

DR ALEXANDRA DALU

Préface de Teddy Riner

LES 100
IDÉES REÇUES
QUI VOUS EMPÊCHENT
D'ALLER BIEN



Alimentation, sommeil,
sport, hormones,
génétique...
ce qu'il faut savoir pour
être en bonne santé

L E D U C . S
E D I T I O N S

LES 100 **IDÉES REÇUES** QUI VOUS EMPÊCHENT D'ALLER BIEN

- Consommer du gluten perturbe l'équilibre digestif et donc la santé: **FAUX** (voir p. 14)
- Les boissons sucrées et *light* sont sans danger pour la santé: **FAUX** (voir p. 97)
- Les dérèglements hormonaux, c'est seulement une affaire de femmes: **FAUX** (voir p. 283)
- Une fois adulte, la sieste n'a plus d'intérêt pour la santé: **FAUX** (voir p. 175)
- Si je suis sportif, je dois surtout consommer des pâtes: **FAUX** (voir p. 230)
- L'intestin, c'est seulement un tube qui sert à digérer: **FAUX** (voir p. 313)
- L'acné, c'est seulement chez les ados: **FAUX** (voir p. 296)

Santé, alimentation, sommeil, sport, hormones et génétique : le Dr Alexandra Dalu passe au crible les 100 idées fausses les plus répandues... Au fil des pages, avec des arguments scientifiques, elle nous invite à changer nos comportements alimentaires et notre hygiène de vie, ainsi qu'à appliquer quelques conseils très concrets pour prendre notre santé en main.

Le **Dr Alexandra Dalu** est médecin, spécialiste anti-âge, esthétique, mésothérapie et nutrition. Elle est diplômée de l'université René Descartes-Paris V Hôpital Necker, ancienne assistante spécialiste des hôpitaux de Paris, consultante en nutrition, conférencière et journaliste santé. Le livre a été rédigé avec la collaboration de **Valérie Domain**, journaliste et reporter.

Avec la préface du judoka **Teddy Riner**, champion olympique et septuple champion du monde des poids lourds, et les recettes santé de **Franck Charpentier**, Maître Cuisinier de France, Toques blanches internationales.

ISBN : 979-10-285-0115-0



9 791028 501150

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Couverture Atelier Didier Thimonier
Photo © Patricia Franchino
Collection : *Santé, documents*
Rayon : Santé/Actualité

Dr ALEXANDRA DALU
En collaboration avec Valérie Domain
Préface de Teddy Riner

Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien

Alimentation, sommeil, sport,
hormones, génétique et bactéries :
ce qu'il faut savoir pour être en bonne santé

**Inclus : des recettes inédites
du chef Franck Charpentier à télécharger !**

Rendez-vous en dernière page

L E D U C . S
E D I T I O N S

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Suivi éditorial : Manuella Guillot
Maquette : Patrick Leleux PAO

© 2015 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0115-0

Préface

Je fais du sport depuis l'âge de cinq ans. Enfant très actif, j'ai d'abord pratiqué tous les sports, sans limite. Il fallait que je bouge, que je me dépense, que je partage aussi avec mes camarades. Très tôt, j'ai senti que le sport ferait partie de mon équilibre de vie.

J'étais grand et mon corps semblait montrer des prédispositions dans plusieurs disciplines. J'ai eu la chance de pouvoir m'exprimer physiquement sans contrainte. Ni de quête absolue du haut niveau, ni de surentraînement. Du jeu, du plaisir aussi, de la bonne dépense physique, et ensuite – ensuite seulement – des résultats sportifs en compétition qui se sont avérés prometteurs.

Ma chance a été que mes parents m'ont laissé appréhender mon corps. Oui, j'ai pu faire beaucoup de sport même quand j'étais en pleine croissance. Oui, quand j'étais fatigué, c'était de passer trois heures au parc pour me défouler dont j'avais besoin et non pas de repos. Oui, aujourd'hui je m'autorise à ne pas manger obligatoirement lors d'une journée de compétition... Et pourtant que de mises en garde ai-je entendues sur tous ces sujets !

Aujourd'hui, garder mon corps au sommet de sa forme me demande travail et rigueur. Contrôler mon alimentation et mon hydratation fait partie de cette discipline. En développant mes routines alimentaires et en combattant les idées reçues, j'ai appris ce qu'il fallait boire ou manger et à quel moment. J'ai aussi pris l'habitude d'écouter mon corps et à ne

Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien

pas le violenter avec des régimes alimentaires inadaptés ou un rythme de sommeil inapproprié.

Ce livre fait partie des ouvrages qui m'ont ouvert les yeux, un livre qui aide à combattre ces idées reçues que l'on transmet parfois de génération en génération et qui ne sont que rarement fondées.

Apprenez à connaître votre corps, il recèle des trésors inestimables.

Bonne lecture, et vive le sport !

Teddy RINER

*Judoka français, champion olympique
et septuple champion du monde des poids lourds*

Sommaire

Préface	3
Sommaire	5
Avant-propos	7
Introduction	9
Alimentation	11
Sommeil	167
Sport	213
Hormones, génétique et bactéries	271
Conclusion	327
Remerciements	329
À propos de l'auteur	331
Sources	333
Bibliographie	335
Table des matières	345

Avant-propos

« Mieux vaut prévenir que guérir. »

Ce vieil adage me semble être on ne peut plus vrai à l'heure où de nombreuses maladies pourraient être évitées si le patient était suffisamment informé.

Car si l'on peut prévenir certaines pathologies, on peut aussi heureusement parfois les guérir.

Faire médecine, c'est vouloir transmettre aux autres, ses connaissances scientifiques à travers son expérience théorique et pratique pour leur bâtir une meilleure condition de vie.

Le médecin est en quelque sorte un architecte de la santé. Il cherche, avec la collaboration de son patient, la voie qui lui correspond le mieux, afin de répondre à ses quêtes de bien-être physique et psychologique.

Le médecin n'est pas seul : il est un étudiant à vie et pratique son art médical avec l'aide de son réseau professionnel, ses confrères et ses consœurs, chacun apportant une brique à la construction (car il s'agit bien de construire) d'un meilleur état de santé.

Aux patients et aux médecins de travailler ensemble pour rendre la prise en charge médicale et paramédicale la plus efficace possible, tout en gardant à l'esprit qu'une discipline de vie est une forme de liberté.

Dr Alexandra DALU

Introduction

« Le médecin du futur ne donnera pas de médicaments ; il formera ses patients à prendre soin de leur corps, à la nutrition et aux causes et à la prévention des maladies. »

Thomas A. Edison, inventeur du phonographe, 1903

Dans notre monde industrialisé où le choix alimentaire rime avec abondance, où l'on est de plus en plus sédentaire, où l'on dort si mal et où hormones et génétique viennent changer la donne, préserver son capital santé relève du défi.

À l'heure où l'on cherche par tous les moyens à vivre mieux, plus longtemps, en voulant rester jeune, beau et en pleine forme, la triade « bien manger, bien dormir et bouger régulièrement » prévaut.

Ce livre n'a pas pour but de remplacer la consultation médicale ni le traitement allopathique en relation avec la pathologie éventuelle du patient. C'est avant tout un guide avec des réponses claires à des questions que l'on se pose tous sur l'alimentation, le sport, le sommeil, les hormones et la génétique, quels que soient son âge et son environnement. Un ouvrage dans lequel les connaissances scientifiques même vulgarisées trouvent leur place dans notre vie quotidienne.

