

# La place de l'alimentation dans le traitement des pathologies hormonales



## Compte rendu de la présentation dispensée par le Dr ARNDT-VANKEMMEL le 19 mai 2018 à l'occasion de la réunion familiale de GRANDIR

Pour qu'une voiture roule bien et longtemps, il n'y a rien de tel qu'une essence de bonne qualité. Pourtant, cela ne va pas de soi quand il s'agit de notre corps. Choisir la "bonne essence" pour rester en forme et en bonne santé n'est pas aisé. L'alimentation est pourtant au cœur des problèmes de santé actuels (diabète, obésité, intolérances alimentaires), et ne doit pas être négligée pendant le traitement par hormone de croissance.

En passant en revue les différentes classes de nutriments (graisses, sucres, protéines), le Dr ARNDT-VANKEMMEL nous a donné les clés pour choisir l'essence dont nous avons besoin. Grâce à cette conférence, le rôle de l'alimentation sur notre forme au quotidien, notre attention ou encore sur nos performances intellectuelles, n'est plus inconnu des adhérents de Grandir. En voici quelques extraits :

Tout d'abord, il faut savoir que dans nos cellules, l'oxygène et les nutriments sont l'essence, tandis que la mitochondrie (composant de la cellule en forme de haricot rouge représenté sur le dessin) est le moteur qui produit l'énergie. Les hormones (hormones de croissance, hormones thyroïdiennes, cortisol) sont le démarreur de ce moteur. Pour le Dr ARNDT-VANKEMMEL, qualité des nutriments et efficacité des traitements hormonaux sont bien liés.

### Les Graisses

#### Pourquoi parle-t-on de mauvaises graisses ?

En consultation, beaucoup de patients ont besoin de sensations fortes pour se sentir vivre, et sont au ralenti au début de la journée. Le matin, le lever est difficile, et ils n'arrivent pas à se coucher tôt. Ces symptômes sont souvent améliorés quand les patients limitent leur consommation de ce que l'on appelle les mauvaises graisses.

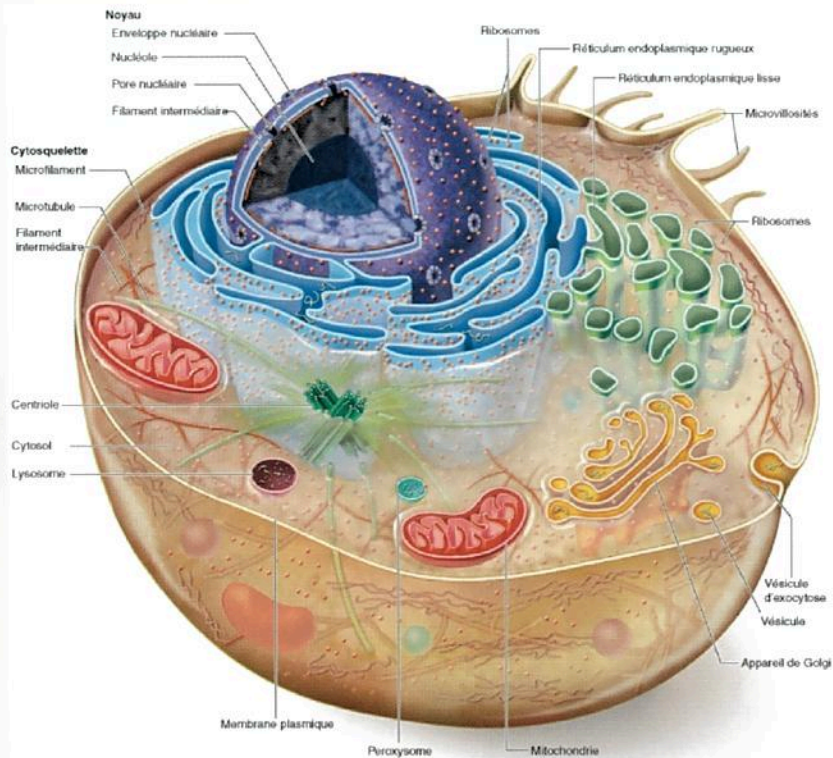
Notre cerveau n'est constitué pratiquement que de gras (60%). Si je n'ai pas le bon gras, remplacé par des graisses industrielles (présentes dans le hamburger frites par exemple), j'ai plus de mal à démarrer la journée et je perds en moyenne 10 points de QI (références scientifiques à l'appui). Ces graisses sont appelées des graisses "trans", elles restent en place au moins 6 mois dans notre corps et prennent la place des bonnes graisses.

