

La Médecine Nutritionnelle et Fonctionnelle : La Médecine de la santé...

Vincent Castronovo, M.D. , Ph.D

Le constat est clair : il a suffi de quelques décades pour que l'impressionnante amélioration de l'espérance de vie, au sein des pays industrialisés modifie le paysage des pathologies qui affectent les individus.

La majeure partie du 20^{ème} siècle a vu la médecine se préoccuper essentiellement des pathologies aiguës comme les infections bactériennes. Aujourd'hui, les maladies dites dégénératives – comme les **affections cardiovasculaires, les cancers, les maladies neuro-dégénératives, le syndrome métabolique et le diabète de type 2, les allergies et les maladies auto-immunes** – représentent le principale cause de morbidité et de mortalité. Ces affections portent d'ailleurs souvent le nom de « maladies de civilisation ». Le paradigme qui a dominé en médecine durant de nombreuses décennies, « Un mal, un remède », était pertinent dans le cadre des maladies infectieuses. Il ne s'applique malheureusement pas aux pathologies dégénératives. En effet, celles-ci découlent de l'intervention d'une multitude de facteurs, tant exogènes qu'endogènes. Elles trouvent leur origine **dans l'inadéquation, de plus en plus flagrante, entre l'environnement et notre patrimoine génétique**. Il est toujours surprenant de réaliser que notre génome est quasi identique à celui du chasseur-cueilleur de l'époque pléistocène. Ce patrimoine génétique est parfaitement adapté à l'environnement et au mode de vie de notre ancêtre : alimentation comprenant deux tiers de produits d'origine végétale et un tiers de produit animaux sauvages (poissons et gibiers) avec activité physique régulière et intense. En conclusion, notre patrimoine génétique est aujourd'hui complètement inadapté à notre mode de vie : aliments hyper raffinés, déficients en micronutriments, hypercaloriques et inactivité physique généralisée. Cette inadéquation représente probablement le berceau de la plupart des maladies de « civilisation ». En comprendre le mécanisme est une étape pré requise avant de pouvoir envisager des approches permettant de les prévenir et de traiter au mieux ce qui en sont atteints.

La médecine fonctionnelle et nutritionnelle, qui ne prétend pas être la panacée universelle, propose d'intégrer dans la prise en charge des patients des stratégies visant à restaurer l'adéquation entre l'individu et son environnement, plus particulièrement en apportant la garantie que les molécules indispensables à son métabolisme lui sont fournies en qualités et quantités optimisées par rapport à ses besoins.

Issu du règne animal, l'homme se positionne dans la biosphère en tant qu'hétérotrophe. Cette qualité le contraint, pour survivre, à s'alimenter en intégrant les molécules organiques produites par d'autres organismes vivants. Notre alimentation comporte trois grandes catégories de molécules ou nutriments.

La première inclut les polymères organiques, à savoir les protéines, les hydrates de carbone, les lipides et les acides nucléiques. Ce groupe, souvent qualifié de **macronutriments**, apporte les substrats indispensables à notre métabolisme énergétique et anabolique. Les monomères, issus de la digestion des polymères ingérés, seront utilisés soit pour la combustion, qui extrait leur énergie chimique potentielle et la convertit en ATP (adénosine triphosphate), soit pour la synthèse de nos propres polymères.

Le deuxième groupe de nutriments se compose d'un ensemble de petites molécules organiques indispensables mais que nos cellules sont incapables de produire à partir de précurseurs : ce sont les **vitamines**. Ces molécules jouent souvent les rôles essentiels de cofacteurs ou de modulateurs des voies métaboliques de notre organisme.

Le troisième catégorie concerne les molécules inorganiques (les **oligoéléments**), dont la quantité chimique nécessaire est généralement faible mais néanmoins indispensable. Les deuxième et troisième catégories de molécules représentent les **micronutriments**.

Pour que notre organisme puisse assurer les différentes fonctions indispensables à notre santé, il faut que l'alimentation apporte ces trois catégories de molécules en quantités et proportions optimales. Outre ces substances, l'alimentation peut également fournir des molécules qui ne sont pas indispensables à notre métabolisme général mais qui apportent certains bénéfices de

par leurs fonctions. Une alimentation optimale peut être définie comme une alimentation qui, après digestion et absorption, procure aux cellules la quantité et la diversité des molécules nécessaires à leur fonctionnement optimal.

L'objectif premier de la médecine nutritionnelle et fonctionnelle est d'optimiser le fonctionnement de nos cellules, tissus et organes, avec comme finalité la santé du patient. Cette approche se base sur la correction des excès et, surtout, des déficiences de notre organisme en une série de molécules indispensables à son fonctionnement. Loin d'être empirique, elle utilise les connaissances de la physiologie et de la biochimie humaines élémentaires et plusieurs études cliniques récentes démontrent que bon nombre de ses concepts ont passé avec succès les critères de « l'evidence-based medicine ». Elle devrait être considérée comme une approche de base, indispensable à la gestion de la santé des patients, aussi bien pour les approches préventives que curatives. La médecine nutritionnelle, loin d'être exclusive, est complémentaire à toutes autres approches médicales. En effet, elle en améliore souvent l'efficacité ou en réduit les effets secondaires. Il n'y a aucun doute : cette approche, encore boudée voire dénigrée par certains sceptiques et dogmatiques, gagne rapidement l'intérêt d'un nombre grandissant de professionnels de la santé. Les demandes pressantes des patients, qui ont eu vent des mérites de l'utilisation des suppléments nutritionnels, poussent les professionnels de la santé à (re)acquérir, encore plus rapidement, les notions de base dans ce domaine.

La mise en évidence, par l'approche nutritionnelle et fonctionnelle, des troubles fonctionnels du tractus gastro-intestinal – comme la mal digestion, la malabsorption, les troubles de la détoxification – permettent la mise en place de corrections nutritionnelles qui restaurent efficacement un état de santé optimal du patient. La médecine nutritionnelle et fonctionnelle offre aussi des solutions performantes dans la prise en charge de l'excès de masse grasseuse (qu'il s'agisse d'obésité ou de sarcopénie), le contrôle de la résistance à l'insuline et du diabète de type II, et l'inflammation pathologique.

La médecine nutritionnelle et fonctionnelle se préoccupe de l'activité de la mitochondrie, notre centrale productrice d'énergie par excellence et de l'équilibre physiologique entre les divers acides gras essentiels impliqués dans une multitude de processus biologiques déterminants, sans oublier les réactions de méthylation si intimement dépendantes de notre environnement nutritionnel.

La mise en évidence des déficits et excès des nutriments nécessaires à nos cellules est un pré requis indispensable pour une prise en charge responsable. **L'excès d'un nutriment réputé indispensable pour la santé peut être délétère.** Conscients de la nécessité d'évaluer avec précision et rigueur le statut nutritionnel d'un patient avant toutes corrections, certains laboratoires ont développé des analyses nutritionnelles sophistiquées permettant d'évaluer le profil en acides gras, l'état des défenses anti-oxydantes, les réactions de méthylation, le statut des neuromédiateurs mono-aminergiques, l'état fonctionnel de la muqueuse intestinale, l'intolérance immunitaire à certains aliments, la présence d'une dysbiose intestinale... Ces tests sont à la base d'une médecine prédictive conduisant à une prise en charge globale, préventive et personnalisée avec comme objectif unique la santé optimale du patient jusqu'à sa mort.