



Académie de Nutrithérapie

Les secrets des nutriments qui guérissent

VOS QUESTIONS NUTRITHÉRAPIE



Table des matières

VOS QUESTIONS NUTRITHÉRAPIE	1
<i>La supplémentation en prégnénolone</i>	3
<i>La glycine en poudre.....</i>	3
<i>Le cuivre : bon ou mauvais pour la santé ?</i>	4
<i>Glucosinolates et cancer</i>	5
<i>Les produits sans gluten.....</i>	6
<i>Multivitamine et plaquettes sanguines.....</i>	7
<i>La myrrhe des Indes et l'harpagophytum</i>	7
<i>Les propriétés de l'olive.....</i>	8
<i>La péremption des médicaments</i>	9
<i>La conversion des omégas 3.....</i>	10
<i>Les compléments alimentaires incontournables.....</i>	11
<i>Les méfaits du fer et du cuivre en cas d'Alzheimer.....</i>	13

La supplémentation en prégnénone

Une abonnée souhaite un avis sur la nécessité ou non d'avoir une supplémentation en prégnénone. En effet, son médecin lui a prescrit de l'ESTREVA pour les bouffées de chaleur, mais il lui semble que la progestérone est importante pour protéger des effets néfastes des œstrogènes.

Surtout si c'est après la ménopause, ce n'est pas forcément indispensable. En outre, **la prégnénone est encore une autre hormone**. Si on vous a prescrit de l'ESTREVA pour les bouffées de chaleur, c'est-à-dire des œstrogènes, je trouve cela très bien. **Ce sont des œstrogènes naturels dont vous pouvez doser la quantité puisque c'est un gel, et il est efficace**. Personnellement, je trouve cela bien car cela va aussi permettre de préserver une bonne qualité de sommeil et une belle peau. C'est donc une stratégie anti-âge totalement valable.

La glycine en poudre

Une abonnée a regardé le site de Nutrixeal pour acheter de la glycine mais elle n'existe qu'en poudre. Comment doit-on la prendre et à quels moments ?

La poudre est beaucoup mieux pour la glycine parce que **les doses nécessaires en complément alimentaire sont quand même assez significatives** – entre 5 et 10 grammes par jour. Donc avec des gélules, il faudrait en prendre entre 10 et 20 par jour, ce qui fait vraiment beaucoup et je pense que ce n'est pas forcément très adapté.



Pour la prendre, c'est assez facile. Par exemple, vous pouvez la mettre dans un verre d'eau et le boire en mangeant. Finalement, peu importe le moment mais au cours d'un repas, c'est très bien. Sachez toutefois que cela a un goût légèrement sucré.

Le cuivre : bon ou mauvais pour la santé ?

« Le cuivre est un oligo-élément polyvalent. Il intervient comme stimulant de nos défenses immunitaires et c'est un catalyseur indispensable des réactions inflammatoires. De plus, il améliore l'absorption de la vitamine C dont nous connaissons les propriétés stimulantes ». C'est bien de prendre du cuivre-or-argent et de l'argent colloïdal : voilà ce que dit Nouvelle Page Santé. Notre abonnée ne sait plus quoi penser.

Nouvelle Page Santé est une revue d'informations qui provient initialement de la société SNI Éditions, que j'ai quittée parce que je n'étais plus en accord avec leurs valeurs. Je ne suis pas non plus en accord avec la qualité de leurs publications que je ne considère pas vraiment comme de l'information fiable.

En l'occurrence, ce qui est dit est vrai : le cuivre est effectivement important pour le système immunitaire. Mais le problème est qu'**il n'y a pas de déficit en cuivre et il n'y a donc pas besoin d'en prendre en complément alimentaire**. Surtout, **le cuivre ne joue pas vraiment de rôle dans l'absorption de la vitamine C**. Il est toutefois indispensable dans les réactions inflammatoires. C'est vrai, mais les études n'ont pas trouvé qu'une supplémentation en cuivre apportait vraiment des bienfaits. C'est cela qui est le plus important à retenir. Au contraire, **la supplémentation en cuivre est associée à des méfaits et des effets oxydants nocifs**. Vous n'avez donc pas de raison de prendre du cuivre.



