

Echos

de la micronutrition



DOSSIER

La femme, autrement.

Le conseil en Micronutrition au féminin.



édito

Mieux **choisir son alimentation**, bénéficier d'une **complémentation sur mesure** font partie désormais des fondamentaux d'une prévention réussie, d'un mieux-être et d'un état de forme optimal.

Au-delà de ces principes, la Micronutrition aujourd'hui peut venir en aide **à chaque étape de la vie d'une femme**.

En accompagnant **Caroline** pendant sa grossesse, la Micronutrition lui offre plus qu'une opportunité de vivre cette période épanouie, elle lui permettra également de consolider le capital santé du futur adulte en gestation.

Soulager les désagréments de **Jeanne** pendant sa ménopause, bouffées de chaleur, adiposité abdominale naissante..., c'est possible et sans risque.

Dans ce numéro 33 des Echos de la Micronutrition, nous vous proposerons également des solutions intéressantes et efficaces pour aider **Fanny**, perturbée chaque mois par des douleurs, des gonflements abdominaux qui l'handicapent à l'approche de ses règles.

Nous terminerons par **Sandrine** qui supporte mal ses cystites à répétition. Vous découvrirez l'intérêt d'un apport synergique en canneberge et probiotiques pour la soulager.

Dr Didier Chos
Président de l'IEDM



Le syndrome prémenstruel

Fanny, 23 ans : “je ressens depuis plusieurs mois, des tensions mammaires, des sensations de gonflement, de l’irritabilité à la limite de la déprime, les 4 jours avant mes règles”.

Fanny présente ce qu’on appelle un **syndrome prémenstruel**.

C’est quoi le syndrome prémenstruel ?

Le syndrome prémenstruel (ou SPM) est un terme utilisé pour désigner un ensemble de modifications qui commencent avant le début des règles et qui cessent en même temps ou peu après l’arrivée de celles-ci. Il touche environ **80% des femmes**.

Quelle est son origine ?

L’origine du SPM est **multifactorielle**. Mais certains facteurs vont jouer un rôle prépondérant :

- Les **neurotransmetteurs cérébraux** (hormones de l’humeur) notamment la **sérotonine** sont impliqués dans les troubles de l’humeur et les pulsions sucrées précédant les règles.
- Un **déséquilibre** entre des hormones appelées **prostaglandines (PGE1/PGE2)** fabriquées à partir des acides gras polyinsaturés oméga 6 provoque une **diminution de sécrétion de progestérone** par l’ovaire à l’origine des tensions mammaires et des gonflements par rétention d’eau.
- Un **défaut de certains micronutriments** comme les oméga 6, calcium, manganèse, vitamines B et E.
- Une **alimentation** fortement **sucrée**, une consommation importante de **boissons caféinées** et l’**abus d’alcool**.
- Sans oublier le **stress** et la participation des **facteurs génétiques**.

Comment y remédier pour aller mieux ?

- Renforcer les apports en **magnésium** (fruits secs ou oléagineux, eaux riches en magnésium) et en **vitamines B**, vitamines du “bien-être”, (levure de bière, germes de blé à saupoudrer dans les salades).
- Renforcer les apports en **tryptophane**, pré-curseur de la sérotonine, à retrouver dans les œufs, les produits laitiers, le poisson ou sous forme de complément alimentaire.
- Combler le **déficit en PGE1** (hormone issue des acides gras polyinsaturés oméga 6) par un apport en **huile d’ognre et/ou de bourrache**.



La grossesse

Caroline, 28 ans : “j’ai 10 jours de retard, mon test de grossesse est positif. Je souhaite que tout se passe au mieux pour mon bébé. Que me conseillez-vous ?”



Les micronutriments sont les alliés indispensables d'une grossesse épanouie.

► **“Dans la vie, faut pas sans fer !”**

La grossesse entraîne une augmentation des besoins en fer. On observe des déficits chez 60 à 75% des femmes en fin de grossesse.

Une future maman déficitaire en fer sera plus fatiguée, moins résistante aux infections et plus sujette aux troubles de l'humeur.

► **L'iode, le grand oublié...**

L'iode joue un rôle prépondérant dans le bon fonctionnement de la glande thyroïde. Une carence en iode peut avoir des **conséquences sur le développement du cerveau de bébé.**

Le dosage de la ferritine et de l'iode dans les urines avant et pendant la grossesse est donc indispensable. En fonction des résultats une complémentation pourra s'avérer nécessaire.

► **Le magnésium, l'allié zen**

Il intervient dans plus de 250 réactions enzymatiques. Un manque de magnésium peut être à l'origine de fatigue, de troubles de l'humeur et de crampes.

► **Les vitamines et le zinc au cœur des processus épigénétiques**

Les folates (ou vitamine B9) jouent un rôle très important dans le **développement du système nerveux de l'embryon**, en participant à la fermeture du tube neural.

