

# **Protocole Allergies & Intolérances Alimentaires**

**Usage Nutrithérapeute**

## 1. Anamnèse

Revoir le questionnaire habituel sur habitudes alimentaires, hygiène de vie, santé, prise de médicaments / compléments ... (idéalement envoyé avant). En cas d'allergies (type IgE), le patient est souvent au courant et est généralement suivi par un allergologue. S'il manifeste des troubles pouvant penser à une allergie ou intolérance(s), demandez/vérifiez

- Le délai des manifestations après ingestion.
  - Si manifestations < 2h: en général, allergies alimentaires (IgE)
  - Attention dans le cas de la dermatite atopique, les lésions sont permanentes et l'aggravation de l'eczéma peut survenir jusqu'à 24h après l'ingestion de l'aliment
- Les antécédents familiaux (si parents, grands-parents, ...)

## 2. Suggestions d'analyses biologiques

- Si suspicion d'une allergie IgE, **renvoi auprès d'un allergologue** pour confirmation (*prick test*). Un test négatif exclut l'allergie mais un test positif n'est pas une preuve (risque choc anaphylactiques)

Pour info les allergènes suivants : lait, œufs, arachides, noix, soya, blé, poissons, fruits de mer, moutarde et sulfites sont responsables à eux seuls de 90 % des cas d'allergies alimentaires. L'allergie au **sésame** commence à devenir un problème. Attention aux allergies croisées. Si allergie détectée en tenir compte dans le principe de précaution.

Si allergique à	Réaction possible avec	Évaluation du risque
Une légumineuse (l'arachide en fait partie)	Une autre légumineuse	5 %
L'arachide	Une noix	35 %
Une noix	Une autre noix	37 à 50 %
Un poisson	Un autre poisson	50 %
Une céréale	Une autre céréale	20 %
Un fruit de mer	Un autre fruit de mer	75 %
Le lait de vache	Le bœuf	5 à 10 %
Le lait de vache	Le lait de chèvre	92 %
Le latex (des gants, par exemple)	Le kiwi, la banane, l'avocat	35 %
Le kiwi, la banane, l'avocat	Le latex (des gants, par exemple)	11 %

Source : Association québécoise des allergies alimentaires.

JP Curtay. Intolérances et allergies alimentaires: mode d'emploi – Santé Nature Innovation, n°58, Juillet 2016

Lait de vache avec :

- Bœuf (13 à 20% des enfants)
- Protéine de soja (~30% des enfants)
- Protéines de lait de brebis et chèvre (~70%)

<http://www.allergienet.com/allergie-proteines-du-lait-de-vache/>

- Recherche d'anticorps IgE ou IgG des aliments suspectés pour le diagnostic ou en suivi (permet de confirmer si l'éviction de l'aliment fait disparaître les symptômes)
  - Pour le lait: anticorps contre l' $\alpha$ -lactalbumine, la  $\beta$ -lactoglobuline et la caséine
  - Pour la maladie coéliquaque: IgA anti-transglutaminase et anti-endomysium; IgG gliadine. Pour info, une fibroscopie et une biopsie du duodénum devra compléter le diagnostic
- Attention les tests pour la recherche des intolérances alimentaires sont très chers ! Si leaky gut, risque d'une réaction contre de nombreux aliments. Sélectionner éventuellement le test IgG des aliments les plus consommés.
- Test respiratoire à l'hydrogène (H<sub>2</sub>) en cas de suspicion d'une intolérance au lactose ou d'une malabsorption du fructose
- Test dysbiose/leaky gut: LBP, Zonuline, .... NB le labo fournit l'interprétation des résultats (voir document médecin, patient, nutrithérapeutes 'Analyses Biologiques')

**Rappel - Attention**, une allergie alimentaire (IgE) n'est pas à prendre à la légère (risques graves pour le patient, choc anaphylactique) → **nécessite un suivi par un allergologue !**