En plus, le cuivre-or-argent est souvent un mélange en oligo-éléments qu'on appelle de l'**oligothérapie**. En fait, c'est presque proche de l'homéopathie car ce sont des doses très faibles qui n'auront pas d'effets négatifs, mais certainement pas d'effets positifs non plus puisque la nutrition n'est pas de l'homéopathie. La nutrition consiste à prendre des doses suffisantes pour un problème donné, mais cela ne fonctionne pas quand la dose n'est pas suffisante. Ainsi, l'oligothérapie ne fonctionne pas.

Par ailleurs, dans le mélange cuivre-or-argent, il y a certes le cuivre qui est un oligo-élément que le corps sait utiliser et dont il a besoin. Mais **il y a aussi de l'or et de l'argent qui sont en fait des métaux lourds**. C'est donc comme si je vous proposais de prendre du **cadmium**, du **plomb** ou du **mercure**. C'est exactement la même chose mais, comme la quantité est plus faible, la toxicité est très limitée également. Néanmoins, ce sont des oligo-éléments dont votre corps n'a pas besoin. Si je vous propose un petit traitement à base d'oligothérapie comportant du Roundup en très petites quantités, ce ne sera pas toxique. Mais est-ce que vous avez besoin d'absorber du Roundup pour être en bonne santé ? La réponse est non, quelles que soient les quantités. C'est la même chose pour les oligo-éléments comme l'or ou l'argent qui n'ont pas de fonctions biologiques dans l'organisme. Je ne suis donc pas du tout en accord avec cette approche.

Glucosinolates et cancer

Une abonnée s'interroge sur les glucosinolates et leur intérêt pour le cancer. Elle a lu un article récent qui parlait de potentialisation de la chimiothérapie par ces molécules en cas de cancer de la prostate.



Les glucosinolates sont effectivement des molécules dérivées de substances qu'on retrouve dans les crucifères qui sont bienfaisantes plutôt en prévention qu'en traitement du cancer. J'en ai déjà un peu parlé mais je n'ai pas fait de vidéo pour les préconiser en cas de cancer car ce n'est pas forcément recommandé.

Toutefois, **c'est vraiment bon de consommer du chou**, que ce soit du **brocoli**, du **chou rouge**, du **chou vert** ou du **chou chinois**. Tous les légumes de la famille des choux contiennent ces substances bienfaisantes qui jouent un rôle antioxydant, un rôle dans le métabolisme hormonal, et qui permettent de contrôler l'expression de certains gènes et de limiter l'apparition de certains cancers, notamment grâce leurs composés sulfurés qui sont bénéfiques. Par conséquent, c'est intéressant de consommer du chou, quelle que soit la façon dont vous le mangez. **L'idéal est de ne pas le faire trop cuire et de bien le mâcher**, car cela permet de libérer une enzyme qui se trouve dans le chou et qui active ses composés bénéfiques. Par exemple, il est plus intéressant de manger du chou râpé finement en crudités que de manger du chou cuit en entier à la poêle où il sera plus dénaturé et moins intéressant.

Les produits sans gluten

Une abonnée nous dit avoir découvert sur internet des bières belges sans gluten et bio. Elles contiennent du malt d'orge. Est-ce que ce n'est pas du gluten ? Pour une de ces bières, il est marqué « levure de bière spécialement formulée pour les personnes souffrant d'une intolérance au gluten ». Il y a discussion pour savoir si c'est vraiment du gluten ou des quantités négligeables. La question l'intéresse même si ces bières ne sont pas disponibles.



Autre question : est-ce que la levure de bière et la levure boulangère contiennent du gluten ?

