

### ○ **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
    - **CI:** Insuffisance rénale
- + recommandations alimentations / mesures hypotoxiques

### ○ **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.

#### Suggestions

- 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 (=Métarelix) – Métagénics (200 mg Mg 1 scht ou 2 cp)
- ...
- ou combinaison

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

- Eventuellement- 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.

Suggestions:

- Physiomance Nutristim – Therascience (1 sachet par jour pendant une cure de 10 jours – 7,5 g glutamine + cplx vitamines / minéraux) - 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

Suggestions:

- Lactibiane Tolérance - Pileje (si difficile à tolérer, commencer par Lactibiane Référence, puis repasser à Tolérance)
- Ultraflora Forte - Métagénics (= Probactiol 1B) 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)

Suggestions:

- 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 par gél

#### ○ Curcuma

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

Suggestions:

- 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.

Suggestions:

- Vit D<sub>3</sub> – NR&D (2000 UI / gel)
- 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 d<sub>3</sub> - Vitanutrics (2000 UI / goutte)
- Vitamine D<sub>3</sub> et K<sub>2</sub> - Cell'Innov
- Vit D<sub>3</sub> K<sub>2</sub> – NR&D

## Compléments

- **Vit B – 1 mois**  
Suggestions: • Bio-B complex – Energetica Natura (1 cp / matin)
  
- **Polyphénols – flavonoïdes** (AO très puissants, tropisme pour le tissu conjonctif et donc tendons) – matin  
Suggestions: • 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  $\alpha$ -lipoïque (200 mg).  
Suggestions: • UbixX – IXX Pharma (100 mg / caps) – 3 cps le matin
  
- **Nicotinamide** - 500 mg / jour (soir)  
Suggestions: • Nicobion 500  
• Nicotinamide – NR&D (2 cp le soir)
  
- **Mélatonine**  
Suggestions: • Noctivance – Inovance (spray buccal) (jusqu'à 5 spray)  
• Gemmonuit – Herbolistique (2 g contiennent 250  $\mu$ g) 30 minutes avant le coucher
  
- **Glucosamine**  
Suggestions: • Cartilo Flex – Natural Energy (sirop 15 ml / j pdt 2-3 mois)  
• Dans Oligopermea – Oligosanté (voir glutamine)
  
- **Chondroïtine sulfate**  
Suggestions: • 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

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

- **Silicium** – renforcement des tendons

Suggestions: • Dissolvurol 4 pipettes le matin  
• Aussi dans Dynatone

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

Suggestions: • LiponixX – IXX Pharma (1 comprimé à prendre le matin à jeûn)