

# Journée rencontre des membres UDNF

## *Les analyses biologiques*

Synlab, Heppignies  
30 Nov 2019

# Agenda

- 9h30 Accueil thé
- 10h00 Introduction - UDNF
- 10h05 Intro et Rappel sur la législation (demandes et interprétation) - Synlab
- 10h30 Présentation SynLab sur les analyses et valeurs de référence – 1<sup>ère</sup> partie
- 11h30 Présentation travaux de la commission UDNF sur les analyses
- 12h00 Lunch + expo des kits Synlab
- 13h00 Présentation SynLab sur les analyses et valeurs de référence – 2<sup>ème</sup> partie
- 14h00 Comment participer aux Formations / Webminars... - Synlab
- 14h15 Réponses aux questions sur analyses – Synlab/UDNF
- 15h00 UDNF – next steps (AG, brochure cancer, ...)
- 15h30 Pause Thé + Visites labo
- 16h30 Fin





# Analyses et Valeurs de référence *(Partie 1)*

[Voir Présentation SynLab](#)

*SynLab*



# Travaux Commission UDNF

*UDNF*

# Commission analyses

- Béatrice Leroy
- Isabelle Rome
- Patricia Bourguignon



# Document pour Médecins

## Prénom Nom

Nutrithérapeute

Certifié x

Membre de l'UDNF

Adresse

Tél - mail

www.xx.be



Cher Docteur,

Nom du patient(e)

Suite à la consultation de .....*Nom du patient(e)*....., pourriez-vous lui prescrire une biologie avec les analyses que vous jugerez utiles. Vous trouverez ci-dessous, les points qu'il serait judicieux, selon moi, de vérifier afin de m'aider à évaluer les carences et excès en nutriments en parallèle des examens cliniques des plaintes et ainsi de conseiller une alimentation la plus adaptée à votre patient(e). Vous pouvez me contacter si vous désirez de plus amples informations. Je vous remercie d'ores et déjà pour votre précieuse collaboration. Cordialement.

Paraphe + merci manuel

## Statut endocrinien - Thyroïde

TSH     T4 libre     T3 libre     T3 reverse (8€)     Anticorps anti-thyroglobuline

Un dosage de la TSH (visant des taux < 2 selon les dernières études) ou de la T4L (hormone de stockage peu active) ne présage pas de la difficulté qu'ont les patients à transformer la T4 en T3 (seul hormone active) au niveau du foie et intestin par l'enzyme 5'désiodase (5'DI) par carence de ses cofacteurs (sélénium, Zn, Mg, Vit E, C). D'autres facteurs comme stress (cortisol), infections, fièvre, régimes sévères, toxiques (Pb...), prises de THS... sont de sérieux inhibiteurs de la 5'DI. La maladie. les états inflammatoires. les régimes. l'hypothermie. le stress chronique. le déficit en fer et /ou Vit B12. l'obésité.

## Ecosystème intestinal (Dysbiose – Leaky gut – Intolérances alimentaires)

Zonuline (33€)     LBP (LPS Binding Protein) (45-49€)

Une élévation de la zonuline est spécifique du syndrome d'hyperperméabilité intestinale (ou leaky gut) par altération des jonctions normalement serrées des entérocytes. Une élévation du taux de LBP (protéine porteuse des LPS) peut être le témoin d'une dysbiose par prolifération des bactéries Gram nég et d'une hyperperméabilité intestinale. La LBP est responsable d'inflammation chronique.

Version Dec-2019



# Document pour Patients

**Prénom Nom**

Nutrithérapeute

Certifié x

Membre de l'UDNF

Adresse

Tél - mail

www.xx.be



*Cher Patient,*

*Dans le cadre de votre suivi, vous allez réaliser des analyses. Afin d'éviter que les résultats ne varient en fonction de votre alimentation ou de votre condition physiologique, voici quelques conseils à suivre pour réaliser au mieux les analyses demandées. En règle générale, il faut au maximum essayer de réaliser vos prises de sang dans les mêmes conditions que les précédentes.*



# Document pour Patients

## **Biologie sanguine :**

Dans la mesure du possible, ne pas modifier ses habitudes alimentaires avant la prise de sang. Elle doit refléter la réalité.

