mais pour les laboratoires pharmaceutiques, c'est nettement plus rentable de fabriquer un vaccin ou de nouvelles molécules anticancer qu'ils peuvent vendre bien plus cher. Forcément, si c'est vendu plus cher, ils récoltent plus d'argent : non seulement ils sont contents, mais en plus, ils ont plus de possibilités d'embaucher, de créer de nouvelles machines et de monter de nouvelles filières et un ensemble cohérent et efficace.

- Enfin, en France, la production pharmaceutique ne s'arrange guère. **Les usines n'arrivent pas être compétitives à cause du prix de l'énergie et de la difficulté du recrutement**. Aujourd'hui, les gens ne veulent plus travailler dans les usines : si vous demandez aux jeunes quel métier ils veulent faire, ils répondent influenceur ou youtubeur – c'est-à-dire faire des vidéos sur internet pour gagner de l'argent sans travailler. De même, ils n'ont pas envie de travailler 40 heures par semaine et préfèrent faire du télétravail. C'est donc un nouveau fonctionnement de la société qui, dans certains cas, pose problème parce que pour fabriquer des médicaments, il faut effectivement être à l'usine. D'ailleurs, pour fabriquer des compléments alimentaires, on a les mêmes problèmes puisqu'il faut aussi des gens sur place et qu'on ne peut pas tout faire en télétravail. Ainsi, comme c'est de plus en plus compliqué au niveau du recrutement, des salaires et des charges sociales, fabriquer en France devient de plus en plus difficile.

En fait, **la pénurie n'est pas uniquement liée à un manque de matières premières ou de capacités, mais c'est aussi une conséquence des gestions économiques, de la guerre de l'inflation et des coûts de l'énergie, et des positionnements d'une société**. Je pense que cela ne va pas s'arranger du



tout : la Chine et l'Inde ont des sociétés pharmaceutiques qui prennent le relais avec un coût de fabrication beaucoup plus faible et une organisation nettement plus maîtrisée. L'Inde, notamment, fabrique beaucoup de médicaments génériques et a des usines très à la pointe. Ce sont donc ces pays qui vont fabriquer les médicaments de demain, mais cela veut dire aussi qu'on est soumis à leurs tarifs et leurs éventuelles prérogatives économiques. Je pense vous faire une vidéo ou un webinaire sur les pénuries de médicaments : qu'est-ce qu'on peut faire ? Qu'est-ce qu'il y a à savoir ? Il y a des petites astuces à connaître, mais je ne vais pas vous les donner tout de suite pour que vous soyez présents le jour du webinaire.

## La supplémentation en vitamine D3

**Peut-on prendre de la vitamine D3 même si le médecin estime qu'on en a suffisamment ?**

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que **les vitamines sont des substances que le corps utilise quotidiennement en petites quantités**, et la vitamine D3 n'échappe pas à la règle. Sa particularité est qu'elle est liposoluble et se diffuse lentement dans l'organisme. Ainsi, le taux que vous avez aujourd'hui dans le sang, s'il est bon, va le rester pendant quelques semaines. Mais progressivement, si vous ne prenez pas de vitamine D ou que vous ne vous exposez pas significativement au soleil, ce taux va forcément décroître. Sans supplémentation en vitamine D pendant l'année, le taux de vitamine D suit une courbe qui augmente progressivement au printemps pour atteindre un pic pendant l'été, avant de diminuer à l'automne pour atteindre un pic au plus bas en hiver. C'est là qu'on est très fatigué et qu'on tombe malade, puis quand le printemps arrive, on est content et on ressort. Comme la puissance des rayons du soleil est plus forte, on synthétise de nouveau de la vitamine D. Ainsi, le taux



de vitamine D naturel fait des vagues. Le but de la supplémentation est justement de ne pas faire de vagues – ou du moins d'en faire une en été et d'atténuer la baisse en hiver. **Cela permet d'être plus en forme en hiver et de garder une meilleure santé.**