Oui, **la levure de bière et la levure boulangère contiennent du gluten**. En revanche, les bières qui contiennent du malt ne contiennent pas nécessairement de gluten, d'où ces produits spécifiques dans lequel le malt va être purifié. On retrouvera quand même de petites protéines du gluten mais en quantités infimes, suffisamment faibles pour que ce soit considéré comme nul. Cela sera donc consommable. En général, s'il est inscrit « sans gluten » sur un emballage, c'est sérieux : cela veut dire qu'ils ont fait des tests et qu'il n'y a pas de gluten dans le produit. C'est donc totalement consommable même si on est intolérant au gluten.

Multivitamine et plaquettes sanguines

Peut-on prendre le multivitamine *ÉLITE* de chez UNAÉ lorsque le taux de plaquettes sanguines est de 465 000 ?

Oui, il n'y a pas de rapport entre le taux de plaquettes et le produit *ÉLITE* qui ne va pas avoir d'impact négatif.

La myrrhe des Indes et l'harpagophytum

Que penser de la myrrhe des Indes ?

On dit que l'harpagophytum peut déclencher de l'hypertension. Est-ce vrai ?



Je ne pense pas grand-chose de la myrrhe des Indes. J'ai effectivement vu des sociétés qui vendent des compléments alimentaires parler de la myrrhe des Indes comme si c'était devenu le nouveau miracle. Mais à ma connaissance, ce n'est pas le cas.

Quant au fait que l'harpagophytum pourrait déclencher de l'hypertension, c'est peut-être vrai mais à des doses élevées, comme certains médicaments anti-inflammatoires. Toutefois, ce ne sont pas des doses que vous pouvez trouver en compléments alimentaires. Ce sont tout simplement des doses interdites car elles sont toxiques, donc il n'y a pas d'inquiétude à avoir.

Les propriétés de l'olive

Que penser des propriétés de l'olive sous forme de fruit ? Est-il moins concentré en polyphénols que l'huile ?

Oui, l'olive est intéressante. En vérité, **il y a plus de polyphénols dans l'huile que dans le fruit**. En fait, ce sont des polyphénols différents, mais certains polyphénols sont plus concentrés dans l'huile parce qu'ils sont liposolubles. Toutefois, l'huile n'a pas 100% des polyphénols et on en trouve d'autres dans le fruit. D'ailleurs, cela se voit car l'olive a une couleur noire alors que l'huile ne l'est pas. Ainsi, les polyphénols qui donnent la couleur noire ne sont pas présents en grandes quantités dans l'huile. Par conséquent, les olives en tant que fruits restent très intéressants pour la santé. Il est donc intéressant de manger des olives plutôt que de consommer de l'huile d'olive. Cela fonctionne également mais ce n'est tout simplement pas la même utilisation. En tout cas, on a des bienfaits en mangeant des olives entières, mais pour en obtenir autant

que dans l'huile d'olive, il faut quand même en manger beaucoup. Je ne pense donc pas que l'un puisse remplacer l'autre.

Pour l'anecdote, il y a quelque chose d'important à savoir, par exemple avec les oléagineux comme les amandes. Les amandes sont des sources importantes de graisses mais **en mangeant les amandes entières, on a plus de vitamine E et d'oligo-éléments**. Pour l'olive, c'est un peu pareil : **il va y avoir plus de vitamine E dans l'olive entière que dans l'huile d'olive**. Donc les sources de graines qu'on utilise pour faire de l'huile sont aussi intéressantes à la consommation.

La péremption des médicaments

Une abonnée nous dit qu'elle va ramener à la pharmacie d'anciens médicaments, dont certains sont périmés, prescrits ou achetés mais non consommés. Concernant les ampoules d'eucalyptol à inhaler par fumigation du laboratoire Techni-Pharma, la date de péremption est février 2005. Est-ce que, même périmées, elles peuvent être utilisées sans aspects négatifs pour la santé ? Peut-être qu'elles ont seulement perdu de leurs qualités sanitaires, voire devenues inefficaces sans être nocives pour autant. Dans ce cas, elle pourrait les donner à une personne qui en consomme et ne peut pas en acheter.

