



Introduction

Lorsque j'ai pour la première fois découvert le monde des analyses nutritionnelles et fonctionnelles, cela a été pour moi une véritable révélation. J'ai pris conscience que les professionnels de santé au sens large (médecins, pharmaciens, kinés, mais aussi naturopathes, nutrithérapeutes, ostéopathes...) avaient à leur disposition des dizaines d'analyses biologiques pour évaluer le terrain de leurs patients avec des approches très innovantes.

Parallèlement à cette découverte, j'ai pu constater avec surprise que ces analyses étaient très peu connues. Je ne parle pas du fait qu'elles étaient absentes des communications santé des grands médias ! Ceci n'était évidemment pas surprenant ! On a pu d'ailleurs constater pendant la crise Covid combien ceux-ci n'accordaient aucune valeur à la prévention ou à une optimisation du terrain.

Mais par contre, je ne m'expliquais pas qu'on parle si peu de ces analyses dans les livres de santé alternative, de nutrition ou de micronutrition. J'étais aussi choqué de voir qu'elles étaient très peu voire pas du tout abordées dans les cursus des écoles de naturopathie ! Comment était-ce possible ?

Je me suis demandé si les mots « analyses » ou « biologiques » ne faisaient pas peur. Renvoyaient-ils à un registre trop médical ? Alors soyons clairs dès à présent : les analyses nutritionnelles et fonctionnelles ne sont pas des analyses médicales ! Elles ne proposent pas de réaliser des diagnostics. Elles permettent d'explorer des terrains nutritionnels, micronutritionnels et fonctionnels pour les optimiser, et prévenir ainsi l'apparition des maladies. Dans toutes les formations ou communications que je donne sur le sujet, je mets un point d'honneur à tracer une frontière très claire entre les deux univers. Les analyses médicales sont réservées au médecin, tandis que les analyses nutritionnelles ou fonctionnelles peuvent être pratiquées par les patients ou recommandées par tous les praticiens de santé formés à leur bon usage. Nous reviendrons bien évidemment sur ce sujet important.

Une autre raison me semblait pouvoir expliquer pourquoi ces biologies de terrain n'étaient pas utilisées par les praticiens de la santé. En effet, évoquer les analyses biologiques c'est nécessairement faire référence à la science médicale. Or, certains d'entre nous sont devenus méfiants à l'égard de cette dernière. Il est vrai que ce sentiment est parfois justifié quand on voit toutes les dérives scientistes et extrémistes qu'elle connaît.

J'aimerais cependant dire à tous ces potentiels « sciento-sceptiques » que ce livre devrait fortement les réconcilier avec le savoir scientifique. J'ai souhaité en effet sourcer le plus possible mes propos, avec plus de 600 références d'études autour des thématiques abordées. La science a ses parts d'ombre, mais elle a aussi de vrais bons côtés. Grâce à elle, nous disposons d'analyses de terrain 2.0, innovantes, modernes, qui nous permettent une approche révolutionnaire de la santé.

Cela fait des années maintenant que je me suis donné comme mission de faire connaître cet univers fabuleux des analyses nutritionnelles et fonctionnelles. J'ai mis en œuvre de nombreux moyens pour atteindre cet objectif. J'ai cofondé un centre de formation (avec ma collègue Guénaëlle Abéguilé) au sein duquel j'ai créé un cursus de formation complet sur le sujet de ces analyses de terrain ; j'ai donné de nombreuses conférences sur toutes les thématiques que j'aborde dans ce livre ; je développe ce sujet dans tous mes écrits sur la santé (livres, articles...); enfin je communique activement sur le thème des analyses sur les réseaux sociaux (pages et groupes Facebook).

Dans toutes ces expériences, j'ai pu constater qu'il y a une grande soif d'information sur ce sujet, tant de la part des praticiens que de la part des patients. Sur la base de mes connaissances et surtout de mon expérience de ces analyses, j'ai répondu à des milliers de questions. Pourtant, cela ne semblait pas suffire, et une demande revenait sans cesse : « Monsieur Mairet, avez-vous un livre de référence à me conseiller pour approfondir ce sujet des analyses ? » À chaque fois, ma réponse était la même : « Ce livre n'existe pas... mais patience ! » Ce livre était en gestation depuis 4 ans, et c'est très bien ainsi : c'est grâce à toutes les questions de ces praticiens et patients que j'ai pu le peaufiner et lui donner ce caractère très pratique. Car c'est bien sa vocation : être un guide pratique ! Mon but ultime avec ce livre est d'aider à la mise en place de protocoles de prise en charge sur mesure, en fonction des caractéristiques de terrain que mettent en évidence ces analyses.

