



## Wilfrid LASCoux

Masseur-kinésithérapeute D.E.  
Membre de l'équipe ActionSanté C.H.Rodez  
Intervenant Prévention/Santé Triathlon 12  
Formation I.N.C.A. micro-nutrition



**Notes / informations liées à la micro-nutrition / un « concentré » de 20 ans d'expérience et de passion**

## Pour une alimentation adaptée... à l'être humain

Tout est question d'éducation, on parle aujourd'hui « d'éducation thérapeutique »...

Tout soignant doit pouvoir informer le patient afin de lui permettre d'être acteur de sa Santé (soin et prévention).

Tout est question de globalité pour envisager une prise charge cohérente.

Tout soignant doit pouvoir envisager (et conseiller) une prise en charge pluridisciplinaire si besoin : médecin, ostéopathe, kiné, podologue, nutritionniste, énergéticien, acupuncteur, psychologue, etc...

La micro-nutrition étudie la Santé et non la pathologie avec l'objectif principal suivant : « est-ce que ce que j'ai dans l'assiette va arriver au bon moment, au bon endroit et dans un environnement cellulaire favorable pour une assimilation optimale et le bon fonctionnement de mon organisme ? ».

**Il s'agit d'une démarche prioritairement qualitative qui n'est pas incompatible avec les plaisirs gustatifs...**

Attention aux raccourcis dénués de démarche éducative, les conséquences sont parfois catastrophiques :

« *ne mangez pas trop gras, trop sucré, trop salé* » = carences en bonnes matières grasses

« *buvez plus* » = oui mais quoi ? quand ? comment savoir si je suis bien hydraté(e) ?

« *mangez 5 fruits et légumes par jour* » = ok si de saison, cueillis mûrs, crus ou cuisson adaptée...

Les conseils qui vont suivre concernent des « généralités physiologiques » et donnent quelques repères pour une 1<sup>ère</sup> approche à une époque où « on peut entendre tout et son contraire ».

Par la suite, au bout d'une période variable en fonction des individus, il convient d'affiner sa propre prise en charge en fonction de son terrain (prédispositions, écoute de soi, environnement, etc...) : **nous sommes tous différents... nous ne sommes pas égaux.**

Vouloir appliquer les mêmes « règles » à tout le monde n'est pas très sérieux...

La prise en charge qualitative implique une remise en question permanente liée aux découvertes scientifiques et à l'étude de notre physiologie (évolution des connaissances).

### La démarche...

#### **Eviter les comportements extrêmes**

Fléau de l'homme moderne, son comportement alimentaire n'y échappe pas avec des attitudes ON/OFF sources de déséquilibres organiques, psychologiques et/ou sociaux.

**Nous ne parlerons pas de régime...**

2-3 rendez-vous par semaine repas de famille, restaurant ou apéritif entre amis n'auront pas grande répercussion sur votre Santé si tout le reste est « physiologique »... ou logique.

Il faut dédramatiser...

#### **Prendre le temps**

Nos « habitudes alimentaires » sont en général très ancrées, peuvent remonter à l'enfance, dépendre de situations particulières... S'ils s'avèrent nécessaires, les changements doivent se faire très progressivement et sur la base de la compréhension (pas de liste, pas de recette à respecter aveuglément).

De plus, des modifications trop brutales peuvent engendrer des perturbations liées à une « fuite toxique intempestive » via les émonctoires au bout de quelques jours : troubles cutanés, respiratoires, digestifs, migraines, etc... autant les éviter.

### Comprendre puis ressentir

Démarche éducative associée à un retour à l'instinct, au vécu, à l'expérience personnelle.

**Un comportement durable et une motivation qui déterminent une nouvelle norme.**

### Ne rien rejeter

Par exemple certains traitements sont indispensables ; si mon organisme fonctionne mieux le traitement sera plus efficace, l'objectif sera de diminuer les doses dans un 1<sup>er</sup> temps voire de m'en passer à long terme.

Et même si je ne peux m'en passer, je le vivrai mieux...

### Indice de Masse Corporelle (IMC)

???

### Pas de Santé sans Plaisirs

Ce paraît évident mais les stéréotypes actuels vont-ils dans ce sens ?

## Bref historique...

### Réflexion sur l'évolution de l'alimentation moderne (médical, paramédical, social...)

Notre physiologie est un héritage en lien avec nos plus lointains ancêtres.

Au même titre que l'activité physique, notre comportement nutritionnel devrait obéir à des besoins liés à nos adaptations successives (mémoire cellulaire) et non aux exigences commerciales, aux modes ou à certaines croyances.