Cependant il faut :

- ✓ Etre **à jeun** depuis minimum 8h – mieux 12 heures
  - Ne pas boire
  - Ne pas manger
  - Ne pas fumer
- ✓ Eviter les repas exceptionnels (plus riches, trop copieux, trop d'alcool) dans le 48 à 72h qui précèdent l'analyse
- ✓ Eviter de jeûner dans les 48 à 72 h qui précèdent l'analyse

Pour éviter des perturbations dans des valeurs comme la glycémie, la cholestérolémie, le nombre de globules blancs ou des marqueurs de l'inflammation

- ✓ Eviter les efforts intenses
- ✓ Eviter les gros stress
- ✓ Ne pas être malade – pas d'infection
- ✓ Effectuer votre prise de sang à distance (8-10jours) des vacances (effet du décalage horaire, modifications des repas)

En ce qui concerne vos médicaments et compléments :

- ✓ Ne pas prendre le matin de l'analyse les médicaments sur lesquels des analyses vont porter
  - Médicaments pour la thyroïde
  - ...
- ✓ Arrêt des compléments alimentaires 12 h avant l'analyse (comme le jeûne) : Vitamine D...
- ✓ Arrêt des compléments alimentaires 36 h avant l'analyse si demande de créatinine sanguine
- ✓ Arrêt des compléments d'Oméga 3, 36 h avant l'analyse si demande du profil des AG érythrocytaires





# Document pour Patients

## **Analyse d'urines des 24 h**

En ce qui concerne vos médicaments et compléments :

- ✓ Arrêt des compléments alimentaires 36 h avant l'analyse si demande de créatinine urinaire

Procédure :

1. Préparer un ou deux flacons de récolte du labo (ou plusieurs bouteilles en plastique de 1,5l – elles doivent être propres).
2. Jeter les premières urines du jour (par exemple Jour 0 - 7h00)
3. Commencer ensuite la récolte d'urine (à partir de Jour 0 - 7h01) et conserver dans la bouteille toutes les urines de la journée, de la nuit, et les premières urines du lendemain matin (jusque Jour 1 -7h00 pour les urines des 24 heures – jusque Jour 0 – 19h pour les urines des 12 heures).
4. Pour un homme il est facile d'uriner directement dans une bouteille. Pour une femme, utiliser n'importe quel récipient propre (il ne doit pas être stérile) et remplir la ou les bouteilles à partir de ce récipient.
5. Prendre soin de boire ENTRE UN ET DEUX LITRES d'eau sur la journée. Quelques boissons supplémentaires sont autorisées.
6. Il faut garder la TOTALITE des urines de 24 h (de 1 à plusieurs litres) au frais (frigo) et les amener au labo le lendemain.

## **Analyse salivaire ou analyse des selles**

Se référer aux instructions dans le kit de prélèvement.

Pour une recherche de sang dans les selles, ne pas effectuer le prélèvement pendant les menstruations.



# Document pour Nutrithérapeutes

Usage Nutrithérapeute

## Analyses Biologiques

UDNF  
UNION DES NUTRITHÉRAPEUTES  
FRANCOPHONES

Version Décembre 2019

UDNF Page | 1

- Interprétation !!
- Code couleur (sang, urines, selles)
- Tests intérêts pour nutrithérapeutes + qq tests couramment utilisés
- Doc pour médecin membre UDNF (intérêt?) → sous-commission



# Document pour Nutrithérapeutes

## Exemple

FERRITINE		
La ferritine est la protéine de stockage principal du fer à l'intérieur des cellules. La ferritine sérique reflète la quantité de fer stocké dans l'organisme		
Carence sévère avec anémie	< 12 µg/l + hémoglobine < 13 µg/l (H) & < 12 F, <11 grossesse	
Carence sans anémie	< 12 µg/l + hémoglobine OK (presque plus de fer dans le foie mais pas anémié)	
Déficit en Fer	12 à 30 µg/l	
Normal	30 à 100 µg/l = 50 à 90 µg/l*	
Grossesse	~ 100 µg/l	
Excès	100 à 200 µg/l	<b>Soit trop de fer, soit inflammation !</b> + risques de K, CV, neurodégénératives, infectieuses, allergies, ...
Surcharge dangereuse	200 à 500 µg/l	
Hémochromatose	>500 µg/l	+ coef. Saturation > 45% => recherche génétique
<u>Inflamm. légère</u>	200 à 300 µg/l	
<u>Inflamm. sévère</u>	300 à 500 µg/l	