Pour rappel, **la vitamine D est impliquée dans la réplication de l'ADN et l'intégrité du matériel génétique.** Autrement dit, elle pourrait protéger du cancer. Beaucoup d'études en témoignent, et c'est donc une vitamine très importante. Aussi, il est indispensable de vous supplémenter même si votre taux est normal. De plus, les doses de vitamine D recommandées, que ce soit dans mes vidéos, sur les étiquettes des compléments alimentaires ou autres, sont des doses naturelles et normales qui ne sont pas toxiques. Si on les prend avec un taux de vitamine D normal, cela va le remonter un tout petit peu mais cela ne va pas le faire grimper dans des extrêmes de toxicité. Je recommande donc la supplémentation en vitamine D, déjà en dehors des mois de printemps-été, mais aussi au printemps et en été si on ne s'expose pas suffisamment au soleil.

## La supplémentation en vitamine C

**Une abonnée me demande ce que je conseille comme vitamine C ? Sous quelle forme, et quelle est la dose journalière optimale à prendre combien de fois par jour ?**

On en a déjà parlé, mais **il n'y a pas de différence entre les vitamines C.** En fait, ce sont toutes les mêmes car il n'y a que deux lieux de fabrication de la vitamine C dans le monde : l'Écosse et la Chine.

Au niveau des types de vitamine C, ce qui est intéressant à savoir est que **la vitamine C peut se lier à des minéraux pour former des complexes qui**



**modifient un peu ses propriétés.** En effet, comme l'acide ascorbique pur est très acide, si on le prend par voie orale, c'est un peu agressif pour le tube digestif. Dans les fruits et légumes, la vitamine C n'est jamais sous forme libre, mais toujours accrochée à des minéraux comme du **calcium**, du **potassium**, du **sodium** ou autre, ce qui la rend plus douce pour l'estomac. En complément alimentaire, c'est ce qu'on appelle par exemple l'**ascorbate de sodium**, dont le principe est très simple : c'est tout simplement de la vitamine C à laquelle du sodium est accroché. L'avantage est que c'est plus doux pour l'estomac, surtout si vous avez l'estomac sensible.

Quant au nombre optimal de prises par jour, cela dépend de la dose que vous prenez. Selon les chercheurs de l'Institut Linus Pauling, la dose optimale pour une personne en bonne santé et non fumeuse est de 400 mg par jour, et pour les personnes malades ou très sportives, les études vont jusqu'à 1000 mg par jour. **On sait que la vitamine C est absorbée à 100% jusqu'à la dose de 500 mg par jour.** Cela veut dire que si vous prenez 400 mg par jour, comme moi, vous pouvez la prendre en une fois sans problème, et si vous prenez plus de 500 mg par jour, vous allez la prendre en deux fois de façon à maintenir un très bon taux de vitamine C dans le sang tout au long de la journée. Pourquoi est-ce que je ne prends pas 400 mg d'un seul coup ? Parce que je la prends avec mon multivitamine qui m'en apporte 200 mg, et le reste m'est apporté par mon alimentation qui est plutôt riche en fruits et légumes.

## Les enzymes contre les kystes liquides

**Une abonnée se demande comment faire pour se débarrasser d'un kyste liquide ? On lui conseille des enzymes, mais elle ne sait pas quoi en penser.**



Oui, les enzymes peuvent être efficaces, mais il faudrait quand même connaître l'origine de ce kyste liquide. Au niveau des enzymes, il y en a deux qui sont intéressantes pour ce genre de problématique :

1. La **bromélaïne**, que j'essaierais en premier pendant un mois ;
2. La **serrapeptase**.

La **serrapeptase** est plus difficile d'utilisation parce qu'elle peut fluidifier le sang, ce qui peut exposer à certains risques qui ne sont pas présents avec la **bromélaïne**. Toutefois, est-ce que cela va forcément fonctionner ? Non, pas forcément car, encore une fois, on ne sait pas d'où vient ce kyste.

