

○ **Cure Détox – pendant 1 mois**

- Comme il est impossible d'éviter aujourd'hui toute pollution, prendre un complément quotidien comprenant des nutriments qui aident à détoxifier (vitamines antioxydantes, N acétyl-cystéine, sélénium...).

Suggestions

- Hepactiv – Inovance (2 cp – repas du soir) ou
- Hepatovance – Inovance (1 capuchon - repas du soir) ou
- Detox Complete – NR&D (Détox hépatique et rénale) (2 matin et 2 soir)
- Mincidétox – Pileje (1 sachet – à partir de 10h; à boire en dehors des repas – pendant repas, eau normale) – Si n'aime pas le goût (fruits rouges) alors autres propositions ci-dessus
- + recommandations alimentaires / mesures hypotoxiques
 - **CI: Insuffisance rénale**

○ **Magnésium**

- Associé à Taurine, B6
- En cure d'attaque (6 mois en moyenne chez un FM): 900 mg Mg
- Lorsque les tensions redeviennent supportables et que l'énergie remonte, on peut envisager une dégression progressive à 600 mg par jour
- Attention, un arrêt complet risquerait fortement d'être suivi à peu de distance d'une rechute.

Suggestion

- MagDyn (Metagenics) (300 mg Mg) : 1 sachet à chaque repas
- D stress booster (Synergia) (200 mg Mg) : 4 stick s
- Mg complete (NR&D) (116 mg Mg) : 3x3
- Nutrimag (=Métarelay) – Métagenics (200 mg Mg 1 scht ou 2 cp)

○ **Complexe généraliste** sans fer ni cuivre.

- Eventuellement - **ou combinaison** Peut être compris dans la composition d'autres compléments alimentaires

Suggestion

- Multigenics Senior (Metagenics) : 1 sachet au petit déjeuner

Compléments

Restaurer l'intestin, microbiote et gérer l'inflammation

○ Glutamine

- Cette cure peut être renouvelée une fois par mois ou une fois par an (en particulier à l'entrée de l'hiver pour renforcer les défenses anti-infectieuses).
- **CI:** La glutamine est contre-indiquée en cas de cancers.

Suggestion: Physiomance Nutristim – Therascience (1 sachet par jour pendant une cure de 10 jours – **7,5 g** glutamine + cplx vitamines / minreaux) - Déconseillé pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie.

- UltraDyn (=Nutrimonium) – Métagenics (1 scht / j) (2g glutamine + *Lactobacillus acidophilus* + complexe vitamines / minéraux)
- GlutaDyn – Métagenics (2g glutamine - 1 mesurette / j)
- Oligoperméa – Oligosanté (2,5g glutamine - 1 sachet par jour le matin à jeun ou le soir avant le coucher)

○ Probiotiques

- Au départ il est nécessaire de prévoir une **cure de 30 jours** de probiotiques (bifidus et lactobacillus), 10 milliards d'UFC par jour, de renouveler des cures de 10 jours chaque mois pendant 3 à 6 mois, avant de passer à un entretien par une cure annuelle. Mais attention : aucune cure de probiotiques ne sera suivie d'effets durables si on continue à apporter à la flore de la viande qui contient trop de fer, des sucres, des graisses saturées et pas assez de fibres et de polyphénols !
- A jeûn ou au coucher

Suggestion: Lactibiane Tolérance - Pileje (si difficile à tolérer, commencer par Lactibiane Référence, puis repasser à Tolérance)

- Ultraflora Forte - Métagénics (= Probactiol IB) ou Ultraflora premium

○ Zinc

- 10 à 20 mg / j (> 30 mg, effet secondaire)
- Se retrouve dans beaucoup de compléments
- Probiotiques ➔ l'absorption du Zn

○ Omega 3, EPA, DHA > 500 mg (3 mois)

Suggestion: OmeNutrics (= Eskimo Extra) – Métagenics (2 gél soir) EPA 300 / DHA 200 mg par gél

- ZénixX Gold – IXX Pharma (2 cp le matin – contient antioxydants, vitamines et minéraux). EPA 250 / DHA 250 mg

○ Curcuma

- **CI:** Ne pas le consommer si prise d'anticoagulants

Suggestion: CurcumArti (2 matin, si douleurs ++, 2 midi en plus) – **CI** obstructions et calculs biliaires.

