

OLIGOTHÉRAPIE

Les remèdes essentiels
à connaître et à utiliser



DOCUMENT RÉSERVÉ AUX
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

TABLE DES MATIÈRES

Utiliser l'oligothérapie en automédication, est-ce possible ? Comment ?

Ce petit guide, sans entrer dans des détails de principes biologiques complexes, vous permettra de connaître les principales indications par oligo-élément.

L'OLIGOTHERAPIE POUR TOUS

Les oligo-éléments
sont nécessaires au
bon fonctionnement
de notre organisme.

- 1 INTRODUCTION
- 2 CHOIX D'UN OLIGO-ÉLÉMENT
- 3 FORME GALÉNIQUE
- 4 POSOLOGIES
- 5 LES UNITAIRES
 - Argent (Ag)
 - Bismuth (Bi)
 - Calcium (Ca)
 - Chrome (Cr)
 - Cobalt (Co)
 - Cuivre (Cu)
 - Fer (Fe)
 - Fluor (F)
 - Iode (I)
 - Lithium (Li)
 - Magnésium (Mg)
 - Manganèse (Mn)
 - Molybdène (Mo)
 - Nickel (Ni)
 - Or (Au)
 - Phosphore(P)
 - Potassium (K)
 - Selenium (Se)
 - Silicium (Si)
 - Soufre (S)
 - Vanadium(V)
 - Zinc (Zn)
- 6 LES DIATHÈSES
DU DR. J. MÉNÉTRIER
- 7 ASSOCIATIONS POSSIBLES

1 INTRODUCTION

Les **oligo-éléments** (*du grec oligo = peu*) sont naturellement présents dans notre organisme en très petites quantités mais sont pour autant essentiels à la vie en tant que catalyseurs dans le métabolisme cellulaire et dans la fabrication des protéines.

Le principe de l'oligothérapie est basé sur l'utilisation d'oligo-éléments à des doses physiologiques pour relancer l'activité enzymatique fonctionnelle.

Les oligo-éléments possèdent une toxicité pour l'organisme lorsqu'ils sont présents à des taux trop élevés.

2 CHOIX D'UN OLIGO-ÉLÉMENT

Les symptômes déclarés dépendent de l'oligo-élément en déficit. La fatigue est ainsi caractéristique d'une carence en fer tandis que les crampes musculaires sont courantes lors de carence en magnésium.

Si dans certains cas, l'oligothérapie peut être utilisée en monothérapie, (*un seul oligo-élément est capable d'activer plusieurs enzymes différentes*), elle sera dans la majorité des cas recommandée en complexe, c'est-à-dire en association de plusieurs oligo-éléments.

L'oligothérapie est utile dans nombre de troubles pathologiques et/ou de carence à un ou plusieurs oligo-éléments.

Utiliser l'Oligothérapie en automédication, Est-ce possible ? Comment ?

Ce petit guide, sans entrer dans des détails de métabolisation complexes, va vous permettre de connaître les principales indications par oligo-élément et les synergies possibles.

Les métaux toxiques (*Arsenic, Aluminium, cadmium, Mercure, Plomb*) ont un effet freinateur ciblé. Ils ne sont donc pas développés dans ce petit guide (*sauf Argent et Bismuth*) car il faut s'en servir que :

- Dans des circonstances particulières et durant de courtes périodes
- En évitant de les associer à des oligo-éléments qui sont leurs chélateurs.

3 FORME GALÉNIQUE

Les **oligo-éléments** s'utilisent sous forme liquide ionisée et sont assimilés par voie **perlinguale** qui est une façon d'administrer les médicaments au travers des muqueuses buccales de la langue et de la face interne des joues.

Cette assimilation est à différencier de la voie **sublinguale** qui est pratiquée pour les remèdes homéopathiques où l'absorption se fait au travers des muqueuses sous la langue jusqu'à dissolution complète du remède.

La voie buccale a pour avantage d'éviter aux molécules de traverser la barrière digestive et accélère l'arrivée dans la circulation générale ce qui permet ainsi une action rapide.

4

POSOLOGIES

POSOLOGIES

Pour les unitaires ou jusqu'à 3 oligoéléments :

Adultes

Préventif : 2 ml 1 à 2 fois par jour.

Curatif : 2 ml 2 à 5 fois par jour.

Enfant de 1 à 5 ans : 1/4 de dose.

Enfants de 5 à 10 ans : 1/2 dose.

Pour des mélanges de plus de 3 oligo-éléments

Adultes

Préventif : 5 ml 1 à 2 fois par jour.

Curatif : 5 ml 2 à 5 fois par jour.

Enfant de 1 à 5 ans : 1/4 de dose.

Enfants de 5 à 10 ans : 1/2 dose.

Durée du traitement :

Il n'est pas possible de généraliser la durée autant dans la prévention qu'à titre curatif car elle dépend du patient et du contexte.

Mode d'administration :

Comme énoncé plus haut, les oligo-éléments se prennent par voie **perlinguale**, avant ou en dehors des repas.

Prendre une dose non diluée à garder dans la bouche durant environ 30 secondes avant d'avaler.