- S'il est lié à une inflammation, ces enzymes vont être efficaces.
- Si c'est un kyste liquide lié à une autre pathologie, cela ne sera pas forcément efficace en fonction de la pathologie.

Il aurait donc fallu qu'on en sache un peu plus pour bien répondre à la question.

## Les solutions contre la pollution atmosphérique

**Certains compléments alimentaires peuvent-ils nettoyer un organisme qui a été exposé à la pollution atmosphérique ?**

Nettoyer complètement, non. En fonction de ce que à quoi vous avez été exposé, votre corps en a déjà subi les éventuels dégâts. Mais on sait par exemple que **la prise de N-acétylcystéine est efficace pour détoxifier l'organisme et éliminer en partie certains polluants**. C'est donc quelque



chose d'assez simple qu'on peut prendre en complément alimentaire. La **N-acétylcystéine** va stimuler la production de nos défenses antioxydantes et notamment de **glutathion**, ce qui permet d'améliorer la santé des voies respiratoires. Quelqu'un qui s'est beaucoup exposé aux polluants, quels qu'ils soient, peut donc essayer de prendre de la N-acétylcystéine après pour essayer de se détoxifier, mais son ADN a déjà été exposé aux substances néfastes. Or on sait que cette exposition à la pollution augmente notamment le risque de cancer du poumon, et la prise de N-acétylcystéine ne permettra pas de revenir en arrière. Aussi, si vous vivez dans un endroit très pollué, l'idéal est de pouvoir déménager – même si ce propos ne tient pas compte de vos éventuelles difficultés personnelles, de votre vie ou de vos besoins. À l'heure actuelle, avec le réchauffement climatique, la pollution atmosphérique va devenir un problème de plus en plus important, d'autant que la chaleur extrême a tendance à conserver ces polluants. C'est un véritable enjeu pour demain, et on a peut-être besoin de retourner un peu plus à la campagne.

## Les remèdes naturels pour l'immunité

**Une abonnée nous explique que son herboristerie lui a vendu du lapacho à prendre en décoctions une semaine par mois, à alterner avec une semaine de nigelle à raison d'une cuillère à café par jour, ainsi qu'une semaine de reishi 600 mg pour soutenir son immunité. Ces produits sont-ils efficaces ?**

- Le **reishi** à la dose de 600 mg est une dose trop faible pour vraiment soutenir l'immunité.
- Quant à la **nigelle** à raison d'une cuillère à café par jour, je pense que cela peut être efficace. La nigelle a beaucoup de vertus et peut effectivement stimuler un peu l'immunité. Elle contient également des



**acides gras anti-inflammatoires**, et quand on la met sur la peau, elle aide à faire disparaître les taches de vieillesse et autres. **L'huile de nigelle est vraiment très intéressante et je la recommande.**

- Le **lapacho** est une plante utilisée plutôt pour les problématiques hépatiques, pour stimuler la fonction hépatique quand on a des problèmes comme une maladie du foie gras ou une hépatite. Mais en soi, ce n'est pas spécialement un stimulant de l'immunité.

Pour moi, cette prescription n'est peut-être pas optimale – surtout si elle vous coûte cher. Pour l'immunité, il faut simplement apporter à notre corps les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner sur le plan immunitaire :

- La **vitamine D** ;
- Le **zinc** ;
- La **vitamine C** ;
- La **vitamine E** ;
- Le **sélénium**.

C'est bête à dire, mais beaucoup de gens en manquent, surtout avec l'âge. Or quand on en manque, le système immunitaire fonctionne moins bien. C'est aussi simple que cela, et c'est tout l'intérêt de ces nutriments.

