

Pourquoi la nutrition est une science en plein essor ?

La nutrition n'est pas une science nouvelle. Au 1er siècle avant Jésus-Christ, **Hippocrate** disait déjà dans son enseignement « **Que ton aliment soit ton médicament** ».

Pourtant l'intérêt du grand public et des Facultés pour la nutrition est relativement neuf mais, heureusement, il va en s'accroissant, en autre, grâce aux communications de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) qui tire la sonnette d'alarme en ce qui concerne l'**obésité**. Celle-ci se répand à la façon d'une **épidémie mondiale** et a pour conséquence au niveau des personnes atteintes, une réduction de l'espérance de vie, une augmentation importante de la morbidité, une diminution non négligeable de la qualité de la vie et une charge financière élevée pour la société.

De nombreuses **notions obsolètes** sont encore répandues comme le taux de cholestérol est le facteur le plus important dans les risques de maladies cardio-vasculaires, les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium, il faut manger beaucoup de viande rouge en cas d'anémie, les margarines sont d'excellents substituts au beurre, les produits allégés (light) permettent d'éviter de prendre du poids.

Comme nous le précise le docteur Jacques Médart dans son manuel pratique de la nutrition, la **nutrithérapie** est **bien loin de l'approche diététique traditionnelle** qui compte les calories, calcule les pourcentages d'apports en nutriments et procède à la pesée systématique des aliments.

La nutrithérapie est une approche qui prend en considération **cinq axes principaux** :

- les apports suffisants en substrats essentiels et en antioxydants,
- le bon usage des graisses dans leurs apports quantitatifs et qualitatifs,
- la gestion de l'insuline par le choix des glucides,
- la lutte contre le grignotage,
- la correction des troubles gastro-intestinaux.

La nutrithérapie n'insiste pas uniquement sur la quantité des aliments ingérés mais aussi et surtout sur leur **qualité** !

Le docteur Jean-Paul Curtay nous précise que **tout en mangeant varié et équilibré, il est possible de souffrir de déficits d'apport en certaines vitamines, certains minéraux, certains acides gras et même parfois certains acides aminés.**

Le **domaine agro-alimentaire a évolué à une extrême rapidité** depuis le début de l'**industrialisation**. Effectivement, l'industrie agro-alimentaire met à notre disposition à un prix intéressant des plats qui ne nécessitent plus aucune intervention de notre part. Bien trop incrédules, nous nous laissons bercer par leurs messages attractifs et nous pensons apporter à notre organisme tout ce dont il a besoin. Sans plus faire le moindre effort !

Cette **alimentation « hyper sucrée » dérègle les mécanismes complexes de satiété** mis au point pendant des centaines de milliers d'années d'évolution. Ceci est probablement la plus grande révolution alimentaire connue par l'homme au cours de son évolution.

Notre environnement a évolué très rapidement et notre organisme ne peut s'y adapter aussi vite car **nos gènes évoluent par contre très lentement.**

Champs d'action

- Renforcement du système immunitaire, maladies infectieuses, pollution, allergies, maladies dégénératives, cancers...
- Surpoids, obésité, maigreur
- Différents types de fatigue, fatigue post-infectieuse, fatigue chronique...
- Stress et anxiété
- Sommeil
- Troubles digestifs, gastro-intestinaux : constipation, diarrhée, reflux gastro-œsophagiens, ballonnements, douleurs abdominales, ulcères de l'estomac ou du duodénum, maladie de Crohn, recto-colite hémorragique, gastro-entérites, candidose,
- Maladies cardio-vasculaires
- Circulation sanguine : jambes lourdes, phlébite, œdèmes, rétention d'eau, cellulite, embolie, hémorroïdes...
- Pathologies du système musculo-squelettique : tendinite, fibromyalgie, arthrite, arthrose, rhumatisme, ostéoporose...
- Fonction hormonale : troubles hormonaux, pilule, syndrome prémenstruel, fertilité, préconception, conception, grossesses, allaitement...
- Croissance, adolescence, enfants hyperactifs, troubles du comportement, difficultés scolaires...
- Qualité des cheveux et ongles
- Altérations liées au vieillissement : modifications hormonales, troubles cognitifs, vieillissement de la peau, cataracte, dégénérescence maculaire...
- Préparation à l'effort chez les grands sportifs
- etc.