Ne pas utiliser de cuillère métallique mais uniquement le bouchon-doseur en plastique.

IMPORTANT

Les posologies conseillées dans ce lexique sont à titre informatif. Chaque patient étant différent, il est important et nécessaire d'adapter le dosage avec un professionnel de la santé. A savoir également que le dosage d'un oligo-élément varie beaucoup d'un élément à l'autre.

Ceci s'explique par les différences importantes de besoin de l'organisme d'un oligo-élément à l'autre.

Pour exemple, les apports journaliers recommandés (AJR) du calcium sont de 800 mg/jour contre 150 µg/jour pour l'iode.

5

LES UNITAIRES

ARGENT (AG)

L'ANTI-INFECTIEUX

Propriétés : Bactéricide et antiviral.

Indications :

- Etats infectieux, grippe, angine, sinusite, infections aux staphylocoques, etc.
- Aphtes.

Associations :

Cuivre-Or-Argent pour ses propriétés bactéricides et immunostimulantes.

Traitement de base de la Diathèse 4 anergique.

BISMUTH (BI)

LES AFFECTIONS ORL

Propriétés :

Anti-infectieux.

Antiseptique et anti-inflammatoire de la sphère ORL particulièrement du pharynx et du larynx.

Indications :

- Angine, pharyngite, laryngite, amygdalite.
- Gastrite.

CALCIUM (CA)

L'INDISPENSABLE

Propriétés :

Participe à la formation et la solidité des os et des dents.

Régulateur du système nerveux, aide à l'endormissement.

Participe au maintien en bonne santé de la fonction cardiaque.

Indications :

- Croissance osseuse, fragilité osseuse, ostéoporose.
- Crampes musculaires, douleurs menstruelles.
- Difficultés d'endormissement, palpitations cardiaques.

Carences : Palpitations, insomnie, nervosité, crampes, caries, ostéoporose, ongles cassants, rachitisme.

Assimilation favorisée : Vitamines A, C, D, Magnésium, Phosphore.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Poissons (*huîtres, sardines, saumon, crevettes*), produits laitiers, fromages à pâte ferme.

Végétales : Persil, Soja en grains, cressons, épinards, céleri rave, figues séchées, amandes, noix, noisettes, etc.

AJR pour un adulte : 800 mg

Femmes enceintes : 1000-1200 mg

CHROME (CR)

LES TROUBLES MÉTABOLIQUES

Propriétés :

Joue un rôle essentiel dans le métabolisme du sucre dans l'organisme. Potentialise les propriétés de l'insuline et aide à régulariser la glycémie.

Prévient les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle et agit sur le taux de cholestérol.

Indications :

- Troubles métaboliques : hypercholestérolémie, artériosclérose, diabète, hypertension artérielle.
- Obésité, surcharge pondérale (*effet anti-fringale*).

Carences : Diabète, hypoglycémie, taux de triglycérides ou de cholestérol sanguin excessifs.

Assimilation favorisée : Vitamines A, B3, C.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Jaune d'œuf, foie, rognons, fruits de mer, fromages, etc.

Végétales : Algues, céréales complètes, germe de blé, brocolis, haricots verts, asperges, noix, pomme-de-terre, champignons, certains condiments (*poivre noir, thym*), levure, etc.

AJR pour un adulte : 40 mcg

Key-note : Le vieillissement s'accompagne d'une diminution du taux de chrome.

COBALT (CO)

LE SYSTÈME CIRCULATOIRE

Propriétés :

Participe au métabolisme du fer.

Est au centre de la structure moléculaire de la Vitamine B12.

Action vaso-dilatatrice, action élective sur la microcirculation.

Action hypoglycémiante, joue un rôle dans le transport de l'insuline (*le pancréas est riche en Cobalt*).

Régulation du système nerveux.

Indications :

- Anémie.
- Palpitations, Hypertension.
- Migraines.
- Troubles hépatopancréatiques.
- Spasmes, hoquet.
- Angoisses.

Carences : Anémie.

Assimilation favorisée : Fer, iode

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Jaune d'œuf, fruits de mer (*langoustes*), lait, etc.

Végétales : Soja, lentilles, radis, betteraves rouges, cerises, poires, etc.

AJR pour un adulte : 10-20 mcg

Key-note : Traitement de base de la Diathèse 3 dystonique.

CUIVRE (CU)

L'IMMUNITÉ

Propriétés :

Joue un rôle important dans le métabolisme énergétique et le maintien des tissus conjonctifs.

Immunostimulant (*catalyseur de la vitamine C*).

Anti-infectieux, antiviral.

Anti-inflammatoire.

Nécessaire à la production de l'élastine et du collagène des os, du cartilage et de la peau.

Responsable de l'oxygénation dans la chaîne respiratoire.

Il contribue à l'absorption du fer, à la formation de l'hémoglobine.

Intervient dans la synthèse de la mélanine qui favorise la pigmentation de la peau et des cheveux.

Indications :

- Etats infectieux et viraux aigus, grippe, troubles ORL à répétition.
- Syndrome inflammatoire, affection rhumatismale, polyarthrite.
- Anti-aging.
- Asthme.
- Anémie ferriprive.