En Europe (années 1960-70) une pléiade de médecins (neurologues, rhumatologues...) et biologistes constatent l'augmentation importante de la survenue de certaines pathologies et mettent en commun leurs préoccupations... Quelles peuvent en être les causes si on considère la santé dans sa globalité : génétique, environnement, stress, alimentation, sédentarité, autres... ?

Les torts sont partagés, **nos maux résultent bien d'une globalité**, mais « l'hypothèse nutritionnelle » est d'emblée étudiée car, sauf cas particulier, tout un chacun peut se prendre en main à ce sujet.

### Pour orienter la pratique, 3 axes sont à retenir avec quelques exemples :

Le choix des aliments (excès ou carences)

*Au supermarché je vais privilégier le riz plutôt que les pâtes, pourquoi ?*

La préparation des aliments

*Quel impact de la cuisson sur les aliments ?*

La production des aliments

*Quel intérêt pour les légumes du jardin, le bio ou l'agriculture raisonnée ? De plus en plus de solutions de proximité à faible coût (AMAP, producteurs locaux, etc...) !*

## Pour préparer son terrain...

### Théorie de « l'encrassage »

La serrure c'est le tissu qui compose l'organe (cellules) : os, muscle, cerveau, foie, etc...

La clef représente les micronutriments qui permettent à la serrure de bien fonctionner : eau, protéines, glucides, matières grasses, oligoéléments, minéraux...

Si ce n'est pas la bonne clef, si elle a été modifiée/transformatée ou si la serrure a tendance à « rouiller », nos cellules vont être en souffrance, elles vont se fatiguer plus vite, vieillir plus vite, mourir plus vite... De plus, il est souvent très difficile d'en prendre conscience dès le début (encrassage insidieux, à long terme).

Idem s'il y a une carence en « bonnes clefs ».

### Concrètement en quelques exemples :

Pas la bonne clef : protéines du blé « moderne »

Clef modifiée/transformatée : cuisson « violente »

La serrure (cellule) a tendance à « rouiller » : acidité excessive

...va être en souffrance : tendinite

...va se fatiguer plus vite : équilibre émotionnel

...va vieillir plus tôt que prévu : arthrose

...va mourir plus tôt que prévu : Alzheimer

Carence en « bonnes clefs » : carence en oméga-3, le bon gras

**Notre terrain est prédéterminé, avec des pathologies potentielles car « nous sommes tous malades », mais son expression (douleur, symptômes, évolution, etc...) sera différente en fonction de la prise en charge.**

Par exemple, un individu exposé à une pollution urbaine ne développera pas les mêmes symptômes (ou pas du tout ou dans de moindres proportions) en fonction de son alimentation, sa gestion du stress, etc...

**On parle aussi de seuil d'encrassement qui dépend de l'encrassement lui-même et de nos capacités d'élimination, là encore nous sommes tous différents...** Avec une hygiène de vie à priori mauvaise, certaines personnes vieillissent très bien sans développer de pathologies...

### L'hydratation

Elle va dépendre de ma physiologie, de mon activité, du stress, de la météo, de ce que j'ai mangé, etc...

Aujourd'hui il me faudra 2 litres mais peut-être que demain 0,5 litre sera suffisant !

Sans se focaliser sur le sujet... en principe, je suis bien hydraté(e) si mes urines foncées du matin au réveil s'éclaircissent dans la journée. A surveiller précisément avant toute activité physique.

Boire régulièrement par petites quantités plutôt entre les repas, eau de source ou du robinet (eau minérale de temps en temps).

Un contenant en plastique (bouteille par ex.) doit être jeté au bout de 3 jours...

L'eau est utile à toutes nos cellules, et pour donner 2 exemples peu communs, une déshydratation peut être à l'origine de migraines ou d'un mal de dos chroniques.

### La mastication

Au même titre que la respiration physiologique, la mastication a des répercussions sur le bon fonctionnement de l'organisme : bien-être, détente, impact sur le rachis (problèmes de dos), défenses immunitaires, etc...

En lien direct avec l'assimilation des nutriments on trouve aussi : préparation à la digestion, goût des aliments, satiété, régulation du poids, transit...

**« A l'état naturel » nous sommes programmés pour faire appel à nos sens** avant d'avaler la nourriture (sécurité face aux toxiques, virus, aliments avariés, etc...) : vue, toucher, odeur, goût.

Même si notre instinct est moins sollicité de nos jours il convient, au moins, d'en garder la dernière étape.

