



**OLIGOTHÉRAPIE**

## Les minéraux, source de vie

Les minéraux, aussi appelés *sels minéraux* et *oligoéléments*, appartiennent au groupe des micronutriments, tout comme les vitamines. Ils ne fournissent pas d'énergie au corps à proprement parler mais sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

**L**es minéraux sont des substances essentielles à notre corps. Il en existe une vingtaine, qui composent de 4 à 5 % de notre masse corporelle. Ni le règne végétal ni le règne animal ne peuvent synthétiser les minéraux. Ils sont issus des roches. On les trouve partout dans la nature : dans les sols, les océans et, bien sûr, dans les aliments, l'eau minérale et l'eau de source – qui doivent permettre un apport suffisant en minéraux pour l'organisme.

### Les bienfaits des minéraux

Indispensables pour maintenir et favoriser de nombreuses fonctions dans le corps (activité cardiaque, fonctionnement musculaire, circulation sanguine, équilibre hormonal, qualité de la peau, des ongles et des cheveux...), les sels minéraux entrent dans la constitution des os, des dents, des muscles, des cellules nerveuses et du sang. Ils interviennent également dans les grandes fonctions physiologiques telles que la conduction de l'influx nerveux ou la production d'énergie, le métabolisme des nutriments



Indispensables pour maintenir de nombreuses fonctions dans le corps, les sels minéraux entrent dans la constitution de certains tissus comme les os, les dents...

ou encore la formation d'hormones ou la production d'anticorps.

Les minéraux majeurs, aussi appelés *macroéléments* et mieux connus sous le nom de *sels minéraux*, dont les besoins humains sont

supérieurs à 100 mg par jour, sont au nombre de sept : le calcium, le plus abondant dans l'organisme, le chlore, le magnésium, le phosphore, deuxième minéral le plus abondant, le potassium, le sodium et le soufre.

Les oligoéléments, que l'on trouve à l'état de traces dans l'organisme et qui pourtant sont indispensables à son bon fonctionnement, sont au nombre de quatorze : le bore, le chrome, le cobalt, le cuivre, le fer, le fluor, le germanium, l'iode, le manganèse, le nickel, le sélénium, le silicium, le vanadium et le zinc. Ils ont une action enzymatique et participent à de nombreuses fonctions métaboliques, notamment à l'assimilation des nutriments et au renouvellement des tissus. Ils contribuent également au bon fonctionnement du système immunitaire et au fonctionnement hormonal. On retiendra par exemple le rôle de l'iode, constituant essentiel des hormones thyroïdiennes.

### Les meilleures sources de minéraux dans l'alimentation

Une alimentation naturelle et variée est la garantie d'un apport suffisant en sels minéraux et en oligoéléments : céréales complètes, fruits frais, fruits séchés (dattes, figues, abricots, raisins...), fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix...), légumes verts, poissons, fruits

MACROÉLÉMENTS	RÔLES ET BIENFAITS
Calcium	Construction et solidité des os, contraction musculaire, transmission de l'influx nerveux
Chlore	Equilibre entre sodium et potassium, équilibre acido-basique, production de l'acide chlorhydrique, fonctionnement du foie
Magnésium	Croissance des os, transmission nerveuse et neuromusculaire, anti-stress, stimulant de l'immunité, métabolisme des glucides et acides aminés
Phosphore	Construction des os et des dents, métabolisme des nutriments, production d'énergie, contraction musculaire, réparation des tissus, transmission de l'influx nerveux
Potassium	Equilibre acido-basique, production d'énergie, régulation de la tension et du système nerveux, fonctionnement des reins
Sodium	Hydratation de l'organisme, équilibre acido-basique, transmission de l'influx nerveux
Soufre	Constituant des protéines, synthèse du collagène, détoxification hépatique





de mer, viandes, œufs, produits laitiers contiennent tous les minéraux dont le corps a besoin.

En voici les principales sources pour les sels minéraux :

- calcium : produits laitiers, légumes verts à feuilles, légumineuses, céréales complètes, fruits oléagineux ;
- chlore : huîtres, algues, olives, viandes ;
- magnésium : fruits oléagineux, fruits séchés, céréales, avocats, légumes verts ;
- phosphore : produits laitiers, céréales complètes, légumineuses, fruits oléagineux, fruits séchés, jaunes d'œufs, poissons, volailles ;
- potassium : fruits séchés, cacao, soja, légumes, champignons, céréales complètes ;
- sodium : sel de table, fruits de mer, poissons fumés, fromages, pain ;
- soufre : jaunes d'œufs, poissons, crustacés, viandes, choux, ail, légumes, fruits oléagineux.

