# Nutrithérapie : une approche personnalisée et intégrative

## Houda ALCARAZ

Nutrithérapeute, diplômée du C.F.N.A Namur Aromatologue et formatrice en aromathérapie www.meshuil**es**sentielles.com





Que diriez-vous si on vous annonçait que le taux de vitamine D était lié à la mortalité par maladies cardiovas-culaires et par cancers? Un déficit de vitamine D engendre une hausse de ces causes de mortalité, selon une méta analyse à l'échelle mondiale¹ Cette étude, parmi une multitude, est une des références que l'on utilise dans le métier de nutrithérapeute.

La nutrithérapie signifie étymologiquement « soigner par l'alimentation ». Elle n'est pas une médecine alternative et repose sur la biochimie dont elle est l'application pratique. Le nutrithérapeute, tel un détective, va en premier lieu investiguer à l'aide de moyens tels que bilans sanguins, hormonaux, analyse du microbiote, etc. afin de proposer une approche personnalisée et adaptée. Lorsqu'il n'est pas médecin, il travaille en étroite collaboration avec les professionnels de santé afin de proposer aux patients une prise en charge intégrative et globale.

Attention cependant à noter que la nutrithérapie n'est pas une médecine allopathique, et qu'il est indispensable d'avoir un suivi médical lorsque cela est nécessaire. La médecine intégrative est en quelques sortes une poignée de mains entre médecins et nutrithérapeutes pour un objectif commun: l'optimisation de votre santé.

#### Un peu d'histoire

En Chine antique, on utilisait les algues, source d'iode, pour ses bénéfices sur les goitres (augmentation du volume de la glande thyroïde). Par ailleurs, des plantes et aliments tels que le romarin, le thym, l'ail, ou la pomme sont utilisées depuis des siècles pour leurs bienfaits...

On sait aujourd'hui que la peau de la pomme et des oignons regorge de quercétine, un polyphénol dont la capacité est de restaurer l'ADN<sup>2</sup>.

En Égypte était très répandu l'usage de la nigelle, ou cumin noir, appelé également « l'or des pharaons ». La thymoquinone contenue dans ses graines possède une activité antitumorale³. Il convient cependant d'éviter de l'utiliser en cas de grossesse et de prise d'anticoagulants.

En 1968 est né le concept de médecine orthomoléculaire avec Linus Pauling, dont la nutrithérapie est issue, c'est-àdire l'action de substances biochimiquement actives au niveau cellulaire, comme le sulforaphane du brocoli à l'effet anticancer prouvé.

D'ici 2030, l'ONU déclare que les maladies chroniques seront responsables de 70 % des décès et 56 % des maladies dans le monde... Aujourd'hui, dans un contexte épidémique mondial, la prévention et la protection de sa santé sont cruciales. Hippocrate, le père de la médecine moderne, l'annonçait déjà il y plus de 2400 ans: « les maladies ne sont que les conséquences de nos habitudes de vie ».

## Les objectifs de la nutrithérapie La chronobiologie: donner à son corps les nutriments dont il a besoin

Le but premier, après avoir identifié la cause réelle des troubles, est de conscientiser la personne à adopter de nouvelles habitudes alimentaires. Nous n'employons pas de mot « régime », ni d'interdits alimentaires sauf cas spécifiques. Selon Dr Curtay<sup>4</sup>, véritable pionnier de la nutrithérapie, le fait de manger est reptilien et fait appel au cerveau limbique: pour cette raison, la majorité des régimes classiques ne fonctionnent pas. Il est préférable de donner du conseil positif et de laisser la place à une alimentation plaisir occasionnelle afin d'éviter les frustrations; en ce sens, vous devenez acteur de votre santé et de votre bien-être.

La nutrithérapie parle à votre corps son propre langage, via des bilans sanguins et urinaires, des analyses spécifiques, afin de vous apporter la réponse appropriée et la plus personnalisée possible. La médecine de demain tend vers une médecine personnalisée, préventive et intégrée, axée sur l'analyse de votre génome et de votre microbiote.

Les objectifs sont basés sur la restauration de l'énergie, la promotion de la santé et l'optimisation des fonctions (cf. ci-dessous).

### Détails de la prise en charge

• L'alimentation et le conseil positif: un bon aliment chasse le mauvais.



- La chronobiologie: donner à son corps les nutriments dont il a besoin au moment où il en a besoin. À titre d'exemple, le matin, la lipase est dominante (enzyme digérant les graisses). Vous n'avez donc absolument pas besoin de sucre mais plutôt de bons acides gras.
- Les nutriments propres à une santé optimisée: antioxydants, polyphénols⁵, acides gras essentiels, vitamines, pro et pré biotiques, etc.

