



La nutrithérapie au secours de l'alimentation

par **Charline Nocart**

Paléo, végétarienne, dissociée, crue, vivante... l'alimentation est une source quasi inépuisable de débats, de recherches, de création. Mais est-elle pour autant toujours suffisante ? En clair, manger suffit-il à se nourrir ?? Tour d'horizon des problèmes alimentaires et des solutions apportées par la nutrithérapie...

Ces cinquante dernières années ont vu exploser le nombre de publications scientifiques sur le contenu nutritionnel des aliments, le fonctionnement à l'échelle moléculaire de nos cellules et surtout sur le lien intime qui unit les deux ! Car si nous nous voyons comme des êtres supérieurs, nous sommes avant tout la juxtaposition de plus de 100.000 milliards de cellules communiquant entre elles, parfois très différentes, mais dont les besoins fondamentaux sont très similaires. Pour se construire, vivre, se multiplier, chacune de ces cellules a besoin de briques de construction, de carbu-

rant, de moyen d'assurer des échanges à une vitesse compatible avec la vie, de moyens de défense, de réparation... autant d'apports devant venir de notre alimentation et qui y prennent le nom savant de minéraux, vitamines, oligo-éléments, glucides, lipides, protéines. Si l'homme s'est développé pendant des milliers d'années, c'est donc qu'il a reçu tout cela et continue à la faire, direz-vous ! L'homme en santé... peut-être ! Mais quid de l'homme malade, fatigué, stressé, même dans une société où l'abondance alimentaire semble évidente ?

Le mythe alimentaire

Pendant des millénaires, l'alimentation humaine fut synonyme de nature, permettant une coévolution lente et graduelle du patrimoine génétique et des habitudes alimentaires. Étaient donc favorisés les individus à même de répondre de façon optimale, par leur physiologie, aux ressources alimentaires disponibles. Cette adaptation lente permit même la survie de populations dans des environnements extrêmes tels que les régions polaires ou fruits et légumes variés sont loin d'être une habitude quotidienne. Ces cinquante dernières années, la donne changea radicalement et très rapidement en raison de l'industrialisation de l'agriculture et des modes de productions alimentaires, sans que notre organisme ait le temps de s'y adapter ! Cultures intensives forcées aux engrais chimiques et appauvrissant les sols, transport de longue distance des aliments, méthodes de conservations [*pasteurisation, stérilisation, lavage, raffinage, ...*] industrielles et domestiques, modes de cuissons agressifs [*grillade, micro-ondes, ...*], voici la liste non exhaustive et très minimaliste des agressions auxquelles sont soumis nos aliments et qui se conclut par un constat affligeant : la baisse drastique de la densité nutritionnelle de nos aliments ! Quelques exemples ? Les fruits et légumes en conserve ou surgelés subissent un blanchiment qui détruit jusqu'à 95% de la vitamine C, 60 % de la vitamine B1 et 40 % des vitamines B2, B3 et B9. Deux minutes de cuisson détruisent environ 80% de la vitamine B9 dans les légumes ! Une étude menée dans un hôpital anglais a relevé en cuisine 20,5 mg de vitamine C par 100 g dans les petits pois à la sortie du congélateur, 8,1 mg une fois cuits, 3,7 mg sur la roulante chauffante et ... 1,1 mg dans l'assiette du patient ! Le chemin est donc long et lourd de pertes entre le champ et l'assiette !

Tous carencés ?

Aux pertes décrites plus haut s'ajoute un fait indéniable de ces dernières décennies : la diminution de la ration calorique moyenne [*moins 25% en Grande-Bretagne entre 1970 et 1985*] liée notamment à la transition de tâches manuelles exigeantes physiquement vers des oc-

cupations plus sédentaires [*professionnelles comme privées*]. De plus, la qualité nutritionnelle de ces calories a considérablement diminué avec l'explosion de la consommation de nourritures de type «fast food» synthétisant à elles seules le marasme alimentaire actuel : plus de sucre, plus de mauvaises graisses, moins de fibres, ... donc moins de nutriments essentiels principalement associés aux fruits, légumes et féculents non raffinés. Ajoutez à cela l'effet antinutritionnel de nombreux polluants et médicaments [*la pilule diminue l'absorption du zinc, les antiacides celles des vitamines B1 et B9, ...*], les besoins accrus de certaines populations [*enfants en croissance, femmes enceintes, ...*] et vous obtenez comme bilan : plus d'abondance alimentaire mais plus de calories vides, plus d'obésité de corps qui, d'un point de vue nutritionnel, crient pourtant famine ! De nombreuses études concluent ainsi à une carence quasi généralisée en certains nutriments : plus de 90% des personnes testées seraient carencées en magnésium [*minéral intervenant dans plusieurs centaines de réactions biochimiques dont celles du métabolisme énergétique*], 80% d'entre elles ne reçoivent pas les apports journaliers nécessaires en zinc... la liste peut ainsi s'allonger de l'exemple de nombreuses vitamines et minéraux. Il s'agit d'un constat d'autant plus préoccupant que ces nutriments agissent souvent en synergie et qu'il suffit donc qu'un seul maillon manque à la chaîne pour gripper nos mécanismes de santé ! Si les carences sévères qui ont permis, via l'étude des maladies qu'elle induisent [*Béri-béri pour la vitamine B1, Scorbut pour la vitamine C, ...*], la découverte du rôle des nutriments, sont devenues rares, les subcarences sont fréquentes comme leurs répercussions handicapantes dans la vie de millions des personnes : fatigue, dépression, surpoids, troubles de la fertilité et de la croissance, troubles immunitaires et inflammatoires... La liste est longue, hélas !

Des solutions ?

L'apport de la nutrithérapie

La nutrithérapie, discipline intégrative des connaissances les plus pointues en physiologie humaine et en nutrition, est l'art d'utiliser les



nutriments comme moyen préventif ou correctif des dysfonctionnements de l'organisme. Connaître le fonctionnement biochimique du corps, appréhender les interactions complexes entre nos constituants et l'environnement, évaluer les carences, proposer des pistes de changement comportemental et nutritionnel pour optimiser la santé, éduquer à l'alimentation saine, proposer une supplémentation nutritionnelle par les compléments alimen-

taires adéquats en support d'une réforme de l'alimentation... telles sont les principales missions du nutrithérapeute. Car la nécessité de travailler en amont des carences est évidente : il faut revoir nos modes de cultures, restaurer la richesse de nos sols et la qualité nutritive des végétaux qui y poussent et nous nourrissent, respecter l'aliment de sa source à l'assiette. Il l'est tout autant qu'à l'heure actuelle manger ne suffit parfois plus à être «nourris» ! Apporter au corps ce dont il a besoin, que ce soit par l'alimentation ou les compléments alimentaires, est le pilier central de la nutrithérapie... tout comme celui de notre santé ! Hippocrate, père de la médecine est souvent cité pour rappeler que «*ton aliment soit ton médicament*»... et non l'inverse... alors prenez soin de vous et nourrissez-vous en conscience ! ■

Ressources pour en savoir plus : **Cours de Nutrithérapie** de l'Institut d'Hygiène et de Médecine Naturelle (IHMN) • **Cours de Nutrithérapie** dispensés par le Dr Jean-Paul Curtay et le Centre de Formation en Nutrithérapie Appliquée [cfna.be] • **Nutrithérapie, bases scientifiques et pratique médicale** du Dr J-P Curtay, Testez Editions • **Votre santé se cache au cœur de vos cellules** du Dr Claude Lagarde, Editions Jouvence • lanutrition.fr • lanutritherapie.fr.