### 3. Que ce soit une allergie ou une intolérance, action sur :

- Intestin / Dysbiose / Inflammation
- Stress
- Fatigue / Sommeil
- **Eviction** en fonction de la pathologie / symptômes → **reprises** progressivement (sauf pour IgE et cœliaque ou si maladie génétique)
- Evitement pollutions / toxiques

### 4. Recommandations alimentaires

#### Tronc commun

- Manger **Lentement** et **Mâcher** !
- Alimentation **anti-inflammatoire** (voir fiche patient 'Aliments Pro & Anti-inflammatoires')
- Eviter les céréales à **gluten** (voir fiche patient 'Aliments avec et sans gluten') et **produits laitiers**
- Eviter les **additifs alimentaires** (voir fiche patient 'Aliments sans glutamate - aspartate et autres additifs') et autres toxiques (voir fiche patient 'Mesures hypotoxiques')

#### Si allergies (IgE)

- Eviction totale de l'aliment incriminé (rappeler les risques) et bien lire les étiquettes ! Attention aux allergies potentiellement croisées.
- Suivre les recommandations de l'allergologue !

#### Si intolérances

- Eviction ~1 mois des aliments les plus consommés ou les aliments avec des taux IgG élevés (**suivre les recommandations du labo !!**) - le temps de la réparation de l'intestin.
- Si leaky gut: voir fiche patient 'Epargne digestive'

#### Cas particuliers

- **Maladie cœliaque**: éviction **totale** des céréales à gluten (attention aux produits transformés pouvant contenir du gluten) (voir fiche patient 'Aliments avec et sans gluten')
- **Hypersensibilité au gluten non cœliaque**: Pour s'assurer qu'il y a bien une hypersensibilité au gluten, il faut l'éviter totalement ~1 mois. Quelqu'un qui n'a pas de problème auto-immun, de fibromyalgie ou autre, verra les effets très rapidement. Pour les autres, ce sera plus long et plus diffus. Il se peut qu'ils ne s'aperçoivent des bienfaits qu'en réessayant le gluten au bout de 1 mois. Dans ce cas, les anciens symptômes réapparaissent très rapidement... S'ils ne voient aucune amélioration, c'est qu'il n'y a pas d'hypersensibilité au gluten. Il faut aussi refaire les intestins car un leaky-gut est très certainement présent.
- **Produits laitiers** : Comme pour le gluten, il faut l'éviter totalement ~1 mois. S'il n'y a aucune amélioration due à l'éviction, c'est que la personne tolère bien les produits laitiers. On refait aussi les intestins dès la première consultation. Voir fiche patient 'Intolérance au lactose'

Rem pour le gluten et produits laitiers : même s'il n'y a pas d'intolérance, il est bon de rappeler l'intérêt de limiter ces produits

### Cas particulier (suite)

- **Intolérance au fructose** : éviter aliments riches en fructose (idéal fructose < 3g/portion et ratio fructose/glucose < 1) totalement ~1 mois (voir fiche patient '*Intolérance au Fructose*'). Il vaut mieux consommer des fruits pauvres en fructose avec un repas, jamais en prise isolée dans la journée.

S'il n'y a aucune amélioration due à l'éviction, vérifier l'intolérance au FODMAPS

L'intolérance aux fructanes / FOS (liée d'avantage avec des légumes et céréales) se chevauche souvent avec une intolérance au fructose (liée d'avantage avec des fruits et édulcorants), mais ce ne n'est pas toujours le cas. Voir fiche patient '*Intolérance aux FODMAPs*'

- **Sulfites** : voir document pour nutrithérapeute sur les sulfites et fiche patient '*L'intolérance aux sulfites*'
- **Histamine**: voir fiche patient '*Intolérance l'histamine*'

**De manière générale, après réparation de l'intestin et si amélioration après éviction; important de réintégrer progressivement les aliments sources d'intolérance et prendre le temps d'observer les symptômes (sauf pour allergies IgE, maladies cœliaque ou maladie génétique)**

