



LEVURE ET MEILLEURE BIODISPONIBILITÉ

Une mauvaise assimilation des éléments essentiels peut être à l'origine d'une carence. On a pu démontrer grâce à un modèle avec des cellules épithéliales de l'intestin humain (Caco-2) que la levure végétale plasmolysée permettait d'augmenter de 6 à 10 fois la biodisponibilité de certains micronutriments.

Texte: Jürg Lendenmann

Pourquoi est-il si important que notre corps soit bien approvisionné en micronutriments?

Simon Feldhaus: Sans micronutriments – substances essentielles dont font partie les minéraux, les oligo-éléments et les vitamines – les cellules, les agrégats cellulaires, les organes, bref nos organismes, ne peuvent pas fonctionner. Il faut fournir ces substances à notre organisme. Aujourd'hui, hélas, l'apport en micronutriments essentiels n'est généralement pas suffisant en raison de notre alimentation et de nos modes de vie actuels. Il y a quatre raisons à cela:

- Premièrement, la mauvaise qualité de nos produits alimentaires: beaucoup d'entre eux ne contiennent plus la même quantité de micronutriments qu'il y a encore quelques décennies. Vraisemblablement à cause de sols appauvris ou contaminés par des métaux lourds.
- Deuxièmement, leur mauvaise préparation: une cuisson excessive détruit de nombreuses substances essentielles. Toutefois, certaines d'entre elles, comme la lutéine que l'on retrouve dans la tomate, ne sont libérées que sous l'action de la chaleur.
- Troisièmement, une mauvaise assimilation dans le système digestif: seule une faible dose de micronutriments peut être absorbée, même si l'on en fournit une quantité suffisante à l'intestin.
- Quatrièmement, un besoin accru lors de l'activité sportive, de la grossesse et de l'allaitement, des menstruations ou lorsque notre mode de vie n'est pas suffisamment sain (alcool, tabac, stress, etc.).

Comment repérer une carence?

Les micronutriments servent à assurer des fonctions diverses et variées: c'est une sorte de réseau. Une carence peut donc être à l'origine de changements très diffus dans le corps. Peuvent survenir des symptômes comme la fatigue, une baisse de la performance, une intolérance au stress, une déficience immunitaire, des ongles mous ou marqués de taches blanches. Les effets des carences varient d'un individu à l'autre. Celles-ci sont donc difficiles à repérer et restent



Photo: mise à disposition
Le docteur Simon Feldhaus, spécialiste de la médecine conventionnelle et complémentaire, est responsable des services médicaux de la policlinique Paramed de Baar.

souvent non traitées. Et ce, alors qu'elles seraient très facilement mises en évidence au moyen d'une analyse sanguine.

Comment prévenir ou traiter une carence?

Avec une alimentation riche en micronutriments, complète et équilibrée. Les repas doivent être correctement préparés. Une supplémentation ciblée permet également de prévenir les carences en micronutriments. Afin de mieux approvisionner le corps en éléments essentiels, il est également possible d'accroître leur biodisponibilité. Pour traiter une carence, il s'agit d'administrer des quantités thérapeutiques du micronutriment en question.

Comment mesure-t-on la biodisponibilité?

Lorsque je mange quelque chose, cet aliment doit être digéré dans mon système digestif grâce à des enzymes. Les petites molécules sont ensuite assimilées. Elles arrivent dans les vaisseaux

sanguins et lymphatiques en passant par les muqueuses intestinales. Ce processus est tout sauf évident: il est à la fois complexe et relève de la simple diffusion.

Afin de mesurer l'assimilation, on a mis au point un modèle scientifiquement reconnu. Il permet de déterminer la quantité d'une substance transportée après digestion artificielle réalisée au moyen d'une couche de cellules épithéliales de l'intestin humain Caco-2. Cela permet de déduire rationnellement l'absorption d'une substance par l'organisme. Il serait certes possible de recourir à des analyses sanguines pour mesurer l'assimilation, mais cela serait extrêmement fastidieux.

Comment accroître l'absorption des micronutriments par l'intestin?

Des expérimentations ont permis de démontrer que certains produits à base de *Saccharomyces cerevisiae*, plus précisément, de levure végétale plasmolysée, permettent d'augmenter la biodisponibilité des micronutriments dans le corps humain. On a pu démontrer grâce à des tests in vitro avec le modèle Caco-2 que l'absorption des micronutriments mesurée (magnésium, zinc, fer et vitamine B₁) était nettement accrue et dépendait de la concentration. Avec la plus haute concentration en levure, la biodisponibilité était 6 fois supérieure pour le fer, et jusqu'à 10 fois supérieure pour la vitamine B₁.

On suppose que cet effet est dû au fait que la levure met à disposition des molécules organiques ayant une affinité pour les substances présentes sous forme ionique afin de les transporter. L'équipe de chercheurs présume qu'il est possible d'accroître la biodisponibilité d'autres micronutriments de manière similaire.

Être en mesure d'avoir une influence positive générale sur l'assimilation de micronutriments est une excellente nouvelle pour ce qui est des remèdes et des traitements naturels. //

Littérature

Engelhart-Jentzsch K, et al. Agro FOOD Industry Hi Tech. 2018, 29(2), 44–47.