2005, cela commence à faire un peu long. Je ne sais pas comment est fabriqué ce produit, mais il y a de grandes différences de conservation selon la galénique des produits. Par exemple, souvent en pharmacie, vous avez des médicaments ou des compléments qui sont sous blister – c'est-à-dire une feuille de papier aluminium et une feuille de plastique qui est thermoformée de façon à ce que chaque gélule soit ouverte indépendamment. Ces produits ont une durée de

conservation incroyable et probablement que si la gélule n'a pas changé aujourd'hui, elle est consommable. Dans ce cas en particulier, comme il s'agit d'une fumigation qui consiste à faire brûler doucement, il n'y a pas de risques sanitaires d'infection bactérienne ou autre. La personne peut donc continuer de les utiliser.

Ce qui risque de se passer, c'est que s'il y avait de l'eucalyptol, **les principes actifs de la plante peuvent s'être oxydés et doivent être moins efficaces**. Cela peut alors sentir moins fort et être moins intéressant. Mais personnellement, je ne les jetterais pas pour autant et vous pouvez les utiliser.

La conversion des omégas 3

Existe-t-il un moyen de mesurer sa capacité à convertir l'ALA en EPA et DHA ?

L'ALA est l'acide alpha-linolénique, tandis que **les EPA et DHA sont les acides gras oméga 3 à longue chaîne**. On en a déjà parlé mais il existe différents types d'oméga 3 dans la nature et l'alimentation :

- 1. Les omégas 3 à longue chaîne qu'on retrouve dans les poissons ;**
- 2. Les omégas 3 à courte chaîne qu'on retrouve dans les végétaux comme les huiles de colza, de cameline ou de noix.**

Certaines personnes qui ne consomment pas de produits animaux aimeraient donc pouvoir consommer des aliments riches en ALA pour pouvoir produire plus d'EPA et de DHA.



Quant à savoir s'il existe un moyen de connaître son taux de conversion par des analyses de sang, pas à ma connaissance. Aujourd'hui, ce sont plutôt des choses qui sont faites en instituts de recherches. Surtout, ce qui est important à savoir est que, selon les analyses qui sont faites, personne ne transforme beaucoup d'ALA en EPA et DHA. En fait, **ces omégas 3 sont tous utiles pour la santé et l'un ne remplace pas l'autre**. Autrement dit, ce n'est pas parce que vous mangez beaucoup d'huile de colza que vous n'avez pas besoin de manger de poissons gras. Réciproquement, ce n'est pas parce que vous mangez beaucoup de poissons gras que vous n'avez pas besoin de consommer des huiles de colza, de cameline, de noix ou d'autres sources d'ALA. Les omégas 3, qu'ils soient d'origine végétale ou d'origine animale à longue chaîne sont importants pour la santé cardiovasculaire et le cerveau et ne sont pas interchangeables.

Les compléments alimentaires incontournables

Une abonnée nous dit qu'elle a 45 ans et est en bonne santé. Sans problèmes particuliers, quels compléments alimentaires devrait-elle prendre absolument ? Quels sont les incontournables à tout âge ?

C'est une grande question. Il y a deux éléments principaux. La problématique est que la définition de la bonne santé est quelque chose de compliqué. Je peux être en bonne santé aujourd'hui, mais est-ce que ce que je fais dans mon quotidien maintiendra ma bonne santé dans le futur ? En fait, il y a un décalage. Prenons l'exemple de quelqu'un qui fait des arts du cirque. S'il s'entraîne et ne tombe pas, il peut en déduire immédiatement que la méthode qu'il utilise est la bonne. Au contraire, chez quelqu'un qui veut prendre soin de sa santé, comment savoir si ce qu'il fait aujourd'hui est forcément la bonne chose ? Typiquement, quelqu'un qui fume va vous dire qu'il se sent très bien et que

jamais la cigarette ne le rendra malade. Il faudra attendre dix, quinze ou vingt ans pour que le cancer se déclare. **C'est toute la difficulté de la santé : on ne peut pas fonctionner uniquement avec l'instinct et l'observation.** Je vous souhaite bien sûr de rester en bonne santé mais ce que je veux dire par là est qu'être en bonne santé aujourd'hui ne signifie pas que tout ce que vous faites ou avez fait jusqu'à présent est forcément la bonne chose. D'ailleurs, c'est aussi l'intérêt de ces vidéos de répondre au questionnement qu'on peut avoir par rapport à la façon dont on vit.

