

# De L'ORDONNANCE à la MICRONUTRITION

Les clés d'une alimentation santé

Préface du Dr Jean-Michel Foiret pharmacien

Neuromédiateurs

Équilibre acido-basique

Intestin



Microbiote



Probiotiques

Nutrition

- 46 pathologies
- Conseils micronutritionnels
- Conseils hygiéno-diététiques

**Christine  
Tarin**

Christine TARIN

De l'ordonnance à la  
micronutrition

*Les clés d'une alimentation santé*

© Christine TARIN, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-4847-7

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# PREFACE

**La société change** et ses besoins en santé aussi. L'importance des « troubles métaboliques » explose, comme un corollaire à un syndrome d'accumulation. En même temps, le désir d'une certaine hygiène de vie n'a jamais été aussi fort.

**La société change** et son niveau d'information aussi. Chacun d'entre nous a un accès sans limite à la connaissance via internet, les items « santé » arrivant en bonne place dans les moteurs de recherche. En même temps, nous n'avons jamais autant été envahis par les mauvaises infos, les « fake news », dans la santé comme dans d'autres domaines, nécessitant l'indispensable validation d'experts.

**Le monde médical change** et son image aussi. La révélation de scandales sanitaires ou liés aux médicaments (Médiator, Dépakine, Levothyrox.....) a provoqué une vraie défiance de la population vis à vis des traitements qu'on lui prescrit et délivre. En même temps, la confiance de nos concitoyens vis à vis des professionnels de santé n'a jamais été aussi forte, leur reconnaissant ce rôle d'experts auprès desquels ils viennent chercher un diagnostic, des conseils, une assistance et un soutien fiables dès qu'ils sont confrontés à un problème de santé.

**La pharmacie change** et ses missions aussi. Elle demeure le lieu traditionnel de dispensation du médicament, avec l'analyse et le conseil pharmaceutiques adaptés. En même temps, elle devient un véritable espace de santé, au sein duquel les patients vont trouver des services : dépistages de l'hypertension artérielle, du diabète ; entretiens pharmaceutiques de suivi des traitements des anticoagulants, des antiasthmatiques ; bilan de médication partagé pour les personnes de plus de 65 ans ; accompagnement des patients sous chimiothérapie orale en ville ; TROD (Test Rapide d'Orientation Diagnostique) pour l'angine ; vaccination anti-grippale...

**Notre pharmacie a changé** et son emplacement aussi. Située au sein d'une grande métropole, bénéficiant d'un environnement médical dense (une dizaine de médecins généralistes à moins de 100 mètres), notre officine occupe un emplacement idéal, inscrit dans une offre de santé pléthorique. En même temps, notre ancien local était inadapté aux nouvelles missions qui nous incombent et notre positionnement, ou notre « image » très généraliste. Mon associé et moi-même avons pris la décision de transférer notre officine vers un local trois fois

plus grand afin d'adapter notre outil de travail à l'évolution de notre métier : un accueil adapté à notre clientèle, un espace de travail confortable pour notre équipe, une offre produits plus large et répondant à notre souhait de spécialisation et des espaces de confidentialité nécessaires à la mise en place des différents entretiens individuels avec nos patients.

**Christine ne change pas** et son énergie non plus. Passionnée, entre autre, par la micronutrition, elle a su intelligemment nous suggérer, à mon associé et moi-même, peu sensibles (à tort !) à la diététique en général, l'intérêt de développer ce secteur dans notre officine. En même temps, elle a pris le temps d'infuser ses connaissances exceptionnelles au sein de l'équipe, faisant de sa passion notre spécialisation. En même temps, elle a transmis son savoir aux nombreux étudiant(e)s en pharmacie et élèves préparateurs (rices), les éveillant à cette discipline qu'est la bonne nutrition. En même temps, et, quoiqu'il lui arrive, d'une humeur égale et joyeuse, elle profite de chaque délivrance de prescription ou de chaque conseil pour aborder son thème de prédilection au travers de cette interpellation « Dites-moi ce que vous mangez, ça m'intéresse ! »

Son écoute attentive, son analyse méthodique des informations recueillies, ses explications claires et adaptées à chacun, son suivi rigoureux des conseils mis en place font que, petit à petit, outre la satisfaction des clients et leur fidélité, outre notre bonheur de travailler auprès d'une collaboratrice de cette envergure, Christine, à sa mesure, affronte et corrige les paradoxes de notre époque. La qualité et la pédagogie de cet ouvrage vous donneront l'envie, les connaissances et très certainement le déclic, j'en suis certain, pour l'aider dans cette mission.