En fait, si on veut prendre d'autres plantes en plus pour stimuler l'immunité, il n'y a pas grand-chose qui fonctionne. On peut prendre éventuellement un peu d'**échinacée**, de **nigelle**, ou encore des **bêta-glycanes** qui sont prouvés comme efficaces, notamment contre les infections respiratoires. Les **bêta-glycanes** sont des fibres issues de champignons ou de levures et qui stimulent l'immunité au niveau intestinal. Les **probiotiques** aussi peuvent aider en agissant sur le plan intestinal.



## L'hydrogène : une source d'énergie viable ?

**Quels sont les derniers progrès réalisés dans le domaine de l'exploitation de l'hydrogène ? Quelles sont les principales promesses et les principaux obstacles qu'il reste à surmonter ?**

Ce genre de question au sein de l'Académie me fait sourire, mais l'énergie est un sujet qui me passionne, tout simplement parce que cela fait partie de mon métier. En fait, quand on fabrique des compléments alimentaires et qu'on est dans le domaine industriel, on s'intéresse énormément à tout cela parce que c'est un enjeu de la réussite et, pour moi, cela rejoint aussi l'enjeu écologique. On est à la fois dans une optimisation du fonctionnement des entreprises et une préservation de l'environnement. Par exemple, à titre personnel, on n'a que des véhicules 100% électriques.

Là, la question porte sur l'hydrogène. Personnellement, je ne crois pas à l'hydrogène ; du moins pas pour les véhicules personnels. Cela sera peut-être une solution pour les très gros engins comme les bateaux ou les avions, mais pas pour l'utilisation personnelle. Aujourd'hui, la problématique de l'hydrogène est que pour en fabriquer, il faut casser des molécules d'eau. Or **la quantité d'énergie nécessaire est assez importante, et c'est un processus qui est très peu efficace**. En fait, il est beaucoup plus efficace d'utiliser directement l'électricité parce qu'en passant à travers la production d'hydrogène, on perd du rendement et on pollue donc plus avec de l'hydrogène qu'avec du 100% électrique, y compris avec des batteries. C'est un peu bizarre à dire parce que c'est présenté comme une solution écologique, mais vous avez des spécialistes sur internet que je vous invite à suivre, comme Jean-Marc Jancovici qui est un spécialiste de l'énergie et des questions climatiques mais qui est indépendant de toute caste politique et donne vraiment des explications intéressantes. Il

pourra notamment vous expliquer pourquoi **l'hydrogène n'est pas une solution viable**. En fait, tous ces sujets sont très complexes, et la voiture électrique n'est pas non plus la panacée. Je vous ai dit que je roulais en voiture électrique, mais je ne considère pas pour autant que ce soit la solution à tous les problèmes. De toute façon, on pousse les particuliers à aller vers l'électrique mais ce n'est pas cela qui va résoudre les problèmes de réchauffement climatique, car les voitures ne représentent qu'une infime partie de la pollution au CO2.

- Si on voulait être plus efficace, on pourrait tout simplement **envisager des changements sur ce qui pollue le plus**, comme par exemple le transport routier. Notamment, redévelopper le train serait beaucoup plus utile que de continuer le transport par voie routière. On pourrait alors conserver la voie routière uniquement pour les derniers kilomètres entre la gare et le lieu de destination, ce qui permettrait en plus d'utiliser des camions électriques qui ont une plus faible autonomie que les camions thermiques.
- De même, une autre cause très importante de production de CO2 est **les matériaux du bâtiment**. Aujourd'hui, tout ce qui est à base de ciment nécessite des quantités d'énergie très importantes pour la production. En effet, le ciment est fabriqué grâce à des centrales à gaz qui consomment énormément. Avant d'inventer le ciment, on utilisait de la chaux. Une chaux de bonne qualité n'est pas aussi solide que du ciment, mais elle est nettement moins énergivore et plus isolante. Si on voulait être plus efficace, on pourrait donc interdire l'utilisation de ciment dans la construction de maisons pour des particuliers, ou dans le tertiaire pour des immeubles. Par ailleurs, on pourrait **redévelopper l'utilisation de matériaux naturels comme la pierre ou le bois qui sont naturellement**



