



Table des matières



Table des matières



Préface de la sixième édition.	7
Comment résister au coronavirus	19
La première chose à faire est donc de renforcer ses défenses anti-inflammatoires.	19
Les armes les plus importantes pour se défendre	22
COVID: Mise à jour	39
Coronavirus.	39
Préface de la cinquième édition	53
Préface de la première édition.	63
Coup d'œil sur le passé.	77
Aliments et santé	79
Minéraux et santé.	82
Vitamines et santé	83
Acides gras et santé.	86
Acides aminés et santé	88
Naissance de la nutrithérapie	91
Les pères de la nutrithérapie	97
Les bases de la nutrithérapie prennent de l'ampleur	99
L'avènement des antioxydants.	101
Le paradoxe des sociétés industrialisées.	107
L'alimentation apporte-t-elle les quantités recommandées de vitamines et de minéraux?	111
Pourquoi l'alimentation n'apporte-t-elle pas les quantités recommandées de minéraux et de vitamines?	115
Les limites de l'alimentation.	124
Les ramifications de l'effet de synergie négative.	129
Le décalage entre les apports et les besoins	136
Objectifs et principes de la nutrithérapie	157
La nutrithérapie: une démarche positive	159

Les moyens de la nutrithérapie	166
À la recherche de valeurs optimales	208
Compléments nutritionnels quotidiens	229
Généralités	231
Conseils alimentaires généraux	231
Supplémentation quotidienne	242
Complémentation quotidienne de la femme	250
Complémentation quotidienne de la femme enceinte	256
Complémentation quotidienne de l'homme	273
Complémentation quotidienne de l'enfant et de l'adolescent	280
Complémentation quotidienne des seniors	292
Micronutriments: compatibilité et biodisponibilité	305
Minéraux prooxydants	305
Minéraux en excès	307
Associations incompatibles	311
Associations compatibles	313
Vitamine A ou son précurseur?	314
Vitamines naturelles ou vitamines de synthèse?	315
Stabilité de la vitamine C	316
Quel sel choisir pour les minéraux?	316
Mises à jour sur les compléments alimentaires	329
Déficits et surutilisations	357
Déficits en zinc	359
Déficits en acides gras et sécheresse de la peau	365
Exposition au soleil	377
Peau sèche, effets du soleil	381
Nutriments et peau	381
L'action spécifique du soleil	387
Le stress, la fatigue et la prévention de leurs conséquences	396
Tonus – Vitalité	435
Mémoire – Concentration – Dépression	447
La tyrosine, le cerveau et les troubles neuropsychiatriques	460
Table des matières	471





Table des matières



Table des matières



Déficits et surutilisations	5
Minéralisation osseuse	7
Mais quels sont les apports réels chez les adolescents?	7
Quels sont les apports réels chez les adultes jeunes?	8
Apports magnésiens et risques de fracture du col du fémur	12
Supplémentation en vitamine K2 et risques de fractures	15
Quelques études confirment ce point de vue	16
D'autres facteurs sont au contraire protecteurs	17
Pourquoi ne peut-on plus continuer à conseiller les produits laitiers? . .	18
Facteurs de risque d'ostéoporose	24
Conseils	24
Compléments	26
Précautions d'emploi	27
Surpoids	29
La supplémentation en vitamine B6 chez le rat augmente la sérotonine .	38
Supplémentation en nicotinamide et contrôle pulsionnel	38
Polyphénols, surpoids, facteurs métaboliques	39
Physiopathologie	40
Paramètres de mesure	41
Indice de masse corporelle (IMC)	41
Rapport taille/hanche (RTH)	41
Inconvénients des régimes	42
Reprise de poids	42
Déficits en vitamines et minéraux	42
Démarche thérapeutique	43
Conseils alimentaires	43
Élévation du niveau de dépense de l'organisme	44