Dr Jean-Michel Foiret

Pharmacien

## Introduction

J'ai fêté cette année mes 41 ans de présence officinale. Préparatrice en pharmacie, je suis amenée à délivrer de nombreuses ordonnances, à expliquer les posologies, les interactions, à donner tous les conseils aux patients et à répondre à leurs questions. La consultation médicale chez un généraliste dure en moyenne 17 minutes par patient, il faut bien qu'il puisse avoir des réponses ailleurs, les médecins étant surbookés. La pharmacie est l'endroit de prédilection pour apporter des réponses, la porte étant toujours ouverte. Encore faut-il être formé, y être préparé, et cela demande de nombreuses années tout au long d'une carrière.

Durant des décennies, la toute-puissance de la médecine allopathique a permis de grands progrès, mais elle commence à donner des signes de faiblesse. Nous avons gagné bien des années de vie par rapport à nos aînés, mais dans quelles conditions ! L'antibiotique, grande découverte du XIX<sup>ème</sup> siècle est tellement prescrit aujourd'hui, que certains germes sont devenus résistants. On meurt maintenant d'infections multi résistantes. L'industrie pharmaceutique est toujours à la recherche de LA molécule qui pourrait générer le plus de profit possible, elle a même réussi à modifier les paramètres minimums sanguins de la cholestérolémie pour pouvoir proposer en masse ses « statines » dans le monde entier ! Et que dire de notre façon de se nourrir ! Face à nos rythmes de vie effrénés, l'industrie agroalimentaire a une arme de séduction massive : la facilité. Ses produits ultra-transformés, ses plats préparés bourrés d'additifs génèrent ce qu'on appelle le syndrome métabolique : diabète, hypertension, obésité, hypercholestérolémie...on commence à le dire, à en parler, mais récemment, j'ai encore entendu une mère de famille avec deux enfants, me dire que le soir, entre les devoirs, le bain et les repas, un plat tout prêt était la seule alternative qu'elle pouvait proposer à sa famille par manque de temps ! Force est de constater que le lobbysme de l'agroalimentaire est dominé par la recherche du profit, au détriment des consommateurs. Reprenons le chemin de notre cuisine, et remettons à l'école cet enseignement comme jadis !

Comme le disait Hippocrate :

## **« Que ton aliment soit ton médicament et que ton médicament soit ton aliment »**

Nos comportements alimentaires ont un impact sur notre santé, notre corps est comme un château fort, n'y laissons pas entrer des intrus !

Oh, bien sûr, tel un mouton de panurge, formatée par les hypermarchés et leur tête de gondole aux prix attractifs, j'ai arpenté leurs allées et succombé aux produits présentés comme sains, bons, pas chers, à 0% de MG, puisque le gras est, selon eux et les recommandations du Ministère de la Santé, notre ennemi numéro 1 !

