

■ Micronutrition et médecine fonctionnelle

Éditorial

L'année 2020 s'annonce avec une nouvelle rubrique concernant l'impact de l'alimentation sur notre santé et le déclenchement des maladies intitulée "Micronutrition et médecine fonctionnelle". Cinq articles seront publiés par an.

Les nutriments que nous ingérons constituent le carburant de nos cellules et de nos gènes. Avez-vous déjà constaté ce qu'il se passe quand on incorpore du diesel dans un moteur à essence ? La voiture ne roulera pas bien loin ! Pour notre organisme, c'est la même chose, sauf que cela prendra plus de temps, car les mécanismes de régulation de l'homéostasie sont tels que le corps essaiera toujours de compenser jusqu'au jour où les signes fonctionnels apparaîtront, prédisant une pathologie d'organe.

Notre microbiote intestinal dialogue avec les microbiotes de tous nos organes et en particulier avec celui de la peau selon un axe intestin-peau. Un simple stress, ou une situation physiologique comme la grossesse ou la ménopause suffisent à modifier la qualité et la quantité des bactéries de l'intestin. Une dysbiose et/ou une perméabilité intestinale sont à l'origine de l'entrée de toxines et de germes dans notre organisme, déclenchant une cascade inflammatoire tout en activant le système immunitaire inné puis adaptatif. Les maladies font suite à une inflammation systémique de bas grade et, selon leur génome et leur épigénome, certains développeront un psoriasis ou une acné, d'autres un diabète de type 2.

Le but de cette nouvelle rubrique est de vous donner les clés de la compréhension des mécanismes physiopathologiques en lien avec l'alimentation qui contribuent à l'émergence des maladies. Pour qu'une réaction enzymatique ait lieu, il faut un substrat, une enzyme et des cofacteurs. Mais les carences nutritionnelles actuelles, liées à un nouveau mode de vie et à de nouveaux comportements alimentaires, sont telles que ces réactions ne peuvent plus avoir lieu. Nous pouvons intervenir sur l'épigénétique grâce à des aliments qui soignent.

Au cours d'une année éditoriale, seront proposés des articles décrivant un pilier fondamental de cette nouvelle médecine, un mécanisme biochimique, une vitamine, un oligoélément ou une prise en charge micronutritionnelle d'une pathologie cutanée. Enfin, un focus pourra être fait en fonction de l'actualité et des découvertes récentes en physiologie et en biochimie.

"Que ton alimentation soit ta première médecine" nous a enseigné Hippocrate. Alors, revoyons nos concepts pour l'appliquer dans une approche plus intégrative de notre pratique !



S. BÉCHAUX
Dermatologue, THONON-LES-BAINS.