### Oligothérapie et nutrithérapie

La différence entre oligothérapie et nutrithérapie est une question de dosage.

L'oligothérapie utilise les oligoéléments à très faible dose pour relancer les fonctions enzymatiques mais aussi pour modifier le ter-



Le champ de l'oligothérapie est très vaste, pourtant elle n'est pas une spécialité médicale reconnue en France.

rain en favorisant des phénomènes d'autodéfense de l'organisme. Les oligoéléments sont parfois conseillés tout simplement pour une action thérapeutique spécifique.

L'or et l'argent sont fréquemment utilisés en oligothérapie. Ces minéraux ne sont pas présents naturellement dans l'organisme et sont pourtant réputés pour leurs propriétés anti-infectieuses.

Pour la sphère hormonale, dans les cas d'hypothyroïdie, on utilisera le zinc, le bore et le cuivre en synergie : le zinc et le cuivre sont indispensables au bon fonctionnement de la thyroïde et à la sécrétion de ses hormones ; le bore est un stimulateur hormonal. Pour modérer les fringales et les envies de sucre, le zinc et le chrome seront conseillés : le premier active l'insuline et le second régule le taux de sucre dans l'organisme.

Pour les phanères, pensez au zinc, au silicium et au cuivre, qui vont favoriser la pousse et la solidité des ongles et des cheveux ainsi que la synthèse du collagène et de l'élastine. Le germanium est un oxygénateur cellulaire qu'il sera intéressant d'associer.

Cuivre, manganèse et molybdène seront conseillés pour les problèmes d'assimilation du fer.

Pour le système immunitaire, bien entendu le cuivre, l'or et l'argent sont à privilégier : l'argent est un puissant bactéricide très utile pour la sphère ORL ; le cuivre agit dans tous les états infectieux et l'or dans les états inflammatoires. Le germanium, lui, est un stimulant du système immunitaire et un antiviral majeur, qui sera notamment recommandé pour les problématiques virales, comme l'herpès ou le zona.

Certains minéraux peuvent être utilisés uniquement à ces dosages très faibles (c'est le cas du germanium qui serait toxique à forte dose).

Le champ de l'oligothérapie est très vaste, pourtant elle n'est pas une spécialité médicale reconnue en France.

En nutrithérapie, les minéraux sont utilisés à des fins thérapeutiques à des dosages beaucoup plus importants que l'oligothérapie, pour combler des carences quantitatives liées aux insuffisances d'apport ou d'assimilation mais aussi, indépendamment de tout déficit, pour optimiser les performances physiques et intellectuelles, prévenir le stress et les maladies qui en découlent ou encore retarder les effets du vieillissement.

Fatigue, crampe et stress peuvent provenir d'une insuffisance en magnésium, l'un des minéraux dont la carence est la plus fréquente.

La nutrithérapie ne s'intéresse pas qu'aux minéraux mais à l'ensemble des macronutriments et des micronutriments

OLIGOÉLÉMENTS	RÔLES ET BIENFAITS
Bore	Croissance osseuse et musculaire, production d'énergie
Chrome	Utilisation du glucose et métabolisme des nutriments
Cobalt	Constituant de la vitamine B12, synthèse des globules rouges
Cuivre	Synthèse de l'hémoglobine, défense contre les radicaux libres, anti-infectieux
Fer	Composant de l'hémoglobine et de la myoglobine (dans les cellules musculaires), transporteur de l'oxygène, anti-infectieux, synthèse de neurotransmetteurs
Fluor	Minéralisation des os et des dents
Iode	Synthèse des hormones thyroïdiennes, énergie, métabolisme
Manganèse	Minéralisation osseuse, antioxydant, utile au système nerveux et enzymatique
Nickel	Cofacteur de l'insuline, régulation du sucre et des graisses, hypotenseur
Sélénium	Utile au système immunitaire, production d'énergie, antioxydant
Silicium	Réminéralisation des os, fixation des autres minéraux, structuration du tissu conjonctif (peau, cheveux, ongles)
Vanadium	Régulateur enzymatique, augmente la sensibilité à l'insuline
Zinc	Anti-infectieux, antioxydant, cofacteur d'enzymes, synthèse du collagène





(vitamines, minéraux, acides gras et acides aminés) dans la prévention des maladies et l'optimisation de la santé.