Carences : État de faiblesse générale, anémie, problèmes respiratoires, maladies de peau.

Assimilation favorisée : Vitamine C, Cobalt, Fer, Zinc.

Cuivre-Or-Argent pour ses propriétés bactéricides et immunostimulantes.

Le mélange du Cuivre avec l'Or et l'Argent potentialise l'action du Cuivre.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Foie de veau, fruits de mer (*huîtres*), poissons, volaille, etc.

Végétales : Céréales, légumineuses, oléagineux (*noix*), algues marines, champignons, ail, brocoli, oranges, légumes verts, légumes secs, soja, cacao, thé, etc.

AJR pour un adulte : 1 mg

Key note : Traitement de base de la Diathèse 4 anergique.

Le Cuivre et le Zinc sont antagonistes. Si l'un est en excès, l'autre est en carence et réciproquement. C'est pourquoi il faut les considérer ensemble.

FER (FE)

L'ANÉMIE

Propriétés :

Essentiel pour la respiration cellulaire
(*synthèse de l'hémoglobine*)

Assure l'oxygénation des tissus.

Stimule le système immunitaire et la résistance aux infections.

Participe à la croissance.

Possède un rôle antioxydant.

Indications :

- Anémie, règles abondantes.
- Pâleur.
- Asthénie, fatigue, convalescence.
- Croissance.
- Vieillesse.

Carences : Anémie (*pâleur + fatigue*), constipation, gêne respiratoire, fragilité des ongles.

Assimilation favorisée : Vitamines B, C, acide folique, Calcium, Cobalt, Cuivre.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Jaune d'œuf, huîtres, boudin, foie, poissons, volailles.

Végétales : Avocat, betterave, cresson, épinards, céréales complètes (*avoine, millet*), légumineuses (*graines de soja*), cacao, persil, lentilles, figues sèches, amandes sèches, légumes secs.

AJR pour un adulte : 14 mg

Femmes enceintes : 25-30 mg

Key-note : Absorption limitée du Fer si consommation élevée d'excitants (*café, thé*) et de vin rouge en raison de la présence de tanins.

FLUOR (F)

LE SQUELETTE

Propriétés :

Favorise la rétention du calcium dans le tissu osseux.

Durcisseur de l'émail dentaire.

Indications :

- Toutes manifestations osseuses et ligamentaires, fractures, hyperlaxité.
- Traitement préventif des ostéoporoses, décalcification, déminéralisation.
- Grossesse et allaitement.
- Caries dentaires

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Végétales : Choux verts, épinards, thé, pissenlit

AJR pour un adulte : 2.5 mg

IODE (I)

LE RÉGULATEUR DE LA THYROÏDE

Propriétés :

Régulateur de la thyroïde, augmente le taux de thyroxine (T4), hormone de la thyroïde qui contrôle le processus de croissance et la régulation du métabolisme.

Action hypotensive

Action anti-sclérosante tissulaire et organique

Brûle les graisses en excès.

Stimule la croissance.

Indications :

- Dysthyroïdie : Hypothyroïdie, goître, prise de poids liée au déséquilibre thyroïdien, Hyperthyroïdie.
- Hypertension artérielle.
- Artériosclérose, dégénérescence tissulaire et organique, rhumatisme.
- Trouble nerveux divers, hyper-émotivité, etc.
- Obésité
- Troubles de la croissance.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Poissons, fruits de mer, huile de foie de morue, etc.

Minérales : Sel iodé

Végétales : Algues, haricots secs, oignons.

AJR pour un adulte : 150 mcg

LITHIUM (LI)

LES TROUBLES PSYCHIQUES

Propriétés :

Action tranquillisante sur le système nerveux.

Facilite le sevrage aux benzodiazépines.

Normalisateur endocrinien.

Régulateur de la circulation.

Action antagoniste à l'hormone anti-diurétique.

Agent solubilisant de l'acide urique.

Indications :

- Troubles du sommeil.
- Anxiété, irritabilité, états dépressifs, aboulie.
- Troubles de l'humeur et du comportement maniaco-dépressif, manies, obsessions, etc.
- Tensions musculaires, épilepsie.
- Ménopause.
- Obésité, cellulite.
- Goutte, rhumatisme chronique, hypertension artérielle.

Carences : Etats maniaco-dépressifs.

Assimilation favorisée : Vitamine E

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Poulet, hareng, huîtres, jaune d'œuf, etc.

Végétales : Pommes de terre, tomates, aubergines, radis, betterave rouge, fruits secs, algues

MAGNESIUM (MG)

L'ACTION NEUROMUSCULAIRE

Propriétés :

Rééquilibrant du système nerveux central.

Action sur la minéralisation osseuse, favorise la fixation du Calcium et du Phosphore.

Protège contre les affections cardiovasculaires, régulation du rythme cardiaque.

Action hypotensive.

Chez les personnes prenant du Calcium, prévient les risques de calculs rénaux ou biliaires.

Action régulatrice sur le transit intestinal.

Stimulant immunitaire.