### Pour les mères allergiques (terrain atopique) ou qui ont plusieurs membres de leur famille allergiques : Prévention des allergies de l'enfant

- Eviter pendant la grossesse et l'allaitement les aliments les plus souvent incriminés dans les réactions (produits laitiers, céréales à gluten, œufs, poissons, oléagineux, arachides, moutarde, additifs, colorants...), mais cela avec un accompagnement afin de prévenir les risques de déséquilibre alimentaire et de carences
- Favoriser une alimentation anti-inflammatoire, riche en végétaux et en acides gras oméga-3, pauvre en sucres rapides et en graisses saturées
- Eviter aussi la prise d'antibiotiques pendant la grossesse – si ceux-ci sont indispensables, leur administration doit être suivie d'une cure intense de probiotiques
- Préférer l'accouchement par voie basse que par césarienne, qui empêche une colonisation normale de l'intestin du nouveau-né
- Prolonger autant que possible l'allaitement, au moins six mois (exclusif jusqu'à cinq mois), et consomment suffisamment d'aliments riches en oméga-3 dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire centrée sur les végétaux (bio)
- Eviter d'introduire avant un an chez le bébé (tant que la muqueuse digestive est immature) les produits contenant les trophallergènes potentiels principaux
- Veiller à une cure de probiotiques en cas de gastro-entérite et/ou de prise d'antibiotiques (dont l'administration devrait être fortement justifiée)
- Bannir le tabac dans la maison
- Assainir au maximum l'intérieur
- Par contre, exposer l'enfant à des milieux riches en germes de toutes sortes (campagne, fermes...) et, tout en respectant une hygiène de bon sens
- Eviter une aseptisation excessive de l'environnement (vêtements, maison... et utilisation de produits ménagers au détoul → le détoul = labo ou milieu hospitalier !)

## 5. Compléments (voir suggestions)

Pour les enfants : adapter le dosage au poids de l'enfant. Dose adulte = 60 kg

### Tous

#### Dose d'attaque

- Double dose d'un Généraliste (matin ou midi)
- Magnésium (600 mg) (fractionné sur la journée)
- Vit D3 → anti-inflammatoire, pour tolérance lymphocytes (en fonction dosages) (repas du soir)
- Glutamine (voir suggestions) période à définir en fonction de l'état, de l'amélioration, ... (matin ou midi) (jusqu'à 6-7 g/ jour (pour 60kg) en fonction de la situation et à adapter au poids de l'enfant)
- Probiotiques (10 10<sup>9</sup> UFC pendant 1 mois, puis 10 j / mois)

#### Si pas suffisant ou en cas de poussée

- Polyphénols (1 à 2 doses matin et midi)
- Oméga 3 (1 à 3 capsules / j)
- 125 mg vit C (antihistaminique) toutes les heures, puis toutes les 2 heures, puis 3 heures

#### Quand ça va mieux réduire progressivement par paliers

### Spécifique

#### ▪ Intolérance lactose : Lactase

Lors de la consommation occasionnelle de lactose (anniversaire, restaurant, ...), la prise de **lactase en comprimé** peut prévenir les désagréments en hydrolysant le lactose du repas à risque.

Exemples : Lactose ok, Inulac, Kerutabs (comprimés), Kerulac (liquide), Lactazyme, ...

Posologie : la prise une demi-heure avant le repas est généralement suffisante. Dans certains cas, il est possible de reprendre une deuxième dose pendant le repas et si nécessaire une dernière après le repas.

#### ▪ Intolérance à l'histamine

Le magnésium (min 600 mg), la vitamine C (125 mg toutes les 2 à 3 heures) et les polyphénols (par ex le Flavodyn : 1 dose le matin,) ayant des effets antihistaminiques. En cas de réaction, on peut augmenter les doses du Mg ( 900 mg), Vit C (125 mg toutes les heures) et polyphénols (2 doses matin et midi)  
+ Enzyme diaminoxidase (DAOZym de Biogena)

#### ▪ Hypersensibilité/Intolérance au gluten

Si risque de repas avec gluten ou fraction résiduelle de gluten, prendre enzyme prolyl-oligopeptase / Tolerase G (ex: Glutenless de Thérascience ou Gluterase de Biotics ou Tolerase G de Energetica Natura...)