*Fer sérique : utile uniquement pour calculer le coefficient de saturation de la transferrine*



à  
Pierre et Isabelle

# LUNCH BREAK






# Analyses et Valeurs de référence *(Partie 2)*

[Voir Présentation SynLab](#)

*SynLab*



# Comment participer aux Formations / Webminars

*SynLab*

Comment participer aux Formations / Webminars /  
Ateliers en petit groupe / Coaching spécifique avec  
Véronique Liesse en petit groupe /  
Accès aux kits

➔ Contacter **Elian Beersaerts**

***Qualité Externe (Biologie Fonctionnelle et Nutritionnelle)***

- Mob. : +32 473 23 43 86
- Tél. : +32 67 89 54 32
- E-Mail : [elian.beersaerts@synlab.be](mailto:elian.beersaerts@synlab.be)







# Réponse aux questions

*SynLab / UDNF*

# Questions

\* Voir réponses dans les présentations, documents fournis par SynLab et documents de la commission Analyses

## Questions communes :

- Quelles sont les analyses pouvant être demandées sans prescription médicale ? \*
- Salive
- MOU
- Urines
- Autres
- Comment se procurer les Kits de prélèvement ? \*
- Prix de ces dosages et prises en charge par organismes assureurs ? \*

## Questions spécifiques

- Interprétation des enzymes hépatiques (NASH, stéatose alcoolique...) → à développer dans une réunion spécifique
- Comment tester les intoxications aux métaux lourds ? → voir analyses urinaires proposées par SynLab
- Dosage des SNPs et leur interprétation → Labo génétique (pas abordé), certains tests génétiques peuvent être intéressants comme par ex problème lié au gluten (DQ2/DQ8) mais du ressort du médecin
- Dysbiose et candidose : quelles analyses, comment les interpréter et suivi à quelle fréquence \*



# Questions

- Est ce que le patient peut seul analyser le résultat ? Le patient peut demander ses résultats, c'est un droit. Au niveau de l'interprétation, il peut essayer 😊 en fonction de son niveau de connaissances scientifiques / médicales
- Quel est (quels sont) le(s) marqueur(s) le(s) plus pertinent(s) pour détecter une hyperperméabilité et son importance? \*
- Quel est (quels sont) le(s) marqueur(s) le(s) plus pertinent(s) pour détecter un risque cardio-vasculaire? Homocystéine: OK. Y en a-t-il d'autres? \*
- Y a-t-il un intérêt à préférer le LDL-oxydé aux anticorps contre LDL-oxydés en termes de pertinence et de précision du risque cardio-vasculaire? \*
- Comment interpréter les résultats? Interactions possibles avec certains traitements en cours? → en fonction des recommandations du médecin ; voir doc Patient pour les compléments alimentaires
- Au delà des valeurs habituelles des labo, définitions des valeurs cibles? ( ex: Vit D fourchette de valeurs de références trop large) \*
- Y aurait-il moyen d'avoir une liste géographique de médecins qui prescrivent des analyses ? Cela permettrait de collaborer → pas disponible. Mais notre rôle est d'expliquer aux médecins, de les amener à collaborer sur base de nos arguments scientifiques, nos documents... en y allant progressivement, en étant pondéré et axant la discussion sur la nutrition
- Urines 24h / 12h pour tout? Non (iode : 24h ; neurotransmetteurs : 12h) – Comment le mentionner sur les demandes?...



