

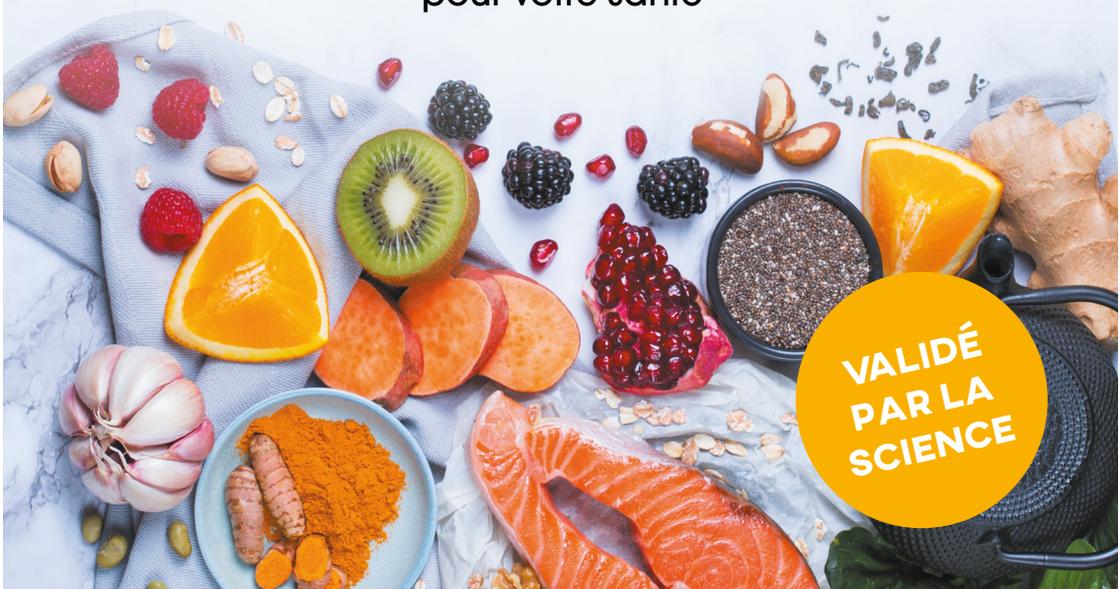
ANNE DUFOUR, CATHERINE DUPIN,
RAPHAËL GRUMAN

JE ME SOIGNE

— AVEC LES —

MÉSONUTRIMENTS

Oméga 3, coenzyme Q10, flavonoïdes... :
les molécules naturelles 100 % efficaces
pour votre santé



VALIDÉ
PAR LA
SCIENCE

Les 75 meilleurs aliments
les plus riches en mésonutriments.

Inclus : Un programme en 7 jours + 250 recettes de cuisine simples

LE D U C . S
P R A T I Q U E

NOUVEAU, INÉDIT, RÉVOLUTIONNAIRE

Les mésonutriments sont les molécules « santé », présentes dans les aliments. Par exemple les oméga 3 (du saumon), la curcumine (du curcuma), les gingérols (du gingembre), etc. Certains sont anti-inflammatoires, d'autres antidouleur, bons pour les yeux, contre le vieillissement de la peau, fluidifiants sanguins, brûle-graisses...

Découvrez dans ce livre :

- **Les mésonutriments en 20 questions-réponses** : C'est quoi? Où les trouve-t-on? Les probiotiques sont-ils des mésonutriments? La cuisson les détruit-elle?...
- **Les 18 meilleurs mésonutriments pour la santé** : anthocyanes, coenzyme Q10, curcumine... et quels aliments en apportent le plus.
- **Abricot, artichaut, betterave, miel, noix, œuf... 75 aliments courants et leurs principaux mésonutriments**. Comment les préparer pour en profiter au mieux?
- **De Acné à Vomissements, + de 100 «ordonnances» mésonutriments** du nutritionniste. Il conseille ces aliments au quotidien à ses patients en consultation.
- **Votre programme méso en 7 jours** pour une santé au top.

INCLUS

+ DE 250 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

Anne Dufour, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc.s.

Catherine Dupin, diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens est une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien.

Raphaël Gruman est nutritionniste et spécialisé en micronutrition, il intervient régulièrement dans les médias sur les thèmes de la santé via l'alimentation.

ISBN : 979-10-285-1713-7



9 791028 517137

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

De Anne Dufour et Catherine Dupin

Permadétox, le régime bon pour moi et pour la planète, 2019.

Le grand livre des aliments fermentés, 2017.

Ma bible acido-basique, 2016.

De Anne Dufour et Raphaël Gruman

Le régime Mind, le meilleur régime du monde pour le cerveau, 2017.