Apport de micronutriments	44
Exercice physique	45
Stress et surpoids.	45
Un facteur stress est presque toujours présent dans le surpoids	45
Rôle de la tyrosine, de la vitamine C et du magnésium	46
Dysfonctionnement catécholaminergique et sérotoninergique.	46
Quelques risques de l'obésité	49
Cancers	49
Pathologies cardiovasculaires	49
Pathologie rhumatismale	49
Conseils	49
Compléments:	52
Pollution et radicaux libres	59
Détoxification et réparation	69

ANNEXES

Annexe 1 – Grossesse: pour une médecine préconceptionnelle.	103
Supplémentation au cours de la grossesse: mode ou nécessité?	103
Rôles spécifiques de certains micronutriments sur le déroulement de la grossesse	105
Dans l'avortement spontané	105
Dans le décollement placentaire.	105
Dans l'hypertension gravidique, la toxémie gravidique et la prééclampsie	105
Dans le diabète gestationnel	106
Dans l'anémie.	107
Dans les complications de l'accouchement	107
Dans la dépression de la grossesse	107
Conséquences des carences maternelles sur l'état de santé du nouveau-né et effets d'une supplémentation	108
Malformations du tube neural	108
Retard de croissance	109
Prématurité	110
Score d'Apgar.	111
Développement cérébral, psychomoteur, comportemental et intellectuel	111
Intérêt d'une supplémentation au cours de la lactation.	113

Zinc, vitamines B5, B6, B9 et C, calcium, magnésium	113
Quand commencer une supplémentation ?	114
Supplémentation en fer	115
Pour une médecine préconceptionnelle	115
—————	
Annexe 2 – Stress	129
Magnésium et stress	129
Conséquences d'un déficit en magnésium	131
Vitamines B et stress	140
Rôle des antioxydants	141
—————	
Annexe 3 – Pour l'abolition de l'esclavage... au sucre	151
Mais pourquoi le sucre est-il une drogue ?	151
Sans les plantes, nous ne serions pas là	151
Une vieille histoire: celle du cerveau reptilien	152
Comment un tel prodige est-il possible ?	152
Un territoire	153
La « révélation de Marie » ou la découverte du frein	155
Comment devient-on un « dysfonctionnel sérotoninergique » ?	157
Pourquoi les « dysfonctionnels » sont-ils attirés par le sucré ?	159
Du cycle du sucré au non-contrôle de soi	161
Des autres psychotropes sérotoninergiques inconscients	163
L'alcool	163
L'histoire de l'alcool en Europe	164
Le tabac	166
Hyperphagie et surpoids	166
Y aurait-il de « bonnes drogues » pour remplacer le sucre, l'alcool, le surpoids, la cigarette ?	168
Les glucides lents	169
Les oléagineux	170
Le chocolat noir	170
Lutter contre l'inflammation	171
Réduire les viandes	172

Le sport	172
Les outils de gestion du stress	174
Une sexualité épanouie	174
La créativité	175
Éducation aux « bonnes drogues »	175
L'importance de varier ses drogues	179
Compléments alimentaires et autres aides	181
Avertissements quant aux psychotropes	182
Le tryptophane	184
Sur les dangers sanitaires du sucre	187

Annexe 4 – La fabrique des hyperactifs et des autistes	191
L'enfance perturbée ?	191
Petite histoire de l'hyperactivité	191
Qu'est-ce qu'un TDAH ?	192
Quelles peuvent être les causes de l'hyperactivité ?	195
Métaux lourds et TDAH	197
Additifs alimentaires et TDAH	198
Perturbateurs endocriniens	199
Magnésium et hyperactivité	199
Oméga 3 et hyperactivité	200
Pour une nouvelle approche globale de l'hyperactivité	201
Protocole d'équilibrage de l'impulsivité	205

Annexe 5 – Sommeil et magnésium	209
La médecine du sommeil	209
Fréquence des troubles du sommeil	209
L'importance du sommeil	210
Les risques liés au manque de sommeil ou au sommeil non réparateur	217
La place de la sieste	224
Les risques liés à l'utilisation des hypnotiques	224
Études sur le magnésium et le sommeil	231
Mesures de base pour améliorer la qualité du sommeil	232
Le sommeil, facteur physiopathologique majeur	237