Il est dédié à tous les hommes et les femmes qui se sentent concernés par leur poids, leur performance physique et mentale, leur image, leur santé et leur « bien-vieillir ».

Il y a aujourd'hui 347 millions de diabétiques dans le monde, 500 millions d'obèses, un tiers de l'humanité en surpoids, et de plus en plus d'enfants et d'adolescents sont touchés. On parle d'épidémie d'obésité. Le problème de prise de poids a un impact sur toutes les comorbidités qui y sont liées... : les troubles du sommeil, l'infertilité, la dépression, les maladies hormonales, les pathologies cardio-vasculaires, les problèmes articulaires, les cancers, le diabète...

Sur le plan alimentaire, alors que de plus en plus de personnes semblent convaincues par l'intérêt de bien se nourrir, la malbouffe est omniprésente. Les leurre marketing et les pseudo-remèdes pour maigrir vite, et pas toujours bien, affluent. Nul besoin d'être un « top chef », de manger bio à tous les repas, de tomber dans l'orthorexie, de supprimer certains aliments si souvent bannis des régimes, ou encore de s'imposer des modes diététiques parfois ingérables socialement, et farfelues scientifiquement pour garder un poids stable. Nul besoin, non plus, d'être un athlète pour rester vigoureux et alerte.

Nous avons oublié d'écouter notre corps et nous le délaissons. Pourtant, il suffit parfois d'acquérir quelques notions simples en médecine quant au rôle et à l'impact de l'alimentation sur l'humeur, l'état de fatigue, la qualité du sommeil, le stress, la digestion, les allergies, les performances physiques et sportives, la qualité osseuse, la beauté de la peau, et comment booster son système immunitaire, pour aller mieux.

L'exercice physique reste l'une des clés pour garder un poids stable et un état général physique et psychique équilibré. Le fait de bouger est un traitement naturel, avec des effets sur l'équilibre neuro-hormonal impactant l'état de sommeil et le vieillissement mental et physique.

Les fausses idées sur la santé ne résistent pas aux preuves scientifiques et elles vous sont dévoilées ici pour votre plus grand plaisir. Sans tricher.

Ces 100 idées reçues peuvent se lire indépendamment au gré de vos envies et de vos interrogations. Chacun et chacune pourront trouver ici des solutions simples et des réponses sérieuses à des questions légitimes. Afin de vous déculpabiliser et de vous simplifier la vie, pour vivre pleinement !

Alimentation

« Juliette a 32 ans. Elle est apparemment en forme, souriante, avenante. Mais on ne sait pas toujours du premier coup d'œil ce qui amène les patients à nous consulter, surtout quand ils ont bonne mine. Parfois, des traits fatigués, un surpoids, un teint gris, un visage creusé ou une lassitude visible nous permettent déjà d'envisager le pourquoi de leur venue. Mais dans le cas de Juliette, cela n'a rien d'évident.

D'ailleurs, elle ne s'en cache pas, son problème "n'est pas très important", mais il l'empêche de vivre pleinement. Depuis un an et demi, elle s'évertue à perdre cinq "petits" kilos sans que l'aiguille de la balance ne fléchisse. Elle a même davantage de cellulite qu'avant. Juliette n'a perdu qu'un kilo en un an, mais au prix de quels efforts ! Ni gras d'aucune sorte, ni crèmes, ni féculents, ni desserts : que de "l'allégé", de l'eau et des soupes. Et en pensant compenser le sucre des fruits, elle les avait supprimés afin de s'octroyer deux verres de vin par jour. Ça la fatigue, répète-t-elle, au sens propre comme au figuré.

Le plus difficile sera sans doute de lui faire admettre que, pour mincir, elle devra justement remanger ce qu'elle avait délaissé, que les féculents ne font pas grossir, qu'un peu de "bonne" graisse non plus ; mais qu'il faudra se contenter d'un seul verre de vin rouge et reprendre un fruit en dessert. Car tout est dans l'explication du rééquilibrage : qu'est-ce que le bon et le mauvais gras, comment associer les aliments, quand les déguster, pourquoi sont-ils pourvoyeurs d'énergie sans pour autant faire grossir... ?

Au-delà de l'alimentation, nous avons recherché le pourquoi du développement de sa cellulite et de ses tensions mammaires : sa pilule contraceptive est trop riche en œstrogène (favorisant la rétention d'eau). Une pilule plus rééquilibrée en progestérone permettra alors de réduire ces désagréments.

Puis, nous avons abordé l'exercice physique, primordial pour bien mincir en régulant les systèmes hormonaux, et décidé de reprendre le rythme avec un sport d'endurance régulier associé à des exercices de gainage : 3 × 10 minutes d'exercices par jour, matin, après le déjeuner et avant le dîner.

Enfin, nous avons concocté le programme minceur idéal en remettant au goût du jour les pommes de terre (mais pas les chips ni les frites !), le riz

basmati, les légumineuses, les oléagineux, les huiles d'olive, de noix et de colza, et un peu de beurre. Il est en effet important de retrouver des saveurs agréables en bouche, d'aimer prendre ses repas si l'on veut maigrir. Ainsi, comme elle a éradiqué de ses menus le chocolat qu'elle adore, je lui propose d'en recroquer quelques carrés de temps à autre au sein d'une collation ou en fin de repas afin de se lâcher un peu, d'aller vers le plaisir pour casser le cercle "frustration, culpabilité, punition, restriction et re-craving".

Elle ne boit qu'un jus d'orange au petit-déjeuner ? Nous allons y ajouter de l'avoine, des œufs ou même de la dinde et du fromage car c'est un "bec salé". Si elle avait été un "bec sucré", je lui aurais conseillé un yaourt grec avec des fruits secs et des céréales complètes. Quand elle est pressée le matin, elle pourra se faire un shake de boisson hyperprotéinée afin de ne pas se laisser tenter par le grignotage de 11 h.

Pour le déjeuner, nous reprenons la recette gagnante : protéine, féculents, légumes, fruit, plus ou moins un laitage. Et, à l'heure du dîner, le même programme mais avec des portions plus petites. Nous avons bouclé notre dispositif avec des compléments alimentaires pour booster son énergie et quelques plantes pour l'aider à drainer son organisme.

Son énergie retrouvée, elle a apprécié de perdre doucement ses 4 kg. Doucement, car il aura fallu deux mois. Mais c'était primordial justement de s'en alléger sur le long terme car il ne s'agit pas de tomber dans le régime restrictif qui est fatalement abandonné au bout de quelques semaines car trop difficile physiquement et psychologiquement.

Juliette a ainsi retrouvé son "poids de forme" en remangeant plus qu'avant ! Mais mieux. Elle rêve déjà de perdre 2 kg de plus. Une mauvaise idée. En effet, à moins, justement, de conserver un régime strict associé à toujours davantage de sport tout au long de sa vie, l'exploit est difficilement tenable. Il est impératif de toujours retourner au poids que l'on a "tenu" le plus longtemps, pas moins. C'est la clé du bien-être. »

1

Consommer du gluten perturbe l'équilibre digestif et donc la santé

≧ FAUX ≦

La science n'est pas une mode ou une tendance, elle est raisonnée et prudente. Alors, attention aux rumeurs et aux amalgames car le sans gluten (*the No GLU*) est avant tout un beau succès marketing. En réalité, consommer les aliments qui en contiennent ne perturbe ni la santé ni l'équilibre digestif si l'on n'est pas atteint de maladie coeliaque ou d'allergie au gluten. Pour le savoir, il faut consulter un médecin puis réaliser des tests sanguins, une coloscopie et tout autre examen médical spécialisé qui, seuls, pourront poser un diagnostic.