#### Comment la qualité des graisses de notre alimentation influence notre forme ?

Exemple de la marmotte : son hibernation débute en automne lorsque le "bon gras" (= graisses oméga 3 à longue chaîne) vient à manquer. Avec ce changement de nourriture, elle devient moins active. L'alimentation de 'Charlotte la marmotte' détermine son état d'éveil. Cela est vrai pour nous également !



Le Dr ARNDT-VANKEMMEL est anesthésiste et travaille au centre de la douleur du CHU de Reims. Si cet extrait vous a intéressé, consultez le site du Dr ARNDT-VANKEMMEL [www.fatigue-nutrition.com](http://www.fatigue-nutrition.com)



Les cellules reçoivent l'hormone de croissance grâce à un récepteur qui traverse leur membrane grasseuse. Les bonnes graisses membranaires permettent au récepteur de se déplacer librement sur la membrane et ainsi de recevoir facilement l'hormone de croissance.

**Dans notre société, nous consommons trop de graisses trans 'toxiques pour nos cellules' (=graisses industrielles) et trop de graisses oméga 6 (qui sont proinflammatoires).**

## Les Sucres

Quand on parle de sucres en général (ou glucides), il ne s'agit pas seulement des produits "sucrés", ou du sucre blanc raffiné. Pain, pâtes, céréales, pizza, pommes de terre, panures frites... tous ces produits salés sont pourtant bien riches en sucres. Et comme pour les graisses, tous les sucres ne sont pas égaux.

## Que se passe-t-il dans notre sang quand nous mangeons du sucre ?

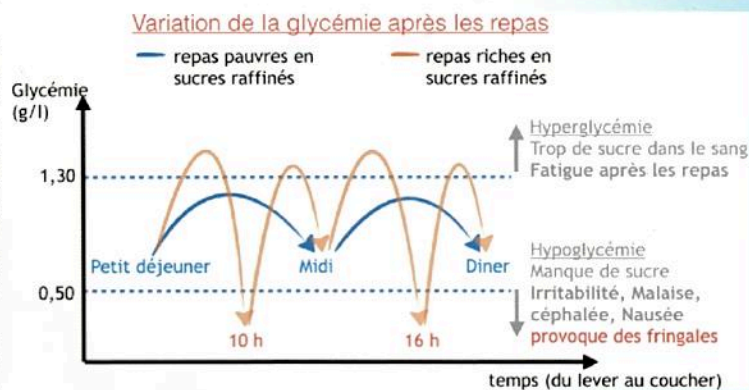
Lorsque l'on mange du sucre en quantité raisonnable, la glycémie (taux de sucre dans le sang) reste comprise entre des seuils inférieurs et supérieurs corrects.

Lorsque l'on mange du sucre en grandes quantités, la glycémie dépasse les normes de glycémies. Ce phénomène fatigue le pancréas, car c'est l'organe sensé réguler la glycémie en sécrétant de l'insuline. A ce régime, le retour à la normale de la glycémie se fait de plus en plus difficilement année après année.

Le fait de consommer beaucoup de sucre procure du plaisir. C'est la dopamine, un neurotransmetteur sécrété dans notre cerveau, qui nous donne cette sensation et qui donne au sucre son côté addictif.

D'autre part, tel un balancier, plus la glycémie s'élève haut, plus elle s'abaissera très bas sous l'action de l'insuline. Les valeurs extrêmes de glycémie s'accompagnent de nombreux

*\*les graisses oméga 3 longues sont les graisses dont la mitochondrie a le plus besoin pour produire l'énergie nécessaire à nos cellules (notamment dans le cerveau, la rétine et dans les spermatozoïdes pour la fertilité).*



symptômes et sont responsables de fringales irrésistibles.

De plus, le sucre en excès dans le sang se fixe aux hormones comme le ferait un chewing-gum qui se colle sur une clef. Ainsi, le sucre peut rendre ces hormones inefficaces, voir même toxiques! Notre corps doit alors consommer des antioxydants pour éliminer ces toxiques.

## Prévenir la fringale plutôt que de tenter de résister !

Pour prévenir les fringales, préférer les sucres non raffinés, complets, plutôt que le sucre blanc (qui provoque un pic de glycémie trop élevé,



en orange sur la figure 3) ; les aliments naturels plutôt que les confiseries ou produits industriels.

Pour éviter une élévation trop forte de la glycémie, on peut choisir les bons aliments en s'aidant de leur index glycémique (ou indice glycémique), dont on peut trouver les valeurs sur internet

sous forme de tableaux. Les aliments à faible index glycémique provoquent une faible augmentation de la glycémie.

Pour plus d'informations sur l'indice glycémique : <https://observatoire-des-aliments.fr/sante/index-glycemique-un-indicateur-a-suivre>.