Programmes santé DASH en 7 jours, le meilleur régime du monde !, 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Graphisme de couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1713-7

ANNE DUFOUR, CATHERINE DUPIN, RAPHAËL GRUMAN

JE ME SOIGNE AVEC LES MÉSONUTRIMENTS

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

LES MÉSONUTRIMENTS EN 20 QUESTIONS-RÉPONSES	9
LES 15 MÉSONUTRIMENTS BASIQUES	35
75 ALIMENTS COURANTS ET LEURS PRINCIPAUX MÉSONUTRIMENTS	61
ABÉCÉDAIRE DES 100 SITUATIONS ET PETITS MAUX LES + COURANTS	223
MANGER MÉSO POUR UNE SANTÉ AU TOP : VOTRE PROGRAMME EN 7 JOURS	329
ANNEXE	367
INDEX DES RECETTES	375
TABLE DES MATIÈRES	387

MINI-LEXIQUE POUR SE COMPRENDRE FACILEMENT

Nutriments

Toute substance alimentaire que l'organisme peut absorber entièrement.

Macronutriments

Nutriments producteurs d'énergie et de matériau, présents en grande quantité (= « macro ») dans notre corps : glucides, lipides, protéines, eau.

Micronutriments

Nutriments « petites mains » indispensables à toutes les fonctions métaboliques, musculaires... présents en petite quantité (= « micro ») dans notre corps : vitamines, minéraux, oligoéléments.

Mésonutriments

Nutriments possédant un impact santé fonctionnel direct sur notre corps, notre bien-être.

Mésodosage (voir notre avis p. 21)

Isolement des mésonutriments de manière à les concentrer et les proposer sous forme de compléments alimentaires (gélules, poudre...). But : les consommer à doses plus élevées que sous leur forme alimentaire de manière à optimiser leurs propriétés. Par exemple, des capsules d'oméga 3 ou de curcumine pour obtenir un effet puissamment anti-inflammatoire en cas de douleurs musculaires ou articulaires.

LES MÉSONUTRIMENTS EN 20 QUESTIONS- RÉPONSES

1. LES MÉSONUTRIMENTS, C'EST QUOI ?

On connaît depuis longtemps les macronutriments (glucides, lipides, protides), et depuis un peu moins longtemps les micronutriments (minéraux/oligoéléments, vitamines). Les mésonutriments se situent en quelque sorte « au milieu » des deux. Ce sont les nutriments possédant un impact santé fonctionnel direct sur notre corps, notre bien-être. Ce sont les « super » de « superaliments », la source même des pouvoirs des superaliments. Car qu'est-ce qu'un superaliment au juste ? Un aliment apportant des bénéfices santé supérieurs à de « simples » aliments, considérés davantage comme des matériaux de construction ou du carburant. Ainsi, le maquereau figure parmi les superaliments car il est spécialement riche en oméga 3, des acides gras anti-inflammatoires. Ces acides gras oméga 3 sont, par conséquent, les mésonutriments du maquereau. Il en va de même pour la curcumine du curcuma, les carotènes de la carotte, le lycopène de la tomate...

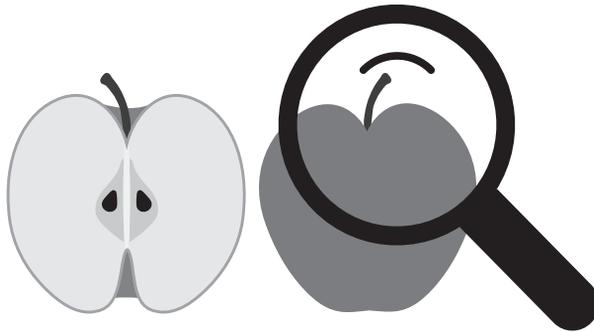
Les mésonutriments peuvent être des tanins, des enzymes, des acides gras, des caroténoïdes, des flavonoïdes... Ils peuvent provenir des fruits, des légumes, des boissons, des viandes, œufs ou poissons...

2. QUAND ON DIT QU'ILS SONT PRÉSENTS DANS TEL ALIMENT, PAR EXEMPLE LA POMME, ÇA VEUT DIRE QU'ILS SONT RÉPARTIS PARTOUT DANS CET ALIMENT ?