Qu'est-ce que le gluten, qu'est-ce que le blé ? Le blé est une céréale qui contient des protéines, dont le gluten qui est un ensemble de protéines insolubles dans l'eau : les gliadines et les gluténines. Les autres protéines contenues dans le blé sont solubles dans l'eau et appartiennent aux albumines et globulines. Le gluten est présent dans de nombreuses céréales telles que le blé, kamut, épeautre, orge, seigle et un peu dans l'avoine qui contient de l'avenine similaire au gluten. Ces céréales sont récoltées et conservées dans des usines où le blé est présent, il y a alors transfert entre elles de leurs protéines, mais

l'avoine peut, quand il est isolé de ces dernières, être dans certains cas toléré par des patients.

Les trois pathologies connues en rapport avec le gluten sont :

- La maladie cœliaque, maladie auto-immune, représente de 0,5 % à 1 % de la population mondiale, voire d'1 à 3 % pour la population du bassin sud-méditerranéen, très consommatrice de blé. Le mécanisme est immunologique. Un test sanguin très sensible et spécifique (anticorps antitransglutaminase) et une fibroscopie avec biopsie duodénale (atrophie villositaire) feront le diagnostic chez le patient, qui doit donc avoir une alimentation avec du gluten au moment des tests médicaux afin de ne pas biaiser les résultats.

Elle affecte les hommes et les femmes, enfants ou adultes, et présente plusieurs degrés dans ses symptômes : trouble du transit et douleurs abdominales, fatigue chronique, migraines, infections, trouble de la croissance et, à un moindre degré, troubles de la digestion et malabsorption de micronutriments. Elle peut donc être diagnostiquée très tardivement. Il y a également un contexte génétique d'hérédité. Le seul traitement est l'éviction du gluten à vie mais il doit être affirmé par ces diagnostics avant d'être recommandé au patient.

- L'allergie aux protéines de blé est rare. Elle s'exprime chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte par des symptômes d'eczéma, d'urticaire, d'œdème de Quincke, voire un choc anaphylactique (choc allergique grave) avec perte de connaissance. Elle peut être découverte très tôt chez le nourrisson de l'âge de sept mois à un an lors de l'introduction des céréales avec gluten. Elle se manifeste par une symptomatologie digestive parfois associée à une cassure staturo-pondérale, soit un retard de croissance. La grande majorité de ces enfants guérissent naturellement vers l'âge de cinq ans grâce à un régime d'éviction du gluten.

L'allergie peut aussi être découverte chez le grand enfant et l'adulte dans certains cas rares, associée à l'exercice physique sportif soutenu, après l'ingestion de blé. Une urticaire voire un état

de choc peuvent apparaître après un entraînement d'au moins vingt-trente minutes. Cela correspond à une allergie retrouvée à l'oméga-5 gliadine, protéine du gluten. Le traitement conseillé est alors l'éviction du gluten dans les quatre heures précédant l'exercice physique.

D'autres formes d'anaphylaxies au blé se rencontrent chez l'adolescent et l'adulte comme celle aux protéines solubles du blé (LTP) lors de la consommation de pizzas ou de certains pains spéciaux. Enfin, une forme particulière d'urticaire et d'allergie parfois sévères peut être liée à la sensibilisation au gluten désamidé. Il s'agit de gluten rendu soluble par hydrolyse chimique afin qu'il soit incorporé dans l'alimentation ou dans les cosmétiques. Il convient alors de faire là aussi des analyses spécifiques et le traitement sera encore une fois l'éviction de ces produits contenant du gluten.

- L'intolérance ou la sensibilité au blé n'est pas une allergie, c'est une incapacité à digérer les sucres du blé et non pas les protéines du blé cette fois. Ces sucres sont encore appelés fructanes ou oligosaccharides qui sont des fibres alimentaires. La symptomatologie de l'intolérance au blé est essentiellement digestive avec ballonnements, flatulences, gaz, alternance de diarrhées, selles molles ou constipation, et de douleurs abdominales post-ingestion d'aliments contenant du blé tels que biscuits, gâteaux, pizzas, pain blanc, seigle, orge... En résumé, ces fructanes arrivent dans le côlon et ne peuvent être dégradés, car les enzymes ne sont pas présentes pour le faire. Ces sucres sont fermentescibles et vont alors nourrir la flore bactérienne intestinale fermentative, elle-même gazogène, qui va alors se mettre à proliférer et faire augmenter cette symptomatologie digestive de type syndrome du côlon irritable.

L'éviction du blé dans ce cas est bénéfique, mais il arrive très fréquemment que cette intolérance aux sucres du blé ne soit pas isolée et soit accompagnée d'une intolérance à d'autres sucres

Consommer du gluten perturbe l'équilibre digestif et donc la santé

fermentescibles, les FODMAPS : oligosaccharides, disaccharides (lactose ou sucre des produits laitiers), monosaccharides (fructose) et polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol).

Si ces sucres se retrouvent dans de nombreux aliments naturels tels que les crucifères (chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, artichaut, asperge, légumineuses, salsifis), ils sont aussi présents dans les plats industriels préparés. Il ne suffit donc pas de réduire ses apports en blé, mais aussi en FODMAPS si tel est le cas.

Attention toutefois à ne pas les supprimer complètement : les consommer en petite quantité permet à l'organisme de s'y habituer et de pouvoir finalement les digérer. En effet, elles sont excellentes pour la santé du côlon.

Le +

Pour les individus atteints de maladie cœliaque, d'allergie et d'intolérance au blé, certaines céréales ne contiennent pas de gluten, comme le riz, le maïs ou le millet. D'autres graines comme le sarrasin et le quinoa en sont également exemptes. C'est aussi le cas des légumineuses (lentilles, petits pois, fèves, pois chiches, haricots rouges, blancs) et des tubercules (pommes de terre, manioc). Cela permet de redécouvrir quelques aliments délaissés...

2

Allergie et intolérance au lait, c'est la même chose

≧ FAUX ≦

Il ne faut pas confondre allergie aux protéines de lait et intolérance au lactose.

L'allergie aux protéines de lait de vache (APLV) concerne surtout le nourrisson et l'enfant jusqu'à l'âge de trois ans (2 à 3 % des nourrissons). L'APLV est la première allergie chez le nourrisson de moins d'un an, et la quatrième la plus fréquente après l'œuf de poule, l'arachide et le poisson chez l'enfant au-delà de cet âge. Elle guérit dans la majorité des cas (90 %) avant l'âge de six ans, même si elle peut persister chez environ 1 % des enfants scolarisés entre trois et quatorze ans. Elle demeure très rare chez l'adulte.

Ses symptômes sont multiples : eczéma, troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées, reflux), urticaire, angio-œdème, rhinite, asthme, voire choc anaphylactique.

Le lait contient une quinzaine de protéines potentiellement allergisantes. Les plus connues sont les caséines et la bêta-lactoglobuline et alpha-lactalbumine. La forte sensibilisation aux caséines est associée à des

APLV persistantes. Cette allergie peut être croisée avec le lait de chèvre et de brebis car leurs protéines sont très ressemblantes, et parfois même avec le soja d'origine végétale.

