

TOME 1



Table des Matières



Table des Matières



Préface	9
Préface de la première édition	21
Coup d'œil sur le passé	37
Aliments et santé	39
Minéraux et santé	42
Vitamines et santé	43
Acides gras et santé	47
Acides aminés et santé	49
Naissance de la nutrithérapie	51
Les pères de la nutrithérapie	57
Les bases de la nutrithérapie prennent de l'ampleur	60
L'avènement des antioxydants	62
Le paradoxe des sociétés industrialisées	69
L'alimentation apporte-t-elle les quantités recommandées de vitamines et de minéraux ?	73
Pourquoi l'alimentation n'apporte-t-elle pas les quantités recommandées de minéraux et de vitamines ?	77
Les limites de l'alimentation	87
Les ramifications de l'effet de synergie négative	92
Le décalage entre les apports et les besoins	99
Objectifs et principes de la nutrithérapie	123
La nutrithérapie : une démarche positive	125
Les moyens de la nutrithérapie	132
À la recherche de valeurs optimales	178
Compléments nutritionnels quotidiens	201
Généralités	203
Conseils alimentaires généraux	203
Supplémentation quotidienne	215
Complémentation quotidienne de la Femme	223
Complémentation quotidienne de la Femme enceinte	229

Complémentation quotidienne de l'Homme	248
Complémentation quotidienne de l'Enfant et de l'Adolescent	255
Complémentation quotidienne des Seniors	269
Micronutriments : compatibilité et biodisponibilité	281
Minéraux pro-oxydants	281
Minéraux en excès	283
Associations incompatibles	287
Associations compatibles	290
Vitamine A ou son précurseur ?	291
Vitamines naturelles ou vitamines de synthèse ?	291
Stabilité de la vitamine C	293
Quel sel choisir pour les minéraux ?	293
Mises à jour sur les compléments alimentaires	305
Déficits et surutilisations	333
Déficits en zinc	335
Déficits en acides gras et sécheresse de la peau	342
Exposition au soleil	354
Peau sèche, effets du soleil	359
Nutriments et peau	359
L'action spécifique du soleil	366
Le stress, la fatigue et la prévention de leurs conséquences	374
Tonus – Vitalité	418
Mémoire – Concentration - Dépression	430
La tyrosine, le cerveau et les troubles neuropsychiatriques	448
Minéralisation osseuse	456
Surpoids	480
Surpoids et micronutriments	496
Épidémiologie	496
Physiopathologie	497
Paramètres de mesure	498
Inconvénients des régimes	499
Démarche thérapeutique	501
Stress et surpoids	503
Quelques risques de l'obésité	507
Pollution et radicaux libres	514
Table des Matières	561
Index	563

TOME 2



Table des Matières



Table des Matières



Annexe 1 – Grossesse : pour une médecine préconceptionnelle	11
Supplémentation au cours de la grossesse : mode ou nécessité ?	11
Rôles spécifiques de certains micronutriments sur le déroulement de la grossesse	13
Dans l'avortement spontané	13
Dans le décollement placentaire	13
Dans l'hypertension gravidique, la toxémie gravidique et la pré-éclampsie	13
Dans le diabète gestationnel	15
Dans l'anémie	15
Dans les complications de l'accouchement	15
Dans la dépression de la grossesse	16
Conséquences des carences maternelles sur l'état de santé du nouveau-né et effets d'une supplémentation	16
Malformations du tube neural	16
Retard de croissance	17
Prématurité	18
Score d'Apgar	19
Développement cérébral, psychomoteur, comportemental et intellectuel	20
Intérêt d'une supplémentation au cours de la lactation	22
Zinc, vitamine B5, B6, B9, C, calcium, magnésium	22
Quand commencer une supplémentation ?	23
Supplémentation en fer	24
Pour une médecine préconceptionnelle	25
Annexe 2 – Stress	37
Magnésium et stress	37
Conséquences d'un déficit en magnésium	40
Vitamines B et stress	48
Rôle des antioxydants	50