Annexe 6 – Vieillessement	241
Apports et statuts des personnes âgées	241
Défaut d'apport	242
Quelles sont les conséquences de ces déficits?	247
Intérêt d'une supplémentation	251
<hr/>	
Annexe 7 – Le soja	267
Isoflavones de soja	267
Soja et ménopause	268
Soja et préménopause	268
Soja et ostéoporose	268
Soja et cancer	269
Soja et cancer du sein	270
Soja et cancer de l'endomètre	271
Soja et cancer du côlon	271
Soja et prostate	272
Soja et risque cardiovasculaire	272
Soja et lipides	273
Soja et athérosclérose	273
Soja et action antioxydante	273
Soja alimentaire ou complémentaire	273
Soja et phyto-œstrogènes	274
<hr/>	
Annexe 8 – Acides gras essentiels	291
Les effets de l'huile d'onagre ne dépendent pas seulement de son contenu en acide gamma-linolénique	291
Diabète et acides gras essentiels	294
Oméga 3 et syndrome métabolique	299
Oméga 3 et fonction endothéliale	300
Oméga 3, hypertension et autres facteurs de risque cardiovasculaire	300
Oméga 3 et arythmie	302

Oméga 3 et fibromyalgie	302
Acides gras oméga 3 et dépression	302
Oméga 3 et GLA	303

Annexe 9 – Immuno-nutrition 305

Situations de vulnérabilité aux infections	308
Circonstances vulnérabilisantes	308
Moindre résistance	309
Grande vulnérabilité	309
Défenses très réduites	309
Immunodépression	310
Note sur les antibiotiques	310
Les antibiotiques	311
Études sur l’immuno-nutrition	312
Surpoids, diabète et infections	312
Kiwi et infections respiratoires chez la personne âgée	312
Probiotiques	313
Vitamine D	314
Vitamine C et infections	316
Vitamine E et infections	316
Glutamine et patients gravement malades	316
Immuno-nutrition chez les grands brûlés	317
Immuno-nutrition en soins intensifs	317
N-acétylcystéine (NAC) et antioxydants	317
Arginine/lysine et herpès	323
Vitamine A et rougeole	323
Zinc et infections	324
Sélénium et infections	325
Cranberry (canneberge) et cystite	326
Thé vert et infections	326
Polyphénols de grenade et infections	329
Quercétine et infections	330
Hespérétine et infections	331
Autres polyphénols et infections	332
Cranberry et infections	332
Polyphénols de raisin/vin, resvératrol et infections	332
Curcuma et infections	333



Annexe 10 – Antioxydants classiques à doses pharmacologiques . . .	335
Deux armes dans la lutte contre la lipoperoxydation: la vitamine E et le carotène naturel	335
Vitamine C (acide ascorbique).	339
Apports alimentaires	339
Supplémentation	340
Vitamine E (tocophérols, tocotriénols)	343
Apports alimentaires	343
Statut	343
Supplémentation	344
Bêta-carotène	348
Apports alimentaires	348
Supplémentation	349
Lycopène	349
Apports alimentaires	349
Statut	350
Supplémentation	350
Lutéine/zéaxanthine	350
Apports alimentaires	350
Supplémentation	351
Sélénium	351
Apports alimentaires	351
Statut	352
Supplémentation	353
Dysbiose, perméabilité digestive, glutamine	359
Comment cela s'explique-t-il?	360
Bien nourrir sa flore: les grands axes	363
Une arme complémentaire pour une bonne barrière digestive, contre l'inflammation	364

Annexe 11 – L'utilisation des lipoprotecteurs antioxydants dans la protection de la peau	365
---	-----

Annexe 12 – Tocophérol et bêta-carotène: une explosion de publications	373
---	-----