Le diagnostic d'APLV repose sur une histoire clinique compatible, des tests cutanés et biologiques de dosages d'IgE (immunoglobulines E) spécifiques que ce soit chez le nourrisson, l'enfant ou l'adulte.

Le traitement consiste en l'éviction du lait de vache et laitages et la substitution par un hydrolysat poussé de caséine ou de protéines du lactosérum. Dans certaines situations, il faut recourir à des formules d'acides aminés ou des hydrolysats de protéines de riz adaptés aux nourrissons.

L'éviction des produits laitiers est limitée dans le temps et stricte. Le but de cette éviction chez le nourrisson est de faciliter la restauration de la tolérance aux protéines de lait de vache, puis une réintroduction des aliments contenant des traces de protéines de lait est faite sous contrôle d'un médecin allergologue.

Si malheureusement, enfant ou adulte, l'allergie aux protéines de lait est confirmée par un diagnostic médical, tous les produits laitiers (vache, brebis, chèvre), donc lait, crème, yaourts, beurre, fromage, glaces... sont à éviter de façon plus ou moins stricte selon les degrés des symptômes. De nombreux produits alimentaires industriels contiennent des protéines de lait car elles donnent une texture et de la saveur. Pas d'inquiétude, la législation en vigueur stipule sa présence au consommateur.

Dans le cas d'une intolérance au lactose, ce n'est plus une allergie aux protéines de lait, mais une réaction qui correspond au sucre du lait des mammifères (vache, brebis, chèvre), les symptômes sont différents et sont principalement d'ordre digestif : ballonnements, flatulences, digestion difficile et troubles du transit. Ces symptômes sont la conséquence de la malabsorption du lactose. Non digéré, le lactose est utilisé par les bactéries coliques pour produire une fermentation dégageant des lactates et des gaz (hydrogène et gaz carbonique).

Ce glucide est digéré et détruit par une enzyme, la lactase, qui dégrade le lactose (disaccharide) en glucose et galactose, sucres facilement absorbés. Cette

enzyme est fabriquée naturellement par l'épithélium intestinal en grande quantité chez le nourrisson et qui tend à diminuer à l'âge adulte. Environ 60 % des adultes de la population mondiale seraient intolérants au lactose.

La production de lactase à l'âge adulte est génétiquement déterminée. L'origine ethnique est importante dans ce cas, car la majorité de la population nord-européenne (80 %) produit une quantité de lactase suffisante pour une bonne digestion du lait, au contraire des populations méditerranéennes, africaines ou moyennes et extrême-orientales dont l'activité lactasique est inférieure ou égale à 10 % (alactasie physiologique).

Le diagnostic d'intolérance au lactose est confirmé par le test d'ingestion de 20 g de lactose pur chez l'adulte, suivi de la mesure de l'hydrogène expiré dans des laboratoires spécialisés.

Des moyens très simples, sans tomber dans l'éviction totale, sont à privilégier comme la consommation des fromages à pâte dure, pauvres en lactose, plutôt que des yaourts et le lait fermenté type kéfir et lassi. La consommation en petite quantité de lait ne pose généralement que peu de problèmes. La majorité des intolérants au lactose tolère 7 g de lactose (soit environ 145 ml de lait) par jour. La consommation de lait allégé en lactose doit être privilégiée. Des compléments alimentaires à base de lactase et de probiotiques (bonnes bactéries) aident à une meilleure digestion des produits laitiers riches en lactose.

Le +

L'éviction totale d'un aliment ne doit pas être prescrite sans diagnostic formel d'allergie et d'intolérance vérifiées par des tests médicalement validés. Votre médecin est alors votre meilleur conseiller.

L'origine ethnique est à notifier dans le dossier médical afin de déterminer avec votre médecin si elle peut être mise en cause dans une intolérance au lait avec ses symptômes digestifs, voire de prise de poids.

Si un bébé est découvert allergique aux protéines de lait de vache alors que son mode d'alimentation est l'allaitement maternel, il est conseillé à la mère de réduire sa consommation en produits laitiers, les molécules passant dans le lait maternel.

Les fromages dont l'affinage date d'au moins deux ans voient leurs protéines se dégrader dans le temps. Elles sont également dénaturées par les levures présentes dans le fromage. Ainsi, il est possible pour certains allergiques de consommer du fromage très affiné en quantité modérée. D'autres allergiques aux protéines de lait peuvent même tolérer le fromage cuit des quiches, pizzas et gratins dont les allergènes ont été dénaturés par la cuisson à haute température. L'introduction de ces aliments doit se faire avec l'allergologue et après avoir effectué les explorations appropriées.

Si le diagnostic est plutôt une intolérance au sucre du lait, c'est-à-dire au lactose, ce dernier est lui aussi hydrolysé dans le temps lors de l'affinage du fromage. Les personnes intolérantes au lait pourront également consommer certains fromages affinés et du lait sans lactose.

3

Boire du lait, c'est la même chose que consommer du fromage ou des yaourts

≧ FAUX ≦

On pourrait le penser, c'est vrai, car ils font partie de la famille des laitages. Mais leur digestion diffère en fonction de la nature moléculaire du lactose et des protéines du produit laitier.

En effet, le lait garde intacts le lactose et les protéines de lait. Tandis que dans les fromages – selon l'affinage – et dans les yaourts – selon le mode de préparation –, la dégradation du sucre du lait et de ses protéines est plus ou moins importante. De ce fait, fromages et yaourts seront beaucoup plus digestes que le lait. D'autant que chez les adultes, le lait peut être mal digéré par l'organisme car l'enzyme lactase est moins bien fabriquée. Bonne nouvelle, le calcium, lui, reste intact.

Mais l'origine ethnique joue un rôle non négligeable dans la digestion du lactose. Les Caucasiens, surtout les Scandinaves, et les Mongols par exemple conservent une quantité suffisante de lactase pour le digérer et ne présentent donc pas de symptômes digestifs (flatulences, douleurs abdominales) lors de sa consommation.

Boire du lait, c'est la même chose que consommer du fromage ou des yaourts

En résumé, ce qui est vrai pour les intolérants et les allergiques au lait l'est aussi pour les autres concernant le confort de digestion. Il serait dommage de s'en priver, car l'étude internationale MONICA (*Monitoring of trends and determinants of cardiovascular disease, 1985-1995*) a conclu que les produits laitiers font partie du régime cardio-vasculaire protecteur dans le cadre d'un régime de type crétois.

Préférer les fromages et les yaourts au lait est donc une bonne habitude alimentaire pour une meilleure digestion de ce type de produits. Un bémol toutefois : il faut surveiller l'apport sodé de certains fromages et éviter les fromages fondus (Carré frais[®], La vache qui rit[®], Kiri[®]) si la digestion du lait est déjà difficile, car ils sont très riches en lait (protéines et lactose).

Le bio est également conseillé afin d'avoir un maximum d'acides gras oméga-3 : les ruminants broutent de l'herbe ou sont nourris avec des céréales à base de lin riches en oméga-3, ce qui se répercutera sur les produits laitiers. CQFD.

