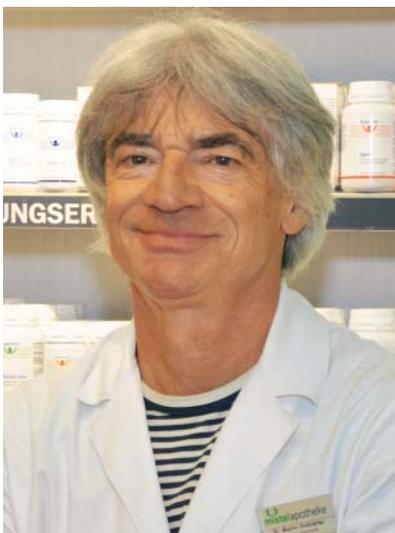


De nombreuses stratégies existent contre les excédents malsains de calories, graisses, sucres et sel. La carence en micronutriments en revanche est rarement évoquée, notamment aussi parce qu'elle peut rester longtemps non diagnostiquée. Jürg Lendenmann

Substances vitales

Faits sur les micronutriments



Dr sc. nat. Martin Hofstetter est pharmacien dipl.ETH, naturopathe et spécialiste en micronutriments.

«Les micronutriments sont notre moyen de subsistance», explique le Dr Martin Hofstetter, pharmacien, devant la pharmacie Mistel à Hombrechtikon. «Le corps humain est une énorme usine biochimique qui a besoin de ces substances. Les vitamines et les oligo-éléments sont très souvent des cofacteurs des enzymes, qui ne fonctionnent que s'ils sont présents.»

Que pense ce naturopathe qui se penche sur les substances vitales depuis des décennies à propos des mythes largement répandus sur les micronutriments?

Mythe 1:

Les habitants des pays industrialisés ne souffrent pas de carences en substances vitales.

Chez nous, il n'y a pratiquement plus de carences classiques en vitamines comme le béribéri (vit. B₁) ou le rachitisme (vit. D₃). Nous consommons souvent moins de substances vitales qu'autrefois, notamment à cause de la faible densité nutritive des aliments sélectionnés à outrance, des produits raffinés et de la nourriture rapide. Ceci conduit à une carence latente. Personne n'en a vraiment conscience, mais de nombreuses maladies de civilisation sont dues à ces carences.

Mythe 2:

Je ne peux pas manquer de substances vitales parce que je mange des fruits et des légumes tous les jours.

On disait jadis: «An apple a day keeps the doctor away». Aujourd'hui la devise est «cinq fruits et légumes par jour». Une alimentation saine sur la base de la pyramide alimentaire est en effet la condition *sine qua non* à un apport suffisant en micronutriments. Dans certains cas, cela ne suffit toutefois pas. Le taux de vitamine D par exemple baisse fortement en hiver, car notre corps ne réussit plus à en produire suffisamment en raison de la faible luminosité et du temps passé à l'intérieur. De plus, le

corps a quelquefois besoin d'un apport supérieur en substances vitales, dans le cas de certaines maladies, dans certaines périodes de la vie ou en cas de stress. Des études ont montré que les sportifs souffraient d'une carence en substances vitales même avec une alimentation optimisée.

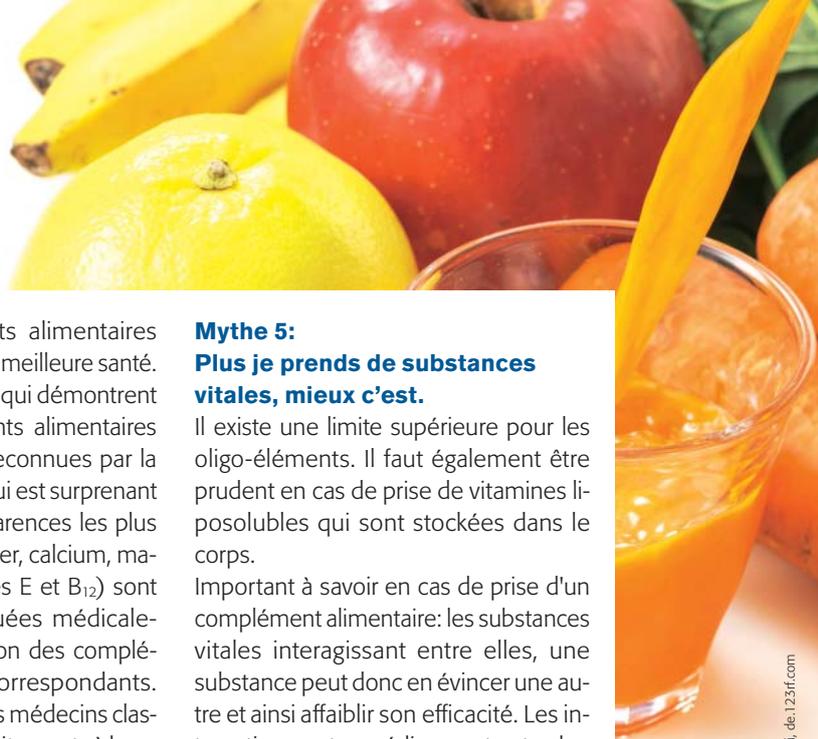
Les végétariens et végans quant à eux doivent surveiller leur alimentation. La suppression de la viande n'est en effet pas une fin en soi. Certains micronutriments et surtout les vitamines B₁₂ et D doivent ainsi être mesurés et administrés en complément alimentaire le cas échéant.