**isolants.** La pierre n'isole pas aussi bien que le bois, mais elle isole beaucoup plus que le béton.

En bref, il y a tout un tas de choses à faire si on souhaite avoir un véritable impact écologique aujourd'hui. Mais clairement, il n'y a pas encore de volonté réelle. Je crois personnellement que la raison pour laquelle on nous pousse vers la voiture électrique n'est pas pour des questions climatiques mais pour relancer l'industrie automobile européenne. Comme vous le voyez, rien n'est simple.

## Les aliments aphrodisiaques

**Les aliments dits aphrodisiaques : info ou intox ? Y a-t-il vraiment une alimentation qui peut réveiller la libido ?**

Je répondrais oui et non : tout dépend de ce qu'on attend vraiment de ces choses-là. Réveiller la libido de façon extraordinaire n'est pas possible, mais **certains aliments sont vraiment efficaces pour stimuler les zones intimes masculines ou féminines.** Je pense notamment à un complément alimentaire et à un aliment.

- L'aliment est le **gingembre**. Il est connu pour stimuler la libido, mais c'est vrai : le gingembre favorise la vasodilatation des tissus, y compris des tissus sexuels, ce qui facilite la capacité à se mettre en marche.
- En complément alimentaire, il y a un acide aminé efficace : la **citrulline**. Elle est transformée dans le corps en **arginine**, puis en **oxyde nitrique** qui est un gaz provoquant la vasodilatation.



Ces produits sont efficaces mais en réalité, ils n'affectent pas ce qu'on appelle la libido. Par définition, la libido est l'envie. Or l'envie ne vient pas de l'organe mais du cerveau. Si je vous donne du viagra mais que je vous fais regarder un mur en pierre, vous ne devriez normalement pas avoir d'érection. Le viagra ne va donc fonctionner que s'il y a aussi de l'excitation au niveau psychique. Il en va de même pour les aliments ou les compléments alimentaires. La libido est donc principalement liée à ce que vous pouvez voir, entendre, sentir ou ressentir, mais à travers votre cerveau et pas à travers votre organe sexuel. Les médicaments ou les plantes pour l'érection vont intervenir au niveau de la fonction mécanique qui est là dans un second temps. Donc techniquement, non, cela ne va pas agir sur votre libido, mais oui, cela peut agir sur la fonction de l'organe sexuel.

## Le sauna en cas de diabète

### Que penser du sauna pour la santé en cas de diabète ?

Par rapport au diabète, le sauna ne fait ni du bien, ni du mal. Il faut seulement **faire attention à ne pas se déshydrater et à bien boire de l'eau en sortant du sauna**. Mais cela n'aura pas d'effets miraculeux non plus. Par exemple, des bains d'eau froide seront plus efficaces contre le diabète, parce que cela va stimuler le métabolisme et aider le corps à brûler un peu plus d'énergie. Après, les choses les plus efficaces restent les conseils qu'on a vus ensemble dans la vidéo sur le diabète, notamment :

- Perdre du poids ;
- Prendre des compléments alimentaires comme du **magnésium** et de la **berbérine** ;



- Manger des aliments à index glycémique bas.

N'hésitez pas à retourner voir la vidéo en question.

## Les clés de la perte de poids

### Un abonné nous dit souhaiter maigrir. Que faire ?

Dit de façon simple, **perdre du poids signifie amener sa balance calorique à un équilibre négatif**. Cela veut dire qu'il faut éliminer plus de calories qu'on en absorbe. En dehors de problèmes particuliers comme des troubles hormonaux ou des problèmes liés à la prise de médicaments, si vous avez seulement un problème de surpoids, pour maigrir, il faut donc :

- Soit **manger moins** ;
- Soit **faire plus d'activité physique** ;
- Soit un mélange des deux.

