|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Les 7 piliers de la santé à l’image des 7 piliers de la sagesse de T.E Lawrence - Dr D. Rueff   * **1er pilier : la Vitamine C sans qui la vie est impossible**   Linus Pauling, physico-chimiste américain, disparut en 1994 est considéré comme le « Pape de la Vitamine C » et le père de la médecine orthomoléculaire.  On ne peut vivre sans Vitamine C, c’est un composant essentiel de tous nos tissus de soutien et plus particulièrement des parois vasculaires. **La vit C a des propriétés anti-infectieuses, immuno-régulatrices, anti-inflammatoires, détoxicantes et même antalgiques**. Nous avons absolument besoin d’un apport constant, car notre organisme ne la synthétise pas.  Le Dr Rueff conseille des supplémentations très supérieures aux apports minima recommandés. Dans *« Vitamine C pour tous et pour la vie »* il détaille les principales situations de déficience et leurs possibles conséquences dans l’évolution des maladies chroniques. Tous les fumeurs, les cardiaques, les femmes sous hormones et… les stressés sont concernés par ce problème.  Le Dr Rueff préfère proposer de se supplémenter avec des formes bio identiques dites à action prolongée (AP) de Vitamine C associée à des bioflavonoïdes d’agrumes : orange, citron, citron vert, pamplemousse, tangerine, hespéridine et rutine, essentiels pour une protection de la microcirculation artérielle et veineuse. Il conseille souvent de fractionner les doses et de les répartir dans la journée.   * **2ème pilier : le zinc, aux commandes de notre immunité et de nos hormones**   Deuxième élu, car sans zinc pas de vie et pas de synthèses hormonales. Le zinc intervient en tant que **cofacteur dans plus de 200 systèmes enzymatiques**. Il est essentiel au maintien de l’immunité, il favorise la réparation tissulaire, donc la cicatrisation et **aide à lutter contre les allergies**, la déficience en zinc chez l’enfant peut entraîner des retards de croissance et des anomalies de la maturation sexuelle. Le zinc est au centre de la régulation du **stress oxydatif** puisque sa présence est essentielle pour la synthèse de nos « antioxydants endogènes ». Chez l’adulte la déficience en zinc est souvent corrélée à une sécheresse anormale de la peau, des allergies chroniques et l’infertilité masculine.  À partir de la soixantaine, la grande majorité d’entre nous est déficitaire en zinc. Dans l’alimentation, le zinc, provient par ordre décroissant dans les fruits de mer, poissons, viandes (abats), céréales complètes, lentilles, légumes secs, cresson, soja, jaune d’œufs… aliments qui ne sont pas consommés régulièrement par tous et en quantités suffisantes.  La meilleure forme de supplémentation est le «***bisglycinate de zinc»***et il s’avère que plusieurs dizaines de milligrammes sont parfois nécessaires pour rétablir un dosage biologique déficitaire. Il est important de le prendre en cours de repas car, dans le cas contraire, il peut provoquer des nausées.   * **3ème pilier : le magnésium, indispensable psycho-régulateur, partenaire des vitamines du groupe B**   Un bon apport en magnésium n’est pas facile à déterminer au moyen d’une prise de sang.  **Le magnésium nous aide à lutter contre le stress, la fatigue, la nervosité et l’insomnie, par ailleurs*,*avec le zinc, il protège nos neurones du vieillissement*.***  On en trouve essentiellement dans le cacao, les amandes, les légumes secs, les abricots secs, les céréales complètes, les germes de blé, les oignons et l’avocat… Certains sels comme le chlorure de magnésium sont laxatifs et ne peuvent être pris que ponctuellement ou pour rechercher cet effet.  Le meilleur sel pour une supplémentation chronique est ***le «glycérophosphate de magnésium****»*et il ne faut pas avoir peur d’en prendre plusieurs centaines de milligrammes pour observer les effets. Selon l’étude française SU.VI.MAX, 77% des femmes et 72% des hommes ont des taux inférieurs aux apports recommandés.  