## 6. Mode de vie

- Gestion du **stress**
- Eviter les pollutions (fiche patient 'Mesures hypotoxiques')
- Gestion fatigue / sommeil (voir fiche patient 'Optimiser son énergie et la qualité du sommeil')

# **Protocole Asthme & Allergies respiratoires**

**Usage Nutrithérapeute**

## 1. Anamnèse

Revoir le questionnaire habituel sur habitudes alimentaires, hygiène de vie, santé, prise de médicaments / compléments ... (idéalement envoyé avant). En cas d'allergies (type IgE), le patient est souvent au courant et est généralement suivi par un allergologue. Les antécédents familiaux (si parents, grands-parents, ...)

## 2. Eviter allergènes

- Fonction du type d'allergie (chat, pollens, ..) + mise en garde par rapport aux allergies croisées
- Attention aux aliments riches en histamine / tyramine, sulfites, acide arachidonique (viandes) (peuvent être facteurs aggravants / déclencheurs)
- Evitement gluten / produits laitiers

## 3. Favoriser les antihistaminiques naturels

- **Magnésium** (s'oppose à l'entrée du calcium dans les mastocytes et donc est antihistaminique)
- **Vit C** (accélère le catabolisme de l'histamine)
- **Polyphénols** (inhibent COX et LOX)

## 4. Renforcer syst immunitaire (éviter infections qui érodent muqueuses)

- **Polyphénols** (propriétés antivirales)
- **Vit D** (maturation des lymphocytes, production de protéines bactéricides – antibiotiques-like)
- **Vit B et Vit C**
- **Zinc**
- **Sélénium**
- **NAC** (précurseur du glutathion, nécessaire pour le fonctionnement des globules blancs)
- **Glutamine** (carburant des globules blancs)

## 5. Gérer le stress

- **Activités anti-stress**: respiration, marche, natation, yoga, méditation, ...
- **Magnésium**

## 6. FUIR tabac et pollutions !!!!

- **Vit C**: entraîne élimination urinaire de nombreux polluants, accroît résistance aux vapeurs de benzène, éthanol, nitrates, fumée de cigarette, certains pesticides, .. Agit en synergie avec Vit E, caroténoïdes, sélénium, polyphénols
- **Cystéine** : pour synthèse du glutathion (antioxydant) et taurine (élimination des toxines via la bile)
- **Sélénium**: élimination urinaire des métaux lourds comme le mercure, co-enzyme de GPx
- **Zinc**: s'oppose action aux métaux lourds comme le cadmium, protège le glutathion

## 7. Détox

- **Compléments** (voir suggestions) – voir doubler les doses en cas crise asthme  
+ fiche patient 'Mesures hypotoxiques'

## 8. Renforcer si nécessaire intestin / dysbiose

Note: Pour les mères allergiques (terrain atopique) ou qui ont plusieurs membres de leur famille allergiques → **Prévention des allergies de l'enfant** : appliquer par la maman les mesures lors de la grossesse et l'allaitement et par l'enfant lors de sa petite enfance (voir encadré développé dans allergies alimentaires)

## Exemples de compléments et dosages pour l'Asthme

Proposé par JP Curtay (Voir *Mieux respirer, mesures contre l'asthme et la pollution de l'air – Santé Nature Innovation*, n°67, Avril 2017)

Voir autres marques de compléments dans la section « Suggestions de compléments alimentaires »