Nous ne présentons plus le microbiote intestinal, ses 100 000 milliards de bactéries, soit 1000 fois plus que d'étoiles dans notre galaxie, son rôle majeur dans le système immunitaire, l'inflammation ou la dépression... Précisons intestinal car il a été découvert récemment que nous sommes dotés d'un microbiote pulmonaire. Microbiote signifie « ensemble des microbes »: l'être humain est une mini-planète, un écosystème fragile,



- L'explication: « lorsqu'on comprend le pourquoi, le comment devient plus facile » (Joe Dispenza<sup>6</sup>).
- L'analyse et la correction des bilans (déficits et excès).
- L'analyse du microbiote.
- L'intégration de nouvelles habitudes alimentaires durables.
- Le rééquilibrage de comportements pulsionnels et addictifs.

En résumé, la nutrithérapie est fondé sur le pouvoir thérapeutique des aliments et des micronutriments, qu'ils soient bruts ou en compléments, via une prévention intelligente, une conscientisation, et de nouvelles habitudes alimentaires.

## Vers une médecine microbiotique

où bactéries bienveillantes, qu'on appelle saprophytes, travaillent en symbiose pour votre santé et votre plénitude. Nous sommes d'ailleurs l'ADN de nos bactéries avant d'être notre propre ADN car elles contrôlent énormément d'éléments nécessaires à votre santé.

## La relation entre microbiote et cerveau?

Avez-vous entendu parler de « névrose intestinale »? En effet, de 200 à 500 millions de neurones peuplent vos intestins. Parfois, les bactéries en surnombre « court-circuitent » les nutriments utiles à votre cerveau pour produire les neurotransmetteurs qui jouent un rôle crucial dans votre fonctionnement psychique.

## Nutrition



Par exemple, certaines personnes en surpoids veulent faire du sport, avec énormément de difficulté car elles ont l'impression de ne pas avoir l'entrain et la motivation nécessaire.

La réalité, lorsqu'on analyse le microbiote de ces personnes, est tout autre : leur motivation est court-circuitée par leurs bactéries intestinales.

En effet, les bactéries interviennent dans la tyrosine et la phénylalanine, acides aminés nécessaires à la production de l'adrénaline et de la dopamine, garants de la motivation, de la concentration, du plaisir par exemple.

Par ailleurs, il existe des bactéries obésogènes, telles que les firmicutes, et des bactéries extrêmement bénéfiques qui n'existent quasiment pas chez les personnes obèses: Akkermansia Muciniphila.

Une étude pionnière a d'ailleurs démontré que des bactéries intestinales présentes chez un patient obèse participent à sa prise de masse grasse, dépendamment de l'alimentation<sup>7</sup>.

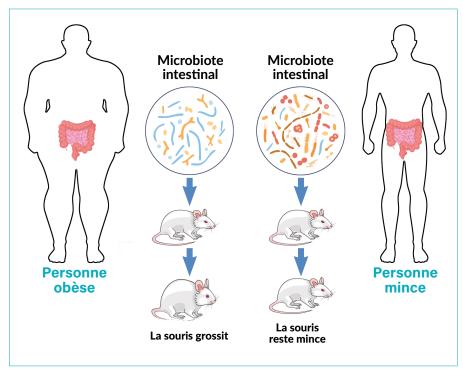
On parle aujourd'hui de « paucibiose », c'est-à-dire que notre microbiote s'appauvrit et la diversité bactérienne est de moins en moins importante, à l'instar de nos océans. Fort heureusement, des nutriments tels que la glutamine,

des pro et prébiotiques, des polyphénols sont conseillés de manière personnalisée (la glutamine est strictement contre indiquée en cas de pathologies cancéreuses).

Il en résulte le même schéma pour l'anxiété et la dépression. En analysant le profil bactérien du microbiote, on peut constater que des bactéries déséquilibrent l'absorption du tryptophane. Le tryptophane, lui, est précurseur de la sérotonine, et par conséquent de la mélatonine. Une baisse de sérotonine, qui joue le rôle de neurotransmetteur et d'hormone, peut influer négativement notre état émotionnel par:

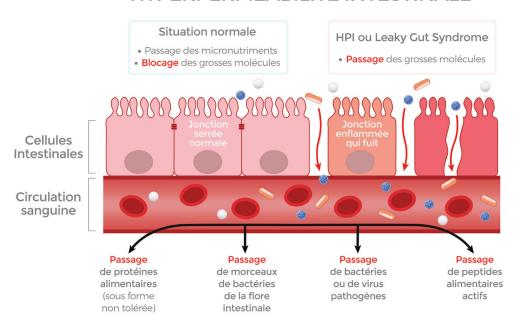
- Une fatigue chronique,
- Une attirance pour les produits salés ou sucrés,
- De l'anxiété,
- De la dépression,
- Des problèmes digestifs (syndrome du côlon irritable),
- Des migraines,
- Des troubles de la mémoire,
- Etc.

