

## Nutrithérapie - Quelques conseils (11/01/2019)

Caroline Glaude - 0498 70 15 68 - caroglaude@yahoo.fr

Conseils généralistes basés sur la formation de Nutrithérapie du Dr Curtay au CNFA (2018-2020) en cours de suivi, ne se substituant pas aux conseils d'un nutrithérapeute diplômé

Conseils alimentaires (1)	<p><b>Viande rouge :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- enfants /ados tous les jours, 10g/année d'âge (à alterner avec petits poissons gras/viande blanche) -&gt; source essentielle de Fer, B12 et Zinc : très important pour croissance</li><li>- Femmes non ménopausées : 3x par semaine</li><li>- Hommes : 1x par semaine</li></ul> <p><b>+++</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- fruits et légumes (aussi avec smoothie et extracteur de jus) - crucifères !</li><li>- Boire beaucoup !</li><li>- oléagineux (bcp d'argiline peu de lysine),</li><li>- graines de chia (O3 en émulsion- à mettre avec liquide, pas besoin de mixer spécialement) et lin broyées « minute » (2 càc/j),</li><li>- thé vert Matcha</li><li>- ail (gousses d'ail marinées : 1x par jour, surtout homme)</li><li>- céréales (sans gluten ou avec moins): riz CAMARGUE (semi-)complet/ basmati, amarante, millet, sarrasin, boulghour, kamut, ...</li><li>- Légumineuses : pois chiches, pois cassés, haricots, lentilles, ... =&gt; dans plat ou humus</li><li>- Quinoa (tous les acides aminés essentiels=&gt;1/3 quinoa, 2/3 légumes)</li><li>- Soja</li><li>- cannelle pour faire diminuer l'indice glycémique</li><li>- Oméga 3 (au frigo pour les huiles!): huile de colza, huile de lin (graines à broyer « minute » 2càc/j), noix, poissons gras +</li><li>- Oméga 9 (huile d'olive)</li><li>- oléagineux, chocolat min 70 %</li><li>- mélange curcuma (1/3)- gingembre (1/3)- curry(1/3) - clou de girofle (1 peu) =&gt; liposoluble =&gt; à mettre dans l'huile d'olive à la cuisson</li><li>- Si PDT : préférer la cuisson en robe de champs</li><li>- Oeufs (Oméga 3) : sur le plat ou à la coque pour conserver le jaune</li><li>- tomates cuites (+ de lycopène qu'une tomate crue) et carottes cuites (+ de carotinoïdes)</li><li>- épices et herbes aromatiques (moins de S&amp;P ainsi)</li><li>- pain levain au petit épeautre (mieux digéré) ou pain avec farine de quinoa, pois chiche, riz complet, châtaigne ...</li><li>- vin rouge (à dose modérée ;-)</li></ul> <p><b>Huile :</b> toujours acheter de l'huile extraite à froid en première pression et dans des bouteilles en verre foncé! surtout pas en bouteille plastique (+ gras = perturbateurs endocriniens passent dans les aliments)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>cuisson :</b> privilégier huile d'olive pour cuisson, sans la faire fumer (oméga 9) + rajouter mélange liposoluble « curry - gingembre - curcuma - clou de girofle- voir ci-dessus). Ok aussi graisse de canard (oméga 9 et un peu 6) De temps en temps, beurre (plutôt à réserver pour pâtisserie, prendre plutôt beurre clarifié = ghee, résiste mieux à la chaleur)</li><li>- <b>assaisonnement :</b> huile de colza (oméga 3) - à ne pas chauffer et à conserver au frigo! =&gt; 1càs par jour pour enfant et 3 cas pour adultes</li><li>- équilibre à avoir par jour : <b>1/3 graisse saturée (beurre) et 2/3 Omégas 3-6-9 (avec 2/3 O9= huile d'olive et 1/3 O3-O6)</b></li><li>- <b>ATTENTION, privilégier les omégas 3, pas les omégas 6 (= huiles de Tournesol, de pépins de raisins, huile de carthame, de maïs, de sésame) car les Omégas 6 en surplus empêchent les omégas 3 d'être assimilés (on a besoin d'oméga 6 mais pas au détriment des omégas 3)</b></li></ul> <p><b>Protéines :</b> +tôt protéines animales matin/midi et végétales le soir</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>DIMINUER :</b> viande, lait (bcp lysine, peu d'argiline), gros poissons/ moules, café, gluten, graisses saturées (beurre) et Oméga 6, maïs</li></ul>
---------------------------	--

Conseils alimentaires (2)	<p><b>Attention</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- anti-acide chez les enfants, cela peut générer des allergies ensuite</li><li>- cuisson à haute t°</li><li>- pain blanc, baguette, ...</li><li>- Riz « made in China » et arsenic attention : faire tremper dans 5 fois son volume d'eau la veille et jeter l'eau + rincer (ou riz de Camargue)</li><li>- BBQ (très mauvais type de cuisson sauf BBQ avec grille verticale, génère des réactions de maillard, cancérigènes) =&gt; ne pas manger le noir et à consommer modérément</li><li>- gluten est pro-inflammatoire : essayer de diminuer son utilisation même si on n'a pas de problème</li><li>- si arrêt lait pendant 2 mois, le corps va arrêter de fabriquer de la lactose et on ne va plus le tolérer =&gt; attention à la suppression brutale qui peut créer une intolérance ... mieux de diminuer les produits laitiers, sans les exclure totalement</li></ul>
---------------------------	--