# Questions

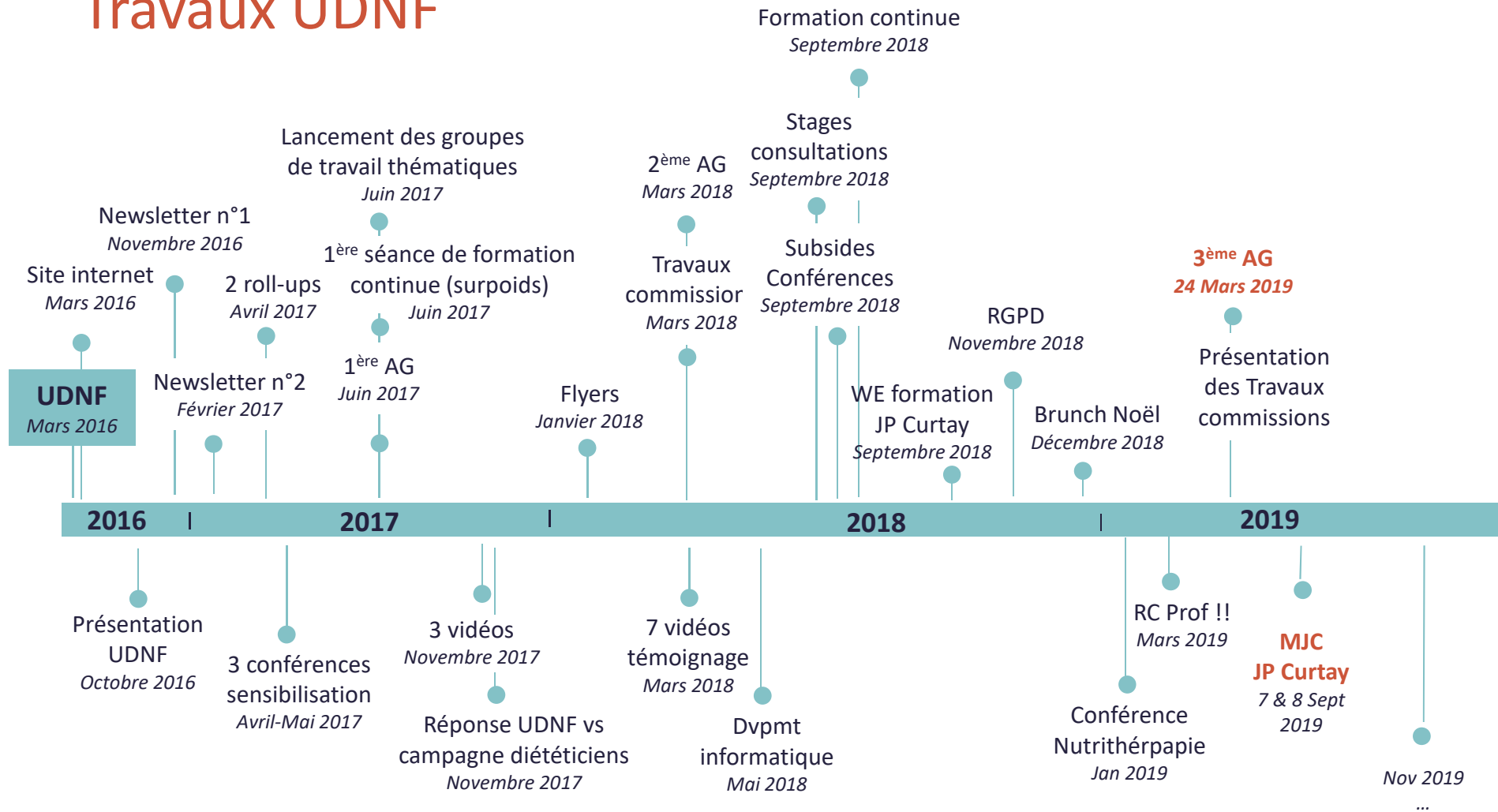
- J'ai une question sur les limites de l'analyse de sang pour objectiver une hypothyroïdie. En effet, j'ai déjà relevé des cas ou même avec une TSH, T4, T3 et les cofacteurs ok que la personne est en hypo (sur base de la clinique -> liste de symptômes). Qu'en pense le labo? \*
- Quelles sont les valeurs frontières à prendre en compte, comment interpréter ? (notamment thyroïde, cortisol,...) et \*
- Comment mettre en parallèle avec les analyses sanguines sur les mêmes paramètres ? → question non comprise
- Comment sont déterminées les valeurs de référence des analyses ? Basées sur une population
- Qu'est-ce qui/qui détermine les analyses réalisées par le labo et celles qui ne sont pas pratiquées? → choix du labo en fonction de leur comité scientifique, en fonction des machines disponibles, choix business...
- Quel est le taux d'erreur possible lors d'analyse? → en fonction de ce que le patient a fait la veille, collection/conditions de maintenance des échantillons ... Si valeurs hors normes, en général le labo recontacte le patient pour refaire l'analyse
- Quels sont les facteurs rendant les échantillons inutilisables? Cf ci-dessus → soit aller dans un centre mais les tournées de SynLab ont été adaptées pour éviter le temps de latence entre le prélèvement et le testing
- Si vous abordez la question de l'homocystéine j'aimerais revenir sur les conditions de la prise de sang, transport etc. Comment s'assurer des bonnes conditions (sur glace,..)? C'est une analyse assez délicate, non? Les résultats sont-ils toujours fiables? → Synlab a un nouveau type de tube qui permet le transport à t° ambiante