Puis, je me suis retrouvée enceinte et j'ai commencé à faire « attention » à mon alimentation. Surtout que génétiquement, j'ai une prédisposition au diabète puisque ma grand-mère (que je n'ai pas connue) et ma mère étaient diabétiques. Ayant vu le corps de ma mère se transformer à la quarantaine au niveau de l'abdomen au moment où le médecin lui diagnostiquait son diabète, j'étais décidée à ne pas devenir comme elle, à ne pas exprimer ce gène qui de génération en génération faisait des ravages. C'était pour moi devenu une hantise. Donc au départ, je suivais scrupuleusement les conseils affichés en grand dans la salle d'attente de ma gynécologue qui, par exemple, vantaient les mérites de l'apport en calcium nécessitant 3 produits laitiers par jour, mais ne délivraient aucun message sur les glucides. C'étaient les réglementations en vigueur et tous les médecins les conseillaient sans se poser de question. Savez-vous quel est le temps consacré à la nutrition dans les études de médecine d'un généraliste ? Neuf heures environ sur neuf années d'apprentissage. Et encore ! Récemment, à l'officine, j'ai pu discuter avec un interne et lui ai de nouveau posé la question. Il m'a regardé bizarrement, ne m'a pas parlé de cours de nutrition, mais d'un livre qui leur était attribué...mais qu'il n'a jamais ouvert ! Le médecin est préparé à formuler un diagnostic et à proposer un traitement, sans se préoccuper de la nutrition pourtant essentielle dans les différentes pathologies rencontrées dans son cabinet. De plus, avec l'arrivée des spécialistes, un cardiologue s'occupe uniquement du cœur, un néphrologue uniquement des reins, un pneumologue uniquement des poumons, un gastro-entérologue uniquement du système digestif...mais le corps humain ne fonctionne pas par morceau ! Il est entier et unitaire. La médecine a trop

tendance à cloisonner les organes. Il faut avoir une vision holistique de la personne. La médecine chinoise l'a bien compris depuis longtemps !

Quand mon fils est arrivé en février 1990, comme toutes les mamans, je voulais le meilleur pour lui et son alimentation. J'ai commencé, alors, à faire des recherches sur « la meilleure façon de manger » (titre emprunté à un livre dans la collection Thierry Souccar !). Pas facile à l'époque de faire la part des choses, entre ce que les professionnels de santé préconisaient et la réalité. Je n'avais à ma disposition que des livres et des magazines spécialisés dans la santé, mais délivrant toujours les mêmes discours et pas d'Internet. De nombreux professionnels de santé reçoivent et appliquent scrupuleusement ce que les autorités sanitaires leur préconisent et ne cherchent pas à acquérir une connaissance plus approfondie de cette nutrition, ni de savoir de quelle manière elle peut porter atteinte au bon fonctionnement de l'organisme. Depuis 2001 le PNNS (Programme National Nutrition Santé) est le plan de santé public, visant à améliorer l'état de santé nutritionnel de la population avec le slogan : « manger, bouger ! ». Il fait référence en matière de repères nutritionnels, propose des fiches conseils sur les différents nutriments, leurs différentes répartitions en viande, poisson, légumes, fruits ou matières grasses. Ma recherche, d'abord à visée personnelle est devenue une quête professionnelle. De par mon métier et toujours en recherche de connaître, savoir, trouver et en informer ma patientèle, j'ai suivi des formations spécifiques « nutrition-santé » proposées par la pharmacie. J'ai aussi lu énormément et grâce à des sites comme « La Nutrition.fr » ou « Alternative Santé » j'ai appris à différencier les propos donnés par la santé publique et ceux, beaucoup plus affinés, justes et référencés. Pendant de nombreuses années, j'ai accumulé tout un savoir sur l'équilibre alimentaire. À la pharmacie, j'ai commencé à établir des fiches alimentaires pour patients atteints de pathologies métaboliques, et ils en sont très friands. D'année en année, j'ai continué à lire et à rechercher les meilleures formations.

Puis, est arrivée pour moi, l'ère de la micronutrition. Les probiotiques, les oligoéléments, les vitamines, les neurotransmetteurs, les oméga-3, la mélatonine...et ça a été comme un coup de foudre. J'ai tout de suite compris que beaucoup de nos maux venaient du « ventre », de notre microbiote et de la façon dont on le nourrissait. Le lien s'est fait naturellement et on ne peut pas faire de micronutrition sans nutrition.

Certains sites se sont spécialisés dans ce domaine et proposent à la vente de



nombreux livres. Je me suis lancée dans une véritable boulimie de lecture. Ma bibliothèque est devenue dans ce domaine d'une belle taille.

À la pharmacie, j'ai proposé à la titulaire du moment (en 41 années, j'en ai connu quelques-uns ou unes !) que l'on fasse entrer quelques références d'une gamme de haute qualité en micronutrition afin de commencer à prodiguer mes conseils. On m'a laissé « carte blanche ». J'ai donc rapidement étoffé ce rayon ainsi que mes connaissances, et c'est ainsi que de formation en formation, de lecture en lecture, j'ai acquis une certaine notoriété à l'officine et la file d'attente à mon comptoir est souvent plus longue que celle de mes collègues.