Annexe 3 – Pour l’abolition de l’esclavage... au sucre	59
Mais pourquoi le sucre est-il une drogue ?	59
Sans les plantes nous ne serions pas là	59
Une vieille histoire : celle du cerveau reptilien	60
Comment un tel prodige est-il possible ?	61
Un territoire	61
La « révélation de Marie » ou la découverte du frein	64
Comment devient-on un « dysfonctionnel sérotoninergique » ?	66
Pourquoi les « dysfonctionnels » sont-ils attirés par le sucré ?	68
Du cycle du sucré au non-contrôle de soi	70
Des autres psychotropes sérotoninergiques inconscients	72
L’alcool	72
L’histoire de l’alcool en Europe	73
Le tabac	76
Hyperphagie et surpoids	76
Y auraient-il de « bonnes drogues » pour remplacer le sucre, l’alcool, le surpoids, la cigarette ?	78
Les glucides lents	79
Les oléagineux	80
Le chocolat noir	80
Lutter contre l’inflammation	82
Réduire les viandes	82
Le sport	83
Les outils de gestion du stress	84
Une sexualité épanouie	85
La créativité	86
Éducation aux « bonnes drogues »	86
L’importance de varier ses drogues	90
Compléments alimentaires et autres aides	92
Avertissements quant aux psychotropes	94
Le tryptophane	96
Sur les dangers santé du sucre	98
Annexe 4 – La fabrique des hyperactifs et des autistes	101
L’enfance perturbée ?	101
Petite histoire de l’hyperactivité	101

Qu'est-ce qu'un TADH ?	102
Quelles peuvent être les causes de l'hyperactivité ?	105
Métaux lourds et TDAH	108
Additifs alimentaires et TDAH	108
Perturbateurs endocriniens	109
Magnésium et hyperactivité	110
Oméga 3 et hyperactivité	111
Pour une nouvelle approche globale de l'hyperactivité	111
Protocole d'équilibration de l'impulsivité	116
Annexe 5 – Le sommeil et le magnésium	121
La médecine du sommeil	121
Fréquence des troubles du sommeil	121
L'importance du sommeil	122
Les risques liés au manque de sommeil ou au sommeil non réparateur	130
La place de la sieste	137
Les risques liés à l'utilisation des hypnotiques	137
Les différents troubles du sommeil	139
Les rôles du magnésium dans le sommeil	141
Le magnésium et l'induction du sommeil	141
Études sur le magnésium et le sommeil	144
Le magnésium et le sevrage des benzodiazépines	145
Mesures de base pour améliorer la qualité du sommeil	145
Annexe 6 – Vieillesse	153
Apports et statuts des personnes âgées	153
Défaut d'apport	154
Réduction de l'absorption et de la distribution tissulaire	155
Facteurs de surutilisation	155
Quelles sont les conséquences de ces déficits ?	159
Troubles cognitifs, dégénérescence cérébrale	161
Cataracte et dégénérescence maculaire	161
Baisse de l'audition	162
Baisse de l'immunité et pathologies infectieuses	162
Pathologies cardiovasculaires	163
Cancers	163
Mortalité	163

Intérêt d'une supplémentation	164
Annexe 7 – Soja	179
Isoflavones de soja	179
Soja et ménopause	180
Soja et préménopause	180
Soja et ostéoporose	181
Soja et cancer	181
Soja et cancer du sein	182
Soja et cancer de l'endomètre	184
Soja et cancer du côlon	184
Soja et prostate	184
Soja et risque cardiovasculaire	185
Soja et lipides	185
Soja et athérosclérose	186
Soja et action antioxydante	186
Soja alimentaire ou complémentaire	186
Soja et phytoœstrogènes	187
Annexe 8 – Acides gras essentiels	203
Les effets de l'huile d'onagre ne dépendent pas seulement de son contenu en acide gamma-linolénique	203
Diabète et acides gras essentiels	207
Oméga 3 et syndrome métabolique	211
Oméga 3 et fonction endothéliale	213
Oméga 3, hypertension et autres facteurs de risque cardiovasculaires	213
Oméga 3 et arythmies	214
Oméga 3 et fibromyalgie	215
Acides gras oméga 3 et dépression	215
Oméga 3 et GLA	216
Annexe 9 – Immunonutrition	219
Le « paradoxe » du zinc	222
Situations de vulnérabilité aux infections	223