Indications :

- Insomnie, état dépressif, stress, fatigue chronique.
- Spasmophilie, colites, crampes musculaires, raideurs, tremblements.
- Algies, fibromyalgie.
- Déminéralisation & décalcification, ostéoporose.
- Arythmie, hypertension, tachycardie.
- Grossesse, accouchement, allaitement.
- Croissance.
- Constipation chronique.

Carences : Nervosité, hyperactivité, symptômes associés à la spasmophilie, battements de cœur irréguliers, insomnie, irritabilité, désorientation, tremblements musculaires, mauvaise croissance, problèmes de peau.

Assimilation favorisée : Vitamines B6, C, D, Calcium, Phosphore.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Fruits de mer, poissons, laitages

Minérales : Eaux minérales riche en magnésium (> 50mg/l),

Végétales : cacao, germe de blé, légumes verts, fruits secs, oléagineux, pain complet, légumineuses (*lentilles*), soja, épices, etc.

AJR pour un adulte : 375 mg

Femmes enceintes : 400-500 mg

Contre-indications : Insuffisance rénale

MANGANÈSE (MN)

TERRAIN INTOXIQUÉ - ALLERGIQUE

Propriétés :

Modulation du système immunitaire via la production d'anticorps.

Action importante au niveau de l'oxydation cellulaire et dans l'élimination des radicaux libres.

Action catalytique essentielle au niveau de la synthèse des glycoprotéines et des polysaccharides.

Joue un rôle dans le système de reproduction (*formation des hormones sexuelles*)

Participe à la formation du cartilage, des os et des tendons.

Intervient dans la synthèse des hormones thyroïdiennes.

Indications :

- Allergies sous toutes ses formes : Rhume des foins, coryza, asthme, éruptions (*eczéma, urticaire, etc.*)
- Vieillesse (*Anti-aging*).
- Névralgies, migraines.
- Affections articulaires, arthrose dégénérative.
- Dysfonctionnement thyroïdien.

Carences : Allergies, problèmes articulaires, polyarthrite rhumatoïde, fatigue générale, déséquilibre métabolique (*glucides / acide gras*), diabète, certains problèmes d'oreilles : surdité ou bourdonnements, stérilité.

Assimilation favorisée : Vitamine A, Cuivre, Fluor, Iode.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Fruits de mer, huîtres, jaune d'œuf, foie.

Végétales : Algues, flocons d'avoines, germes de blé, Fruits secs (*noisettes, noix de pécan*), céréales complètes, graines germées, fruits rouges (*cassis*), légumes verts, ananas, thé, gingembre.

AJR pour un adulte : 2 mg

Key note : Utilisé comme modificateur du terrain allergique (*représente à lui seul une diathèse*), il peut donner une réactivation temporaire des symptômes justifiant alors un arrêt de quelques jours du traitement.

Absorption limitée : Par la prise simultanée de doses importantes de fer, de calcium, de zinc, de phytates provenant d'aliments végétaux et de fibres.

Contre-indications : Maladie chronique du foie, affections pulmonaires et tuberculeuses évolutives.

MOLYBDÈNE (MO)

LE DÉTOXIFIANT

Propriétés :

Intervient dans le système enzymatique.
Nécessaire aux 3 enzymes :

Xanthine oxydase (XO), l'aldéhyde oxydase (AO) et la sulfite oxydase (SO).

- La XO participe au métabolisme des purines, assure la formation de l'acide urique.
- L'AO catalyse la conversion des aldéhydes en acides.
- La SO est impliquée dans le métabolisme des acides aminés soufrés, participe à la dégradation des sulfites toxiques en sulfates non toxiques, effet anti-oxydant.

Le SO est indispensable pendant les périodes pré et post-natales, au moment de la formation du système nerveux. Participe au métabolisme du Fer et du Cuivre (*Synergiste du Fer et antagoniste du Cuivre*).

Prévention de l'anémie et participation au bien-être général, serait impliqué dans la protection de la carie dentaire en améliorant la fixation du Fluor.

Indications :

- Maladies inflammatoires du tube digestif (*Crohn, rectocolite hémorragique etc.*)
- Anémie, épuisement, fatigue anormale
- Prévention des caries dentaires
- Protection contre les effets toxiques de substances chimiques.
- Impuissances sexuelles chez l'homme mûr.

Assimilation favorisée : Fer.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Produits laitiers, viande.

Végétales : Céréales complètes, légumineuses, germes de blé, soja, légumes verts, céleri-rave, chou rouge, pomme-de-terre, noix de coco, levures, etc.

AJR pour un adulte : 50 mcg

Key-note :

En excès : Freinateur de croissance !

NICKEL (NI)

L'HYPOGLYCÉMIANT

Propriétés :

Assimilation des glucides, action hypo-glycémiante.

Activateur enzymatique des sécrétions salivaires et pancréatiques.

Favorise le métabolisme du fer.

Indications :

- Cellulite, Obésité.
- Affections hépatopancréatiques.
- Etats prédiabétiques, diabète.
- Anémie ferriprive.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Poissons, fruits de mer, etc.

Végétales : Soja, légumineuses, céréales complètes, laitues, etc.