En 2011, la pharmacie a été rachetée par une association de deux pharmaciens qui ne connaissaient pas la micronutrition. Ils m'ont d'abord vue à l'œuvre dans mes conseils associés aux ordonnances ou simplement sur demande expresse des patients. Lors d'une nouvelle formation, j'ai acquis la conviction que je pouvais encore évoluer. J'étais prête maintenant à proposer aux personnes qui le désiraient, des consultations en nutrition et micronutrition. J'ai donc dévoilé mon projet aux titulaires et l'ont accepté. Une spécificité, pour une officine, quelle qu'elle soit, est toujours une plus-value. Le « bouche à oreille » fonctionne bien et si les conseils sont bons et les résultats avérés, la notoriété s'installe et la fidélisation suit.

Ma proposition de consultation ayant été validée par mes deux patrons, un espace confidentiel fait maintenant partie de l'officine et je peux en toute discrétion les écouter d'abord (c'est ce qu'ils recherchent) et ensuite, prodiguer mes conseils. J'ai aussi proposé de rester disponible et de communiquer à mes patients une adresse mail spécifique afin qu'ils puissent me contacter à tout moment.

Nous l'avons vu, une consultation médicale dure en moyenne 17 minutes. Comment voulez-vous que le médecin qui annonce à son patient, qu'il est maintenant, au vu de sa prise de sang, diabétique, puisse lui apporter les conseils alimentaires adéquats. Au mieux, il abordera la question, au pire il lui dira de « faire attention à son alimentation » et lui prescrira un hypoglycémiant...qu'il gardera toute sa vie. Ces diabétiques nouveaux sont perdus. Où trouver les sucres cachés ? Qu'est-ce qu'un glucide ? Que vais-je pouvoir manger maintenant ?

Ce patient arrive donc avec son ordonnance à la pharmacie, avec tout un panel

de questions en tête et s'il n'y trouve pas les réponses, il repart avec, certes, le médicament hypoglycémiant, mais il continuera à manger une baguette au petit déjeuner avec sa confiture préférée, le midi, une assiette de pâtes avec la célèbre marque de sauce tomate et le soir, par manque de temps décongèlera une pizza industrielle, sans savoir que tout cela...ce n'est que du sucre ! Et d'année en année son tour de taille augmentera comme le nombre d'hypoglycémiants prescrit par son médecin. À long terme, il deviendra insulino-dépendant et peut-être que dans vingt ans, on lui amputera un orteil ou le pied.

C'est face à l'ampleur de la situation, que j'ai décidé d'agir et d'amener des réponses concrètes, abordables par les patients, mais précises.

En pratique, je peux très bien proposer uniquement des probiotiques à une maman dont le bébé est trop souvent malade les mois d'hiver, avec toujours associés, des conseils alimentaires ; de la Coenzyme Q10 à un patient qui se plaint de douleurs musculaires avec une statine, et toujours des conseils alimentaires ou alors proposer sur rendez-vous une consultation dans l'espace confidentiel pour une demande plus spécifique et personnelle.

Nous (les acteurs de la pharmacie) ne remplacerons jamais les médecins et leur diagnostic, mais nous sommes complémentaires de leurs actions, et leurs alliés.

Tous les professionnels de santé sont partenaires et au service de leur patient !

### Qu'est-ce que la micronutrition ?

La micronutrition, contrairement au médicament « qui restaure, corrige ou modifie les fonctions physiologiques en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique », est en charge de prévenir les pathologies ou d'améliorer l'état du patient sans le soustraire à son traitement mais au contraire, en le complétant afin d'en parfaire l'efficacité.

La micronutrition présente donc un intérêt préventif (réduction de la prévalence des maladies) ou complète un traitement médicamenteux par synergie ou réduction des effets indésirables. Force est de constater que la connaissance de la pharmacologie des médicaments est un avantage pour les acteurs professionnels