Mais on sait aujourd'hui également, qu'une part

de notre capital santé se décide avant notre naissance. C'est pendant cette période très précoce de la vie (**depuis le désir d'enfant jusqu'à la fin de la grossesse**) qu'est programmé l'installation de **processus épigénétiques**, mécanismes physiologiques de régulation de l'expression de nos gènes.

Les vitamines B9 mais aussi B6, B12, B2 et le zinc sont des acteurs importants de ces processus épigénétiques.

► **Vitamine D et calcium : l'association qui marche !**

La vitamine D joue un rôle majeur dans la **minéralisation du squelette fœtal** (elle est nécessaire à l'assimilation et à la fixation du calcium) et préviendrait les risques de pré-éclampsie.

► **Le DHA : l'acide gras Essentiel**

Il intervient dans le **développement du système nerveux et de la rétine** du bébé en fin de grossesse.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le bébé va doubler son statut en DHA entre le 7^{ème} et le 9^{ème} mois. Surprise : le DHA se met en réserve dans son tissu adipeux pour terminer le développement cérébral après la naissance contrairement au bébé singe qui a terminé son développement cérébral à la naissance.



La ménopause, un deuxième départ...



Jeanne, 54 ans : “je suis ménopausée depuis quelques mois : j’ai des bouffées de chaleur qui me réveillent toutes les nuits et du coup je suis très fatiguée. En plus, j’ai pris 5 kilos et suis mal dans ma peau autant sur le plan physique que psychique, mais j’aimerais éviter de prendre un traitement hormonal”.

C’est quoi la ménopause ?

La ménopause est un stade de la vie caractérisé par une **diminution de la sécrétion des œstrogènes** et de la progestérone due à l’arrêt progressif du fonctionnement des ovaires.

Elle survient aux alentours de la **cinquantaine** et est plus précoce chez les fumeuses d’environ deux ans. Les manifestations sont très variables d’une femme à l’autre. En effet, il existe une notion de **vulnérabilité individuelle** due à des facteurs **génétiques, environnementaux** et au **statut nutri-micronutritionnel** de la femme.

Une femme sur deux voit sa qualité de vie perturbée par :

- **des bouffées de chaleur** pouvant être à l’origine de troubles du sommeil et de fatigue
- **des troubles de l’humeur** (irritabilité, déprime, anxiété)
- une **sécheresse cutanée et vaginale** parfois responsable de vaginites, douleurs vaginales, cystites, rapports douloureux...
- une prise de poids
- des troubles de la libido

Comment y remédier ?

- Limiter les bouffées de chaleur par l’**apport de graines de lin***, une source importante de lignanes.
- **Booster sa sérotonine** pour retrouver la sérénité, par l’apport d’aliments riches en **tryptophane** (produits laitiers, œufs, poissons, petit lait). La sérotonine est également le **précurseur de la mélatonine, hormone de l’endormissement**.
- Réhydrater sa peau par l’apport d’**acides gras polyinsaturés** (oméga 3, oméga 6) contenus dans les graines de lin, l’huile de bourrache, l’huile de cameline ou de colza.
- **Garder un ventre plat** en évitant les sucres rapides surtout entre les repas et en favorisant les féculents à **charge glycémique basse**, en particulier les légumineuses (lentilles, pois cassés, fèves...).
- Un **complément alimentaire** associant graines de lin, tryptophane et acides gras essentiels pourra également être conseillé.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au moment de la ménopause, l’insuline devient paresseuse et au lieu de faire pénétrer le sucre dans les cellules musculaires, elle favorise le stockage des acides gras au niveau du ventre.

*Lewis et al. (2006)

Les conséquences à plus long terme

► L'ostéoporose

Réel problème de santé publique, l'ostéoporose concerne **une femme sur 4**.

Comment se constitue notre capital osseux ?

Le capital osseux est rythmé par un processus constant de **démolition et de reconstruction**.

Au cœur de ce processus, on trouve 2 types de cellules :

- **les ostéoclastes**, chargés de détruire l'os ancien en y creusant des trous (activité de résorption).
- **les ostéoblastes**, chargés de fabriquer l'os nouveau (activité de formation).

Lors de la ménopause, le taux d'oestrogènes s'effondre et cette carence hormonale modifie l'équilibre du remodelage vers la destruction de l'os. Différents mécanismes peuvent aussi aggraver les pertes osseuses liées à la carence oestrogénique de la ménopause :

- des **déficits micronutritionnels** (insuffisance d'apports en calcium, vitamine D, potassium et magnésium, excès de sel).

- Un **déséquilibre acido-basique** lié à une alimentation privilégiant les **aliments acidifiants** (protéines animales) et pauvre en **aliments alcalinisants** comme les fruits et les légumes qui corrigent l'acidité par leur **apport en potassium**.

Comment y remédier ?

