

... LES CARENCES NUTRITIONNELLES.

Actuellement, les carences nutritionnelles profondes, comme le béribéri ou le scorbut, sont pratiquement inexistantes dans les pays dits modernes ou occidentales. Cependant, les subcarences en micronutriments sont très fréquentes, étant responsables de nombreuses fragilisations et altérations fonctionnelles à niveau cellulaire. Le terme «micronutriments» fait référence aux substances dont l'organisme a besoin à petites doses (minéraux, oligoéléments, enzymes...), indispensables aux différents processus biochimiques et métaboliques du même.

Mais, comment est-il possible d'être carencé dans notre société actuelle? Affirmer que «si on mange de tout, on ne manque de rien», est une caricature quelque peu simpliste de la nutrition. La qualité des micronutriments présents dans notre alimentation occidentale moderne se voit modifiée par de nombreux facteurs, de sorte que une grande partie de la population ne dispose pas aujourd'hui des micronutriments nécessaires pour le bon fonctionnement des cellules.

L'insuffisance dans l'apport de micronutriments est liée, en plus de à notre alimentation, aux modes de production et de préparation des aliments. Nos habitudes alimentaires ont été modifiées profondément depuis l'alimentation originelle de l'homme préhistorique et, spécialement, au cours des dernières décennies. Ainsi donc, la cuisson à une température supérieure à 100° C dénature les nombreuses vitamines (principalement celles du groupe B) et enzymes, en plus de favoriser la production de substances plus ou moins toxiques comme les amines hétérocycliques, résultantes des réactions de Maillard. De la même façon, une cuisson trop prolongée modifie la qualité des acides gras polyinsaturés.

Le mode de conservation des aliments peut aussi altérer la qualité des micronutriments, car les produits frais exposés à la lumière et à la chaleur de manière excessive perdent une grande partie de leur densité nutritionnelle. Également, le raffinage des céréales, qui consiste à supprimer le tégument de la graine afin d'obtenir une farine blanche, élimine les vitamines et minéraux contenus en lui. Le raffinage des huiles altère la qualité des acides gras qui les composent, car cette méthode élimine une grande partie des micronutriments des huiles vierges, avec le but de les rendre moins sensibles à l'oxydation. Mais le raffinage comporte aussi une transformation des acides gras d'une forme «cis-cis» à une forme «cis-trans», dont ces derniers étant responsables de l'augmentation des facteurs de risques à niveau du système cardiovasculaire, car ils participent à la hausse du niveau du cholestérol LDL («mauvais cholestérol») et réduisent le niveau de cholestérol HDL («bon cholestérol»). Ainsi donc, il est conseillé de consommer des huiles végétales de première pression à froid, riches en acides gras polyinsaturés.

La consommation excessive d'aliments acidifiants (viandes, plats préparés industriels, céréales raffinées, sucre blanc, viennoiserie industrielle, sodas, etc.) avec une faible consommation de végétaux, augmente la perte de minéraux par l'urine. La prolongation de cette situation implique, à long terme, l'augmentation du risque de déminéralisation par

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

manque d'oligoéléments. Un autre paramètre à tenir en compte, est la théorie de l'encrassement cellulaire proposée par le Dr. Seignalet, selon laquelle certains composés dérivés de la cuisson à haute température et certains peptides alimentaires (principalement le gluten et les protéines lactées) peuvent générer une véritable surcharge métabolique cellulaire et, comme conséquence, une carence en micronutriments. Aussi une perturbation de la flore et/ou de la muqueuse intestinales peut être la cause d'un défaut dans l'assimilation de certains micronutriments. Une perturbation de cet écosystème intestinal suppose également une synthèse moins importante de vitamine K, de vitamines du groupe B et d'enzymes digestives.

La course pour la rentabilité et le rendement des cultures implique une réduction du contenu en micronutriments des végétaux, due à la chélation des oligoéléments provoquée par les pesticides, en plus de l'accumulation de ceux-ci à niveau cellulaire. Pour cela il est préférable, dans la mesure du possible, opter pour des aliments issus de l'agriculture biologique. D'un autre côté, la pollution atmosphérique et de l'eau, les métaux lourds, les additifs alimentaires, l'alcool, le tabac, les médicaments..., sont une des causes principales de l'intoxication cellulaire et d'un défaut dans l'utilisation des oligoéléments. Par conséquence, les oligoéléments sont inactivés et l'activité enzymatique dépendante d'eux diminue.

Outre les facteurs décrits ci-dessus, le stress de la vie quotidienne, la pratique excessive d'un sport, la grossesse, l'hérédité, l'âge, etc. ont une influence très variable sur les besoins individuels en micronutriments, pouvant donner lieu à des carences plus ou moins importantes.

Citons le Dr. Lanzmann-Petithory: «L'alimentation quotidienne détermine en grande partie et jour après jour l'état de santé au fur et à mesure qu'on vieillit. Les déséquilibres alimentaires actuels sont associés avec les principales pathologies qui peuvent raccourcir la vie. [...] La nutrition a suscité beaucoup de malentendus à cause des erreurs médiatiques et des fausses controverses. Actuellement elle est en pleine transformation. Les multiples résultats et démonstrations scientifiques, récemment publiés, lui rendront la fiabilité qu'elle avait déjà à l'époque des écrits hippocratiques». Il affirme aussi: «Vu l'importance de l'alimentation pour la santé et tenant compte du fait que l'industrie fournit 75% des aliments de la population, sa responsabilité dans la santé publique est capitale».

Et dans ceci réside le paradoxe de notre société occidentale. Pendant que l'abondance alimentaire n'a jamais été si présente, nous vivons dans un environnement où notre organisme souffre des carences micronutritionnelles et des surcharges toxiques. Seulement avec une vision globale de la personne, et non simplement focalisée sur les symptômes de la maladie, nous pourrions atteindre un état optimum de santé.

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com