Circonstances vulnérabilisantes	223
Moindre résistance	223
Grande vulnérabilité	224
Défenses très réduites	224
Immunodépression	224
Note sur les antibiotiques	224
Les antibiotiques	225
Études sur l'immunonutrition	226
Surpoids, diabète et infections	226
Kivi et infections respiratoires chez la personne âgée	227
Probiotiques	227
Vitamine D	228
Vitamine C et infections	231
Vitamine E et infections	231
Glutamine et patients sévèrement malades	231
Immunonutrition chez de grands brûlés	232
Immunonutrition en soins intensifs	232
N-acétyl-cystéine (NAC) et antioxydants	232
Arginine/lysine et herpès	238
Vitamine A et rougeole	239
Zinc et infections	240
Sélénium et infections	241
Cranberry (canneberges) et Cystites	242
Thé vert et infections	242
Polyphénols de grenade et infections	245
Quercétine et infections	246
Hespérétine et infections	248
Autres polyphénols et infections	248
Cranberry et infections	248
Polyphénols de raisin/vin, resvératrol et infections	248
Curcuma et infections	249
Annexe 10 – Antioxydants classiques à doses pharmacologiques	251
Deux armes dans la lutte contre la lipopéroxydation : la vitamine E et le carotène naturel	251
Vitamine C (acide ascorbique)	256
Apports alimentaires	256
Statut	256

Supplémentation	257
Vitamine E (tocophérols, tocotriénols)	259
Apports alimentaires	259
Statut	260
Supplémentation	261
Bêta- carotène	265
Apports alimentaires	265
Supplémentation	265
Lycopène	266
Apports alimentaires	266
Statut	266
Supplémentation	267
Lutéine/zéaxanthine	267
Apports alimentaires	267
Supplémentation	267
Sélénium	268
Apports alimentaires	268
Statut	269
Supplémentation	270
Annexe 11 – L’utilisation des lipoprotecteurs antioxydants dans la protection de la peau	279
Annexe 12 – Tocophérol et bêta-carotène : une explosion de publications	287
Annexe 13 – Vitamine E, bêta-carotène et immunité	295
Annexe 14 – Zoom sur un nouvel antioxydant immunostimulant, le lycopène	299
Annexe 15 – Dix mille chercheurs se mobilisent contre le stress oxydatif	303
Annexe 16 – Le retour du lycopène et des antioxydants	309
Annexe 17 – Les polyphénols	319
Dans le feu des projecteurs: les polyphénols	319
Annexe 18 – Prévention et traitement des pathologies dégénératives	327
Polyphénols et surpoids	331
Polyphénols et profil lipidique	332

Polyphénols et facteurs de risques cardiovasculaires	332
Polyphénols et syndrome métabolique	333
Polyphénols et diabète	334
Polyphénols et fonction endothéliale	334
Polyphénols et hypertension	335
Polyphénols et angine de poitrine	336
Annexe 19 – La grenade fermentée, formule Totum concentrée	341
La grenade dans les traditions médicinales	341
Travaux scientifiques actuels	341
Intérêts santé de la grenade	342
Grenade : composants et effets	343
Grenade : jus et pulpe	343
Écorce du fruit et membranes blanches (arilles)	345
Huile de pépins de grenade	345
Écorce et racines de l'arbre	345
Feuilles de l'arbre	345
Conclusion	345
Propriétés antioxydantes	346
Augmentation du NO ^o et du glutathion	348
Neuroprotection	349
Action anti-inflammatoire	350
Effets protecteurs cardiovasculaires	352
Études cliniques	354
Cas clinique	356
Mécanismes cardio et vasculo-protecteurs	357
Polyphénols de grenade et diabète	357
Cas cliniques	358
Rôle particulier des sommités fleuries du grenadier	358
Grenade et fonction érectile	358
Les phytohormones	359
Grenade et cancer de la prostate	360
Cas cliniques	361
Effets anti-cancérogènes	362
La grenade et les autres cancers	364
Chélation des métaux procarcinogènes, en particulier du cuivre	365