- CurcumRx – Energetica Natura (2 matin, si douleurs ++, 2 midi en plus)
- CurcuMax – Nutrissentiel (2 matin, si douleurs ++, 2 midi en plus)

Compléments

- **Vit D3** (fonction de biologie)
 - Vit D et K: puissants anti-inflammatoires
 - Vitamine D **sans toluène, un excipient perturbateur endocrinien**).
 - A prendre de préférence **le soir**
- Ensuite, pendant la mauvaise saison (Oct – Avril), une supplémentation classique autour de 1 000 à 2 000 UI par jour.
- De mai à septembre, une exposition de 15 minutes par jour au soleil suffit, sauf chez les personnes âgées dont la peau produit de moins en moins de vitamine D.
- De 60 à 70 ans, il faut donc prendre 8 mois de supplémentation au lieu de 6.
- De 70 à 80 ans, 10 mois, et toute l'année après 80 ans.
- Attention : un excès de vitamine D peut provoquer des calcifications des tissus mous.

Suggestio • Vit D 3– NR&D (2000 UI / gel)

- ns:
- Vitamine D – Metagenics (2000 UI / gel)
 - Physiomance D-nat – Therascience (2000 ou 3000 UI / gel)
 - Bio-D-Mulsion Forte - Energetica Natura (2000 UI / goutte)
 - Vitamine d3 - Vitanutrics (2000 UI / goutte)
 - Vitamine D3 et K2 - Cell'Innov
 - Vit D3 K2 – NR&D

Compléments

- **Vit B** – 1 mois
Suggestio ns: • Bio-B complex – Energetica Natura (1 cp / matin)
- **Polyphénols – flavonoïdes** (AO très puissants, tropisme pour le tissu conjonctif et donc tendons) – matin
Suggestio ns: • FlavoDyn - Metagenics
• AntiOx 200
- **CoQ10**
 - En traitement d'attaque, prendre 300 mg / j
 - Afin de renforcer la résistance de la personne, poursuivre en entretien le coenzyme Q10, ne serait-ce qu'à plus faible dose.
 - Si les résultats apparaissent insuffisants, on peut envisager soit :
 - D'augmenter les doses jusqu'à 1 200 mg par jour (il n'y a aucune toxicité observée du coenzyme Q10).
 - D'adjoindre d'autres nutriments optimisateurs du fonctionnement des mitochondries, comme l'association N acétyl-carnitine (500 mg) et acide α -lipoïque (200 mg).
Suggestio ns: • UbixX – IXX Pharma (100 mg / caps) – 3 cps le matin
- **Nicotinamide** - 500 mg / jour (soir)
Suggestio ns: • Nicobion 500
• Nicotinamide – NR&D (2 cp le soir)
- **Mélatonine**
Suggestio ns: • Noctivance – Inovance (spray buccal) (jusqu'à 5 spray)
• Gemmonuit – Herbolistique (2 g contiennent 250 μ g)
30 minutes avant le coucher
- **Glucosamine**
Suggestio ns: • Cartilo Flex – Natural Energy (sirop 15 ml / j pdt 2-3 mois)
• Dans Oligopermea – Oligosanté (voir glutamine)
- **Chondroïtine sulfate**
Suggestio ns: • Chondroïtine sulfate s– Natura Energetica (1 comprimé 3x par jour pendant les repas)

• Ou Phyto arti - Inovance (20 ml en dehors des repas) (plantes, silice, MethylSulfonylMéthane (MSM))

Compléments

- S'il y a une **dimension dépressive**, il faut envisager une cure courte de **Tyrosine**
 - Antidépresseur nutritionnel puissant.
 - Augmente la capacité à réagir à des stress même dans des situations très difficiles
 - Précurseur de la dopamine, le déclencheur de la sécrétion d'endorphines
 - Contribue à lutter contre les douleurs
 - Efficace sur le syndrome des jambes sans repos.
 - Attention, indispensable de ne prendre la Tyrosine **qu'après une bonne dizaine de jours de magnésium** (pour éviter le survoltage)
 - Une dose de **150-300 mg** convient pour un effet antalgique dans la fibromyalgie
 - **A prendre 20 minutes avant le petit déjeuner**, pendant quelques jours seulement, quitte à en reprendre ponctuellement en cas de fléchissement de l'humeur, de la concentration, de la motivation ou une poussée de douleurs.
 - Contre-indications : hyperthyroïdie, phéochromocytome, mélanome malin.
 - Précautions d'emploi : prise d'IMAO, arythmie cardiaque

Suggestio • Dynatone– Inovance (1 cp / 20 min avt pdj)

ns:

- **Silicium** – renforcement des tendons

Suggestio • Dissolvurol 4 pipettes le matin

ns: • Aussi dans Dynatone

- **Ac α -lipoïque** (si grosse intoxication métaux lourds, résistance à l'insuline)

Suggestio • LiponixX – IXX Pharma (1 comprimé à prendre le matin à

ns: jeûn)