- En tout cas, ce qui est certain est que, **quel que soit le mode de vie, on a tous besoin de compléments alimentaires de vitamine D.** C'est super important car c'est une vitamine vitale dont on manque tous.

Ensuite, cela dépend quand même beaucoup de l'alimentation et du mode de vie :

- **Si vous ne mangez pas du tout de poissons gras, les omégas 3 à longue chaîne EPA et DHA sont très utiles.**
- **Si vous avez peur ou que vous avez des fragilités génétiques de problèmes cardiovasculaires, la coenzyme Q10 est une substance anti-âge vraiment intéressante** à prendre en complément alimentaire, à raison de 300 milligrammes par jour à long terme.
- **Si vous ne mangez pas suffisamment de végétaux et d'oléagineux, c'est le magnésium qui va être intéressant.**

En somme, votre question est très compliquée. En tout cas, je peux vous dire qu'il faut prendre de la vitamine D car, là, on est sûr que vous visez correctement. Mais pour le reste, c'est beaucoup plus individuel. Il faudrait donc



nous donner plus de détails sur votre vie et vos objectifs pour voir ce qu'on peut faire.

Les méfaits du fer et du cuivre en cas d'Alzheimer

Une abonnée nous explique avoir lu dans un protocole anti Alzheimer qu'il fallait éviter le fer et le cuivre dans les compléments alimentaires multivitaminés car ils augmentent le stress oxydatif. De plus, le fer est soupçonné d'accélérer le vieillissement et les maladies neurodégénératives. Mais comment faire quand on a un manque de fer et que cela fatigue ? Faut-il en apporter uniquement via l'alimentation ?

Il faut bien distinguer l'effet du fer quand on manque de fer et l'effet du fer quand on n'en manque pas, car ce n'est pas du tout la même chose. Quand on en manque, le fer n'est pas nocif, alors qu'il peut l'être quand on n'en manque pas. La raison pour laquelle quelqu'un a écrit dans un protocole anti Alzheimer qu'il fallait éviter le fer et le cuivre des compléments alimentaires multivitaminés est que ces compléments alimentaires sont conçus à l'origine pour être pris tous les jours de l'année pour garantir un bon statut en micronutriments tout le temps.

- Par conséquent, **si vous prenez tout le temps du fer et du cuivre alors qu'on n'en a pas forcément besoin, vous exposez votre corps à des risques.**
- Ce n'est pas la même situation si vous avez un déficit et que vous avez besoin de vous supplémenter en fer ou en cuivre – en cuivre, a priori, ce n'est pas possible.



C'est pour cela que c'est bien de séparer : on prend d'un côté son complément alimentaire multivitaminé pour garantir des bons apports en toutes les vitamines. En effet, des études montrent que **de bons apports en vitamines B protègent du déclin cognitif**. Parallèlement, on va prendre du fer ponctuellement, par exemple pendant trois mois, dans les périodes où on va en manquer. De toute façon, il faut savoir que la maladie d'Alzheimer est quand même une maladie qui apparaît surtout en vieillissant et plus on avance en âge, plus les besoins en fer diminuent. Notamment, quand on est ménopausée, on n'a plus de pertes de sang et donc plus de pertes de fer. Par conséquent, nos besoins en fer deviennent nettement plus faibles et on n'a normalement pas de carences.

Voilà ce qu'il faut retenir : **surveillez votre niveau de fer et prenez-en si vous en avez besoin**. Mais quand vous n'en avez plus besoin, vous arrêtez et vous revenez à quelque chose de classique.

Merci de votre attention. N'hésitez pas à poser vos questions sous les vidéos et donnez-nous des détails, car cela m'aide à vous répondre avec le plus de précisions possible.