AJR pour un adulte : 0.2 - 0.5 mg

OR (AU)

L'ANTI-INFLAMMATOIRE

Propriétés :

L'Or n'a pas d'action biologique connue s'il est donné seul.

Action sur le pouvoir immunitaire si associé au Cuivre et à l'Argent.

Il est impliqué dans la synthèse du cortisol, ce qui explique son rôle sur l'inflammation et la fatigue.

Indications :

- Déficits immunitaires.
- Fatigue, convalescence.
- Rhumatisme chronique, polyarthrite rhumatoïde, inflammations des tissus synoviaux, etc.

Associations :

Cuivre - Or - Argent pour ses propriétés bactéricides et immunostimulantes.

Traitement de base de la Diathèse 4 anergique.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Végétales : Algues, levures

Key note : Ce n'est pas un oligo-élément présent naturellement dans l'organisme.

PHOSPHORE(P)

L'ÉNERGISANT

Propriétés :

Régulateur du métabolisme calcique (*équilibre phosphocalcique*).

Contribue au fonctionnement optimal de la membrane cellulaire, ainsi qu'au maintien d'une ossature et d'une dentition normale.

Participe à la transmission des impulsions nerveuses, antispasmodique.

Source d'énergie.

Indications :

- Ostéoporose, croissance, chute de cheveux, ongles cassants.
- Tétanie, spasmodophilie.
- Fatigue psychique et intellectuelle, stress.
- Troubles parathyroïdiens.
- Arthrose, maladie de Dupuytren, sclérodémie.

Carences : Perte de l'appétit, respiration irrégulière, dérèglements nerveux, prise ou perte de poids.

La carence en Phosphore dans l'alimentation est rare. La cause est plus souvent liée à une prise de certains médicaments (*antiacides*), l'alcoolisme ou l'anorexie.

Assimilation favorisée : Vitamine A, D, Calcium, Fer, Manganèse.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Crustacés, jaune d'œuf, poissons, poulet, etc.

Végétales : Céréales complètes, fruits secs, germe de blé, sésame, soja, chocolat, légumineuses, etc.

AJR pour un adulte : 700-800mg

Contre-indications : Insuffisance rénale, hypoparathyroïdie, hypercalcémie, tuberculose aigüe.

Key-note : En excès : Hyperphosphatémie.

POTASSIUM (K)

SELENIUM (SE)

LE RÉGULATEUR DE L'EAU

Propriétés :

Augmente la diurèse, régulateur des glandes surrénaliennes.

Réduit la pression sanguine et régule le rythme cardiaque.

Rôle majeur dans le fonctionnement neuromusculaire ainsi que dans les processus de contraction et décontraction musculaire.

Indications :

- Rétention d'eau, œdème, cellulite
- Troubles du rythme cardiaques, hypertension.
- Algies rhumatismales, rhumatismes chroniques évolutifs.
- Crampes, fatigues musculaires, paralysie, myasthénie.

Carences : Fatigue générale, insomnie, sensation de soif, acné, peau sèche, constipation, troubles du rythme cardiaque, atteinte musculaire, diminution des réflexes.

Assimilation favorisée : Vitamine B6, Sodium.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Produits laitiers, œuf, viande, poisson.

Végétales : Fruits secs (*abricots secs, raisins secs*), légumes secs, banane, gingembre, carotte, céleri, pomme-de-terre, algues, germe de blé, dattes, noix, ail, levure de bière, etc.

AJR pour un adulte : 2000 mg (*4000mg permet de réduire les risques de cardiopathie*).

Key-note :

Un excès de Potassium (*en cas d'insuffisance rénale, déshydratation*) entraîne également des troubles du rythme cardiaque tout comme lors de carences.

L'ANTIRADICALAIRE

Propriétés :

Effets antioxydants et anti-radicalaires, neutralise les radicaux libres toxiques des cellules comme les métaux lourds, l'alcool, la fumée de tabac, substances médicamenteuses et de nombreux produits chimiques (*herbicides, etc*).

Intervient dans le mécanisme de la glutathion peroxydase qui lutte contre le stress oxydatif s'opposant au vieillissement et à la dégénérescence cellulaire.

Module le système immunitaire.

Maintient l'élasticité de la peau.

Augmente la mobilité des spermatozoïdes

Indications :

- Fumeurs, alcooliques, personnes polymédicamentées, chimiothérapie.
- Prévention vieillissement (*anti-aging*).
- Antidote des intoxications par le : Cadmium, Arsenic, Argent, Cuivre, Mercure.
- Prévention du cancer, maladies auto-immunes (*maladie de Crohn, sclérose en plaque, etc.*)
- Affaiblissement du système immunitaire, défaillance du système immunitaire due à l'âge.
- Affections cutanées : Acné, mycoses.
- Infertilité masculine

Carences : Plus grande susceptibilité aux maladies cardiovasculaires ; intoxication au Mercure (*le sélénium est l'ennemi du Mercure*), peroxydation des graisses, accumulation de pigments due à l'âge (*taches de vieillesse, etc*), perte du volume musculaire, risque d'hémolyse du sang.

Assimilation favorisée : Vitamine E.



SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Fruits de mer, poissons (*Sardine, hareng, thon, espadon*), abats de volaille, viande rouge, volaille, foie (*veau*), fromage, œufs, etc.

Végétales : Ail, algues, brocolis, ananas, céréales complètes, germes de blé, graines de soja, champignons, endives, figues sèches, levure de bière, noix de pécan, oignons, etc.

AJR pour un adulte : 55 mcg

Key-note :

L'absorption du sélénium est moindre chez les seniors

En excès : Nausées, étourdissements, fragilité des ongles sans cause apparente.

SILICIUM (SI)

LE REMINÉRALISANT

Propriétés :

Minéralisant au niveau de la biosynthèse des tissus osseux, de la peau et des phanères.

Intervient dans la synthèse du collagène, assure l'élasticité et la souplesse de la peau.

Essentiel aux tissus ostéoarticulaires, indispensable à la formation du squelette durant la croissance

Diminue le risque athéromateux : il est nécessaire à l'élasticité de la paroi des artères (principalement l'aorte).

Indications :

- Chutes de cheveux, ongles cassants, déminéralisation, ostéoporose.
- Troubles de la cicatrisation, prévention du vieillissement (peau).
- Douleurs inflammatoires articulaires, tendinites, traumatismes.
- Prévention des maladies cardiovasculaires.

Carences : Décalkification osseuse, retard de croissance, maladies cardiovasculaires, tendinite.

Assimilation favorisée : Régime haute teneur en fibres.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Végétales : Ail, oignon, céréales complètes, prêle, son, radis, choux-fleurs, etc.

AJR pour un adulte : 25 mg

SOUFRE (S)

LE DÉPURATIF

Propriétés :

Utilisé comme modificateur du terrain psorique, détoxifiant hépatique, en particulier lors de syndromes allergiques et de dysfonctionnements hépatobiliaires.

Joue un rôle essentiel dans la respiration cellulaire.

Contribue à l'élaboration des tissus (*dont les cartilages*), à la synthèse des protéines, des acides aminés soufrés :

La cystéine, la cystine, la taurine et la méthionine qui jouent un rôle important dans l'élimination des produits toxiques, cofacteurs de nombreuses enzymes et de 3 vitamines B : Thiamine (B1), biotine (B8) et acide pantothénique(B5).
Eléments constitutifs de la kératine essentielle à la réparation de la peau.

Augmente la fluidité du mucus favorisant ainsi la fonction d'élimination des microbes par les muqueuses et diminue le risque de surinfection bronchique.

Indications :

- Troubles hépatobiliaires.
- Problèmes allergiques : Asthme, dermatose, eczéma, urticaire, migraine.
- Intoxications par les métaux lourds.
- Affections articulaires et rhumatismales.
- Troubles des phanères et des dents.
- Affections récidivantes de la sphère ORL (*bronchite chronique*).

Carences : Crise de gouttes.

Assimilation favorisée : Inconnu.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Lait, œufs, poissons, viande, etc.

Végétales : Radis noir, germes de blé, noix, ail, cresson, chou, etc.

VANADIUM(V)

L'ANTI-DIABÉTIQUE

Propriétés :

Agit sur le métabolisme des glucides et du cholestérol, diminue les triglycérides.

Améliore la fixation du calcium au niveau du système osseux.

Rôle sur l'émail et la dentine

Indications :

- Prédiabète, diabète.
- Hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie.
- Prévention des caries dentaires.

Assimilation favorisée : Inconnu.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Poissons, fruits de mer, sardines, etc.

Végétales : Céréales complètes, germes de blé, épinards, huiles végétales, etc.

AJR pour un adulte : 10 à 20 mcg

Key-note : Métal lourd.

En excès : Dépression, gastrites, crampes, problèmes cardiovasculaires.

La Vitamine C permet d'évacuer les excès de Vanadium.

ZINC (ZN)

LE RÉGULATEUR DU MÉTABOLISME

Propriétés :

Indispensable à l'action enzymatique de la thymuline dont le rôle est essentiel pour une bonne immunité.

Intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques et joue un rôle important dans le métabolisme des protéines, des glucides et des lipides.

C'est un régulateur des diverses fonctions hypophysaires, hormones de croissance et sexuelles.

Possède des propriétés antioxydantes, anti-radicalaires.

Indications :

- Déficit immunitaire
- Diabète
- Retard de croissance, troubles de la puberté et de la ménopause
- Troubles de la reproduction, infertilité masculine. (*Le Zinc est essentiel pour la formation du sperme*).
- Problèmes de peau, acné, ongles et cheveux cassants, chute de cheveux.
- Prévient la diminution de goût (*dysgueusie*), d'odorat (*anosmie*) et de la vision liée au vieillissement.

Carences : Retard de croissance, perte d'appétit, problèmes de peau et cicatrisation ralentie, taches blanches sur les ongles, problèmes immunitaires avec sensibilité aux infections, retard de la maturation sexuelle, troubles du goût.

Assimilation favorisée : Vitamines A, B6, Calcium, Cuivre, Phosphore.

SOURCES DANS L'ALIMENTATION

Animales : Jaune d'œuf, fruits de mer (*crustacés, mollusques*), poisson, viande de cheval, de veau.