Si vous avez acheté ce livre, c'est bien évidemment que ce monde des analyses nutritionnelles et fonctionnelles vous interpelle fortement, et vous avez sans doute hâte de les découvrir et de voir comment vous pouvez les pratiquer. Cependant, je vous demande un peu de patience avant de plonger dans cet univers ! En effet, pour être abordées de manière juste, ces analyses demandent de poser préalablement quelques jalons. Les deux premières parties de ce livre sont là pour ça. Ainsi, leur lecture est fortement conseillée avant

d'aborder les troisième et quatrième partie qui développent en détail les 50 analyses de ce livre.

La première partie se propose de contextualiser les analyses nutritionnelles et fonctionnelles. J'y revisite totalement la notion de terrain et de prévention. D'autre part, j'explique pourquoi ces analyses sont essentielles dans notre monde en mutation. L'explosion des nouvelles pathologies chroniques et les nouvelles conditions de vie dans lesquelles le XXI^e siècle nous a plongés, requièrent de nouvelles investigations du terrain. Ces dernières sont par exemple essentielles pour aborder et personnaliser la prise en charge de la maladie d'Alzheimer, un des fléaux de notre civilisation. Les maladies métaboliques (surpoids, obésité, diabète) explosent également, à tel point qu'on parle d'épidémie. Or, la pratique d'analyses fonctionnelles à la recherche par exemple d'altération du microbiote intestinal ou des déséquilibres inflammatoires peut grandement contribuer à comprendre et améliorer les terrains de ces pathologies métaboliques.

La deuxième partie de cet ouvrage vous donnera le mode d'emploi pour une compréhension correcte et une juste utilisation de ces biologiques. Nous verrons que pour faire une bonne investigation du terrain d'un patient à l'aide d'analyses nutritionnelles et fonctionnelles, il faut au préalable réaliser un bilan clinique rigoureux, complet et holistique. En effet, il existe des dizaines d'analyses ; il faut donc être méthodique pour choisir les plus pertinentes pour un patient donné, c'est-à-dire celles nous permettront de mettre en évidence ses carences, ses dysfonctions, ses déséquilibres ; celles qui nous aideront à compléter et approfondir son investigation clinique. Par exemple, imaginons que le bilan clinique d'un patient révèle des troubles du transit, des migraines et des douleurs articulaires diffuses. Sur la base de cette clinique, le praticien pourra suspecter une porosité intestinale et proposer des analyses qui l'aideront à valider ou invalider cette hypothèse et à mieux comprendre les causes de cette dysfonction de la barrière intestinale.

À l'issu de ces deux premières parties, vous aurez le bon état d'esprit et de solides bases de connaissance pour aborder les analyses d'une dizaine de micronutriments. Dans la troisième partie, pour chaque vitamine et oligoélément, je développerai en détail :

- La meilleure analyse pour ce micronutriment : par exemple, pour mettre en évidence une carence en vitamine B12, le dosage remboursé est loin d'être le plus pertinent. Ainsi, lequel choisir et pourquoi ?
- Les indications : devant quel contexte clinique est-il pertinent de proposer une recherche de déficit ou carence en vitamine B12 ?
- La lecture ou l'interprétation : faut-il se fier aux valeurs données par le laboratoire ou existe-t-il des valeurs santé ? Quels sont les pièges et les limites à connaître pour bien interpréter l'analyse d'un micronutriment donné ?
- Les protocoles qui découlent de l'analyse : sur la base des valeurs de mon dosage de vitamine B12, quels conseils alimentaires ou de

supplémentation proposer ? (Et à quelle dose ? et sur quelle durée ?) À partir des analyses, vous serez en mesure de proposer des protocoles personnalisés, sur mesure.

La quatrième et dernière partie de ce livre est le cœur de cet ouvrage. Vous aurez acquis, avant de l'aborder, toutes les ressources pour bien comprendre le monde passionnant des analyses fonctionnelles. Ces dernières sont en effet un peu plus complexes à saisir. Il me faudra d'ailleurs pour chacune des 40 biologies fonctionnelles que nous verrons, développer à chaque fois quelques bases de physiologie et de physiopathologie. Ainsi, par exemple, pour comprendre certaines analyses de la détox, il me faudra développer les bases d'une fonction biochimique essentielle que l'on appelle la méthylation. Pour appréhender les analyses du terrain génétique (qui constitueront une partie très originale de cet ouvrage), il me faudra expliquer les fondamentaux de ce que l'on nomme le polymorphisme génétique. Pour aborder les analyses de l'inflammation, il me faudra expliquer la différence entre un foyer et un terrain inflammatoire. Ces explications qui accompagneront chaque analyse vous feront percevoir et intégrer petit à petit l'état d'esprit de la santé fonctionnelle. Et c'est peut-être cela qui est le plus important à mes yeux.

Mon but n'a jamais été d'écrire un ouvrage exclusivement technique. Je souhaite dans le fond partager un état d'esprit, en vous montrant le potentiel de ces analyses pour une nouvelle approche de la santé, moderne et intégrative. Sans omettre bien sûr de vous apporter tous les éléments concrets pour les mettre en pratique.

Puisse ce livre vous inspirer de nouvelles impulsions dans votre approche de la santé... ou de votre santé.