La durée du repas est moins importante que l'aspect mécanique de la mastication, il s'agit simplement d'une prise de conscience.

**« Commencez par appuyer un peu plus même si vous n'avez pas le temps ...avec le bien-être qui s'installera progressivement vous ne considèrerez plus vos repas comme avant ».**

Le conditionnement des aliments destinés aux enfants est étudié pour qu'ils « avalent d'un trait » et donc qu'ils consomment plus. Pour lutter contre l'obésité infantile commençons par les faire « croquer »... et bouger un peu plus.

Et que dire des boissons ou crèmes dessert protéinées de régime...

### L'intestin

Il doit prioritairement assurer 2 fonctions : absorption et protection.

Il est en lien avec l'ensemble de l'organisme ...« 2<sup>e</sup> cerveau ».

**Les découvertes scientifiques ne font que commencer dans ce domaine...**

Son équilibre résulte d'une globalité, il est malheureusement très souvent perturbé : alimentation, stress, déshydratation, médicaments, pollutions, acidité, activité physique mal gérée, etc...

Il s'agit d'une voie d'entrée pour les agents pathogènes ou toxiques au même titre que la peau, le sang, les poumons, etc...

La santé de l'intestin conditionne la Santé en général et plus particulièrement l'efficacité du système immunitaire.

Deux orientations et quelques pistes :

- limiter les « agressions » : hydratation suffisante, travail respiratoire abdominal et détente, limiter l'acidité directe des jus d'orange du matin, café, alcool, pesticides, limiter les fibres dans certains cas, etc... et limiter une acidité plus globale liée au stress, excès d'activité physique, excès de protéines animales, manque de sommeil, etc...

- cure de probiotiques : demander conseil à un thérapeute formé en micro-nutrition car très souvent « les probiotiques seuls ne marchent pas, il faut souvent préparer le terrain... »

### Rééquilibrage animal / végétal

Les aliments d'origine animale sont très nombreux et représentent souvent plusieurs portions quotidiennes. Un excès de protéines animales a tendance à acidifier l'organisme (favoriser l'encrassement)... surtout si elles sont de mauvaise qualité et trop cuites.

Une portion de viande, poisson, œuf au quotidien est en général suffisante surtout si la consommation des légumineuses est favorisée (lentilles, pois chiches, etc...).

Viande blanche ou viande rouge ? Peu importe, l'essentiel c'est l'origine du produit, sa préparation (cuisson)... et le plaisir gustatif.

Nous parlerons plus tard des laitages.

### Rééquilibrage raffiné / non raffiné

**Sel et sucre sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme** mais lorsqu'ils sont raffinés, et surtout consommés en excès, ils favorisent eux aussi l'encrassement (acidité, additifs, etc...).

Privilégier :

- sel gris, fleur de sel, goma-sio (sel gris et graines de sésame)...
- sucre roux, miel, sirop d'érable, fruits séchés...

Avec les progrès de l'industrie agro-alimentaire (...), se méfier de certains sucres roux qui sont à la base issus de sucre blanc coloré, de certains miels qui n'ont rien à voir avec les abeilles, etc...

Bannir les édulcorants de synthèse = « relations » cerveau/pancréas améliorées (diabète, pulsions sucrées, etc...)

Pour la consommation de produits complets ou semi-complets type farines, pâtes, riz, etc... privilégier le bio.

## La cuisson

Vitesse limitée à 110° !

Au-delà, + la température augmente, + la durée augmente, + il y a de risques de « dénaturer » les aliments et de favoriser l'encrassement... **ce n'est plus la bonne clef.**

Privilégier la vapeur douce (cuit vapeur).

La cuisson à l'eau est « douce » car inférieure à 110° mais il y a perte de nutriments dans l'eau de cuisson par diffusion, perte de saveurs, etc... seule cuisson à l'eau valable = la soupe.

Limiter la durée des « cuissons violentes » (poêle, plancha, etc...) mais là encore il s'agit d'une question de goût, regarder l'équilibre global sur plusieurs repas à l'échelle d'une journée ou d'une semaine par exemple.

Possibilité de cuire certaines préparations au four aux alentours de 120°, mais difficile de faire dorer une tarte !!!

Autres formes de cuisson, alternatives pour varier les menus : court bouillon, marinades, etc...

Remarque spéciale pour la charcuterie : vive l'Aveyron !

