

Des analyses de sang mesurent la qualité de notre nutrition

◆◆◆ Grâce à des marqueurs spécifiques, l'impact biologique de notre assiette peut aujourd'hui être étudié de près. **Interprétation avec André Burckel, pharmacien et biologiste.**

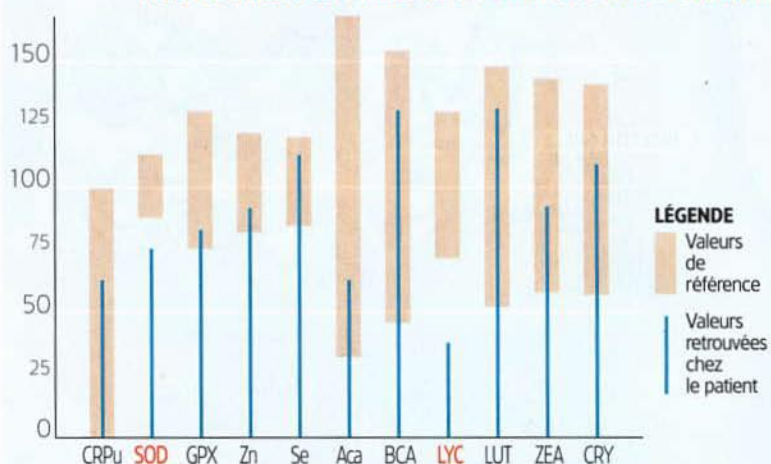
Des analyses de sang très pointues, issues des laboratoires de recherche, sont proposées par les spécialistes de micronutrition. Ces examens leur fournissent une foule d'informations concernant le « terrain », l'état nutritionnel et les éventuels déficits en micronutriments. Leur but ? Intervenir avant que ne s'installe une pathologie.

Relever les points faibles

Réalisés à partir d'un prélèvement de sang et d'urine, ils nécessitent une technologie de pointe, encore peu développée dans la plupart des laboratoires de ville. C'est pourquoi ils restent assez onéreux, d'autant qu'ils ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale. Mais ils fournissent des renseignements précieux. Ils permettent de bénéficier de conseils nutritionnels pertinents, car tout le monde ne métabolise pas de la même façon ce qu'il mange. Et de ne prendre

des compléments alimentaires qu'en cas de besoin, seulement si des déficits sont constatés. Cependant, l'avis d'un spécialiste en micronutrition reste nécessaire, car l'interprétation de ces examens est délicate. Que peuvent-ils nous apprendre exactement ?

VOICI COMMENT SE PRÉSENTE UN BILAN DE STRESS OXYDATIF



CRPu : C Réactive Protéine ultra-sensible
SOD : superoxyde dismutase
Zn : zinc
GPX : glutathion peroxydase
Se : sélénium
ACA : alpha-carotène
BCA : bêta-carotène
LYC : lycopène
LUT : lutéine
ZEA : zéaxanthine
CRY : bêta cryptoxanthine

Sur cette analyse, on relève deux petites anomalies : une insuffisance en SOD (reflet du stress oxydatif) et en LYC (un antioxydant). Des résultats qui n'ont rien d'inquiétant, car les autres valeurs sont normales. Le conseil : enrichir son alimentation en lycopènes (tomate, pamplemousse...).

CARNET PRATIQUE

Trouver un médecin spécialisé en micronutrition, vous pouvez contacter l'IEDM (Institut européen de diététique et micronutrition). Plus d'infos sur le site www.iedm.asso.fr

À lire

Tous les bienfaits de la micronutrition, Et si vos petits maux étaient dus à un déséquilibre alimentaire. Cet ouvrage vous propose des tests pour connaître votre « profil de mangeur ». Avec des conseils à la carte pour prendre de bonnes habitudes. Dr Didier Chos, éd. Flammarion, 17 €.

• **Le profil des acides gras érythrocytaires** Il reflète l'alimentation des quatre derniers mois. Il mesure les apports en acides gras, la qualité de leur assimilation et l'efficacité d'un programme diététique (coût : de 70 à 90 €).

• **Le bilan du stress oxydatif** En dosant les enzymes radicalaires (SOD et GPX) et les marqueurs de l'inflammation (CRPu...), on peut détecter un état inflammatoire léger (coût : environ 26 €).
 • **Et aussi...** On peut doser certaines vitamines et pratiquer un test sur les urines pour savoir si l'alimentation a un effet acidifiant. Ou évaluer les intolérances alimentaires en dosant les IgG. En France, cinq ou six laboratoires pratiquent ces analyses (possibles aussi en Belgique). Coût : 150 € pour un bilan minimal.

