



N°2



NutriDoc.

**FATIGUÉ ?
BESOIN d'une DÉTOX ?**



Des MILLIERS de toxines...

Même si l'on ne fume pas, ne boit pas et que l'on mange « sainement », **notre organisme est sans répit confronté à de multiples molécules toxiques.**

- **Toxines exogènes provenant de l'environnement :** polluants de l'air et de l'eau, pesticides, gaz de combustion, agents conservateurs, colorants alimentaires et exhausteurs de goût contenus dans les aliments transformés, métaux lourds, ...
- **Toxines endogènes, produites par l'organisme lui-même** et qui doivent être éliminées après avoir joué leur rôle : histamine, adrénaline, certaines hormones, ...



Pour survivre, les cellules ont développé des mécanismes assurant la gestion des molécules toxiques: **la détoxification.**

La **détoxification** comprend l'ensemble des processus qui permettront la prise en charge et l'élimination de notre organisme de tout composé potentiellement dangereux.

Si toutes les cellules de l'organisme sont capables de détoxification, ce sont celles des tissus les plus exposés aux toxines qui ont surtout développé cette activité : la peau, les voies respiratoires, l'intestin et le foie.

Le **foie**, les **intestins** et les **reins** jouent un rôle primordial dans les processus de détoxification. **Le plus important est sans conteste le foie**, organe complexe qui assure une multitude de tâches et fonctions vitales, dont la détoxification.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Les toxines sont stockées dans l'organisme au niveau des tissus graisseux et sont libérées lors d'un régime hypocalorique ou d'une perte de poids. A cette occasion, fournissez à votre organisme des nutriments pour soutenir la détoxification.

Un ÉVENTAIL de manifestations...

- **L'exposition sans cesse accrue de l'organisme aux toxines environnementales** due aux changements dramatiques de notre milieu
- **Les profondes modifications apportées à nos habitudes alimentaires** : alimentation souvent trop riche et raffinée, appauvrie en nutriments, vitamines, minéraux, acides gras essentiels,...

mettent l'organisme à rude épreuve, et **peuvent conduire à des troubles de la capacité à prendre en charge les toxines et à les éliminer.**

Le plus souvent, nous ne sommes pas conscients des toxines qui s'accumulent dans notre organisme, même si celui-ci essaie de nous donner des **signes d'avertissement** de leur présence grandissante et des débordements qu'elles provoquent :



- **Fatigue**
- Peau terne, teint gris
- Maux de tête, douleurs musculaires,...
- Troubles du sommeil, insomnies,...
- Sensibilité exacerbée aux solvants chimiques (parfums, fumée, essence)
- Réaction excessive à la caféine, à l'alcool

Ces signes sont seulement des signaux d'avertissement mais l'intoxication progressive de nos systèmes crée un terrain propice au **développement de maladies chroniques et dégénératives diverses et touchant de plus en plus de monde.** En effet, selon un rapport plus récent de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), 90% des maladies chroniques seraient dues aux toxines environnementales.

Dans certaines situations (*polymédication, anesthésie, chimiothérapie,...*) l'organisme est soumis à un surcroît de toxines à prendre en charge.



... UN FRANÇAIS SUR TROIS SE DÉCLARE FATIGUÉ

Une enquête, publiée à l'occasion de la 7^e Journée nationale du sommeil, organisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (ISV), indique qu'un Français sur trois est fatigué.

Avez-vous besoin d'une DETOX?

Estimer chacun des symptômes suivants pour la période des 30 derniers jours

Échelle de points : 0 = jamais ou presque jamais 1 = de temps en temps, mais peu intense

2 = de temps en temps, mais intense 3 = souvent mais peu intense 4 = souvent et intense

I. QUESTIONNAIRE DES SYMPTÔMES MÉDICAUX (MSQ)

Tête _____ maux de tête
 _____ sensations d'évanouissement
 _____ vertiges
 _____ insomnies
Total _____

Yeux _____ qui pleurent ou qui chatouillent
 _____ gonflés, paupières rouges ou « colantes »
 _____ poches ou cernes sous les yeux
 _____ vue trouble ou en tunnel
(n'inclut pas, de près ou de loin, les problèmes de malvoyance)
Total _____

Oreilles _____ qui démangent / qui chatouillent
 _____ douleurs ou infections
 _____ écoulement
 _____ acouphènes (bruits dans les oreilles) ou diminution de l'audition
Total _____

Nez _____ bouché
 _____ problème de sinus
 _____ rhume de foins
 _____ crises d'éternuement
 _____ formation excessive de mucus
Total _____

Bouche / Gorge _____ toux chronique
 _____ besoin fréquent de se nettoyer la gorge
 _____ maux de gorge, voix enrouée, perte de voix
 _____ gonflement ou modification de couleur de la langue, des gencives ou des lèvres aphtes
Total _____

Peau _____ acné
 _____ plaques qui chatouillent, éruption, peau sèche
 _____ perte de cheveux
 _____ rougeurs, bouffées de chaleur
 _____ transpiration excessive
Total _____