Le +

Écouter son corps et consommer les produits que vous digérez bien est la première des attitudes à adopter. N'hésitez pas à demander conseil à votre fromager pour la durée d'affinage des fromages : plus l'affinage est long, plus les protéines et le sucre lactose se dégradent dans le temps, de même quand ils sont cuits. À titre d'exemples, les fromages affinés de type camembert sont peu riches en lactose et les fromages à pâte cuite comme la mimolette extra-vieille, le parmesan affiné deux ans et plus et le cantal extra-vieux sont moins riches en protéines allergènes. Enfin, choisissez vos yaourts nature (sans arômes, sans fruits ni sucres ajoutés) pour ne pas augmenter votre apport calorique. En effet, même un yaourt nature contient du sucre, le lactose. D'ailleurs, certains laits sont désormais allégés en lactose. Les laits fermentés de type kéfir riches en probiotiques sont aussi une bonne alternative au lait classique.

4

La meilleure source de calcium pour le corps, ce sont les produits laitiers

≧ FAUX ≧

Pour rappel, le calcium est l'élément minéral constituant essentiel (98 %) des os et des dents. Le calcium non osseux a, quant à lui, des fonctions neuromusculaires, un rôle majeur dans la contractilité cardiaque et la coagulation du sang.

S'il est vrai que les produits laitiers contiennent une bonne quantité de calcium et notamment certains fromages comme le parmesan, l'emmental, le gruyère, le beaufort, le comté, le roquefort et le lait, les yaourts, les petits-suisseurs, la crème fraîche et le beurre, de nombreux autres choix s'offrent à nous. On trouve du calcium dans les poissons. Il y en a aussi en belle quantité dans les crustacés, des moules aux huîtres en passant par les crevettes, le homard ou le poulpe. Le jaune d'œuf et la viande en contiennent également. Tout comme les algues, les lentilles, les haricots blancs, les pois chiches, les choux, les brocolis, les asperges, le soja, les fruits secs (amandes) sont des sources végétales intéressantes en termes d'apport calcique.

Et l'eau dans tout ça ? De nombreuses études montrent que ses apports en calcium sont tout aussi efficaces que le lait, que ce soit en termes de

La meilleure source de calcium pour le corps, ce sont les produits laitiers

biodisponibilité (ce qui correspond à l'assimilation du nutriment présent dans un aliment, la matrice, dans l'organisme) qu'en termes d'absorption. En effet, une partie du calcium alimentaire ou de l'eau – environ 30 à 40 % – est absorbée. Tout comme 10 % du calcium végétal. Il faut donc varier ses sources alimentaires.

Certaines eaux riches en minéraux, en bouteille de 1,5 l, couvrent les apports journaliers recommandés en calcium (comme les marques Hépar®, Courmayeur®, Contrex®). Fait étudié et très intéressant, le calcium des eaux (tout comme le calcium pharmaceutique) freine l'hormone PTH (parathormone) et donc réduit la résorption (destruction) osseuse. On peut donc conseiller aux personnes de tout âge (sauf le bébé dont les reins ne sont pas prêts à recevoir des eaux trop minéralisées), ou allergiques et intolérantes au lait, de boire des eaux minérales en plus des aliments déjà cités.

Sans compter que le calcium a un rôle bénéfique dans la régulation de l'appétit et dans le métabolisme des graisses. Il permet leur élimination fécale. Une eau riche en calcium (l'eau n'apporte aucune calorie) devient indispensable dans le cadre d'un rééquilibrage alimentaire pour perdre de la masse grasse. Il permet de réduire la masse adipeuse abdominale chez les adultes et les enfants.

Ce qui nous amène aux régimes amaigrissants. Attention, lorsque ceux-ci sont très stricts, ils entraînent des carences en calcium. Il faut penser à faire doser son taux de vitamine D qui permet son absorption intestinale. On conseille par ailleurs aux plus récalcitrants au lait de maintenir une petite consommation de produits laitiers, comme du beurre bio par exemple contenant de l'acide myristique et qui permet l'absorption de la vitamine D et donc, indirectement, celle du calcium.

Enfin, attention si vous êtes un gros consommateur de café, de sel, de sodas et boissons énergisantes, mais aussi d'alcool, car tout cela augmente la fuite du calcium par les reins (c'est-à-dire par voie urinaire) et donc une possible insuffisance en calcium avec, à long terme, un risque d'ostéoporose. C'est aussi le cas du stress, qui en élevant le taux de l'hormone cortisol, fait fuir le calcium par les reins, alors détendez-vous !

La quantité journalière recommandée varie en fonction de l'âge et du sexe. Pour un adulte, l'apport nutritionnel de référence est en moyenne de 700 mg de calcium par jour. Il est plus important chez les enfants et adolescents en pleine croissance pour la constitution de leur capital osseux, les femmes enceintes et allaitantes, les anorexiques, les adultes souffrant d'ostéoporose, les femmes ménopausées sans traitement hormonal substitutif (car le traitement protège la masse osseuse) et les seniors. Selon l'étude SUVIMAX, 59 % des femmes en âge de procréer et, selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), 75 % des femmes ménopausées et celles qui suivent un régime amaigrissant, ont des apports en calcium inférieurs à ceux recommandés. Donc réhabilitez le calcium à table, dans votre assiette, mais aussi dans votre verre d'eau !

Le +

Concrètement,

- un verre de lait (écrémé ou pas) apporte environ 150 mg de calcium,
- une portion d'emmental 360 mg,
- une portion de roquefort (brebis) 180 mg,
- un yaourt 175 mg,
- une portion de beurre 3 mg,
- une portion de poisson, de crustacés, de viande et deux œufs apportent 50 à 100 mg de calcium,
- les sardines en boîtes 600 mg, 1 litre d'eau minérale 500 mg (Hépar®).

5

Quand on a une gastro-entérite, il faut manger des yaourts, c'est un pansement gastrique

≡ FAUX ≡

Rappelons pour commencer ce qu'est une gastro-entérite, terme souvent employé y compris lorsqu'on est seulement victime d'une méchante indigestion... La gastro-entérite est une infection du système digestif qui cause nausées et/ou vomissements, crampes abdominales et diarrhée.

Quelle que soit son origine infectieuse bactérienne, virale ou parasitaire, les microbes en cause altèrent la muqueuse intestinale. Cette dernière présente des microvillosités (bordure en brosse : genre de pics de brosse ou de peigne) qui contiennent les ganglions mésentériques responsables à 80 % du système immunitaire protecteur de l'organisme.

Cette muqueuse digestive, quand elle est en bonne santé, est intègre. C'est donc une barrière étanche, hermétique au passage des allergènes et des toxines provenant de l'alimentation. Lors d'une infection, les cellules de l'intestin, les entérocytes, sont altérées et la barrière en brosse devient alors poreuse, et les toxines passent dans le sang. Ce phénomène fait

perdurer l'infection. De plus, les bonnes bactéries appartenant à la flore dite commensale sont par ailleurs moins nombreuses car détruites par l'infection elle-même et par les antibiotiques éventuellement prescrits, qui ne font pas la différence entre les bonnes et les mauvaises bactéries liées à l'infection.

Maintenant, faut-il manger des yaourts pour aller mieux, comme on l'entend ici et là ? Lors d'une gastro-entérite, l'enzyme de dégradation du lait, la lactase produite par les entérocytes des microvillosités se retrouve à des taux diminués : on parle d'hypolactasie transitoire.