Beaucoup de situations peuvent nous conduire aux limites de la déficience : alimentation déséquilibrée, prise de diurétiques, grossesse, prise de contraceptifs oraux, stress, spasmophilie, sport, alcoolisme chronique, manque de sommeil, mauvaise absorption intestinale du magnésium causée par les maladies inflammatoires chroniques de l’intestin (maladie de Crohn, et maladie cœliaque) ou chirurgie digestive.  Dans les complexes à visée « antistress » il est souvent associé à la **taurine et à certaines vitamines B comme la B6 ou la B9**. En cas de supplémentation en glycérophosphate de magnésium les doses vont de 600 à 1600 milligrammes par jour en 2 à 3 prises.   * **4ème pilier : la Vitamine D fait l’unanimité !**   Anciennement, on prêtait à la Vitamine D uniquement des effets sur la calcification osseuse et sa prescription n’allait pas au-delà des besoins des nourrissons et des risques de fractures. Au début des années 2000, en France, un grand nombre de médecins ont pris conscience du rôle de la vitamine D sur la santé. **La Vitamine D agit quasiment comme une hormone**: un taux optimal est essentiel à la bonne santé et en particulier à la prévention des maladies neurologiques et cérébrales, de l’hypertension, des maladies infectieuses et allergiques. Les dosages sanguins de vitamine D augmentèrent tellement que les Caisses d’Assurance Maladie, soutenues par l’Académie de Médecine, arguant que « tout cela manquait de preuves scientifiques » déremboursèrent en 2014 ces dosages pour une majorité d’indications … car comme d’habitude on confond ce qui est remboursable avec ce qui est bon pour la santé.  Les supplémentations habituellement conseillées sont insuffisantes. Pour maintenir un taux sanguin adéquat, une supplémentation quotidienne de 1 500 à 2 000 UI est nécessaire pour les adultes.  En pratique des supplémentations supérieures sont souvent nécessaires pour obtenir un taux plasmatique suffisant de vitamine D.  Certains régimes risquent de conduire à des états de déficience chronique. On trouve la Vitamine D dans l’huile de foie de morue, les harengs, les anchois, le pilchard, les sardines, le thon, les huîtres, le rouget, le jaune d’œufs, le foie, le beurre, le lard, le pâté et les champignons. Ce sont des aliments que certains ne consomment pas, soit par goût soit par conviction, à cause de problèmes de santé ou de risques de pollution par les métaux lourds. D’où la nécessité d’une supplémentation.   * **5ème pilier : l’ubiquinol (CoQ10) pour la prévention et l’accompagnement du vieillissement**   L’ubiquinol, c’est simplement la **coenzyme Q10 réduite**, 10 fois plus absorbable que la coenzyme Q10 totale. Ce nutriment fait partie de la liste des dosages nutritionnels que l’on doit demander en première intention.  **L’ubiquinol augmente la respiration cellulaire en stimulant les mitochondries**, ces petits organismes du noyau de nos cellules que l’on décrit souvent « comme les poumons de la cellule ». Il est conseillé dans toutes les maladies cardio-vasculaires et plus particulièrement dans l’hypertension artérielle et l’insuffisance cardiaque. **L’ubiquinol est un antioxydant** capital dans le cadre de la prévention des maladies liées à l’âge comme la DMLA, le diabète, les problèmes rénaux, ainsi que les problèmes musculaires (douleurs, crampes), les parodontoses et probablement les maladies neurologiques et cérébrales (Parkinson Alzheimer… ?) et la prévention de certains cancers. Il permet de réduire l’intensité de certaines migraines.  L’ubiquinol est conseillé chez le sportif de haut niveau pour augmenter la performance, l’endurance et diminuer le risque de crampes.  L’usage des statines peut diminuer jusqu’à 40% son absorption et expliquer ainsi certains effets secondaires, notamment les douleurs musculaires. Les déficits en ubiquinol sont plus importants lors du tabagisme, des pollutions environnementales et des régimes trop strictement végétariens puisque les principales sources alimentaires d’ubiquinol sont les viandes, les poissons, les noix, les huiles de canola et de soja.  