### Précautions d'usage

Certains minéraux peuvent cependant être nocifs en excès. C'est le cas du fer et du cuivre, pro-oxydants. L'iode en excès peut favoriser des troubles du fonctionnement de la thyroïde (hyperthyroïdie) et le calcium à trop forte dose, que ce soit sous prise de complément ou par l'alimentation, peut entraîner des nausées et une diminution de l'appétit. Certaines formes de magnésium peuvent entraîner des problèmes digestifs tels que maux de ventre et/ou diarrhées chez des personnes sensibles. Le carbonate de magnésium, tout comme le magnésium marin, présente une tolérance digestive moyenne. Elle sera meilleure avec le citrate ou le bisglycinate de magnésium, qui offrent une forte biodisponibilité (ils sont bien assimilés par l'organisme).

En revanche, vous pouvez consommer en toute sécurité des légumes, des amandes, des noix, des céréales complètes, des fruits frais ou séchés, entre autres produits naturels non transformés et non raffinés, pour profiter des minéraux essentiels à la vie. Il faudra toutefois être vigilant avec la consommation d'algues, qui s'invitent de plus en plus dans nos assiettes et qui, de par leur teneur élevée en iode (notamment l'algue laminaire que l'on



© puthihay/AdobeStock

*Pour profiter au mieux des minéraux essentiels à la vie en toute sécurité, consommez tout produit naturel non transformé et non raffiné, comme les amandes, les noix...*

trouve en complément alimentaire), sont à consommer de façon raisonnée et à éviter pour les personnes qui présentent un risque thyroïdien mais aussi une maladie cardiaque ou une insuffisance rénale.

Certains minéraux sont toxiques et ne devraient même pas se trouver dans l'organisme : arsenic, plomb, cadmium et mercure.

Pourtant, des sources de pollution, alimentaires notamment, nous amènent à en absorber ! C'est le cas du mercure dans les poissons mais aussi dans le riz. Le riz est également connu pour contenir de l'arsenic en quantité suffisante pour que des recommandations sanitaires, au Danemark et en Belgique, en déconseillent la consommation régulière, ainsi que des produits à base de riz pour enfants et nourrissons. Le riz absorbe en effet l'arsenic contenu dans les sols et l'eau pollués. Un argument de plus pour varier les sources de céréales ! La teneur en arsenic dans le riz diffère selon la variété ; le rincer soigneusement avant la cuisson permet dans tous les cas d'en éliminer une partie.

### En prévention : manger varié et naturel

Sans minéraux, il n'y a pas de vie possible. C'est en consommant chaque jour des aliments variés et les plus naturels possible que l'apport en minéraux sera propre à optimiser la santé. Le raffinage des céréales, l'appauvrissement des sols et la culture intensive, la transformation et la dénaturation des aliments appauvrissent la teneur en minéraux de notre alimentation mais aussi en vitamines et en phytonutriments protecteurs. Privilégier une alimentation naturelle, la moins transformée possible, biologique quand cela est possible, c'est augmenter la teneur en nutriments de ce que nous absorbons.

Certaines situations de stress, de maladie ou encore la prise de certains médicaments ou tout simplement une grossesse ou l'avancée en âge peuvent nécessiter un besoin accru en minéraux. Dans ces situations, une supplémentation complètera une alimentation équilibrée ■



### L'alimentation santé

Nous n'avons pas toujours conscience du rôle essentiel que joue l'alimentation dans notre vitalité et dans la capacité de notre organisme à lutter contre les infections, ni de certaines erreurs nous empêchant de perdre ces quelques kilos jugés superflus. C'est pourquoi cet ouvrage expose les fondamentaux de la naturopathie, ainsi que les bases de la diététique, et fait le point sur différentes thématiques actuelles : gluten, cure détox, équilibre acido-basique, alimentation vivante, associations alimentaires, barrière intestinale... Bien informé, le lecteur pourra faire librement ses choix alimentaires, guidé par une partie pratique sous forme de fiches.

Alliant la diététique à son observation et son expérience en cabinet de naturopathie, l'auteur accompagne le lecteur sur le chemin d'une alimentation qui ne sera plus le fruit du hasard ou de l'habitude.

De Sylvie Rose Audemard, éd. Grancher.

### Pour aller plus loin

- *L'oligothérapie – Ces minéraux qui soignent*, Alain Tardif, éd. Amyris
- *Oligo-éléments et oligothérapie*, Claude Binet, éd. Dangles
- *L'immuno-nutrition*, Dr Jean-Paul Curtay, éd. Anne Carrière
- *La nutrithérapie*, Roseline Gagnon, éd. Amyris

### › Sylvie Rose Audemard.

Hypnothérapeute et naturopathe. Consultations sur rendez-vous à Versailles (Yvelines). Autrice de *L'alimentation santé* (éd. Grancher)



### › Contact

Tél. : 06.28.09.75.24

Site : [www.hypnose-naturopathie.fr](http://www.hypnose-naturopathie.fr)