Il apparaît donc logique que tous les produits laitiers contenant naturellement du lactose (lait, fromage, yaourts) sont contre-indiqués pendant cette période. En effet, la lactase n'étant plus suffisamment présente, elle ne peut plus scinder et hydrolyser (ou dégrader) le sucre lactose en glucose et galactose, et donc le lactose va s'accumuler dans la lumière digestive et provoquer une rétention d'eau... aggravant ainsi la diarrhée.

Mieux vaut donc abandonner cette idée de se jeter sur tout ce qui est laitages dans le frigo en cas de gastro !

Le +

Si, dans tous les cas, il faut consulter un médecin en cas de soupçon de gastro-entérite, il existe pour les bébés et les enfants des produits de réhydratation et des poudres d'hydrolysat de lait qui peuvent la contrer. Chez l'adulte, il faut boire beaucoup d'eau, très minéralisée, plate ou gazeuse, et manger des produits alimentaires liquides donc solubles et plus digestes. Les aliments riches en fibres (fruits, oléagineux, légumes) sont à éviter pour ne pas aggraver la diarrhée. Évitez les piments, la moutarde, le vinaigre, l'alcool et le tabac qui sont des irritants pour la muqueuse digestive.

En revanche, le riz et les pommes de terre, les protéines animales hachées (poissons et viandes blanches), les carottes et les compotes de pommes et de coings riches en pectine sont conseillés.

6

Manger et consommer bio, ça fait maigrir

≡ FAUX ≡

Aujourd'hui, tout peut être bio. Et pas seulement ce qui fait maigrir : chocolat, desserts, biscuits, gâteaux, glaces, jus, fromages bio ont envahi nos rayons au supermarché. D'ailleurs, il n'a pas pour vocation de promouvoir l'amincissement. En effet, le bio a surtout pour but de consommer plus sain, doublé d'une vision écologique des procédés de production alimentaire et d'élevage. Pourtant, il a pris une telle ampleur en termes de demande de la population (avec un intérêt économique non négligeable pour la grande distribution) qu'il s'organise avec les mêmes critères que la production alimentaire industrielle non bio, selon un mode de production à grande échelle, intensive et rentable. On peut donc être en droit de s'interroger sur la véracité d'un rendez-vous bio 100 % garanti.

La culture biologique n'est pas exempte de pesticides même si ces derniers sont utilisés en moindre quantité ; elle n'est pas indemne des pluies transportant des résidus de polluants dans les sols et dans l'air. Sans compter que les fermes bio sont parfois voisines d'autres non bio, les contaminations par les polluants existant bel et bien.

De plus, depuis les résultats d'études récentes sur les conséquences des polluants appelés « perturbateurs endocriniens » (bisphénol A, phtalates, composés bromés), qui délivrent des œstrogènes, des mesures internationales de contrôle sont prises par des organismes tels que l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques). L'OCDE étudie les niveaux des effets néfastes des substances suspectées être des perturbateurs endocriniens, afin d'établir des normes sécuritaires quant aux produits de consommation. Certains aliments en contiennent plus que d'autres, d'où le principe de diversification d'apport et de monotonie à éviter dans ses menus, plus que la consommation bio en elle-même.

C'est pour cette raison que l'ANSES exerce des missions de veille sanitaire et de nombreux travaux d'évaluation de risques sur la présence de toxiques dans l'industrie, l'agriculture et les biens de consommation.

Si consommer bio est appliqué dans le cadre d'un régime amaigrissant, il n'est pas indispensable ni suffisant à sa réussite. Cependant, on conseille aux individus ayant une hypersensibilité aux effets des œstrogènes de consommer bio afin de limiter certaines conséquences endocrinologiques défavorables provoquées par ces hormones en excès : rétention d'eau, cellulite, dérèglements hormonaux et métaboliques pourvoyeurs de prise de poids.

On déconseille également aux femmes enceintes et allaitantes, et sous pilule œstro-progestative, ainsi qu'aux nourrissons et aux enfants (garçons et filles) en pleine croissance de ne pas augmenter leur dose d'œstrogène avec ces polluants endocriniens qui ont pour conséquence sur la santé un risque tératogène, des kystes sur les ovaires et les seins, des dysménorrhées (troubles des règles), des migraines, des troubles de la fécondité, une puberté précoce, un risque accru de cancer hormono-dépendant (seins, endomètre, prostate, testicules)...

Si manger bio ne fait pas maigrir, on peut considérer d'un point de vue socio-psychologique qu'une volonté d'adopter une démarche bio s'inscrit dans le choix d'une hygiène de vie globale, qui considère que faire du bien à la planète, c'est aussi se faire du bien. Et se faire du bien, c'est quelque part surveiller son poids. Ainsi, la valeur sécurisante et

rassurante des partisans du « manger bio » pour guérir ou maigrir aura un effet positif indéniable sur l'individu : convaincu, il mangera mieux, plus varié et en moindre quantité et aura donc tendance à être plus mince.

Le +

Les produits alimentaires issus de la culture biologique peuvent s'avérer très intéressants pour certaines personnes souffrant d'intolérances alimentaires et d'allergies multiples, pour les femmes enceintes et les patients en cours de traitements lourds mais aussi pour les fumeurs. Cela ne peut que réduire les substances nocives ingérées...

En revanche, culture bio ne veut pas dire sans allergènes ! Une personne allergique au gluten le sera également au blé biologique ; il en est de même pour les allergiques au lait quant aux produits laitiers bio.

7

Contre les polluants, on ne peut rien faire

≧ FAUX ≧

Synthétiques ou naturels, les polluants sont partout. Ils proviennent de l'air pollué, de la nourriture, de l'eau, des éventuels traitements médicamenteux et des produits que l'on utilise au quotidien (cosmétiques, produits ménagers, jouets). Mais faut-il s'en inquiéter ? En effet, la plupart des toxines sont naturellement détruites au sein de l'organisme puis éliminées par les émonctoires tels que les poumons, le foie, les reins, les intestins et la peau. Par ailleurs, des normes réglementaires de sécurité en limitent les seuils.

Les polluants alimentaires sont certainement à l'heure actuelle l'inquiétude majoritaire du consommateur. L'alimentation contient divers résidus de pesticides et d'engrais, de métaux lourds et de médicaments utilisés par les vétérinaires et les agriculteurs.

Toutefois, les pesticides qui sont un mélange chimique qui tue les contaminants naturels des aliments tels que les insectes, les parasites, les bactéries et les champignons, nuisibles pour les cultures mais aussi pour le consommateur, sont introduits intentionnellement pour nous protéger

des intoxications alimentaires. De même, la peur infondée du génie génétique, fruit de la biologie moléculaire humaine, permettant l'obtention d'OGM, est à relativiser. En effet, ces OGM améliorent certaines variétés de plantes cultivées et leur protection, ce qui permet de réduire l'utilisation des pesticides, et de protéger certains insectes non nuisibles pour les cultures... Rappelons que la transgénèse est l'un des piliers de l'industrie pharmaceutique.

Le problème majeur réside dans la teneur des polluants. Les études montrent que les pesticides peuvent être toxiques pour l'organisme, voire responsables de pathologies hormonales et cancérigènes à haute dose ou à exposition chronique.