Compléments alimentaires	Indications	Conseils d'utilisation	Contre-indications
<b>MagDyn</b> (Bionutrics/Metagenics)	Complexe de magnésium liposoluble : anti-histaminique naturel	1 sachet 3 fois par jour	Pendant une cystite infectieuse formant des calculs phospho-ammoniac-magnésiens
<b>AoDyn</b> (Bionutrics/Metagenics) en poudre	Complexe antioxydant	1 à 2 doses par jour à dissoudre dans de l'eau et bien mélanger	Pendant une chimio- ou une radiothérapie En période péri-opératoire En cas de saignements ou de risques de saignements (épistaxis, ménorragies, hémorragie rétinienne, accident vasculaire cérébral hémorragique, troubles de l'hémostase)
<b>FlavoDyn</b> (Bionutrics) en poudre	Complexe de polyphénols (flavonoïdes)	1 à 2 doses, à prendre de préférence le matin et/ou le midi car dynamisant	En cas de grossesse et d'allaitement
<b>Physiomance Détox</b> (Thérascience)	Éliminer les toxiques	Une cure dure de 10 à 15 jours, à raison de 1 sachet le matin et 1 sachet à midi. Fréquence des cures : une fois par an (pour une personne peu exposée aux toxiques et dépourvue de facteurs de risques) à une fois par mois (pour les personnes très exposées, notamment de par leur profession)	Lors du premier trimestre de grossesse Pendant une chimio- ou une radiothérapie (une semaine après une chimio et trois semaines après une radio) En cas de prise à long terme de médicaments vitaux (anticoagulants, antiépileptiques, antirétroviraux...) En cas de traitement médicamenteux, prendre le complexe à distance des prises de médicaments ou, mieux, à la fin du traitement
<b>Physiomance DNAir</b> (Thérascience)	Stimuler la réparation de l'ADN (cf. encadré p.4)	En complément d'une cure de détoxification 1 stick par jour pendant 15 jours en prévention Le nombre de cures par an dépend des facteurs de risques de vieillissement accéléré, de tabagisme, d'exposition à la pollution et de cancers	Pendant une chimio- ou une radiothérapie En cas de grossesse et d'allaitement En cas de prise de certains médicaments : taxol, cyclosporine, et certains antibiotiques (fluoroquinolones)
<b>Bifidus/Lactobacillus</b>	Rééquilibrer la flore intestinale	Cure de 10 à 30 jours dans une eau tiède (forme en sachets pour les enfants)	Effet indésirable éventuel : la présence de fructo-oligosaccharides (prébiotiques) peut provoquer des fermentations et des flatulences
<b>Physiomance Nutristim</b>	Renforcer l'immunité	1 sachet/Jour pendant 2 mois, puis une cure de 10 jours par mois pendant la période automne-hiver	
Vitamine D	Renforcer l'immunité	2 000 UI le soir (après dosage plasmatique permettant une cure correctrice de 100 000 à 600 000 UI en fonction des taux circulants)	
<b>Biocurcumax</b> (Anastore) ou <b>Curcumine</b> (Novasol chez Cell'Innov)	Réduire l'inflammation	Biocurcumax : 1 gélule 3 fois par jour Curcumine : 2 gélules par jour À associer avec de l'huile et du gingembre pour une meilleure assimilation	
Capsules d'huile d'oméga 3	Réduire l'inflammation	Choisir de préférence des micro-algues. Le krill est trop pollué par le dichloro-benzène, un dérivé du DDT De 2 à 6 capsules par jour en fonction de la sévérité	

# Protocole Allergies cutanées

**Usage Nutrithérapeute**

## 1. Anamnèse

Revoir le questionnaire habituel sur habitudes alimentaires, hygiène de vie, santé, prise de médicaments / compléments ... (idéalement envoyé avant). En cas d'allergies (type IgE), le patient est souvent au courant et est généralement suivi par un allergologue. Les antécédents familiaux (si parents, grands-parents, ...)