Toutes les choses qui peuvent vous permettre d'arriver à ce résultat fonctionnent. Par exemple, **le jeûne intermittent**, qui consiste à arrêter de manger le soir après 17 heures, fonctionne parce qu'en général, cela amène à manger moins sur l'ensemble de la journée, ce qui fait perdre du poids. De même, le fait de **vous mettre à la course à pied, à la musculation ou au tennis et de pratiquer régulièrement va vous faire perdre du poids progressivement**. Par ailleurs, le fait de surveiller vos portions, de **manger**



**moins de gluten et plus de protéines va fonctionner également.** En somme, il faut trouver ce qui vous convient, car il n'y a pas de recette miracle.

## Lutter contre la fatigue excessive

**Une abonnée nous dit que depuis une chimiothérapie en 2017, elle est très fatiguée, surtout après les repas, et elle a besoin au minimum de deux heures de repos. En décembre, elle a pris un traitement renforcé d'antibiotiques, avec 3 grammes d'Augmentin par jour pendant douze jours pour un abcès dentaire, en plus du Covid. Elle s'est alors retrouvée avec les tendons abîmés et une fatigue écrasante.**

Quand on a une fatigue anormale qui perdure, il faut faire très attention à ne pas l'attribuer trop facilement à des choses qu'on a pu connaître. En l'occurrence, vous l'attribuez à votre chimiothérapie. Or c'est peut-être le cas, mais peut-être pas. **Il est important d'aller faire un bilan sanguin complet et de vérifier vos niveaux d'hormones, notamment les hormones thyroïdiennes qui contrôlent le métabolisme, l'énergie et la fatigue.** De même, il faut **vérifier votre niveau de fer dans le sang**, car il contrôle également le métabolisme, l'énergie et la fatigue. Bien sûr, **faites aussi contrôler le cholestérol, les triglycérides et la numération formule sanguine** pour vous assurer que tout va bien.

Ensuite, après avoir eu un cancer, il est très important de **reprendre l'activité physique parce qu'il faut impérativement vous remuscler.** Comme vous avez perdu de la masse musculaire, votre système immunitaire s'est affaibli et il faut le renforcer en regagnant de la masse musculaire. Il faut donc faire des exercices qui sollicitent les muscles de façon suivie et régulière.



Au niveau de votre alimentation, je ne sais pas comment vous mangez, mais si vous mangez des aliments à index glycémique élevé, il est normal ensuite d'être très fatiguée, de vous endormir et d'avoir des difficultés pour récupérer. C'est en partie lié aussi à la baisse de votre masse musculaire parce que, par rapport à avant, vous mangez du sucre qui est rapidement digéré, mais vous n'avez plus de muscles pour stocker ce sucre. Il reste alors dans le sang et fait monter la glycémie, mais quand la glycémie s'effondre, vous êtes très fatiguée – le fameux coup de barre qui arrive juste après manger et qui dure pendant deux heures, le temps que la glycémie se régule.

Vérifiez donc tout cela, mais **faites particulièrement attention aux hormones** car il est très fréquent de rencontrer ce genre de problème.

## Les nutriments à éviter en cas d'hyperthyroïdie

**Une abonnée pose une question sur une conférence précédente. En ce qui concerne l'hyperthyroïdie, elle a compris qu'il n'y avait pas de remède. Mais quels sont les nutriments à éviter pour ne pas l'accentuer ?**

En vérité, il n'y a pas grand-chose qui ait vraiment un impact sur la maladie. Il faut continuer de manger normalement et un peu de tout, comme on a pu le voir. Je dirais que **la chose principale à éviter, ce sont les excès d'iode**. Par exemple, il ne faut pas manger des algues à tous les repas, ni des huîtres ou des crustacés trop régulièrement. Toutefois, les poissons ne contiennent pas tant d'iode que ça, tout comme les compléments alimentaires fabriqués en France puisque la dose est plafonnée. Je vous recommande d'aller dans cette direction.