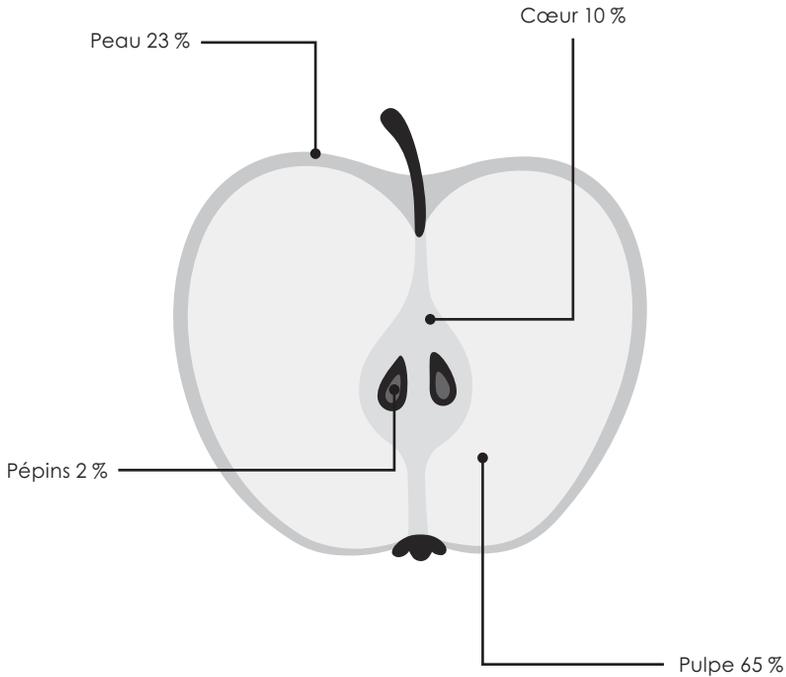
Non. Car les mésonutriments servent tous à « quelque chose » dans l'aliment. Dans notre exemple, la pomme, ils sont fabriqués par le végétal pour protéger sa peau, sa chair, ses pépins... Et comme chaque organe est bien distinct – la chair est tendre et pleine d'eau, les pépins tout le contraire, la peau encore autre chose... chacun possède « ses » mésonutriments. D'où l'intérêt de consommer un aliment le plus proche possible de celui offert par la nature. Une pomme complète apporte tous ses mésonutriments. Si on l'épluche, on en a moins, si on l'épépine, aussi, si on en extrait le jus, encore moins, etc. À chaque étape de transformation, on appauvrit notre alimentation. MAIS, certaines étapes naturelles, comme la macération et l'oxydation, donnent naissance à de nouvelles molécules phénoliques, autrement dit à de nouveaux mésonutriments. Par exemple, lors de la transformation des pommes en cidre, certains polyphénols disparaissent mais sont remplacés par de nouveaux polyphénols (ou, plus exactement, les premiers se transforment en seconds, sous l'action de l'air, de la lumière, des enzymes...) : là encore, le mode de fabrication modifie le contenu final du produit. Par exemple les cidres d'origine industrielle renferment moins de phénols volatils que ceux d'origine artisanale et fermière.

ZOOM 6 POLYPHÉNOLS DANS LA POMME !

Une « simple » pomme apporte 6 sortes de polyphénols distincts. Comme quoi, les superaliments peuvent aussi pousser dans votre jardin ! Les *acides phénoliques* sont impliqués dans les couleurs de la chair (surtout quand elle s'oxyde) et dans son parfum (= phénols volatils). Les *procyanidines* (= tannins) sont responsables de son amertume, de son astringence et de l'aspect trouble (du jus ou du cidre) ; mais jouent aussi un rôle dans la couleur, tout comme les *catéchines* et les *dihydrochalcones*. Enfin, la couleur de la peau du fruit est sous le contrôle des *anthocyanes* et des *flavonols*.



3. OÙ SONT LES POLYPHÉNOLS DANS LA POMME ?



Et, bien entendu, il y a aussi de très fortes variabilités en fonction du type de pomme, de son mode de production (bio ? de saison ? en contact ou non avec l'air, le vent, la pluie, les parasites, le soleil ?...), sa préparation, son éventuelle cuisson, etc.

À chaque variété ses polyphénols !

Voici quelques variétés de pommes utilisées soit à la croque, soit pour leur jus, soit pour faire du cidre. Chacune renferme des proanthocyanidines, des catéchines... mais à doses et en proportions variables. Au total, comme vous le constatez, ce ne sont pas les pommes les plus courantes (goldens) qui possèdent le plus de mésonutriments !



Golden/judor : 1



Petit jaune : 2



Juliana/binet rouge :
2,5



Avrolles : 3



Bedan/dabinett :
3,5



Chevalier jaune : 4



Kermerrien : 4,5



Jeanne Renard : 7

Polyphénols en g/kg de pomme fraîche

4. QUELLE EST LEUR PLACE DANS UNE DÉMARCHÉ GLOBALE DE PRÉVENTION SANTÉ ?

La question semble rhétorique, mais la réponse est au contraire très concrète et concerne chacun de nos choix alimentaires, chacun de nos repas. Préambule : les mésonutriments, tout comme l'alimentation d'une manière générale, ont une place majeure dans la prévention, et ce aux 3 stades (primaire, secondaire, tertiaire). Rappelons à ce sujet la définition de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), qui date de 1948 : « La prévention est l'ensemble des mesures visant à éviter ou à réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps. »

Prévention primaire : il s'agit d'éviter purement et simplement la survenue des maladies ou des problèmes de santé. *Par exemple*, consommer des fibres évite la constipation.

Prévention secondaire : freiner ou arrêter leur progression. *Par exemple* consommer des aliments riches en oméga 3 peut éviter des douleurs articulaires chez les personnes à risque.