Annexe 13 – Vitamine E, bêta-carotène et immunité 379



**Annexe 14 – Zoom sur un nouvel antioxydant immunostimulant:
le lycopène 383**



Annexe 15 – 10 000 chercheurs se mobilisent contre le stress oxydatif 387



Table des matières 391





Table des matières



Table des matières



Annexe 16 – Le retour du lycopène et des antioxydants	7
Annexe 17 – Les polyphénols	17
Sous le feu des projecteurs: les polyphénols	17
Annexe 18 – Prévention et traitement des pathologies dégénératives . 25	
Annexe 19 – La grenade fermentée, formule totum concentrée	39
La grenade dans les traditions médicinales.	39
Travaux scientifiques actuels	39
Intérêts santé de la grenade	40
Grenade: composants et effets	41
Grenade: jus et pulpe	41
Propriétés antioxydantes	43
Neuroprotection	46
Action anti-inflammatoire.	47
Effets protecteurs cardiovasculaires.	50
Polyphénols de grenade et diabète.	54
Grenade et fonction érectile	55
Grenade et cancer de la prostate	57
Effets anticancérogènes	59
Effet « totum »: le tout est supérieur à la somme de ses parties	63
En conclusion.	65
Note pratique	65
Complexe de polyphénols méditerranéens (grenade, raisin, tomate) 74	
On constate une grande différence des biodisponibilités des polyphénols de grenade selon les individus.	77
Annexe 20 – Les polyphénols de l’huile d’olive.	81
La biodisponibilité des polyphénols de l’huile d’olive	82
Mais que peut-on attendre des polyphénols de l’huile d’olive?	85
Le pouvoir antioxydant des polyphénols de l’huile d’olive	86
Polyphénols de l’huile d’olive et inflammation	87
Polyphénols de l’huile d’olive et maladies cardiovasculaires	88

Polyphénols de l'huile d'olive et cancers	90
Polyphénols de l'huile d'olive et neuroprotection	92
Découverte d'une huile d'olive 30 fois plus riche en polyphénols.	93
Addendum	94
Annexe 21 – Quand prescrire des antioxydants? Quand prescrire des polyphénols?	97
Les antioxydants sont anti-inflammatoires	97
Annexe 22 – Vasodilater: pourquoi? Comment?	107
Annexe 23 – Le Grand Dérèglement.	125
Tsunami chimique au quotidien.	125
Mais qu'est-ce donc qu'un perturbateur endocrinien?	138
Santé: alors, quelles conséquences?	139
Que faire pour se protéger des perturbateurs endocriniens?.	147
<i>Plastic Gate</i>	153
<i>Bio-bashing?</i>	154
Annexe 24 – Nutrithérapie de la détoxification	157
Conséquences sur la santé.	158
Annexe 25 – 500 000 à 1 million de lésions chaque jour sur les gènes de chaque cellule.	179
Les systèmes de réparation de l'ADN	180
Les conséquences des défauts de réparation de l'ADN	180
Stabilité génomique et génoprotecteurs	181
Le nicotinamide et la poly(ADP-ribosyl)ation.	182
Autres nutriments et réparation de l'ADN	183
Annexe 26 – Nutrithérapie et prévention des récives de cancer.	187
Le surpoids	187
La perte de poids excessive	190
Les phénomènes inflammatoires	190
La question des phyto-œstrogènes	193
Éléments nutritionnels et renforcement contre le risque de récive 194	
Annexe 27 – Pourquoi les viandards sont de plus mauvaise humeur	197
Annexe 28 – Quelle est la bonne huile pour votre moteur?	199
Annexe 29 – Ces épices qui nous sauvent.	201
Le romarin, l'herbe qui vous veut du bien	202

