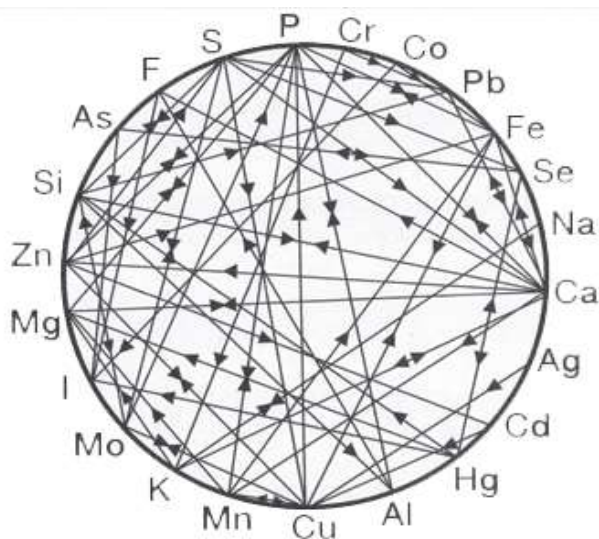


INTERACTIONS DES MINÉRAUX. Quand le mode végété n'est pas bien ciblé ou équilibré, le corps pâtit plus d'une dérégulation générale que d'éventuelles carences d'apports en l'un ou l'autre élément. La régulation de l'équilibre organique est tellement fine qu'une simple carence peut perturber d'autres voies métaboliques – comme si, dans un délicat mobile à quinze fils, vous en bougiez un d'un millimètre seulement pour voir l'ensemble tanguer. Le graphique ci-dessous indique les interactions entre les minéraux, on pourrait produire un tableau similaires avec les vitamines ou les hormones. Les flèches s'opposant indiquent un antagonisme, les flèches se rejoignant indiquent une synergie. Subtil mobile que notre physiologie, n'est-il pas ?



P - phosphore Cr - chrome Co - cobalt Pb - plomb Fe - fer Se - selenium Na - sodium Ca - calcium Ag - argent Cd - cadmium Hg - mercure Al - aluminium Cu - cuivre Mn - manganèse K - potassium Mo - molybdène I - iode Mg - magnésium Zn - zinc Si - silice As - arsenic F - fluor S - soufre
Tableau très connu en nutrithérapie. Ci-dessus une version extraite de www.balancingbrainchemistry.co.uk.

Synergie des nutriments

Certains aventuriers se disent qu'on peut bien survivre en manquant de vitamine A ou K2, de cholestérol, de zinc, etc. Ah! Si seulement leur corps était du même avis. C'est bien mal connaître le fonctionnement très subtil du corps humain.

P. 93, on a déjà vu que des carences ou sub-carences en nutriment essentiels se retrouvent souvent chez les végétariens mal orientés : choline, riboflavine (vitamine B2), B12, par exemple. On ajoutera à la liste les autres carences communément observées chez ceux à qui le régime végé ne convient pas : carnitine, acides aminés comme taurine, cystéine et méthionine, DHA et AGE*, calcium, zinc, fer, coQ10. On a même validé des carences courantes en potassium chez des véganes. Difficile à croire, alors que les légumes en sont un apport majeur. Plus facile à croire lorsque l'on sait que ces personnes étaient probablement carencées en hormones, en cholestérol ou en minéraux essentiels, ce qui empêche le corps de métaboliser le potassium qu'il reçoit pourtant en quantité en mode végane. P. 162, je rappelle aussi la synergie des nutriments et des enzymes digestifs et autres.

Il n'existe pas encore de test probant pour déterminer les doses de nutriments qui seraient utiles dans chaque cas. Le bon sens : vérifiez les sources de nutriments-clé dans tout menu végétarien — cholestérol, choline, fer héminique, vitamine K2, B2, zinc. Si le mangeur consomme assez d'œufs et de laitages fermiers, les sources sont couvertes. Ajoutez à cela des moules ou des huîtres une fois par semaine, ce que beaucoup de végétariens accepteront : les carences seraient comblées. Sauf chez certaines victimes de polymorphisme génétique*, chez qui l'on devra impérativement revenir à l'omnivorisme.

Fions-nous à des nourritures vraies riches en nutriments utiles et dépourvues d'antinutriments, en plaçant l'assiette dans son juste équilibre parmi les techniques naturo et en prenant en compte les fragilités digestives ou hormonales personnelles — ce qui est le cœur de mon approche, en particulier dans le topo *Nourritures vraies.*