Prévention tertiaire : réduire leurs conséquences, réparer ce qui peut l'être. *Par exemple*, en cas de colite, consommer des aliments fermentés riches en probiotiques naturels, et d'autres en glutamine pour aider à réparer en partie la muqueuse intestinale.

La prévention, tout le monde comprend ce que cela veut dire, mais personne ne pourrait la définir très simplement, car il s'agit en fait d'une notion complexe. Elle peut être d'ordre **médical** (le diabétique qui prend son insuline, la personne qui montre un grain de beauté suspect à son dermatologue, les vaccins, la prise de tension, les mammographies et autres examens « recommandés » par les autorités, récemment les bilans biologiques à faire pratiquer en laboratoires – prescrits par un médecin ou de la propre initiative du patient puisqu'ils sont désormais remboursés même sans ordonnance, depuis janvier 2020...) ; **comportemental** (arrêter de fumer, manger davantage de légumes, boire de l'eau plutôt que de l'alcool ou des sodas...), **environnemental et politique** (lois concernant une usine polluante pour la rivière, augmentation de la TVA sur certains aliments jugés néfastes pour la santé, restriction de circulation les jours de pollution atmosphérique, confinement et quarantaine en cas de menace virale – Sras, Coronavirus...).

En France, on fait beaucoup de prévention médicale, mais très, très, très peu des autres. Or, l'alimentation correspond évidemment à la deuxième, c'est-à-dire à la prévention comportementale. À notre échelle, nous pouvons donc agir pour notre santé et ce de manière simple, directe, efficace : notre assiette. Décider de choisir des aliments naturels, protecteurs, riches en mésonutriments, plutôt que des produits néfastes, pro-inflammatoires, oxydants, agressifs envers notre microbiote intestinal... nous appartient à 100 %. Nous pouvons, grâce à ce biais, être pleinement acteur de notre santé, tendance lourde qui se dessine pour les décennies à venir.

De Hippocrate au PNNS : même discours

Hippocrate nous disait déjà en 400 av. J.-C. : « Que ton alimentation soit ta première médecine. » Aujourd'hui, le PNNS (Programme national nutrition santé) nous précise : « Pour votre santé, mangez 5 fruits et légumes par jour. » L'idée générale : mieux on mange, mieux on se porte. Là encore, plusieurs strates à distinguer.

Niveau 1 : *manger à sa faim, ni trop, ni trop peu*. Ce simple basique ne l'est pourtant pas puisqu'une grande partie de l'humanité se divise en 2 catégories majeures : ceux qui ne mangent pas assez, et ceux qui mangent trop et mal ! Mais c'est une autre histoire, qui ne concerne pas ce livre.

Niveau 2 : *éviter les carences en certains nutriments* (absence ou insuffisance criante) et ainsi se prémunir de maladies graves voire mortelles reliées à l'alimentation. Par exemple le calcium + la vitamine D (prévention de l'ostéoporose), la vitamine C (scorbut, hémorragies), le fer + la vitamine B9 (anémie), les fibres (constipation, maladies cardiaques et certains cancers digestifs), les oméga 3 (maladies cardiaques, dépression, inflammations), le lycopène (cancer de la prostate), la lutéine/zéaxanthine (dégénérescence maculaire et autres maladies ophtalmologiques), etc.

Niveau 3 : *chercher à prévenir et même à traiter certains maux* (par exemple contrôler son poids en cas d'obésité ou d'apnées du sommeil, sa glycémie ou son cholestérol en consommant davantage de fruits, légumes et noix riches en phytonutriments et fibres), ou corriger certaines faiblesses (par exemple consommer du jus de cranberry, riche en proanthocyanidines pour contrer les récidives dans le cas d'une tendance aux cystites).

Les mésonutriments sont impliqués à plusieurs niveaux dans la prévention santé, et incontournables pour quiconque présente des faiblesses identifiées, comme le diabète, des troubles circulatoires, des inflammations, une dépression, une immunité fragile, etc.

5. POURQUOI EN PARLE-T-ON AUJOURD'HUI, ALORS QU'ON CONSOMME DU CURCUMA ET DU SAUMON DEPUIS LONGTEMPS POUR LEURS BIENFAITS SANTÉ ?