Annexe 30 – Nutrithérapie et vue	205
Le magnésium, pour une bonne accommodation	205
Les oméga 3, contre les inflammations	206
Les polyphénols, pour une bonne microcirculation	206
La vitamine C et le glutathion, contre la cataracte	207
La lutéine et la zéaxanthine, contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge	208
Le bêta-carotène, pour la vision nocturne	209
Le zinc et l'huile d'onagre, pour la protection de la cornée.	209
Annexe 31 – Percées dans le domaine de l'arthrose	211
Généralités	211
Curcuma et arthrose	212
Gingembre et arthrose	213
Açaï et arthrose	213
Glucosamine/chondroïtine sulfate	213
Le collagène non dénaturé	214
Annexe 32 – Le Parcours Okinawa	217
L'étude des centenaires d'Okinawa	217
Les chiffres	218
Dans les gènes?	220
Portraits d'Okinawais	221
Comment font-ils?	222
Annexe 33 – Charte pour les cantines scolaires: « Sois bien dans ton assiette »	225
Objectifs	225
Principes généraux.	227
Le repas: tout un contexte	230
Composition des repas	234
Préparation des repas	252
Les bonnes pratiques	253
Pédagogie – Formation	257
Évaluation	258
Annexe 34 – Pain et gluten	259
Annexe 35 – Les légumineuses	287
Les effets santé de la consommation de légumineuses	300
Les problèmes liés à l'excès de protéines animales.	301

Annexe 36 – Percées dans le domaine de la neuroprotection	315
Qu'est-ce que la maladie de Parkinson?	375
Comment se manifeste la maladie de Parkinson?	375
Annexe 37 – Avancées dans la maladie de Parkinson	375
Quelle est la fréquence de la maladie de Parkinson?	378
Comment explique-t-on la maladie de Parkinson?	379
Comment se protéger de la maladie de Parkinson?	389
Annexe 38 – Le CBD: un nouvel outil	407
Annexe 39 – La douleur	415
Pourquoi pouvons-nous avoir mal?	415
Quels sont les mécanismes qui provoquent des douleurs?	418
Les douleurs nociceptives	418
Les douleurs neuropathiques	424
Les douleurs propres à la femme	426
Les douleurs propres à l'homme	428
Fréquence de la douleur	428
Les outils antalgiques non médicamenteux	429
Le mouvement	429
Massages, ostéopathie, fasciathérapie, acupuncture, stimulation électrique	432
Le yoga, la méditation, l'hypnose, la musicothérapie et la douleur	435
Le sommeil	439
Les rôles multiples du magnésium	440
Autres principes actifs anti-inflammatoires	445
La tyrosine, un antidépresseur-antalgique central	449
Le cannabis, un antidouleur complémentaire?	450
Les mesures pratiques antidouleur	454
Une alimentation anti-inflammatoire.	454
Des compléments anti-inflammatoires et antalgiques	455
Du magnésium	455
Des polyphénols	455
Des antioxydants	455
La tyrosine	456
Oméga 3	456
Traitements des douleurs par voie externe	456



Annexe 40 – Greenness	459
Les bains de forêt	459
L’effet « greenness »	460
Annexe 41 – Une nouvelle révolution : la sénolyse	463
Pourquoi des cellules sénescents ?	464
Quelles sont les conséquences de l’accumulation de cellules sénescents ?	465
Longévité en bonne santé	473
Les agents sénolytiques	475
En pratique	485
Annexe 42 – Formations	489
Société de nutrithérapie	489
Formations en nutrithérapie	489
Qu’apporte la formation ?	489
MODULES 1 et 2: Bases de la nutrithérapie	493
MODULE 3: Nutrithérapie du surpoids, du diabète et du sport	494
MODULE 4: Nutrithérapie des pathologies infectieuses et cancéreuses	495
MODULE 5: Allergies, pathologies inflammatoires et auto-immunes	495
MODULE 6: Nutrithérapie des troubles psychologiques & psychiatriques	496
MODULE 7: Nutrithérapie des pathologies cardiovasculaires	497
MODULE 8: Nutrithérapie de la femme	498
MODULE 9: Nutrithérapie de l’enfant et de l’adolescent	499
MODULES 10 et 11: Nutrithérapie de la personne âgée, médecine antiâge, longévité et prévention nutritionnelle des pathologies liées au vieillissement	501
MODULE 12: Analyses biologiques et cas cliniques	503
Annexe – Informations pratiques	507
Livres	507
Revue	509
Recettes	510
Sites	510
Table des matières	513