Soyons rassurés, les pesticides, engrais, métaux lourds, médicaments, édulcorants, additifs, et autres contaminants externes à l'aliment, sont contrôlés par des organismes d'experts selon des normes scientifiques codifiées et réglementées. L'autorisation d'utilisation de ces derniers se fait après de nombreuses phases de tests sur des animaux et leurs seuils sont évalués selon le principe des évaluations de dose journalière acceptable non toxique. Cependant, il est admis qu'il existe des impacts à court et long termes selon le mode de consommation plus ou moins monotone, donc de la dose ingérée, du sexe et de l'âge – les enfants étant les plus vulnérables, tout comme le fœtus chez la femme enceinte et les patients en cours de traitement. Il existe également une sensibilité propre individuelle.

Notons que les polluants ne proviennent pas toujours des engrais et pesticides, mais peuvent venir s'ajouter à un aliment lors de sa production, de son emballage ou bien encore lors de son traitement culinaire avec sa cuisson.

Fait intéressant, chez l'homme, le tissu adipeux (masse grasseuse) sert de protecteur de l'organisme face aux polluants organiques persistants (POP). En effet, les adipocytes les stockent évitant leur diffusion vers d'autres organes. Malheureusement, ce stockage peut s'avérer dangereux à long terme si l'accumulation s'intensifie. La graisse devient alors une source interne continue de libération chronique de toxines. Ce stock de toxines

produit une inflammation de bas grade, à l'origine d'insulino-résistance, de production de masse grasseuse, de diabète, d'obésité et d'infertilité. Les deux exemples bien connus sont retrouvés chez des agriculteurs en surpoids car soumis à de fortes doses de pesticides, et dans l'étude ADIPOTOX qui montre la libération des toxines dans le sang après une perte de poids importante (- 70 kg) en post-chirurgie bariatrique (traitement de l'obésité) de patients obèses. Donc attention aux épisodes de yoyo puisque lors de la perte de poids, il y a « relarguage » de toxines provoquant alors des petites intoxications aiguës entraînant fatigue, tendinites, maux de tête, et ce plus sévèrement encore si le poids de la masse grasseuse perdue est élevé.

Limiter sa prise de poids s'avère ainsi une « technique » de non-stockage endogène de polluants.

Les polluants sont partout disions-nous : non seulement on peut les retrouver dans notre alimentation, mais aussi dans notre maison *via* les produits ménagers et d'entretien, les jouets pour enfants, les vêtements sortis du pressing, et les produits utilisés en cosmétique tels que vernis, parfum, gel douche, dentifrice, déodorant, crème, savon, mousse à raser, shampoing... les plus fréquemment retrouvés étant les parabènes et les phtalates.

En attendant, on peut, à notre échelle, agir sur la gestion de consommation des polluants en diminuant leur utilisation, en diversifiant l'apport alimentaire au quotidien et en favorisant leur destruction physiologique par notre corps. Il est donc possible de « contrer » les polluants en variant les légumes, féculents, céréales, fruits et autres végétaux, ainsi que les protéines animales. Consommer plus de produits frais et, quand il se peut, biologiques est un bon principe de base pour une meilleure santé. On peut donc s'aider de compléments alimentaires à base de chélateurs de métaux lourds (antioxydants naturels) tels que les algues spiruline et chlorelle.

Le +

Quelques exemples de toxines retrouvées au sein de l'alimentation, on ne stoppe donc pas leur consommation, mais on la modère : du plomb et du cadmium dans l'alcool, le pain, les pommes de terre et les produits de panification sèche ; de l'arsenic dans le café ; de l'aluminium également dans ce dernier, mais aussi dans l'eau, le lait, les pâtes, les gâteaux et pâtisseries ; du mercure dans le thon ; des dioxines dans le babeurre, beurre, fromages, poissons ; des sulfites dans le vin ; de l'acrylamide dans les biscuits, frites, pommes de terre sautées, chips, café...

L'organisation environnementale américaine à but non lucratif EWG (*Environmental Working Group*) répertorie les aliments les plus chargés en résidus de pesticides tels que les pommes, fraises, raisins (donc le vin), raisins secs, céleri, pêches, nectarines, concombres, pommes de terre, tomates cerise, épinards, poivrons et piments. Ces derniers, s'ils ne sont pas bio, sont alors à épilucher. On évitera de consommer ces aliments en même temps et en grande quantité, afin de ne pas surcharger son organisme en polluants, au risque d'effets toxiques aigus plus ou moins sévères tels que des réactions similaires à des allergies avec urticaire, démangeaisons, toux, conjonctivite, irritation de la gorge, migraine, crampes musculaires, douleurs abdominales, nausées et diarrhées.

Selon l'EWG, les moins pollués sont l'avocat, l'oignon, l'ananas, le maïs, le chou, les brocolis, les petits pois, la papaye, le kiwi, la pastèque, le melon, les mandarines, les oranges et pamplemousses, les mangues, les asperges, les aubergines, les champignons, les patates douces et radis. Consommez-les fréquemment en les associant aux autres, afin de compenser les apports en toxines.

8

Prendre des compléments alimentaires riches en vitamines, c'est indispensable pour être en forme

≧ FAUX ≦

Le complément alimentaire a un rôle de supplément. Il complète un régime alimentaire équilibré pour pallier certaines carences et déficits éventuellement retrouvés chez un patient, tout en apportant un « plus » physiologique à l'apport alimentaire qui n'est pas toujours optimisé.

Ainsi, si l'état de santé général est bon et les repas riches et variés, le complément alimentaire à base de vitamines n'est pas nécessaire pour être en forme. Il est d'ailleurs rare à l'heure actuelle d'être carencé dans les pays industrialisés. Toutefois, le médecin évalue, au cas par cas, l'utilité et le bénéfice à prescrire et à conseiller un complément à son patient. En ce qui concerne le complément alimentaire à base de plantes, une prescription médicale adaptée est vivement recommandée afin d'éviter les interactions et effets secondaires possibles en phytothérapie.

Le complément alimentaire a une définition réglementaire depuis le 15 avril 1996 qui a été repris par la directive européenne de 2002 : ce sont « des denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime

alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés, commercialisés sous forme de doses destinées à être prises en unités mesurées de faible quantité ».

Leur marché est en pleine expansion et représente un chiffre d'affaires de plusieurs milliards d'euros. En 2013, un adulte français sur cinq et un enfant sur dix en consomment régulièrement selon l'étude INCA-2 (étude individuelle nationale des consommations alimentaires) menée par l'ANSES.

Le complément alimentaire n'est pas un médicament, cependant une dose réglementaire quotidienne à ne pas dépasser est à respecter pour chaque principe actif retrouvé dans ces produits, car, contrairement à ce que l'on pense, leur consommation n'est pas anodine et des effets négatifs tels que surdosages, effets secondaires et interactions avec des médicaments en cours de traitement peuvent survenir. Il existe d'ailleurs depuis l'arrêté du 9 mai 2006 une liste des substances nutritionnelles autorisées pouvant être employées dans la fabrication des compléments alimentaires (vitamines, minéraux, acides aminés, antioxydants, polyphénols, acides gras essentiels et extraits de plantes). L'ANSES a mis en place en 2010 un dispositif national de nutrivigilance qui recense les effets indésirables liés aux compléments alimentaires comme les allergies et les troubles digestifs.

Dans certains cas, les compléments alimentaires sont même strictement déconseillés.

Les produits à base de bêta-carotène à forte dose ne doivent pas être consommés par les fumeurs pour qui le risque de cancer du poumon est alors accru. On se contente donc du retour aux sources pour les caroténoïdes : les carottes. Cependant, le tabac et la fumée de cigarette détruisent les vitamines. Il est donc important d'avoir un régime très varié et riche en aliments à haute valeur nutritionnelle quand on est fumeur.