Si le choix est fait :

- ...d'une charcuterie crue : saucisse sèche, saucisson, jambon du pays
- ...que je n'en consomme pas 2kg d'un coup (excès de sel raffiné en particulier)
- ...que cela compte pour une viande (traditionnellement c'est l'entrée)
- ...que l'origine du produit est correcte
- ...et que j'ai plaisir à me faire plaisir**
- ...on peut facilement dédramatiser la charcuterie !

## Un petit déjeuner le plus complet possible et non stéréotypé

Dans la plupart des cas il est « régulateur de la journée » (humeur, énergie...) mais certaines personnes vivent très bien sans, on leur conseille tout de même d'essayer...

« le plus complet possible » = le considérer comme les autres repas

« non stéréotypé » = essayer de varier sa composition d'un jour à l'autre... comme les autres repas

Si on part de l'existant avec quelques exemples, le matin j'ai l'habitude de :

Rien consommer = débiter avec :

- 1 fruit frais de saison ou une pomme ou une banane
- 1 petite poignée de noix/noisettes/amandes
- 1 thé ou café

Prendre un petit déjeuner à la française (croissant, café, jus d'orange)

= stop jus d'orange (acidité), remplacer de temps en temps croissant par pain/beurre et ajouter :

- 1 fruits frais de saison ou pomme ou banane ou fruits séchés (figue, datte...)
- 1 petite poignée de noix/noisettes/amandes
- 1 yaourt vache ou brebis ou soja

Consommer des céréales ou muesli du commerce = essayer de faire sa préparation, les kits du matin...

- 2-3 c soupe riz cuit
- 1-2 c soupe chocolat type Benco ou miel
- 1 c soupe huile noix
- Quelques fruits secs et/ou séchés
- +/- couper 1 banane
- +/- 1 yaourt (vache ou brebis ou soja) ou lait ou boisson à base de riz ou soja

Prendre un petit déjeuner à l'anglaise (œuf, bacon, pain...)

= pour varier, remplacer cuisson « violente » par cuisson douce (par exemple, œuf à la coque plutôt qu'à la poêle) et si autres protéines animales dans la journée, s'orienter vers protéines végétales le matin.

**Remarque : tous les matins en se levant et avant le petit déjeuner, respirer profondément 10-20 fois (ou plus) en insistant bien sur les expirations (décrassage) et boire un verre d'eau.**

## Pour orienter les choix...

### Eloge du « bon gras »

**Les matières grasses sont indispensables pour la santé.** Elles participent au bon fonctionnement cellulaire et à l'équilibre de nombreux systèmes : circulatoire, neurologique, musculaire, immunitaire, etc...

On les qualifie également de « meilleur anti-inflammatoire naturel ».

Eviter les MG dénaturées par la cuisson et/ou de mauvaise qualité (fritures, pâtisseries industrielles...).

MG végétales :

2-3 cuil à soupe d'huiles de qualité bio par jour, consommées crues ou très peu chauffées.

« Le gras » stocke les pesticides, donc on privilégie le bio.

Essayer de varier l'origine (par ex. 1 c. olive + 1 c.noix + 1 c. mélange courge / tournesol / pépins de raisins) pour couvrir les besoins en oméga-3, 6 et 9 sur la journée.

« très peu chauffées » = sur les légumes/féculents/légumineuses après cuisson dans l'assiette, incorporées à la soupe, au « muesli maison », etc...

1-2 poignées de fruits secs de qualité bio par jour : noix, noisettes, amandes...

MG animales :

Privilégier le cru (ex. charcuterie crue), ou cuisson minimaliste et la qualité de production.

Le « vrai bon beurre » consommé cru ou fondu sur les aliments après cuisson...

Consommer 2-3 fois par semaine des poissons gras de petite taille pour leur richesse en omégas 3 (sardines, maquereaux, anchois...), moins pollués que les gros (...) et pêchés.

### Mise au point sur les laitages

L'être humain est programmé pour consommer le lait maternel jusqu'au sevrage...

En d'autres termes, **il peut très bien vivre sans laitage, et même peut-être mieux.**

Il est difficile d'admettre nos erreurs (orientations et recommandations en matière de santé à une certaine époque), surtout lorsqu'elles légitiment toute une industrie.

Le constat est dur mais bien réel.

Certaines populations d'Asie ou d'Amérique latine ont découvert « nos pathologies » suite à une occidentalisation progressive de leur mode de vie, une « traçabilité » régulièrement mise au jour à grand renfort d'enquêtes ou statistiques... mais peu diffusée ! Les laitages participent à cette globalité...

Le décalage entre l'homme et l'animal pour lequel est initialement destiné le lait, est établi au niveau de certaines protéines (souvent pro-inflammatoires) et des matières grasses (dans le cadre de laitages industriels) : intolérances, troubles digestifs, encrassages divers...