## 2. Eviter les aliments pouvant provoquer et aggraver la situation

- Evitement spécifique en fonction de la pathologie / symptômes
- Gluten / produits laitiers
- Attention aliments riches en histamine / tyramine, ... peuvent être facteurs aggravants

## 3. Action sur

- Intestin / Dysbiose / Inflammation
- Stress
- Fatigue / Sommeil
- Evitement Pollutions / toxiques
- Détox en fonction de la situation + fiche patient '*Mesures hypotoxiques*'

## 4. Compléments (voir suggestions)

### Dose d'attaque

- Généraliste (matin ou midi voir les deux en fonction de la situation)
- Magnésium (600 mg) (fractionné sur la journée), voir 900 mg
- Vit D3 → anti-inflammatoire, pour tolérance lymphocytes (en fonction dosages) (soir)
- Glutamine (voir suggestions) période à définir en fonction de l'état, de l'amélioration, ... (matin ou midi)
- Probiotiques (10 109 UFC pendant 1 mois, puis 10 j / mois)

### Si pas suffisant ou en cas de poussée

- Polyphénols (1 à 2 doses matin et midi)
- Oméga 3 (1 à 3 capsules / j)
- 125 mg vit C (antihistaminique) toutes les heures, puis toutes les 2 heures, puis 3 heures

**Quand ça va mieux réduire progressivement par paliers**

# Suggestions de compléments alimentaires

**Usage Nutrithérapeute**

### ○ **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). Pas de dose trop massive en une fois sur intestin fragile
- **CI:** attention la glutamine est contre-indiquée en cas de cancers.

Suggestions: • Physiomance Nutristim – Therascience (1 à 1 / 2 sachet par jour pendant une cure de 10 jours – 7,5 g glutamine + cplx vitamines / minéraux).  
• Nutrimum (= UltraDyn) – Métagénics (1 scht / j) (2g glutamine + *Lactobacillus acidophilus* + complexe vitamines / minéraux)  
• GlutaDyn – Métagénics (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 !
- Eviter les compléments avec prébiotiques

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
- Se retrouve dans beaucoup de compléments
- Probiotiques ➔ l'absorption du Zn
- **Attention**, éviter zinc pendant infections bactériennes et ORL (souvent bact.)

### ○ **Omega 3, EPA, DHA > 500 mg (3 mois)**

- **CI:** si prise d'anticoagulants, saignements (ex règles abondantes) ou risques de saignements (perio-opératoire, pré-accouchement)

Suggestions: • OmeNutrics (= Eskimo Extra) – Métagénics (1-2gél soir) EPA 300 / DHA 200 mg par gél  
• ZénixX Gold – IXX Pharma (1-2 cp le matin – contient antioxydants, vitamines et minéraux). EPA 250 / DHA 250 mg par gél  
• Physiomance Omega 3 - Therascience (EPA 300 / DHA 300 par gél)  
• Oméga 3 700+ (NR&D) (1 cp - 420 mg EPA et 280 mg DHA)  
• EPA-DHA+ Forte (Leppin) (1cp – 3000 mg -DHA 25% et EPA 35%)

### ○ Magnésium

- Associé à Taurine, B6
- En cure d'attaque: 600 voir 900 mg de Mg élément
- 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 (=MétarelaX) – Métagénics (200 mg Mg 1 scht ou 2 cp) - **Attention** contient par sachet ou 2 cp, 25 µg de Vit D – à tenir compte dans le cumul
  - Stress Pure (Pharco) (125 mg glycérophosphate Mg / cp)...
  - ActiMag Plus (Energetica Natura) (400 mg de glycérophosphate / dose)
  - Magnévits Plus (Leppin) (200 mg bisglycinate / 1 cp)
  - ...
  - ou combinaison

**CI** Pendant une cystite infectieuse formant des calculs phospho-ammoniaco-magnésiens

### ○ Complexe généraliste sans fer ni cuivre

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

Suggestion

- Physiomance Multi – Thérascience (2 gélules matin)
- Multigenics Senior (Metagenics) : 1 sachet au petit déjeuner
- Dans le nutrimonium, il y a déjà un complexe généraliste (un peu moins dosé mais qui peut être suffisant)
- Multi-Fem ou Men-Activ (Leppin) : 1 cp / jour