- Tout d'abord **vérifier son statut biologique en vitamine D** et le renforcer si besoin, la vitamine D permettant l'assimilation et la fixation du calcium.
- Intégrer des **aliments riches en calcium** : laitages, sardines à l'huile, fruits et légumes frais et/ou secs, oléagineux et eaux minérales type Contrex, Hépar, Quézac, Badoit.
- **Équilibrer** dans l'assiette les aliments acidifiants et alcalinisants.
- **Limiter le sel et les aliments très riches en sel** qui favorisent la fuite urinaire du calcium.

Le **PRAL** (ou Potential Renal Acid Load) est une méthode de calcul qui permet d'évaluer la charge acide potentielle véhiculée par tout aliment.



GROUPES ALIMENTAIRES

PRAL (mEq/100g)

Effets acidifiants	Viandes et produits dérivés	9,5
	Fromages riches en protéines (fromage à pâte dure type parmesan)	23,6
	Fromages pauvres en protéines (fromage à pâte molle type chèvre frais)	8
	Poissons	7,9
	Produits céréaliers (riz, blé...)	3,5 – 7,0
Effets neutres	Lait	1
	Matières grasses et huiles	0
Effets alcalinisants	Légumes	-2,8
	Fruits et jus de fruits	-3,1

de la carence en œstrogènes

► Les troubles cardiovasculaires

Les femmes non ménopausées et non fumeuses sont relativement protégées des maladies cardiovasculaires comparativement aux hommes d'âge équivalent, en raison du **rôle bénéfique des œstrogènes** sur la paroi artérielle.

A la ménopause, les facteurs de risques cardiovasculaires augmentent sous l'effet d'une tendance à l'élévation de la tension artérielle, de l'augmentation des taux de lipides et d'une insuline qui devient paresseuse.

Comment y remédier ?

- Enrichir son alimentation en **oméga 3**, dont le rôle n'est plus à démontrer dans la **prévention cardiovasculaire** ; huiles de colza, de noix, poissons gras, graines de lin...
- Faire le **plein en vitamines B6, B9, B12** pour diminuer de façon significative le **taux d'homocystéine**, facteur de risque cardiovasculaire reconnu, en saupoudrant l'assiette

de germe de blé ou de levure de bière, en intégrant des légumes à feuilles vertes, foie, sardines, laitages...

- **Et ne pas oublier de jeter le sel par-dessus l'épaule : ça porte bonheur !**



De 7 à 77 ans, un incontournable :

FAIRE DU SPORT !

Bon pour le moral, les os, le cœur, la silhouette... en somme la santé !

LA MÉNOPAUSE, UN DEUXIÈME DÉPART

En Asie, la ménopause n'est pas vécue comme une fatalité, bien au contraire. Et même dans certaines tribus, en Papouasie, la ménopause est fêtée et vécue comme une délivrance : moins de contraintes et plus de liberté...



La cystite, une gêne fréquente

Sandrine, 28 ans : “j’enchaîne les infections urinaires, j’en ai assez, j’aimerais que ça s’arrête”.

Les infections urinaires ou cystites concernent essentiellement les femmes entre 20 et 30 ans (vie sexuelle active) mais aussi les femmes ménopausées (sécheresse vaginale).

C’est quoi une cystite ?

C’est une inflammation et une infection de la vessie causée principalement par des bactéries de type *Escherichia coli* (les **colibacilles**) dans environ 70% des cas.

Quelle est son origine ?

La flore vaginale et les lactobacilles qui la composent (appelée **flore de Döderlein**) jouent un **rôle protecteur** vis-à-vis des germes pathogènes. Cependant, il arrive que l’équilibre de cette flore soit fragilisé par des traitements **antibiotiques**, l’utilisation de **préservatifs** et **tampons périodiques**, la **grossesse**, la prise de **contraceptifs oraux**, ou encore un terrain d’**immuno-dépression** et puisse conduire au développement d’une cystite par contamination à partir de la **flore fécale**.

Comment y remédier ?

Par une double action :

- 1 – **Restaurer l’équilibre** des flores intestinale et vaginale par l’**apport de probiotiques**.
- 2 – **Éviter** aux germes pathogènes l’**adhésion à la muqueuse** et favoriser leur **élimination** par le flux urinaire grâce à l’apport de **canneberge** et de **cannelle** : les bactéries pathogènes ont des prolongements appelés “**fimbriae** ou **adhésines**” (protéines) qui leur permettent d’adhérer aux cellules de la muqueuse urinaire. Les **OPC-A*** **issus de cannelle** ou de **canneberge** vont se fixer sur les prolongements empêchant les bactéries de se lier aux parois urinaires, y compris quand ces bactéries sont **résistantes aux antibiotiques**.

POUR ÉVITER LES CYSTITES

Respecter quelques règles hygiéno-diététiques :

- Boire beaucoup d’eau
- Éviter les vêtements trop serrés
- Éviter les matières synthétiques en cas de sensibilité
- Limiter l’usage de tampons périodiques
- Adopter une hygiène adaptée



*OPC : Oligomères Proanthocyanidines