Parce qu'il y a plein de choses à savoir pour réellement profiter des puissantes propriétés de ces nutriments. Et que ces choses, on les découvre au fil des recherches. Prenons le cas du resvératrol (voir p. 49). Véritable star il y a quelques années, on prêtait à cet antioxydant présent dans le vin rouge d'innombrables vertus, qui se sont révélées finalement discutables : certaines études retrouvaient des effets bénéfiques, d'autres pas. Au fur et à mesure que les travaux s'affinaient, les chercheurs ont conclu que, probablement, un effet-dose existait, mais pas du tout dans le sens que l'on croyait : seules de faibles doses de resvératrol seraient bénéfiques, alors que des doses plus fortes ne serviraient à rien du tout, et pourraient même être néfastes. Encore une piste qui suggère que non, qui peut le plus ne peut pas le moins, et que non, une supplémentation « plus dosée » n'est pas forcément plus efficace que de manger du raisin ou de boire un verre de vin rouge ; c'est même probablement l'inverse. Ces histoires de dosages sont très intéressantes car elles remettent en cause une croyance qui consiste à penser que « plus on en prend, mieux ça vaut ». Le corps humain est incroyablement complexe et pas du tout, du tout dans cette logique. En fait, ce qui lui convient est, au contraire, « la juste dose » et celle-ci est souvent... médiane, c'est-à-dire « méso ». Il faut imaginer quelque chose comme une clé et une serrure : ce n'est pas parce qu'on possède une clé plus grande, plus grosse, plus lourde, qu'on ouvrira la porte plus vite : une clé plus petite est plus adaptée, tout ce que l'on veut c'est qu'elle rentre dans la serrure !

Tout autre chose, pour rester dans le resvératrol, on en trouve dans le chocolat noir, et même en quantité non négligeable. Encore faut-il que ce soit un chocolat de qualité fait avec une fève de cacao préservée, bien « traitée » au fil du processus chocolatier. Sinon, pas de resvératrol en vue !

Autre exemple, les glycoalcaloïdes, qui procurent l'amertume à l'aubergine, participent à la prévention du cancer du foie à condition également d'être présents en très faibles quantités. Très vite, ils deviennent toxiques, raison pour laquelle nous repoussons instinctivement un aliment trop amer. Cette fonction vitale est d'ailleurs exacerbée chez la femme enceinte, que la moindre amertume précipite généralement la tête dans la cuvette : son corps protège le fœtus de toute arrivée incontrôlée de tanins et autres principes amers potentiellement néfastes pour le futur bébé.

Vous l'avez compris : les mésonutriments sont à apprivoiser. Ils dépendent de la qualité de l'aliment, de la quantité absorbée et, vous le découvrirez au fil des pages, de la manière de le cuisiner, etc.

6. POURQUOI LE VIN ROUGE CONTIENT DU RESVÉRATROL, MAIS PAS LE VIN BLANC ?

Ce mésonutriment super-antioxydant est présent dans la peau du raisin. Fort logiquement, on le retrouve donc dans les vins qui ont longtemps macéré (jus + peau) : le jus a eu le temps de s'imprégner des molécules présentes dans la peau, dont ce fameux resvératrol. Sans surprise, le vin blanc (très peu macéré) en renferme quasi zéro, le rosé, un petit peu plus, et le rouge, nettement plus. Les champions sont certains vins de Bourgogne : pinot/merlot/grenache... Cela dit, en « échange », le vin blanc apporte pas mal d'hydroxytyrosol, un autre mésonutriment, composé phénolique hyper-antioxydant et hyper-puissant (davantage que les vitamines C et E !). On en parle très peu, alors qu'il est présent naturellement aussi dans la grenade et l'olive verte ou noire, un peu moins dans l'huile d'olive, et qu'il est

lui aussi protecteur cardiaque. Et au passage, il possède des vertus antibactériennes et anti-inflammatoires. Aussi, pensez que ce n'est pas parce qu'un mésonutriment est très à la mode qu'il n'y en a pas d'autres, au moins aussi protecteurs, qui attendent leur heure de gloire, dans l'ombre.

7. SI JE NE MANGE QUE DES MÉSONUTRIMENTS, JE SERAI SUPERMAN/SUPERWOMAN ?

On ne garantit rien ! Plus sérieusement, il est indispensable de rappeler 3 bases incontournables.

1. *Avant toute chose, mangez varié, simple, équilibré, frais (ou surgelé nature) et de qualité.* Ensuite seulement, vous vous préoccuperez des mésonutriments. Si vous avalez des cargaisons de maquereaux pour profiter de leurs oméga 3, mais que d'un autre côté vous ne consommez pas suffisamment de fruits et légumes chaque jour, les mésonutriments ne serviront à rien.
2. *Évitez les produits hyper-industrialisés, hyper-transformés.* Y compris ceux présentés comme riches en superaliments, en énorme sur l'étiquette – souvent il y a à peine 1 % de cranberry, curcuma ou spiruline, et le reste n'est qu'un ramassis d'additifs, de mauvaises graisses, de sucres...
3. *Pas un déjeuner ni un dîner sans légumes verts !* Le végétal doit être le socle de votre alimentation, spécialement les légumes verts (haricots, épinards, aubergines...). Pensez aussi aux fruits (et non aux jus de fruits), et enfin, plus raisonnablement, aux légumineuses (lentilles, haricots secs, pois...) et aux céréales complètes ou semi-complètes (sous forme de pain, pâtes, riz...). Attention ! Les produits transformés végétariens/végétaliens sont avant tout... des produits transformés, nous ne les recommandons pas. Préférez les céréales complètes à cuire soi-même par exemple, plutôt que des galettes végétariennes à faire frire ou autres mélanges « tout prêts » à la composition parfois douteuse.