# Status & Next steps

*UDNF*

# Travaux UDNF



Plus d'infos: brochure d'accueil,  
[www.udnf.be/Intranet/](http://www.udnf.be/Intranet/)







## **LAISSEZ TOMBER LES RÉGIMES** et suivez ces **6 étapes** pour **mincir** durablement

Tous les régimes aminçissants reposent sur le même principe : compter les calories ou supprimer des produits de son alimentation.

Malheureusement, cette attitude revient à poser un cautère sur une jambe de bois. Car ces méthodes ne s'intéressent pas aux causes profondes qui vous conduisent à trop ou mal manger.

Résultat: après un temps de privation et d'effort conscient pour manger autrement, vous retombez dans les mêmes schémas. C'est l'une des raisons pour lesquelles les études observent plus de 80 % d'échec dans le suivi de régimes\*.







**Formation pour les centres de  
traitement de la douleur**



# Nutrithérapie & Douleur

**Par Pierre Van Vlodorp**

Consultant – Conférencier – Auteur  
& Formateur en Nutrithérapie





## LES SOIRÉES PARENTS DU VERT A SOI

« Le bien-être de nos enfants dans leur assiette »

**Quand :**

Mercredi 27 novembre  
à 20H00 ( Accueil dès 19H30 )

**Lieu :**

Salle polyvalente du Vert à soi  
rue du rempart 35 à Tournai

**PAF :**

10€, à payer sur place

Aider son enfant à être attentif en classe, à se concentrer sur une tâche, à gérer son stress, à se développer harmonieusement, c'est aussi veiller à lui assurer une bonne alimentation.

Marie Van Driessche, pharmacienne et nutrithérapeute développera ces différents thèmes avant de partager un temps d'échanges.

**Infos et inscriptions :**

Alison Cloet

Gsm : +32.(0)497/83.13.97

E-mail : [alison.cloet@gmail.com](mailto:alison.cloet@gmail.com)

## Visibilité site internet

**Photo – Nos membres**



**Mais aussi Listing avec ateliers culinaires**

# Conférence UDNF

- Update disponible sur le site
- Modèles pour des affiches sur le site
- Projet Flyer (résumé de la conférence) à distribuer en fin de conférence



## Conférence

# *Nutrition & Prévention Santé*



Par xxx  
xxx

Version 01\_Mise à jour 19-04-2019



# RC Professionnelle

- A FAIRE !!!!
- SEULEMENT 28 Contrats !!!



## Formation continue et membre actif

- Formation continue = condition *sine qua none* pour rester membre !
- Participation **active** attendue
  - Principe de l'échange équitable → RECEVOIR = DONNER



Surprise







NUTRITHÉRAPIE ET CANCERS  
COMMENT LES PRÉVENIR ET AIDER À LES COMBATTRE

UDNF  
UNION DES NUTRITHÉRAPEUTES  
FRANCOPHONES



# Brochure Cancer - Propositions

- Prototype
- Vos remarques-corrrections avant le 15 décembre 2019
  
- Proposition de prix
  - De vente au public à 8€
  - D'achat du membre à 5€ (facture)
  
- Code ISBN
  
- Distribution – points de dépôts / factures
  
- Lien vers la liste des études de la brochure cancer sur site UDNF
  
- La partie 3 sera disponible en fiches « commission »

## Synthèse 10 Actions à finaliser

#	Actions	Qui	Commentaires
1	<b>Organisation des tables rondes par région</b>	Nathalie Verschueren Nathalie Verhaegen	
2	<b>Blog (Basecamp), piste à explorer</b>	Catherine Dardenne Pierre VVD	
3	<b>Listings médecins sensibilisés</b>	?	
4	<b>Demande d'analyses bio vers médecin</b>	Patricia Bourguignon Isabelle Rome	FAIT
5	<b>Référencement site</b>	Patricia Bourguignon	Contact: Michel Devillet ( <a href="mailto:michel@activedev.be">michel@activedev.be</a> )
6	<b>Mise en place de 1/2 journée "Call center"</b>	Pierre VVD / Isabelle R	
7	<b>Photos des membres sur le site intranet</b>	Pierre VVD / Isabelle R	EN COURS
8	<b>Brochure Cancer</b>	Conseil d'Administration	FAIT
9	<b>Dossier présentation activités complémentaires</b>	Patricia Bourguignon Isabelle Rome	EN COURS
10	<b>Reconnaissance Nutrithérpaie</b>	Conseil d'Administration	



# En résumé: Comment Vous / Nous aider ?

Thèmes	Que faire ?	Contacts
<b>Commissions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer dans les équipes</li> <li>• Partager vos propres documents, présentations, fiches même si vous ne faites pas partie de la commission mais qui pourraient aider les commissions</li> <li>• Partager les articles, publications scientifiques que vous avez trouver intéressants qui pourraient aider les commissions</li> </ul>	Contacteur le "responsable" de la commission et info@udnf.be
<b>Articles "personnels"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partager les articles que vous avez écrits (pour la presse, votre site internet,...) à mettre sur le site internet (grand public) ou intranet (pour les membres uniquement)</li> </ul>	info@udnf.be
<b>Conférences</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partager vos idées, schémas, template ou informations intéressantes, ...</li> </ul>	contacter Patricia Bourguignon (info@pb-nutrition.be)
<b>Conférences</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous désirez être conférencier "UDNF"</li> </ul>	info@udnf.be
<b>Réseau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partager le nom et localisation de personnes qui pourraient aider comme par exemples webmasters, graphistes, mutuelles, assurances, ...</li> </ul>	info@udnf.be
<b>Stages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre maître de stage</li> </ul>	info@udnf.be
<b>Appel à projets CFNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer un projet / business plan</li> </ul>	mail CFNA
<b>Activités complémentaires / Spécialisations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compléter la fiche "Activités complémentaires - spécialisation" (autre que consultations "classiques")</li> </ul>	info@udnf.be
<b>Etablir une liste de médecins, pharmaciens et spécialistes sensibilisés à la nutrithérapie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partager les noms et localisations</li> </ul>	info@udnf.be

## Prochaine Rencontre

- Assemblée Générale des membres
  - OBLIGATOIRE
  - VOTES importants
- Présentation des travaux des commissions thématiques



# Flyers – Servez-vous ...

## « LA NUTRITHÉRAPIE : UNE RÉVOLUTION DANS L'APPROCHE DE LA SANTÉ »

La nutrithérapie est axée sur la transformation durable et positive du rapport aux aliments, la correction des insuffisances et surcharges nutritionnelles et l'utilisation des vitamines, minéraux, acides gras et phytonutriments pour apporter au corps tout ce dont il a besoin pour maintenir son équilibre et fonctionner de manière optimale.

## « LA NUTRITHÉRAPIE PARLE AU CORPS SON PROPRE LANGAGE »

La nutrithérapie repose sur la connaissance précise des processus biochimiques du corps humain.

La nutrithérapie est la traduction en pratique des conclusions d'études scientifiques sur l'impact de l'alimentation, des nutriments et des micro-nutriments sur la santé et le fonctionnement du corps.



UN NUTRITHÉRAPEUTE QUALIFIÉ  
PRÈS DE CHEZ VOUS :

[www.udnf.be](http://www.udnf.be)

[info@udnf.be](mailto:info@udnf.be)

[www.facebook.com/udnfasbl/](https://www.facebook.com/udnfasbl/)

« Que ton aliment soit  
ton médicament »

*Hippocrate*

Le nutrithérapeute (non-médecin) n'est pas un fournisseur de soins médicaux. Il s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis des malades. Il est recommandé de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités compétentes pour toute question relative à une pathologie.



DÉCOUVREZ LA NUTRITHÉRAPIE  
ET DEVEZ ACTEUR  
DE VOTRE SANTÉ !

[www.udnf.be](http://www.udnf.be)

[www.udnf.be](http://www.udnf.be)

[www.udnf.be](http://www.udnf.be)  
Un nutrithérapeute près de chez vous



# Visites du labo

*SynLab*

Merci !

Bonnes Fêtes !



RDV  
Le 15 mars 2020  
AG

**Merci de rendre votre badge 😊**