## Compléments alimentaires

- Les compléments alimentaires ne se justifient que si les apports nutritionnels optimaux ne peuvent pas se faire par l'alimentation
- Ne jamais avoir de Fe et Cu dans un complément ! (sauf cas particuliers de grande carence). Surtout pas en cas d'infection car pro-inflammatoire. => STOP au « mélange homéopathique « Or-Cuivre-Argent »
- Arrêter tout complément contenant du ZINC quand on a une infection (car facteur de multiplication des bactéries) => à reprendre 8 jours après l'infection

### Règles de base :

- Les compléments pour adultes peuvent être donnés aux enfants mais à adapter pour la quantité : adulte = 60 kg => à ramener au poids de l'enfant.
- Sauf spécificités (ex. : tyrosine, à jeun le matin), en général, les compléments se prennent milieu ou fin de repas pour être mélangés à la nourriture.

### Adultes (préventif, quand bonne santé)

- 1 gousse d'ail par jour (!), thé vert (Matcha, le mieux, très riche en polyphénols)
- Magnésium (=Glycérophosphate de Mg) avec Taurine et B6 en synergie (tout le temps) : 200 à 300 mg par jour est bien en 2-3 prises : Metarelast 100mg (2-3x par jour). Si fatigue / stress aigu / grosse inflammation : MagDyn 300 mg (3x par jour) à arrêter quand cela va mieux (cure d'un mois par exemple puis repasser à Metarelast)
- Vit D (=D3) : 2000 unités (ui) par jour pour adultes et 800 unités pour enfants (attention ados : 1000 à 2000) Mieux tous les jours que une fois par semaine ou par mois => Bio-D-Mulsion (forte) = 2000 ui, 1 goutte par jour (pas pour enfant de moins de 10ans). A prendre au repas du soir si possible.
- Vit C : Acerola : tous les jours qd saison des infections (1 comprimé de 500mg de vit C): après repas riche en fer (car augmente aussi 5x assimilation du fer par l'organisme) => en croquer un quart (125mg de VitC) toutes les heures quand infection. Attention dents (mieux un complément à avaler qu'à croquer)
- Multigenics Senior, même pour les adultes de 30-40 ans ;- ) (3/4 mois pendant l'hiver) - multi-complexe bien dosé, sans Cu ni fer, à arrêter si infections ORL et autres infections en général => à recommencer 8 jours après)
- Capsules oméga 3 si pas de poissons mangés
- Végétarien : complément de Zinc et B12. Si grosse carence en fer, bisglycinate de fer (Hemonutrix, Ferritine, mais le fer en gélule est pro-oxydant)

### En « bonus »

- Q10 (200 mg/j) : Ubixx100 (surtout > 65/70 ans car risques cardio-vasculaires)

### Enfants

- Vit D : entre 500 et 800 ui par jour (mieux le soir). Enfants en pleine croissance = 1000 à 2000 unités par jour
- Vit C (après repas) : 1/4 de comprimé 500 Mg par jour jusque 8 ans puis 1/2 jusque 12 ans puis 1 entier à partir de 12 ans
- Magnésium : Mag Boost en poudre (1 sachet par jour à mettre directement en bouche) ou ErgyKid Mag (poudre à diluer 1x/j)
- Multigenics Kids (3/4 mois pendant l'hiver)
- Bon gras / oméga 3 : Eskimokid (huile de poisson)

**Cas particuliers** (à voir au cas par cas selon les personnes)

- **infection** : Immunix
- **Femmes** : Règles et anti-cancer du sein : Brocosor (= jeunes pousses de brocolis)
- **quand inflammation/problèmes digestifs** : Curcuma => Curcumin, Flexoflitol, Curcudide, Curcine active (sans poivre noir est mieux!)
- **quand concentration intense nécessaire ou décalage horaire** : Tyrosine : MC2 (à jeun le matin) – dose à adapter en fonction intensité des problèmes
- **Detox** (2-3 fois par an max!) : Physiomance Detox : 10 jours (très puissant!) => avant tout régime éventuel, importance de se détoxifier (car graisse stocke les toxiques de notre corps, qui vont être relâchés si perte de masse grasse). Aussi intéressant après anesthésie (attention, boire bcp d'eau, peu manger le soir, mastiquer, faire du sport et diminuer l'alcool ...)
- **Quand burn out** : Physiomance spray pour réaugmenter mélatonine (pour resynchroniser rythme circadien cortisol/mélatonine et favoriser la récupération)
- Si **vaccin** : avoir assez de zinc (car aide à lutter contre infection)
- **si problèmes intestinaux** : Lactiobiane Tolérance => intéressant de prendre des probiotiques : si les intestins vont bien, le reste suit
- **Polyphénols** : Flavodyn