8. LES MÉSONUTRIMENTS, C'EST COMME LA SMART FOOD ?

Pas du tout ! La *smart food* est un concept marketing qui consiste, grosso modo, à proposer des substituts de repas (poudres, barres...) soi-disant « parfaits » sur un plan nutritionnel, c'est-à-dire avec l'exacte dose de protéines, glucides, lipides, vitamines... Le but, finalement, est de manger ce genre de préparation « à la place » des vrais aliments pour ne pas « subir » des vrais repas, en compagnie de vrais gens. Car même si les marques brandissent l'argument « Grâce à nous, tout le monde peut manger à sa faim pour un minuscule budget », en réalité, c'est un chiffon agité pour masquer la vraie cible : ce sont les actifs, productifs, priés de ne pas perdre une seconde de leur précieux temps à manger bêtement du poulet rôti ou une salade sympa avec leurs collègues, alors qu'ils peuvent croquer ces merveilleux produits directement issus des laboratoires tout en restant scotchés à leur ordinateur. C'est quand même plus malin (*smart*), non ?

La logique des mésonutriments est exactement opposée. Oui, elle met en avant des composés santé récemment détectés, ou dont on découvre depuis peu les performances santé, beauté, bien-être. Mais loin de dire « C'est la curcumine du curcuma qui est responsable de l'effet anti-inflammatoire, donc vous pouvez prendre de l'extrait de curcuma, c'est-à-dire de la poudre de curcumine », nous affirmons, au contraire, que c'est le curcuma qui nous intéresse. C'est-à-dire l'épice, à intégrer dans de bons petits plats, pour obtenir certes un effet bénéfique de nature anti-inflammatoire, mais surtout profiter de l'ensemble de l'aliment (on dit « la matrice », en phytothérapie on parle de « *totum* »). Car nous pensons que : 1. tous les ingrédients d'un aliment comptent, même ceux présents en très faible quantité. C'est un peu le principe des oligoéléments : à l'état de traces, aussi bien dans les aliments que dans notre corps, ils sont cependant absolument indispensables à la vie, à l'activation de « clés » métaboliques qui nous échappent encore pour la plupart, et pourraient aussi temporiser certains effets négatifs des nutriments sous formes d'extraits. Ainsi, la pipérine du poivre est connue pour favoriser la pénétration de la curcumine dans l'intestin... parce qu'elle provoque

une porosité de l'intestin. Or, cette porosité est le plus souvent redoutée et malvenue car elle signifie aussi que d'autres molécules que la curcumine, non souhaitées, comme des toxiques et autres polluants de type additifs, peuvent ainsi pénétrer dans la circulation sanguine, via la muqueuse intestinale, tout cela grâce à/à cause de l'action de la pipérine. Alors plutôt que de consommer de la pipérine + de la curcumine à doses « élevées » (c'est-à-dire supérieures à celles ingurgitées via les aliments), nous pensons, nous, qu'une dose plus faible via un bon « curry » (réunissant poivre et curcuma, et aussi bien d'autres éléments dans le plat) mais répétée, est plus intéressante, moins problématique et plus intelligente que de prendre ces extraits, comme des « médicaments ». Par ailleurs, la pipérine du poivre bloque les enzymes qui dégradent la curcumine, encore un bon moyen d'améliorer sons absorption par ailleurs (très) faible.

9. LES MÉSONUTRIMENTS SONT-ILS NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS NOS ORGANES ?

Oui, mais pas forcément dans ceux que l'on cherche à protéger. Par exemple le lycopène est un antioxydant puissant qui pourrait protéger la rétine... mais qui n'est pourtant pas présent naturellement dans nos yeux.

CAROTÉNOÏDE	PUISSANCE ANTIOXYDANTE SPÉCIALE « ŒIL »	COULEUR	ABSORPTION DE LA LUMIÈRE	PRÉSENCE NATURELLE AU SEIN DE LA RÉTINE HUMAINE
Zéaxanthine	+++	Jaune orangé	Bleu	Oui
Lycopène	+++++	Rouge	NS	Non
Bêta-carotène	++++	Jaune orangé	NS	Non
Lutéine	++	Jaune orangé	Bleu	Oui

10. LE PRINCIPE DU MÉSODOSAGE C'EST QUOI EXACTEMENT ? C'EST BIEN ?

Comme nous l'abordions rapidement dans le lexique (p. 7), le mésodosage est le fait d'isoler un mésonutriment de l'aliment (par exemple, la curcumine du curcuma) et de le concentrer pour le consommer en bien plus grande quantité que si l'on avalait du curcuma dans les plats. A priori, cela paraît logique : 1. la curcumine est identifiée comme anti-inflammatoire ; 2. je souffre de douleurs inflammatoires, je suis donc tenté de consommer cette curcumine en grande quantité de manière à ce que son effet anti-inflammatoire soit aussi « important » que celui d'un médicament anti-inflammatoire. Oui. Mais non. Car plusieurs pistes de réflexion doivent être envisagées.