Une fois encore il ne s'agit plus des bonnes clefs, au bon moment et d'autant plus s'il y a surconsommation.

De plus il est désormais avéré que le calcium végétal est beaucoup mieux assimilé que le calcium animal.

Concernant l'ostéoporose, tout le monde est d'accord pour dire qu'il ne s'agit pas d'un manque de calcium mais d'un déséquilibre au niveau des cellules osseuses. Par contre les thérapeutiques ou recommandations peuvent être opposées. Physiologiquement ce déséquilibre résulte de variations hormonales liées à l'âge, au manque d'activité... Ce phénomène est accentué par l'encrassage global de l'organisme et donc des cellules osseuses, en particulier en lien avec les protéines des laitages... paradoxe.

**Pour ne pas se priver et faire honneur à nos traditions, faire le choix d'un « laitage plaisir » par jour.**

Par exemple, privilégier les fromages de chèvre ou brebis (« clefs » différentes du lait de vache), affinés par le temps et d'une bonne origine de production.

Certaines personnes se feront plaisir avec un yaourt nature à 0%...

Les « substituts de laitages » peuvent être des alternatives : boissons, yaourts, crèmes, préparations diverses à base de soja, riz, amande, etc... Il est tout de même peu conseillé de passer de 3 yaourts (ou fromages) de vache par jour à 3 yaourts au soja. Il s'agit de produits transformés qui peuvent favoriser l'encrassage. Favoriser les protéines végétales des légumineuses (voir ci-dessous).

### Fruits secs, fruits séchés et légumineuses : « mines d'or végétales »

Au même titre que pour les huiles, privilégier le bio.

Un pruneau est un « concentré de prune », les pesticides ne s'évaporent pas avec l'eau...

**Fruits secs** = noix, noisettes, amandes...

**Fruits séchés** = dattes, figues, pruneaux...

**Légumineuses** = lentilles, pois chiches, haricots blancs...

Ces dernières sont recommandées en particulier pour leur teneur en protéines végétales de qualité, efficaces dans la régulation de nombreux mécanismes : hormonal, glycémique, inflammatoire, digestif, récupération après effort...

On les retrouve également sous forme de farine : farine de pois chiche, farine de lupin...

### Fruits et légumes

Rappel intro : « mangez 5 fruits et légumes par jour » = ok si **de saison, cueillis mûrs, crus ou cuisson adaptée.**

Ne pas en abuser dans le cadre d'une production de type intensif...

La pêche au sirop sortie de sa boîte avec une boule de glace à la vanille, c'est bon pour le goût...  
uniquement.

### **Viandes, œufs et produits de la mer**

Repères quantitatifs, de choix du produit et de préparation déjà évoqués.

« Respecter l'œuf » lors de sa cuisson, privilégier à la coque ou au bain Marie.

### **Farines et céréales**

La mode du « sans gluten » n'a de réel intérêt que pour les « vrais intolérants » au gluten qui trouvent plus de choix dans les rayons des supermarchés depuis quelques années...

L'intolérance au gluten est relativement rare (bien que de plus en plus de patients peuvent développer une intolérance à un certain âge) par contre **l'encrassement au blé blanc raffiné est très fréquent !!!**

La sélection des graines par notre agriculture a progressivement engendré une mutation génétique (nombre de chromosomes) à laquelle nous n'avons pas pu nous adapter, ce n'est plus la bonne clef... surtout lorsqu'il y a surconsommation (cf « seuil d'encrassement »).

Essayer le test suivant sur 15 jours, il n'y a aucun risque... bien au contraire.

Faire des « choix plaisirs » à raison d'une portion par jour d'aliments à base de blé (pain/fromage ou pain/charcuterie ou pâtes ou viennoiserie, etc...) et privilégier les autres « portions énergétiques » à base de riz, pommes de terre, légumineuses, etc...

### **Aliments et épices colorés : « mines d'or végétales » bis**

Fruits rouges, curcuma, brocolis, ail, cacao, poireau, gingembre, carotte, thé vert, etc... et le vin rouge !

**Mettre de la couleur dans son tableau.**

### **Deux exemples de préparations qui peuvent être savoureuses, complètes et adaptées aux besoins :**

Le petit déjeuner

La soupe

### **Les compléments alimentaires naturels**

Demander conseil à un thérapeute formé en micro-nutrition.

Intérêt d'un profil « bio-nutritionnel » (bilan).

...bon appétit et bonne Santé