Cœur _____ pouls irrégulier / qui "saute"
 _____ qui bat trop vite
 _____ douleur à la poitrine
Total _____

Poumons _____ sifflements
 _____ asthme, bronchite
 _____ courtesse d'haleine
 _____ difficulté à respirer
Total _____

Tube digestif _____ nausée, vomissement
 _____ diarrhée
 _____ constipation
 _____ sensation de ballonnement
 _____ éructation, renvois, gaz
 _____ douleur d'estomac ou intestinale
 _____ brûlant, brûlure d'estomac
Total _____

Muscles _____ douleur dans les articulations / articulations
 _____ arthrite
 _____ raideur ou limitation de mouvement
 _____ douleur musculaire
 _____ sensation de faiblesse ou de fatigue
Total _____

Poids _____ envie de manger ou de boire
 _____ attirance +++ pour certains aliments
 _____ poids excessif
 _____ compulsions alimentaires
 _____ rétention d'eau
 _____ poids insuffisant
Total _____

Énergie / activité _____ fatigue, mou / molle, lent(e)
 _____ apathie, léthargie
 _____ hyperactivité
 _____ agité, tourmenté
Total _____

Cerveau _____ mauvaise mémoire
 _____ confusion, mauvaise compréhension
 _____ mauvaise concentration
 _____ mauvaise coordination physique
 _____ difficulté à prendre des décisions
 _____ bégaiement ou chercher ses mots
 _____ difficultés d'élocution
 _____ difficultés d'apprentissage
Total _____

Émotions _____ humeur fluctuante
 _____ anxiété, peur, nervosité
 _____ colère, irritabilité, agressivité
 _____ dépression
Total _____

Autres _____ maladies fréquentes
 _____ mictions urinaires fréquentes et urgences mictionnelles
 _____ démangeaisons génitales ou pertes
Total _____

GRAND TOTAL MSQ _____



II. QUESTIONNAIRE DE TOLÉRABILITÉ AUX TOXINES

- Prenez-vous en ce moment des médicaments sur prescription ?
 Oui (1 pt)
 Si oui, combien en prenez-vous actuellement ?
 ____ (1 pt chacun) Non (0 pt)
- Prenez-vous actuellement un ou plus des médicaments suivants ?
 Anti-H2 (Cimetidine - Tagamet®) [2 pts]
 Anti-douleur/antiinflammatoire (ex : Paracétamol) [2 pts]
 Pilule / THS (ex : Estradiol) [2 pts]
- Si vous avez pris ou prenez actuellement des médicaments sur prescription, lequel de ces scénarios représente le mieux votre réponse :
 Effets secondaires, le(s) médicament(s) est (sont) efficace(s) à des doses plus faibles (3 pts)
 Effets secondaires, le(s) médicament(s) est (sont) efficace(s) à la dose habituelle (2 pts)
 Pas d'effets secondaires, le(s) médicament(s) n'est (ne sont) en général pas efficace(s) (2 pts)
 Pas d'effets secondaires, le(s) médicament(s) est (sont) en général efficace(s) (0 pts)
- Prenez-vous en ce moment ou avez-vous pris dans les 6 derniers mois régulièrement des produits à base de tabac ?
 Oui (2 pts) Non (0 pt)
- Présentez-vous des réactions négatives importantes à la caféine ou aux produits contenant de la caféine ?
 Oui (1 pt) Non (0 pt) Ne sait pas (0 pt)
- Présentez-vous communément « esprit brumeux », fatigue ou somnolence ?
 Oui (1 pt) Non (0 pt)
- Manifestez-vous des symptômes lors d'une exposition à des parfums, gaz d'échappements ou odeurs fortes ?
 Oui (1 pt) Non (0 pt) Ne sait pas (0 pt)
- Vous sentez-vous malade après avoir consommé, même de faibles quantités, d'alcool ?
 Oui (1 pt) Non (0 pt) Ne sait pas (0 pt)
- Présentez-vous des antécédents personnels de
 Sensibilités environnementales et/ou chimiques (5 pts)
 Syndrome de fatigue chronique (5 pts)
 Sensibilités chimiques multiples (5 pts)
 Fibromyalgie (3 pts)
 Symptômes de type Parkinson (3 pts)
 Dépendance à l'alcool ou chimique (2 pts)
 Asthme (1 pt)
- Avez-vous des antécédents d'exposition significative à des produits chimiques dangereux tels que des herbicides, insecticides, pesticides, ou solvants organiques ?
 Oui (1 pt) Non (0 pt)
- Présentez-vous des effets secondaires ou allergiques lorsque vous consommez des aliments contenant des sulfites tels que vin, fruits secs, ... ?
 Oui (1 pt) Non (0 pt) Ne sait pas (0 pt)

GRAND TOTAL XTT _____

EVALUATION GLOBALE

MSQ Score _____ (Haut > 50 ; modéré 15-49 ; bas < 14)

XTT Score _____ (Haut > 10 ; modéré 5-9 ; bas < 4)

Si vous obtenez un score modéré à haut, c'est que vous souffrez probablement d'une surcharge en toxines.