Effet « totum » : le tout est plus que ses parties	367
En conclusion	369
Note pratique	369
Précisions du Dr Ludwig Jacob	376
Les dernières avancées en cancérologie	376
L'activation NFκB contribue à rendre les cellules tumorales immortelles	376
Complexe de polyphénols méditerranéens (grenade, raisin, tomate)	378
1. Composition	378
2. Descriptions des actions conjuguées	379
3. Ce qu'on peut attendre de ce dernier élément (WSTC1)	379
4. Augmenté de plantes méditerranéennes	380
5. Mode d'emploi	381
On constate une grande différence des biodisponibilités des polyphénols de grenade selon les individus	381
La transformation biologique des polyphénols de grenade	382
La fermentation améliore la biodisponibilité et la bioactivité	383
Annexe 20 – Les polyphénols de l'huile d'olive	387
La biodisponibilité des polyphénols de l'huile d'olive	388
Mais que peut-on attendre des polyphénols de l'huile d'olive ?	391
Pouvoir antioxydant des polyphénols d'huile d'olive	392
Polyphénols de l'huile d'olive et inflammation	393
Polyphénols de l'huile d'olive et maladies cardiovasculaires	394
Polyphénols de l'huile d'olive et cancers	397
Polyphénols de l'huile d'olive et neuroprotection	398
Découverte d'une huile d'olive 30 fois plus riche en polyphénols	400
Addendum	401
Objectifs	401
Méthodes	401
Résultats	401
Conclusion	402
Annexe 21 – Quand prescrire des antioxydants, quand prescrire des polyphénols ?	403
Les antioxydants sont anti-inflammatoires	403
Les antioxydants sont antiallergiques	404
Les antioxydants soutiennent le système immunitaire	404

Les antioxydants sont anti-adhésion et antiagrégant plaquettaire	405
Les antioxydants sont anti-hypertenseurs	405
Les antioxydants sont cardio- et vasculo-protecteurs	405
Les antioxydants freinent les processus du vieillissement et retardent les pathologies dégénératives	406
Les antioxydants et polyphénols inhibent des voies métaboliques délétères	407
Annexe 22 – Vasodilater: Pourquoi? Comment?	415
L'arginine	415
Nitrates, arginine et HTA	416
Aliments riches en nitrates	418
Alimentation anti-inflammatoire	419
Annexe 23 – Le Grand Dérèglement	435
Tsunami chimique au quotidien	435
Acte 1 : Le printemps silencieux, l'alerte princesps	435
Acte 2 : le distillbène distille son poison dans le ventre des femmes enceintes.	438
Acte 3 : panique chez les ostréiculteurs	440
Acte 4 : inquiétudes pour les enfants d'agriculteurs	441
Acte 5 : les seins et les bébés aux premières loges	442
Acte 6 : rivières empoisonnées	444
Acte 7 : le scandale des biberons et des emballages alimentaires	446
Acte 8 : le chlordécone	448
Mais qu'est-ce donc qu'un perturbateur endocrinien ?	449
Santé : alors, quelles conséquences ?	450
Que faire pour se protéger des perturbateurs endocriniens ?	459
Comment réduire notre exposition aux perturbateurs endocriniens ?	459
Peut-on réduire le stockage, éliminer, détoxifier ?	462
Peut-on mobiliser, neutraliser et éliminer ces toxiques ?	463
Pouvons-nous nous protéger et nous réparer ?	464
Écologie, politique	464
Annexe 24 – Nutrithérapie de la détoxification	467
Les conséquences sur la santé	468
Effets des polluants atmosphériques sur la santé	468
Effets toxiques des hydrocarbures aromatiques polycycliques dans l'atmosphère	469

Effets des polluants retrouvés dans les eaux	469
Effets sur la santé des pesticides retrouvés dans les aliments, l'eau et l'air	470
Toxicité des polluants provenant des emballages	470
Toxicité des dérivés de cuisson	471
Métaux toxiques	471
Réduire la charge toxique	472
Limiter les pénétrations	473
Favoriser les éliminations	474
Neutraliser	475
Protection générale du foie et des tissus	479
Protection générale	479
Bilan des expositions aux toxiques	480
Analyses biologiques	480
Annexe 25 – De 500 000 à un million de lésions chaque jour sur les gènes de chaque cellule	491
Les systèmes de réparation de l'ADN	492
Les conséquences des défauts de réparation de l'ADN	492
Stabilité génomique et gènes protecteurs	493
La nicotinamide et la poly(ADP-ribosyl)ation	494
Autres nutriments et réparation de l'ADN	495
Annexe 26 – La nutrithérapie et la prévention des récives de cancers	501
Le surpoids	501
La perte de poids excessive	504
Les phénomènes inflammatoires	504
La question des phyto-œstrogènes	507
Éléments nutritionnels et renforcement contre le risque de récive	508
Prévention des récives	510
Annexe 27 – Nutrithérapie et vue	513
Le magnésium, pour une bonne accommodation	513
Pourquoi ?	513
Le problème ?	513
Où les trouver ?	513