- *Nous sommes ici dans un contexte alimentaire et non médicamenteux* : rien ne dit que la curcumine, inoffensive dans le curcuma car à dose justement « méso » (moyenne), le restera à plus haute dose. Prenons l'exemple de l'EGCG (voir p. 44). Des doses de 270 mg à 500 mg – soit 3 à 4 tasses de thé – sont corrélées à des bienfaits sur la santé. En revanche, selon certaines études, il se pourrait bien qu'au double (l'équivalent de 8 tasses donc), l'EGCG soit toxique pour le foie. Donc, restez raisonnable, en toutes circonstances, en tout cas en nutrition ! Les modes se font et se défont, un jour tel nutriment est génial, le lendemain il faut s'en méfier... Vous, vous restez calme, vous n'avez pas des tonnes de capsules d'oméga 3, puis des tonnes de capsules d'EGCG, puis... car vous savez que cela n'a aucun sens et que le mieux est l'ennemi du bien. Restez aux doses physiologiques !
- *La curcumine est l'un des composants du curcuma*. Si l'on suit la logique du *totum* de la plante (= la totalité de la plante), déjà évoqué p. 19, alors la curcumine est entourée de centaines d'autres molécules, dont certaines peut-être tempèrent une certaine « agressivité » de la curcumine, ou bien encore facilitent son assimilation, ou encore prolongent son action dans le temps. Bref, la curcumine dans le curcuma n'est pas la curcumine tout court.

- *Ce n'est pas parce que l'on a découvert que la curcumine est anti-inflammatoire qu'il n'y a pas d'autres composés dans le curcuma qui concourent à cet effet anti-inflammatoire. C'est exactement comme si vous réduisiez vos précédentes vacances en bord de mer au fait qu'il y avait du soleil, beaucoup de soleil. Certes, mais si vous ne gardez QUE le soleil et que vous le concentrez, les risques dus à un excès de soleil s'élèvent, et puis il vous manque la mer, l'horizon bleu, les odeurs de pinède, le chant des grillons, les balades le soir pour manger une glace au port, les baignades en mer ou en piscine, le farniente, le petit-déjeuner au calme sur la terrasse, les barbecues dans le jardin, les fous rires au marché, le temps pour soi, pour lire, faire de la plongée sous-marine ou des randonnées sur les rochers, bref, une multitude de choses, grandes ou petites, s'additionnent pour faire de vos vacances des jours inoubliables et heureux. Et non juste le soleil.*
- *La curcumine seule est très mal absorbée. Ici, nous parlons de biodisponibilité : ce n'est pas parce qu'un aliment est très riche en tel ou tel mésonutriment que ce dernier est effectivement, assimilé par l'organisme. Par exemple on sait que le zinc d'origine végétal (dans les lentilles) est moins bien absorbé que le zinc d'origine animale (dans le steak). Pareil pour le fer, dit héminique quand il est associé à des globules rouges (dans la viande), correctement absorbé par le corps, tandis que le fer non héminique (dans les légumes) est au contraire mal absorbé.*

Aussi, pour revenir à la curcumine : la consommer conjointement à du poivre (qui contient de la pipérine) améliore son absorption, comme déjà expliqué p. 19. Dans un curry, associer curcuma et poivre est traditionnel, naturel et bienfaisant. Tandis que le principe de l'extrait tel qu'on le connaît avec les médicaments allopathiques classiques (un médicament = une molécule) est exactement celui qui fait que l'on a des problèmes de tolérance, d'absorption, de réactions allergiques vis-à-vis de ce médicament. Toujours pour la même raison : une molécule isolée se comporte différemment, est absorbée différemment, parfois pour le meilleur, parfois pour le pire.