Végétales : Algues, céréales complètes, levures, graines de courge, pommes-de-terre, légumes secs, cacao.

AJR pour un adulte : 10-15 mg

Key note :

Le Zinc et le Cuivre sont antagonistes. Si l'un est en excès, l'autre est en carence et réciproquement. C'est pourquoi il faut les considérer ensemble.

Contre-indications : Tuberculose ou néoplasies évidentes.

6

LES DIATHÈSES DU DR. J. MÉNÉTRIER

Le docteur Jacques Ménétrier (1908 – 1986) a **élaboré 4 grands types de maladies** en fonction des facteurs héréditaires, antécédents familiaux, constitutions morphologiques, du tempérament, psychisme et des troubles les plus fréquents que développent l'individu.

Il a appelé ces quatre grandes classes les **diathèses**.

Les adeptes de l'homéopathie connaissent déjà un peu le terme de **diathèse** qui correspond à un profil de réaction naturel en fonction de la constitution de chacun, et de la prédominance que chacun a à développer un type de maladie.

C'est-à-dire qu'à mode de vie semblable et agressions égales, tout le monde ne réagira pas de la même manière, suivant son terrain. Tous ces critères sont très variables d'un individu à l'autre et explique pourquoi la façon de nous soigner diffère selon notre diathèse.

Connaître sa diathèse permet alors d'anticiper les évolutions du terrain et d'agir ainsi en prévention sur la maladie.

A ces 4 diathèses, s'ajoutent 2 « syndromes de désadaptation » qui ne sont pas de vraies diathèses, mais plutôt un syndrome endocrinien qui peut s'ajouter aux autres diathèses.

Le « syndrome de désadaptation » peut également induire le passage d'un individu en bonne santé vers l'une des diathèses pathologiques, provoqué par un dysfonctionnement hormonal ou un stress par exemple.

Un traitement avec les oligo-éléments va modifier la réceptivité du terrain de l'individu notamment face aux agents pathogènes extérieurs (*bactéries, toxiques, etc.*).

Evolution des diathèses

Selon le Dr. Ménétrier, une diathèse n'est pas statique chez un individu et elle est rarement pure.

Il y a évolution des diathèses vers un état pathologique et des lésions irréversibles.

DIATHÈSE 1 : MN

SYNDROME ALLERGIQUE OU ARTHRITIQUE

HYPER-RÉACTIF

En homéopathie : La psore

En médecine traditionnelle chinoise

Pôle : Bois

Saveur : Acide

Caractéristiques :

- Surtout chez les adolescents et les jeunes adultes hyperactifs
- Défense exagérée de l'organisme (*taux anticorps élevé*).
- Apparition brutale de symptômes mais rarement graves.
- Fatigabilité matinale
- Optimiste
- Emotif, instabilité humeur.

Principaux symptômes :

- Migraines avec troubles digestifs (*nausées*) et oculaires.
- Problèmes cutanés allergiques, urticaire, prurit, eczéma
- Œdème de Quincke
- Asthme chronique
- Rhume des foins

DIATHÈSE 2 : MN-CU

SYNDROME HYPOSTHÉNIQUE BAISSE DES DÉFENSES

En homéopathie : Le Tuberculisme

En médecine traditionnelle chinoise

Pôle : Métal

Saveur : Piquant

Caractéristiques :

- Principalement chez les enfants, adolescents et jeunes adultes.
- Asthénie qui augmente avec l'avancement de la journée.
- Chez l'écolier : Distrait, inattentif, problème de dyslexie.
- Tendance à la chronicité (*affections ORL, virales, bactériennes, etc*)
- Pessimiste
- Calme et réfléchi

Principaux symptômes :

- Fragilité pulmonaire et bronchique
- Affections ORL
- Entérocolite chronique (*alternance de diarrhée et constipation*)
- Troubles duodénaux

SYNDROME DYSTONIQUE

AFFECTIONS DÉGÉNÉRATIVES,
INSTALLATION DES SCLÉROSES.

En homéopathie : La Sycose

En médecine traditionnelle chinoise

Pôle : Feu

Saveur : Amer

Caractéristiques :

- Sujets plus âgés (dès 50ans)
- Baisse de la vitalité
- Anxiété, irritabilité

Principaux symptômes :

- Troubles neuro-végétatifs
- Arthrose, arthrite
- Goutte
- Maladie osseuse de Paget
- Troubles circulatoires : Varices, hémorroïdes, etc.
- Colopathies fonctionnelles

SYNDROME ANERGIQUE

PERTE DE L'AUTODÉFENSE

En homéopathie : La luèse

En médecine traditionnelle chinoise

Pôle : Eau

Saveur : Salé

Caractéristiques :

- Diminution de la vitalité, désir de repos
- Désintérêt, dégoût de l'existence.
- Chez les personnes surmenées avec troubles du sommeil, cauchemars.

Principaux symptômes :

- Infections aiguës récurrentes : Abscesses récurrents, staphylococcies, streptococcies, etc.
- Affections virales
- Symptômes articulaires inflammatoires : Arthrite rhumatoïde, etc.
- Troubles ORL à répétitions : Otites, angines, sinusites, etc.