Les omégas 3, contre les inflammations	514
Pourquoi ?	514
Le problème ?	514
Où les trouver ?	514
Les flavonoïdes, pour une bonne microcirculation	514
Pourquoi ?	514
Le problème ?	514
Où les trouver ?	515
La vitamine C et le glutathion, contre la cataracte	515
Pourquoi ?	515
Le problème ?	515
Où les trouver ?	515
La lutéine et la zéaxanthine, contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge	516
Pourquoi ?	516
Le problème ?	516
Où les trouver ?	516
Le bêta-carotène, pour la vision nocturne	517
Pourquoi ?	517
Le problème ?	517
Où le trouver ?	517
Le zinc et l'huile d'onagre, pour la protection de la cornée	517
Annexe 28 – Percées dans le domaine de l'arthrose	519
Généralités	519
Curcuma et arthrose	520
Gingembre et arthrose	521
Açaï et arthrose	521
Glucosamine/chondroïtine sulfate	522
Le collagène non dénaturé	522
Étude chez des rats WA/KIR	523
Étude chez des souris	523
Étude chez des chevaux	523
Étude chez des chiens	523
Étude chez l'homme	523
Autres facteurs	524

Annexe 29 – Le Parcours Okinawa	525
L'Étude des Centenaires d'Okinawa	525
Les chiffres	525
Dans les gènes ?	528
Portraits d'Okinawaïens	529
Comment font-ils ?	530
Interview du Dr J.-P. Curtay	533
Annexe 30 – Charte pour les cantines scolaires	
« Sois bien dans ton assiette »	541
Objectifs	541
Énergie contre surpoids	541
Croissance	541
Défenses anti-infectieuses	542
Comportement	542
Comportement alimentaire	542
Culture alimentaire	542
Principes généraux	543
Les végétaux	543
Les protéines animales	544
Les sources de calcium	544
Les corps gras	545
Sauces, épices, aromates	545
Pain et plats pâtisseries	546
Le repas : tout un contexte	546
Le cadre du repas	546
Le temps du repas	549
La présentation	550
Composition des repas	550
Fréquences des catégories d'aliments dans les menus	550
Guide du choix des denrées	557
Préparation des repas	571
Les bonnes pratiques	571
Pédagogie-Formation	576
Dans la cantine	576
Lors d'actions pédagogiques	576
Par le site Internet Web 2	576

Évaluation	577
Objectifs	577
Annexe 31 – Formations	579
Formations en nutrithérapie	579
Nutrithérapie pratique de base	579
Nutrithérapie approfondie	579
Biochimie appliquée	579
Études de prévention 1 : aliments, nutriments et santé	580
Études de prévention 2 : aliments, nutriments et santé	580
Qu’apporte la formation approfondie par rapport à la formation de base ?	581
À qui s’adresse cette formation ?	582
PROGRAMME 2016-2017	584
MODULE 1: Bases de la Nutrithérapie	584
MODULE 2: Nutrithérapie du Surpoids	585
MODULE 3: Nutrithérapie des pathologies infectieuses et cancéreuses	586
MODULE 4: Allergies, Pathologies inflammatoires et auto-immunes	587
MODULE 5: Nutrithérapie des troubles psychologiques & psychiatriques	588
MODULE 6: Nutrithérapie des pathologies cardiovasculaires	589
MODULE 7: Nutrithérapie de la Femme	590
MODULE 8: Nutrithérapie de l’Enfant et de l’Adolescent	591
MODULE 9: Nutrithérapie de la Personne âgée, médecine anti-âge, longévité et prévention nutritionnelle des pathologies liées au vieillissement	593
MODULE 10: Effets anti-nutritionnels des médicaments et études d’intervention thérapeutique: Aliments, Nutriments et Santé	594
Annexe 32 – Informations pratiques	597
« Aliments Plus »	601
Thé vert Matcha	601
Les bénéfices du thé vert Matcha	602
Huiles et corps gras	603

Les bénéfices des Oméga 3	603
Système Minceur Zen	604
Newsletter / Articles	605
Livres	605
Revue	607
Recettes	608
Sites	608
Table des Matières	611