- *Le dosage des mésonutriments n'est pas « scientifiquement calculé ».* Ce n'est pas parce que l'on sait que le curcuma est anti-inflammatoire et que cet aspect semble essentiellement lié à sa curcumine que l'on sait de quelles doses exactement nous avons besoin sous sa forme isolée. En plus, ce dosage dépend très certainement de mille choses (poids, sexe, reste du repas, alimentation en général, contexte alimentaire plus ou moins acide...), et vos besoins ne seront pas les mêmes que ceux de votre voisine. Donc, inutile de se fier aux dosages en curcumine de tel ou tel complément alimentaire par exemple : cela fait « scientifique » mais ne repose pas vraiment sur un consensus validé.
- *Se pose la question de la traçabilité et de la qualité des produits proposés sur le marché.* Certains sont bien formulés et de bonne qualité, d'autres moins voire pas du tout. Certains renferment des « agents de charge » sans problème, d'autres, des additifs douteux. Et le fait qu'une marque soit connue ou pas, chère ou pas, ne garantit pas spécialement qu'elle soit plus qualitative. Au final, on se retrouve avec un produit issu de laboratoire et bien loin de ce que la nature avait prévu. Sans tomber dans le chapitre « Seule la nature est bonne pour nous », il faut quand même rester cohérent : si l'on calibre son alimentation de manière à profiter au maximum des aliments les plus protecteurs naturellement, entre autres dans le but de prendre moins de médicaments, ce n'est pas pour avaler finalement des cachets, gélules ou autres sachets de poudre constitués au maximum de 2 % d'ingrédient naturels, le reste étant... tout le reste !
- *Le mésonutriment est une chose, sa « forme » en est une autre.* Pour les micronutriments, prenons l'exemple du magnésium. Dans l'aliment, on ne se pose pas la question. Tandis qu'en complément alimentaire, il existe sous différents sels (minéraux) : chlorure de magnésium, pidolate de magnésium, citrate de magnésium, etc. Les choses se corsent car certains produits contiennent de fortes doses de magnésium « élémentaire » (par exemple il y en a 40 % dans le carbonate de magnésium) MAIS sa biodisponibilité est faible. Donc, concrètement, on n'en profite pas beaucoup. Tandis

que le citrate de magnésium ne contient que 12 % de magnésium élémentaire MAIS sa biodisponibilité est très élevée. S'ajoute à cela que certaines formes de magnésium sont laxatives, d'autres pas – ce qui est bien ou mal selon l'objectif recherché... Bref : s'il faut faire des études d'ingénieur pour choisir la bonne boîte du bon complément alimentaire du bon mésonutriment, on n'est pas sorti de l'auberge. Alors que c'est si simple de le manger, dans son assiette, tout bêtement ?

- *Ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est bien pour tout le monde.* Par exemple le maté, c'est une plante pleine de chlorophylle et une boisson très conviviale consommée en Amérique du Sud (entre autres). D'accord, mais elle est aussi bourrée de caféine et ne convient par conséquent pas du tout aux femmes enceintes, aux personnes anxieuses ni aux insomniaques – à éviter absolument pour elles dès 13 heures. Pareil pour le thé matcha, connu pour sa puissance antioxydante (ça, c'est bien), moins pour sa puissance caféique (prudence !).

Pour conclure, notre avis est celui-ci : seule l'alimentation garantit un apport harmonieux, varié et équilibré de macro, micro et mésonutriments. À condition de consommer des aliments de bonne qualité. Sauf cas exceptionnels, maladie ou dysfonctionnement, nous vous recommandons de tirer vos mésonutriments des aliments. Pensez toujours système, global, plutôt que composés isolés. D'autant plus qu'aujourd'hui on parle de la curcumine, peut-être que demain on parlera d'un autre mésonutriment « encore plus génial » dans le curcuma, jusque-là passé loin des microscopes.

11. LES PIGMENTS (COULEURS) DES VÉGÉTAUX RENSEIGNENT-ILS SUR LE TYPE DE MÉSONUTRIMENTS PRÉSENT ?

Mais oui ! Cela dit, il faut savoir les « lire », car au-delà de ce décryptage rapide, plusieurs mésonutriments se recouvrent les uns les autres, ou encore changent en fonction des saisons, de la cuisson, du mode de stockage... Ainsi, les poivrons verts, immatures, deviennent rouges une fois mûrs : évidemment, pas les mêmes mésonutriments.

D'autres précisions à savoir : ces pigments ne tombent pas du ciel. Ils sont élaborés patiemment par le végétal, qui fabrique telle ou telle molécule pour se protéger (du froid, du vent, du soleil, des insectes, des prédateurs, des maladies, des champignons...), pour séduire (les abeilles, les oiseaux...), bref : pour survivre. Il en découle que :

1. **Un fruit ou un légume immature, cueilli immature** pour faciliter son transport, contient moins de mésonutriments que le même, mûr. Cela a été clairement identifié et mesuré par exemple dans le raisin (teneur en anthocyanes).
 - ➔ Donc : mangez des fruits mûrs, de saison, ayant poussé au soleil !
2. **Les mésonutriments ne concernent pas seulement les végétaux.** Les crustacés comme les homards, possèdent une belle carapace bleue bourrée de crustacyanines (bleues, donc)... qui se transforment en asthaxanthines une fois cuits (rouges, donc).
 - ➔ Donc : la cuisson dégrade certains mésonutriments, pour mieux en faire apparaître d'autres. Abracadabra !
3. **Les anthocyanes sont soit rouges, soit bleus.** Comment est-ce possible, alors que les autres pigments naviguent dans une seule famille de couleurs ? C'est que ces antioxydants changent de couleur en fonction de l'acidité du milieu. Ainsi, les fraises sont acides, donc rouges. Les mûres, pas du tout, donc noires. Entre les deux, il y a même des variétés différentes comme des cerises Burlat