Il existe en nutrithérapie des moyens d'analyse du microbiote via un test urinaire: ces tests permettent d'objectiver une candidose ou une dysbiose bactérienne, de la porosité intestinale, source de nombreux troubles et maladies chroniques. Les résultats sont surprenants, on objective par exemple des candidoses importantes chez les enfants souffrant de troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité. Par ailleurs, soyez vigilants au processus de détox: si vous souffrez de porosité intestinale, les toxines qui affluent en masse dans les intestins repartent de plus belle vers le foie.



Le microbiote des personnes obèses est moins diversifié. Le transfert de ce microbiote dans une souris axénique induit une prise de masse grasse. À l'inverse, les souris ayant reçu le microbiote d'une personne mince restent minces.

### HYPERPERMÉABILITÉ INTESTINALE



Il est donc crucial de vérifier la bonne étanchéité de la paroi intestinale avant quelconque processus de détox.

#### Nutrithérapie et aromathérapie, un duo complémentaire

L'aromathérapie scientifique est la science des huiles essentielles, les Reines de la Nature. Elles sont dotées d'un arsenal thérapeutique impressionnant, ce sont de véritables médicaments naturels.

Certaines sont spécifiques à des bactéries multirésistantes telles que *Pseudomonas aeruginosa*. Une bactérie peut difficilement développer de la résistance face à une huile essentielle dotée de centaines de molécules pharmacologiques, et dont la symbiose est juste parfaite pour nous permettre de rester en santé. Outre leur pouvoir dorénavant prouvé sur l'anxiété<sup>8</sup>, leur effet antitumoral<sup>9</sup> (béta-élèmène de l'huile essentielle d'encens *Boswellia Carterii*) ou sur le système immunitaire<sup>10</sup>, elles offrent en parallèle de la nutrithérapie un bel avenir.

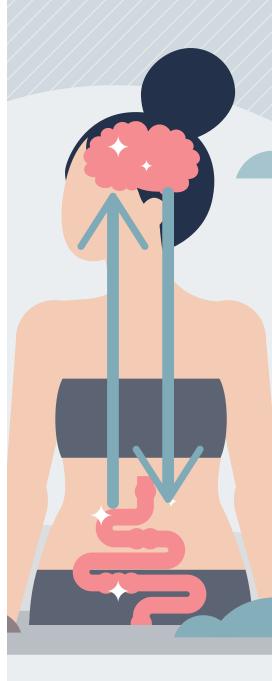
#### **Houda Alcaraz**

Cabinet de nutrithérapie/aromathérapie 42, avenue du Jura 01210 FERNEY VOLTAIRE

Consultations visio possibles français / anglais.

Interventions en entreprises / milieux médicalisés

Ateliers, stages et conférences sur www.meshuil**es**sentielles.com



#### Références:

- 1. Vitamin D and mortality: meta-analysis of individual participant data from a large consortium of cohort studies from Europe and the United States. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24938302/
- 2. Quercetin and its ester derivatives inhibit oxidation of food, LDL and DNA. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34167006/
- 3. Nutritional Value and Preventive Role of Nigella sativa L. and Its Main Component Thymoquinone in Cancer: An Evidenced-Based Review of Preclinical and Clinical Studies. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33916916/
- 4. https://www.cfna.be/comite-scientifique/dr-jean-paul-curtay/
- 5. Polyphénols: lire l'article sur www.meshuilessentielles.com
- 6. Joe Dispenza, Docteur en neurosciences.
- 7. Ridaura VK, Faith JJ, Rey FE, et al. Gut microbiota from twins discordant for obesity modulate metabolism in mice. Science 2013;341:1241214. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24009397/
- 8. The antidepressant effects of lavender (Lavandula angustifolia Mill.): A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229921000200
- 9. Beta-elemene inhibits breast cancer metastasis through blocking pyruvate kinase M2 dimerization and nuclear translocation. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31343107/
- 10. P. Champy, Huiles essentielles et immunostimulation: réputation et données de l'évaluation. Ethnopharmacologia. Société Française d'Ethnopharmacologie, 2014, 52.