LES 2 SYNDROMES DE DÉSADAPTATION

LES SYMPTÔMES ENDOCRINIENS

En médecine traditionnelle chinoise
Pôle : Terre

DÉSADAPTATION 1 : ZINC-NICKEL-COBALT

DÉSÉQUILIBRE HYPOPHYSO-PANCRÉATIQUE

Principaux symptômes :

- Fringales, coup de pompes avant les repas, hypoglycémie.
- Somnolence après les repas
- Problèmes digestifs
- Tolérance au glucose réduite

DÉSADAPTATION 2 : ZINC-CUIVRE

DÉSÉQUILIBRE HYPOPHYSO-GÉNITAL

Principaux symptômes :

- Obésité
- Divers troubles de la régulation hormonale
- Troubles de croissance, puberté, ménopause, troubles génitaux, etc.

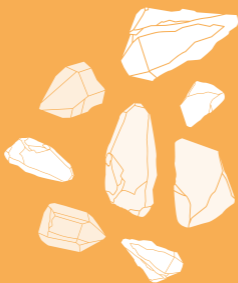
7

ASSOCIATIONS
POSSIBLES

INDICATIONS	ASSOCIATIONS
CARDIOVASCULAIRE- CIRCULATOIRE	
Hémorroïdes	Mn-Co
Hypercholestérolémie	Cr-Ni-Se-Si-V-Zn
Hypertension	K-Mg-Mn-Co-I
Migraines	Mn-Co-S
Tachycardies, palpitations	Mg-Mn-Co
Troubles circulatoires	Mn-Mg-Co-Cr-K
DERMATOLOGIE- CUTANÉ	
Acné	Mn-Zn-Cu-Se
Eczéma	Mn-S
Herpès	Mn-Co-Zn-Cu
Mycose	Se-Zn
Ongles- Cheveux	F-Mn-Mg-P- Si- Zn
Psoriasis	Cu-Au-Ag-S
Urticaire	Mn-S
Verrues	Mg-S
Zona	Cu-Au-Ag
DIGESTIF	
Ballonnements, dyspepsie	Ni-Co
Côlon irritable	Mg-Mn-Li-Zn- Co-Cu
Constipation	Mg-Zn-Ni-Co
Gastrite	Mn-Co-V
Hépatiques, troubles	Zn-Ni-Co-S
Ulcères	Mn-Co
ENDOCRINIEN	
Croissance, retard de	I-Mg-Zn
Diabète type 2, Prédiabète	Zn-Ni-Co-Cr-Va
Dysménorrhée	Cu-Au-Ag-Zn
Thyroïde, troubles de la	Mn- I
Ménopause	Co-Li-Mg-Mn-Zn-Cu

INDICATIONS	ASSOCIATIONS
IMMUNITAIRE	
Infections aiguës	Cu-Au-Ag-Zn
Infections chroniques	Cu-Au-Ag-Mg-Zn-Mn
LOCOMOTEUR	
Arthrose	Cu-Au-Ag-K-Mn-Mg-Si
Crampes	Co-Mg-K-P
Dupuytren, maladie de	Mn-Co-P
Fracture	Ca-F-P-Si-V
Ostéoporose	Ca-F-P-Si-V
Polyarthrite rhumatoïde	Cu-Au-Ag-K-Mn-Zn
Rhumatisme	Co-Cu-K-Mg-Mn-Se
Spasmes	Co-Mg-K-P-Zn
NERVEUX	
Anxiété	Co-Li-Mg-Mn-P
Dépressif, état	Li-Mg-Se-Zn
Epilepsie	Mg-Mn-K-Zn
Mémoire, troubles de la	Co-Li-Mn -Mg
Nervosité	Li-Mg-Mn- P
Sommeil, troubles du	Ca-Co-Li-Mg
Stress	Cr-Li-Mg-Mn-P-Se-Zn
Zona	Cu-Au-Ag-Zn
RESPIRATOIRE - ORL	
Allergies, rhume des foins	Mn-S
Angine	Cu-Au-Ag-Bi-Zn
Asthme	Mn-Cu-S
Bronchite	Mn-Cu
Grippe	Cu-Au-Ag-Zn
Otite	Mn-Cu
Rhinite, Sinusite	Mn-Cu

Cette brochure a été écrite par
SANDRINE BÉGUELIN,
naturopathe et homéopathe uniciste.



Bibliographie :

La médecine des fonctions, Jacques Ménétrier,
Edition Similia

Micronutriments dans la pratique médicale,
Michael Zimmermann, Praxis compact

Utilisation thérapeutique des oligo-éléments
de Henry Picard et Didier Bertrand, Editions Maloine

Oligo-éléments – Equilibre vital de Paul Dupont,
Editions Diffusion Rosicrucienne

Les oligo-éléments – Les propriétés thérapeutiques,
J.-F Dauphin, Editions String

La logique des oligo-éléments Dr. Bruno Brigo,
Editions Boiron

<https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2012/revue-medicale-suisse-360/oligoelements-en-suisse-et-en-europe>