Autre point essentiel : il faut éviter les accumulations de compléments alimentaires afin de ne pas dépasser les apports recommandés en micronutriments. Certaines vitamines et autres oligoéléments deviennent

pro-oxydants (nocifs) lorsqu'ils sont présents en trop fortes quantités dans l'organisme. C'est le cas pour la vitamine C, E, le fer, le cuivre, le zinc et le sélénium. Au lieu de les éliminer lorsqu'ils sont en quantité adéquate, ils vont favoriser l'accumulation de toxines une fois devenus pro-oxydants.

Il existe aussi un risque de surdosage avec toutes les vitamines liposolubles (grasses), les vitamines A, D, E, et K, qui se stockent dans l'organisme et dont les « seuils santé » ne doivent pas être dépassés. Il convient donc de faire une prise de sang avant toute consommation de ces produits.

Attention également pour les patients atteints de pathologies cardiaques : si un patient suit un traitement à base d'AVK (médicaments anticoagulants), il doit proscrire les oméga-3 (acide gras essentiel) en forte quantité et les vitamines E et K qui augmentent la fluidité du sang et peuvent donc interagir avec son traitement. Là encore, l'apport alimentaire est favorisé et le conseil médical préconisé.

Toutefois, le stress, la pollution, la transformation des aliments au niveau industriel, les pesticides et autres polluants alimentaires, la consommation d'alcool, de tabac, de café et de thé, et de soda en trop grande quantité, font qu'il peut être justifié de consommer des compléments alimentaires afin de pallier leur destruction ou malabsorption malgré une alimentation saine et variée.

L'association entre un traitement allopathique et un complément alimentaire optimise parfois leurs effets thérapeutiques ou permet de réduire des effets secondaires dus au traitement classique. En effet, si les patients sous statines (pour leur hypercholestérolémie ou cardiopathies) ne doivent pas consommer de produits à base de levure de riz rouge qui feraient alors double emploi, on leur conseille de prendre un complément alimentaire à base de coenzyme Q10, antioxydant naturel, qui diminue le risque d'avoir des « crampes » musculaires, dont la plainte est fréquemment décrite avec les statines prises au long cours.

Par ailleurs, certaines personnes sont davantage concernées par la prise de compléments alimentaires.

Prendre des compléments alimentaires riches en vitamines, c'est indispensable

Les folates (B9), le fer, l'iode et la vitamine D (si carence) sont préconisés chez la femme enceinte et allaitante, alors qu'on sera très vigilant sur l'apport d'autres vitamines telles que la vitamine A, dont le surdosage peut entraîner des malformations fœtales. De nombreuses études montrent même l'intérêt de supplémenter en folate le père (en plus de la mère), pour protéger du risque de spina-bifida chez l'enfant à naître (malformation entraînant la paralysie des membres).

Le fer et la vitamine B12 sont des suppléments importants chez les individus végétaliens ou végétariens qui présentent très souvent des carences par manque d'apport en viandes et poissons. Il en est de même chez des patients suivant un régime alimentaire restrictif strict.

Les personnes âgées, qui ressentent moins la faim, ont tendance à moins s'alimenter. Chez ces patients, des carences en acides aminés essentiels et en vitamines peuvent, de par leur régime restrictif, également survenir.

Les antioxydants tels que les coenzymes Q10, glutathion et acide lipoïque, sont conditionnellement essentiels. Ils sont naturellement fabriqués par notre propre organisme quand l'état de santé est bon. Cependant, en cas d'affaiblissement (infections, stress, fatigue, régime hypocalorique monotone, sport intensif), leur synthèse est réduite et la nourriture ne suffit pas à leur production. Ils sont alors indispensables et doivent être apportés par des compléments alimentaires afin de rétablir un taux optimal.

Les compléments alimentaires à base de fer et à base de magnésium sont indiqués chez les femmes pendant leurs règles (perte de fer dans les menstruations), afin de limiter la fatigue et la douleur.

La vitamine D est apportée par l'alimentation en petite quantité. Sa synthèse dépend aussi de l'exposition aux UV (soleil). Les individus enfants et adultes à phototype foncé (peaux mates et noires) dont les pigments (anti-UV) de la peau entravent son absorption, doivent effectuer une prise de sang afin d'être supplémentés en fonction des résultats biologiques obtenus. En 2007, l'étude publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* par l'équipe du Dr Van Dam, montrait que la population caucasienne (blanche) active et peu exposée à la lumière du jour

manquait de vitamine D et qu'il était difficile d'obtenir des niveaux suffisants au vu de la pauvreté de sa présence dans l'alimentation (huile de foie de poisson). La supplémentation est alors une bonne alternative.

La vitamine D est également prescrite en cas de cancer du sein afin d'en prévenir les rechutes et, associée au calcium, pour les femmes ayant de l'ostéoporose pour limiter le risque de fracture osseuse.

En cas d'arthrose, on conseille un complément alimentaire à base de silice (pouvant être apportée sous forme de bambou), de chondroïtine et de glucosamine, trio indiqué au long cours afin de limiter l'évolution de cette maladie chronique de dégénérescence du cartilage.

Les compléments à base de zinc, d'onagre et de bourrache sont un outil thérapeutique pour traiter les problèmes dermatologiques type acné, eczéma et dermatite en plus des traitements classiques.

Enfin, notons que l'étude SUVIMAX, menée à partir du suivi de 13 000 sujets sains supplémentés en vitamines C et E, bêta-carotène, zinc et sélénium pendant 7,5 ans, a montré une réduction du risque de tout type de cancer de 31 %, et une diminution de 37 % de la mortalité chez les hommes.

Le point à souligner dans les résultats de cette étude est sans aucun doute que les hommes se nourrissant mal (peu de fruits et de légumes) parviennent à compenser leur manque d'antioxydants naturellement apportés par la nourriture, par des compléments alimentaires. On recommande évidemment de privilégier la nourriture comme source de vitamines, pour autant, les compléments restent bénéfiques dans les cas de déséquilibre alimentaire (malbouffe notamment).

En bref, c'est en fonction des symptômes et de l'état général du patient que des compléments alimentaires peuvent être prescrits en cure de courte durée et sous contrôle médical, tout en gardant à l'esprit qu'une hygiène de vie alimentaire prévaut sur ces produits.

Le +

Avant de se jeter sur les compléments alimentaires, et même si c'est la mode, on conseille en premier lieu un apport alimentaire très varié avec des journées hebdomadaires privilégiées où les repas seront plus riches en produits frais. Tenir un carnet alimentaire au jour le jour, pendant quinze jours, permet d'analyser objectivement si les repas contiennent à chaque fois des végétaux : fruits, légumes, légumineuses, salade, oléagineux et herbes.

Après une prise de sang ayant dosé taux de vitamines et niveau de stress oxydant, une cure de compléments alimentaires est à envisager selon les carences retrouvées. Soulignons que les antioxydants les plus puissants et donc efficaces sont les coenzymes Q10, l'acide lipoïque, la carnosine, le glutathion et le resvératrol.

Les exemples de cures de compléments alimentaires qu'ils soient en vitamines ou avec des plantes, sont nombreux, parlez-en toujours avec votre médecin au lieu de vous auto-supplémenter de façon aléatoire.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Les 100 idées reçues
qui vous empêchent d'aller bien**
Dr Alexandra Dalu



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S