Mythe 3:

Si je manquais de substances vitales, je m'en rendrais immédiatement compte.

On oublie souvent que les symptômes d'une carence en substances vitales se développent insidieusement, sur plusieurs années. Les non-initiés ne savent ainsi pas si un symptôme est lié à une telle carence.

Certains symptômes sont le signe de carences: une peau sèche peut indiquer un manque d'acides gras, une maladie rhumatismale un manque d'antioxydants comme la vitamine E. Les refroidissements répétés dus à un système immunitaire affaibli peuvent être liés à une carence en zinc. D'ailleurs: les diabétiques manquent souvent de zinc,



mais on le remarque rarement. L'artériosclérose peut également résulter d'un déficit en divers micronutriments.

En présence de symptômes dus à une carence en substances vitales, il ne faut pas hésiter à demander conseil à son pharmacien, qui peut souvent proposer des analyses de ces substances ou demander à un médecin de les prescrire. Les résultats permettent d'identifier les substances manquantes et ainsi de prendre les compléments alimentaires correspondants.

Mythe 4:
Les préparations minérales multivitaminées produisent une urine chère.

Si les besoins ne sont pas couverts de manière optimale par l'alimentation, la prise de préparations minérales multivitaminées s'explique. Quelques études montrent que les personnes qui pren-

nent des compléments alimentaires sont plus en forme et en meilleure santé. De nombreuses études qui démontrent l'utilité des compléments alimentaires ne sont toutefois pas reconnues par la médecine clinique, ce qui est surprenant d'autant plus que les carences les plus courantes (vitamine D, fer, calcium, magnésium, zinc, vitamines E et B₁₂) sont également diagnostiquées médicalement avec la prescription des compléments alimentaires correspondants. Pour résumer: même les médecins classiques proposent des traitements à base de substances vitales sans toutefois les nommer comme tels.

Pour les préparations minérales multivitaminées, il faut savoir que les dosages se basent sur les recommandations des sociétés de nutrition (valeurs de référence D-A-CH) pour un individu sain. En cas de carence, le dosage thérapeutique peut être jusque 100 fois supérieur.

Mythe 5:
Plus je prends de substances vitales, mieux c'est.

Il existe une limite supérieure pour les oligo-éléments. Il faut également être prudent en cas de prise de vitamines liposolubles qui sont stockées dans le corps.

Important à savoir en cas de prise d'un complément alimentaire: les substances vitales interagissant entre elles, une substance peut donc en évincer une autre et ainsi affaiblir son efficacité. Les interactions entre médicaments et substances vitales (par ex. «réducteurs de cholestérol»/coenzyme Q₁₀, «protection de l'estomac»/vitamine B₁₂) ne sont pas assez prises en compte. Les métaux lourds aussi sont souvent des antagonistes, c'est-à-dire qu'ils combattent les oligo-éléments. Un autre élément doit être pris en compte pour l'alimentation et la prise de compléments. La

devise dit: «On est ce qu'on mange», mais il faudrait dire «On est ce qu'on digère». La véritable question est: les micronutriments sont-ils résorbés, c'est-à-dire assimilés par le tractus gastro-intestinal? De nombreuses personnes souffrent de problèmes intestinaux (ballonnement, diarrhée, pro-blème de flore, intolérance alimentaire) qui limitent cette résorption. Dans ce cas, inutile d'avalier des compléments sans avoir résolu au préalable le pro-blème de résorption.

Mélanges personnalisés

Dr Martin Hofstetter parle également d'une possibilité de supplémentation peu connue: «Si quelqu'un doit prendre plusieurs compléments alimentaires, il est plus pratique de ne pas les prendre individuellement, mais sous forme de mélange personnalisé. Ainsi, Hepart (HCK) et Burgerstein (Micro-care) proposent des systèmes qui permettent de mélanger les substances requises de manière personnalisée pour un dosage thérapeutique.

Conseils



Cuisiner et manger les substances vitales

- Ne pas laver les aliments trop longtemps au risque d'éliminer les minéraux.
- Cuisiner en douceur: ni trop longtemps, ni trop chaud. Plonger les légumes dans l'eau bouillante ou les faire revenir rapidement.
- Utiliser le micro-ondes avec parcimonie. Les ondes sont chargées d'énergie, peuvent détruire les vitamines et affaiblir l'énergie vitale des aliments.

L'absorption de nombreuses substances vitales peut aussi bien être inhibée qu'améliorée si elles sont combinées avec d'autres substances.

- Exemples de combinaisons favorables: fer végétal et vitamine C, calcium et vitamine D, vitamines liposolubles (A, D) et autres aliments (menu)
- Les mauvaises associations sont le zinc et la phytine (dans les céréales)

Littérature

Burgerstein: Handbuch Nährstoffe:

Uli P. Burgerstein (Autor), Hugo Schurgast (Autor), Michael B. Zimmermann. Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung. Edition reliée. 12ème édition, 654 pages, ISBN 978-3-8304-6560-7, env. 60 CHF.

Uwe Gröber: Arzneimittel und Mikronährstoffe:

Medikationsorientierte Supplementierung. 3ème édition 2014, 478 p., ISBN 978-3-8047-3178-3, env. 65 CHF