En cas de supplémentation, afin de rétablir un taux plasmatique optimum, on doit envisager de prendre un comprimé ou une gélule d’ubiquinol de 100 milligrammes 3 à 5 fois par semaine, au milieu d’un repas contenant de l’huile ou de la graisse afin d’en optimiser l’absorption. On recommande un nouveau dosage sanguin au minimum 6 mois plus tard afin d’affiner la supplémentation.   * **6ème pilier : les probiotiques, indispensables à l’absorption des autres nutriments.**   Une prise journalière est indispensable au moins 10 jours par mois pour entretenir notre microbiote (flore intestinale) et renforcer notre perméabilité intestinale capitale pour la prévention de nombre de maladies chroniques. Choisissez les souches qui semblent vous convenir le mieux et surtout, variez-les.  En cas de [dysbiose](http://clic2.sante-nature-innovation.fr/t/EQ/AAeNvA/AAfMDQ/ACMrDQ/AAEbbA/AAZ8TQ/AQ/FKB8), on conseille d’y adjoindre un certain nombre de nutriments spécifiques et surtout de ne pas négliger ces symptômes et ces douleurs souvent annonciatrices d’autres maladies. Dans ce cas, on conseille souvent de cures courtes de [« Permeanat/glutanat »](http://clic2.sante-nature-innovation.fr/t/EQ/AAeNvA/AAfMDQ/ACMrDQ/AAEbbA/AAZ8Tg/AQ/dAtU) un mélange spécialement adapté à cette situation. Il faut penser à prendre des probiotiques après chaque cure d’antibiotiques et en cas de suspicion de d’infection à champignons tel le **candida albican**s.   * **7ème pilier : l’iode, un nouveau venu bien caché**   La déficience en iode est plus fréquente que l’on ne l’imagine dans les pays occidentaux et en plaine. Pour cette raison le dosage de l’iode sur les urines de 24 heures peut réserver bien des surprises. En novembre 2017, la chaîne de télévision « Arte » a diffusé un documentaire édifiant,***« Demain tous crétins* ?**» que vous pouvez retrouver sur « Youtube ». Il confirme qu’un bon apport iodé est absolument indispensable afin de se protéger de nombre de pollutions environnementales. Ce film met en avant les risques, notamment chez les femmes enceintes, de certains matériaux retardateurs de flamme, **des métaux lourds et des pesticides**. La santé et l’intelligence d’une génération est menacée. Une amélioration de nos apports en iode fait partie des mesures indispensables pour se protéger !   * **Ajoutons un 8ème pilier  à cette liste édifiante : les indispensables oligo-éléments sans qui rien ne se passe**   Prenez vite votre santé en main !  N’hésitez pas à faire pratiquer quelques dosages sanguins une ou deux fois par an afin d’adapter votre alimentation ou votre supplémentation. Il vous en coûtera quelques dizaines d’euros non remboursés c’est vrai, mais combien gagnerez-vous pour votre forme, de votre immunité, votre souplesse articulaire, votre résistance au stress, votre protection vasculaire votre mémoire, votre fonctionnement intellectuel !  Bien entendu il y aurait d’autres dosages importants à faire, comme le fer et la **Vitamine B12** si vous êtes à tendance végétarienne, ou la B12 si votre cerveau hésite, **la vitamine A et les caroténoïdes**, les dérivés soufrés qui stimulent la fabrication du glutathion, ou la vitamine E et ses dérivés comme le gamma tocophérol… Mais on atteint là des éléments de l’évaluation biologique du stress oxydant qui sont beaucoup plus difficiles à faire réaliser et surtout bien plus coûteux.   |  |  | | --- | --- | | Bibiographie : | *La bible anti-âge -* Ed. Jouvence- 1998  *La Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels* - Ed. Albin Michel - 2004  *Immuno Nutrition* - F.X. de Guibert - 2007  *Omega 3* - Ed. Jouvence - 2008  *Vitamine C* - Ed. Jouvence - 2013 | |

Site du  Dr Rueff : <http://dr-rueff.com> et pour s’inscrire à sa lettre <https://www.lettre-docteur-rueff.fr>