- **Vit D3** (fonction de biologie)
  - Vit D3 et K2: puissants anti-inflammatoires
  - Favoriser la combinaison si possible
  - Pour vit D, dose corrective **en fonction du taux circulant !!!!** (idéal 50-60 ng/ml) – Faire vérifier 6 mois plus tard. Pas de surdosage connu pour la vit K. Si nécessaire de monter en D3, prendre un mélange K2/D3 et compléter avec de la D3 seule.
  - Vitamine D **sans toluène, un excipient perturbateur endocrinien.**
  - A prendre de préférence **le soir**, repas où figurent des **lipides**
- 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)
  - Vit D<sub>3</sub> K<sub>2</sub> – NR&D (peut être combiné avec la D<sub>3</sub> seule)
  - Vitamine D – Metagenics (2000 UI / gel)
  - Physiomance D-nat – Therascience (2000 ou 3000 UI / goutte)
  - Physiomance Vit D<sub>3</sub> et K<sub>2</sub> – Thérascience (5 gouttes = 2000 UI D<sub>3</sub> et 90 µg K<sub>2</sub>)
  - 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
  - Super D<sub>3</sub> / K<sub>3</sub> (Leppin) (1gel = 2000UI D<sub>3</sub>/135 µg K<sub>2</sub>)
  - Vit D<sub>3</sub> Forte ou Max (Leppin) (1 gel = 2000UI ou 3000 UI)

### ○ Cure Détox – 10 j à 1 mois

- Comme il est impossible d'éviter aujourd'hui toute pollution, prendre un complément comprenant des nutriments qui aident à détoxifier (vitamines antioxydantes, N acétylcystéine, 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) ou
  - Physiomance Detox – Thérascience (1 sachet / jour pdt 10 j) – Attention détox assez puissantes → changement – voir les produits Détox spécifiques (Nouveau)
  - 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
  - + ajout de **Vit C** 125 mg / h lors de la cure détox (Vit C non effervescente)
  - + recommandations alimentations / mesures hypotoxiques
- **Fréquence des cures** : une fois par an (pour une personne peu exposée aux toxiques et dépourvue de facteurs de risques) à une fois par mois (pour les personnes très exposées, notamment de par leur profession)

#### Attention CI :

- Lors du premier trimestre de grossesse
- Pendant une chimio- ou une radiothérapie (une semaine après une chimio et trois semaines après une radio)
- En cas de prise à long terme de médicaments vitaux (anticoagulants, antiépileptiques antirétroviraux...)
- En cas de traitement médicamenteux, prendre le complexe à distance des prises de médicaments ou, mieux, à la fin du traitement

### ○ Eventuellement - Réparation ADN

- Dans certains cas, intéressant de compléter la détox en stimulant la réparation de l'ADN

#### Suggestions

- Physiomance DNAir – Thérascience (1 sachet / jour pdt 15 j en prévention)
- **Fréquence des cures**: le nombre de cures par an dépend des facteurs de risques de vieillissement accéléré, de tabagisme, d'exposition à la pollution et de cancers

#### Attention CI :

- Pendant une chimio- ou une radiothérapie
- En cas de grossesse et d'allaitement
- En cas de prise de certains médicaments: taxol, cyclosporine, et certains antibiotiques (fluoroquinolones)

- **Magnésium** (voir suggestion Magnésium - 600 voir 900 mg)
- **Polyphénols** (propriétés antivirales)
- **Vit D** (maturation des lymphocytes, production de protéines bactéricides – antibiotiques-like) (voir suggestions Vit D)
- **Vit B**
- **Vit C**
- **Zinc**
- **Sélénium**
- **NAC** (précurseur du glutathion, nécessaire pour le fonctionnement des globules blancs)
- **Glutamine** (carburant des globules blancs)

### Suggestions

- *Physiomance Nutristim – Thérascience (1 sachet / jour – période à définir en fonction de la pathologie)*

**Attention CI** Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et chez l'enfant de moins de 12 ans.  
Déconseillé pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie