

Tableau récapitulatif- nutriments

PROTEINES

BESOINS ? ROLES ?	<p>1 à 2g/kg/jour Grossesse +30% Allaitement +20 % Selon corpulence car substances constructrices et réparatrices Selon période de vie Enfants : construction/ augmentation vol corporel Adultes : stabilise/Renouveler et réparer et non construire BRIQUES de construction Rôle constructeur et réparateur Peu de stock</p>
SOURCES ?	<p>Produits et sous produits animaux Légumineuses et céréales Oléagineux Germination prédigère les protéines stockées et libère les AA - ils sont donc biodisponibles</p>
Protéines complètes	<p>Chaires animales, sous-produits animaux Soja, germe des céréales, spiruline, levure de bière</p>
Protéines incomplètes	<p>Soit pas les 8 AA essentiels ou en trop faible quantité Céréales, légumineuses mais aussi blanc d'oeuf ou gélatine</p>
Combinaisons	<p>Céréales+légumineuses Légumineuses+noix ou graines Céréales+produits laitiers Ex. Mais+haricot / couscous+pois chiches/ riz+lentilles/ riz+tofu/ riz+fèves</p>

TROUBLES en cas de CARENCES en protéines

Fonte des tissus Diminution volume corporel Multiples carences	POURQUOI ? Usure pas compensée par apport AA pour réparer Perte de protéines et d'autres nutriments pcq protéines =trame sur laquelle autres nutriments se fixent et si trame détériorée, nutriments quittent tissus
Muscles faibles dépourvus de tonicité	
Attitude corporelle mauvaise	
Organes se ptosent	
Péristaltisme intestinal faible	Constipation
Vaisseaux sanguins manquent tonicité	Troubles circulatoires, hypotension, fatigue
Cheveux ternes et tombent trop abondamment	
Ongles fragiles et cassants	
Production enzymes et hormones à la baisse	
Globules rouges et blancs produits en plus petite quantité ou mauvaise qualité	Tendance à anémie et résistance insuffisante face infections
Rôle de fixateur des nutriments	Donc si carence : état dépressif, voire parfois dépression
Lignes directrices si carences	Indispensable de consommer des protéines plusieurs fois par jour car si trop grande quantité consommée, le corps ne peut pas les utiliser. De plus 1. la capacité d'assimilation est limitée 2. la capacité des cellules à synthétiser les protéines à partir d'AA est aussi limitée

TROUBLES en cas de SURCHARGES en protéines

<p>Trois types de déchets Par protéines alimentaires non utilisées pour construire et réparer les tissus</p> <p>PLUS</p> <p>1. Toxines résultant de l'usure des tissus - les AA issus de dégradation des protéines tissulaires sont transformées en UREE</p> <p>2. Dégradation normale des cellules mortes qui produit acide urique</p>	<p>LESQUELS et POURQUOI ?</p> <p>Acide urique : protéines non utilisées doivent être éliminées. Pour cela, elles sont d'abord transformées en purines puis en acide urique. Acide urique se présente sous forme de cristaux aux arrêtes vives possédant une action très agressive sur les tissus. A cet acide urique, s'ajoute l'acide issu des purines déjà présentes en tant que telles dans les aliments. - Certains aliments ont une haute teneur en purines (voir tableau). ATTENTION : pratiquement tous les aliments contiennent des purines. Il est donc erroné de supprimer l'absorption de l'ensemble des aliments présents dans le tableau.</p> <p>Acides : proviennent de la transformation des protéines en glucose que le corps effectue pour se débarrasser d'un excédent de protéines. La transformation est possible mais le résultat de cette transformation : toxines acides, lactates qui encrassent organisme et acidifient terrain</p> <p>AA isolés non utilisés: Ne faisant pas partie des tissus et n'étant pas éliminés, ils stagnent dans l'organisme où finissent par se combiner avec les minéraux. Ces composés surchargent l'organisme.</p>
<p>Troubles gastriques TROUBLES ?</p> <p>Gastrite Ulcère estomac</p>	<p>POURQUOI ?</p> <p>Digestion protéines : dans estomac grâce à, entre autres, acide chlorhydrique et autres sucs digestifs. Acide chlorhydrique est très corrosif et est destiné à attaquer les chairs animales consommées. Agressivité peut se retourner contre estomac.</p> <p>Estomac sécrète un mucus protecteur mais celui-ci peut être de mauvaise qualité ou insuffisant. Lors d'une suralimentation en protéines, la sécrétion de l'acide augmente au-delà de la capacité de résistance de la barrière du mucus.</p> <p>DONC muqueuses de l'estomac sont attaquées - d'ù inflammation des muqueuses voire des lésions des muqueuses</p>

<p>Fermentations et inflammations intestinales TROUBLES ?</p> <p>Gaz Colite Entérites</p>	<p>POURQUOI ?</p> <p>Consommation protéines dépasse les capacités du tube digestif. D'où mauvaise transformation des protéines qui stagnent alors dans les intestins et se putréfient surtout au niveau du colon.</p> <p>DONC production de GAZ et substances toxiques comme acides pyruvique, sulfhydrique... poisons qui agressent et enflamment les muqueuses intestinales. Quand ces poisons sont absorbés par le corps, ils dégradent le terrain</p>
<p>Coeliakie : Intolérance au gluten</p> <p>Blé, seigle, avoine et orge : céréales contiennent des protéines sous forme de gluten</p>	<p>POURQUOI ?</p> <p>Protéines des céréales composées de 5 à 6 AA donc devraient être faciles à digérer. Or chez les malades coéliquies : déficience enzymatique des sucs digestifs qui ne permet pas de dissocier le gluten en AA isolés. Gluten a donc une action irritante sur muqueuses intestinales. Inflammation provoque atrophie et destruction des villosités intestinales. La surface de résorption de l'intestin est donc très réduite et ceci empêche l'absorption des substances nutritives</p>
<p>Acidification du terrain TROUBLES ?</p> <p>Dévitilisation Déméralisation Agression des tissus (inflammations diverses)</p>	<p>POURQUOI ?</p> <p>Accumulation de déchets acides : perte de l'équilibre acido-basique</p> <p>TROUBLES ET RAISONS :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ralentissement enzymatique, donc ralentissement des métabolismes : affaiblit, rend fatigué, sans élan ni joie de vivre, augmente le temps de récupération après l'effort 2. Agressivité des acides dans les tissus : enflamme peau (eczéma, démangeaisons), articulations (rhumatisme, lumbago, mal de dos), nerfs (névrite, sciatique), tendons (tendinite), les yeux (conjonctivite)... 3. Déméralisation fragilise la peau (peau sèche, fissurée, crevasses), les os (ostéoporose), les dents (caries), les ongles (cassants), les cheveux (tombent en grand nombre) <p>PLUS : influence sur le système immunitaire qui voit s'affaiblir la capacité de défendre organisme, donc plus grande réceptivité aux infections</p>

<p>Troubles articulaires TROUBLES ? Rhumatisme Troubles aigus: arthrite, goutte Troubles chroniques: arthrose Tissus annexes atteints: névrite, tendinite, sciatique, lumbago</p>	<p>POURQUOI ? Cristaux se déposent dans les articulations. Donc inflammations souvent douloureuses accompagnées de gonflements (rhumatisme) Articulations peuvent être tellement agressées par les toxines qu'elles se déforment et empêchent la mobilité normale. Toutes les articulations peuvent être atteintes : membres inférieurs et supérieurs et la colonne vertébrale</p>
<p>Maladies rénales TROUBLES ? Insuffisance rénale, urémie Albuminurie Néphrite Lithiase rénale ou urinaire cystite</p>	<p>POURQUOI ? Déchets protéiques sont conduits aux reins par le sang. Quand de trop grandes quantités, les toxines finissent par s'accumuler et bouchent le filtre rénal. Donc insuffisance éliminatoire. Aussi : agression des muqueuses. Filtre endommagé laisse passer des substances qu'il ne devrait pas. Les lésions sont des lieux privilégiés pour la fixation des microbes dont la multiplication est favorisée par les nombreux déchets qui congestionnent l'organe et diminuent leur résistance. Infection qui en résulte : néphrite Une fois filtrés, les déchets quittent les reins dilués dans l'urine. Quand urine devient trop concentrée, les déchets en suspension précipitent, d'où formation de sable ou calculs au niveau des reins ou vessie. Microlésions engendrées sur la paroi urinaire et spécialement dans la vessie favorisent les infections</p>
<p>Hypertension et fatigue cardiaque TROUBLES ? Rétention eau Oedème</p>	<p>POURQUOI ? Congestion des reins par déchets : obstruction partielle. Le coeur doit donc pomper avec plus de vigueur pour que le sang passe malgré tout à travers le filtre rénal pour être purifié. Donc augmentation de la tension et fatigue cardiaque qui engendre des déficiences d'élimination. Les liquides ingérés ne sont pas entièrement éliminés et s'accumulent dans les tissus.</p>
<p>Troubles cutanés TROUBLES ? Eczémas secs Démangeaisons Boutons à tête rouge Sueurs nocturnes</p>	<p>POURQUOI ? Glandes sudoripares sont le deuxième émonctoire à cristaux. Lorsque la sueur est trop concentrée en toxines, elles les obstruent partiellement. Elles sont donc congestionnées et irritées par els déchets et s'enflamment</p>
<p>Lignes directrices si surcharges</p>	<p>1. Soulager émonctoires reins et peau 2. Diminuer la quantité de déchets SOIT : supprimer l'apport sur un temps limité pour que le corps n'ait qu'à traiter l'élimination des protéines déjà à l'intérieur SOIT réduire l'apport en réduisant la quantité/repas ou en modifiant la fréquence (tous les 2 jours et non tous les jours par ex.) REPLACER un aliment protéiné grand producteur de toxines par un autre : viandes rouges par viandes blanches et poissons Viandes blanches et poissons par oeufs et fromage</p>