Analysez votre résultat avec votre praticien de santé.



Les INTESTINS : principale porte d'entrée des toxines

L'intestin est le lieu d'absorption des nutriments apportés à notre organisme par notre alimentation. Ces nutriments doivent donc traverser la muqueuse qui tapisse l'intestin.

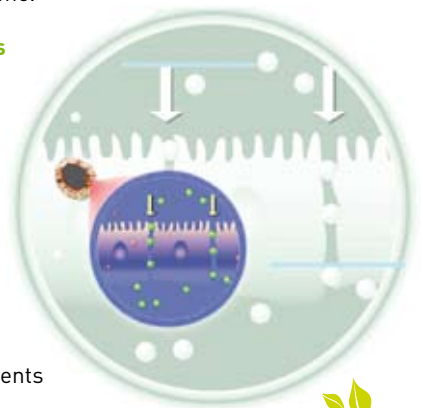
Cependant, cette frontière entre notre organisme et le monde extérieur doit également constituer une véritable barrière contre les substances étrangères et les toxines.

C'est au niveau de l'intestin que se présente la charge la plus importante de toxines exogènes susceptibles d'entrer dans l'intégrité territoriale de notre organisme.

Il existe des situations où la barrière intestinale n'est plus étanche. Non seulement les micronutriments seront moins bien absorbés mais les toxines pourront y pénétrer massivement et devront être prises en charge par le foie.

La quantité de toxines devant être prises en charge va donc dépendre de l'alimentation mais également de la quantité de toxines qui auront pu traverser la barrière de la muqueuse intestinale.

- micronutriments
- fragments d'aliments



De nombreux nutriments, tels que

- **la L-Glutamine**, carburant de choix pour les cellules intestinales,
- **le zinc et la vitamine B5**,
- **les probiotiques**

sont indispensables pour rétablir la fonction de barrière intestinale empêchant ainsi les toxines de pénétrer dans l'organisme et limitant la surcharge du foie.

NOTRE CONSEIL SANTÉ

- Buvez beaucoup d'eau et faites des exercices réguliers qui favorisent une bonne fonction intestinale.
- Consommez avec modération anti-inflammatoires ou antiacides qui fragilisent la muqueuse intestinale et devront en outre être pris en charge par le foie.

Le FOIE : bien plus qu'un filtre...



Le foie est souvent considéré comme le filtre qui reçoit l'ensemble des molécules absorbées par l'intestin mais, bien plus qu'un filtre, il est également le **centre de la détoxification** de l'organisme et joue un rôle clé dans les processus de **neutralisation et d'élimination des toxines**.

Le rein est le siège principal de l'élimination finale, dans les urines, des toxines neutralisées lors de la détoxification hépatique.

La détoxification hépatique est organisée et implique deux séries successives de transformations de la toxine faisant intervenir des **nutriments** (vitamines, minéraux, ...) qui doivent impérativement être **apportés par notre alimentation**.

Mais notre environnement actuel impose à notre organisme une utilisation intensive, indispensable à notre survie, de ses fonctions de détoxification **qui épuise les réserves en nutriments qui interviennent dans les réactions de détoxification**.

A ceci s'ajoute une alimentation raffinée et **appauvrie en nutriments**, entraînant une **déficience de la capacité d'éliminer les toxines**.



De nombreux nutriments, tels que

- **les acides aminés** (L-glycine, L-taurine et L-méthionine)
- **N-acétyl cystéine, glutathion**
- **vitamines B, magnésium, sélénium,...**
- **citrates de magnésium, de zinc et de potassium**

sont indispensables pour soutenir la neutralisation des toxines au niveau du foie et leur élimination notamment au niveau des reins

Des extraits de plantes, tels que

- **le thé vert, la grenade, l'artichaut, le chardon marie,...**

peuvent soutenir la fonction hépatique

NOTRE CONSEIL SANTÉ

- Limitez votre consommation d'alcool, tabac, café, sources de toxines, ainsi que d'aliments riches en graisses animales et en sucres raffinés.
- Consommez régulièrement des fruits et légumes, apportant à l'organisme vitamines et minéraux.
- Envisagez un programme de soutien de la détoxification une ou deux fois par an ou plus si nécessaire.



Vous êtes fatigué, souffrez de douleurs musculaires, ne supportez plus le café, un verre de vin, certaines odeurs...

cette brochure vous est destinée!



Une alimentation variée, une hygiène de vie saine ainsi qu'une prise en charge nutritionnelle peuvent vous aider.

Faites notre test en pages 4 & 5 et repérez les signes d'une surcharge de votre organisme en toxines.



Parlez-en à votre praticien de santé,

- il a été formé en Médecine Nutritionnelle & Fonctionnelle;
- il est le plus compétent pour vous proposer une solution nutritionnelle adaptée à vos symptômes;
- il pourra assurer le suivi tout au long de votre prise en charge

Ce texte vous donne un aperçu général du sujet et peut ne pas s'appliquer à tous les cas. Pour savoir si ces renseignements s'appliquent à vous et pour obtenir de l'information supplémentaire, consultez votre praticien de santé.