

# Otites et micronutrition

*Le fonctionnement de notre état interne nécessite l'intégrité de notre état digestif, la protection de nos cellules et un statut en nutriments adapté à nos besoins.*

La **Micronutrition** étudie l'impact des micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras essentiels, ...) sur la santé, évalue les déficits et recherche les moyens d'optimiser le statut micronutritionnel des individus. Elle a montré son efficacité :

- pour la prise en charge des troubles fonctionnels qui représentent 80 % des motifs de consultation ;
- en prévention, en contribuant à réguler durablement les grandes fonctions de l'organisme ;
- en accompagnement du traitement de certaines pathologies, afin d'améliorer la qualité de vie.

Il ne s'agit pas uniquement de conseiller quelques vitamines et minéraux, la stratégie générale repose sur trois grands axes :

- **Équilibrer l'écosystème intestinal et améliorer la santé digestive avec les probiotiques et prébiotiques.**
- **Protéger l'organisme des agressions et des effets du vieillissement avec les protecteurs cellulaires.**
- **Comblent les déficits liés aux modes de vie et aux dysfonctionnements de l'organisme, avec des conseils nutritionnels et les compléments nutritionnels.**

En conseillant des doses physiologiques tenant compte des carences et correspondant aux besoins quotidiens de l'organisme, la Micronutrition se différencie des thérapies utilisant des nutriments à très fortes doses ou à très faibles doses. Cette stratégie, proche de la physiologie, permet d'éviter les surdosages en certaines molécules qui présentent un danger certain en cas d'utilisation sur des périodes prolongées.

Les affections ORL, dont les otites font partie, sont souvent une bonne indication pour une prise en charge micronutritionnelle. Elles sont en général consécutives à des troubles fonctionnels du système immunitaire ou de l'intestin (cf. article *l'estomac dans les oreilles*). Elles surviennent souvent chez des enfants carencés. Leur répétition nécessite d'établir une stratégie préventive. Même lorsqu'elles nécessitent un traitement antibiotique et anti-inflammatoire, l'accompagnement micronutritionnel garde son importance pour prévenir les rechutes et limiter les dégâts occasionnés par les médicaments.

## EQUILIBRER L'ÉCOSYSTÈME INTESTINAL ET AMÉLIORER LA SANTÉ DIGESTIVE

L'intestin de l'enfant est immature à la naissance. L'allaitement maternel permet une transition entre la vie intra-utérine de la grossesse et l'alimentation diversifiée de l'omnivore que nous sommes. Pour de nombreuses raisons, l'allaitement n'a pas la place qui lui revient. Très souvent, l'enfant est donc nourri au biberon. En dehors de la qualité du lait maternel, l'allaitement permet de privilégier une flore intestinale riche en bifidobacterium alors que le bi-

## Une analyse détaillée du patient pour une stratégie efficace



beron privilégiée par une flore intestinale différente plus riche en streptocoques et pauvre en lactobactéries\*. On connaît de mieux en mieux l'importance de la flore dans la maturation du système immunitaire. La flore intestinale joue aussi un rôle dans le transit qu'il s'agisse de constipation ou de diarrhée. En cas de prise d'antibiotique, certaines souches de lactobactéries limitent l'implantation ou le développement de microorganismes comme des bactéries nocives dites pathogènes ou du candida albicans à l'origine des traditionnelles mycoses post antibiotiques.

**Chez l'adulte, on peut retrouver un intestin perturbé depuis l'enfance.** Parfois, une alimentation déséquilibrée de type fast-food, un stress excessif, une surconsommation de médicaments "anti" va l'altérer. Son dysfonctionnement est facilement suspecté par l'interrogatoire, par des gastroentérites à répétition, des ballonnements ou une constipation chronique. Certains examens comme la coproculture, la parasitologie des selles ou le fécalogramme peuvent aussi s'avérer utile pour confirmer le diagnostic. Au niveau sanguin, la baisse de l'haptoglobine, la modification du taux de myéloperoxydase, la présence d'endotoxines et l'augmentation des IgG contre certains aliments sont autant d'arguments permettant de suspecter un dysfonctionnement intestinal.

L'écosystème intestinal est complexe. Il dépend de notre état interne, de nos carences, de notre histoire et de l'état de la flore. L'émergence des pro\* et prébiotiques\* depuis une vingtaine d'années a permis de progresser dans sa prise en charge. Mais ces produits suffisent rarement à eux seuls. Intégrés à la stratégie micronutritionnelle globale, ils retrouvent alors leur véritable place. Pour beaucoup, les probiotiques commercialisés par les différents laboratoires sont équivalents. En fait, chaque souche de lactobactérie possède des propriétés très différentes qui peuvent parfois s'annuler si on les associe mal. **Le choix du thérapeute ne peut pas être fait au hasard. Il nécessite de déterminer l'objectif : limiter le candida albicans, stimuler certaines défenses immunitaires, améliorer la tolérance alimentaire...** L'observation et l'analyse des résultats obtenus permettent aussi de rectifier une prescription.

### **PROTÉGER L'ORGANISME DES AGRESSIONS ET DES EFFETS DU VIEILLISSEMENT AVEC LES PROTECTEURS CELLULAIRES**

**La répétition des pathologies infectieuses ou une réaction inflammatoire** (de cicatrisation) trop intense peut altérer les cellules et favoriser un vieillissement précoce qui se manifestera par une surdité. Les HSP\* permettent de modérer la réac-

tion inflammatoire. Il est possible d'influer sur leur production avec certaines molécules comme l'extrait de *Porphyra umbilicalis*. Les antioxydants aident le corps à mieux gérer les agressions cellulaires et à optimiser les processus de réparation après une agression.

### **COMBLER LES DÉFICITS**

**Les déficits en vitamine C, D, B6, B9, B12 et zinc** ont démontré qu'ils favorisaient les infections ORL (nez gorge oreille)<sup>(1)</sup>.

La vitamine C est connue pour ses propriétés antioxydantes. Elle a aussi des vertus antivirales. La diminution de la consommation de fruits et légumes, ainsi que les agressions infectieuses ou inflammatoires répétées favorisent le déficit.

La vitamine D renforce et équilibre le système immunitaire. Elle a largement démontré son intérêt dans la prévention des infections comme la grippe. Malheureusement beaucoup de médecins oublient de continuer à en prescrire aux enfants après un an. Le déficit en vitamine D favorise aussi un dysfonctionnement au niveau du 4<sup>ème</sup> métamère (zone d'innervation du 4<sup>ème</sup> nerf cervical), ce qui entraîne un dysfonctionnement du diaphragme et favorise le reflux gastro-œsophagien, grand facteur d'otite (cf. article *L'estomac dans les oreilles*).

La vitamine B6 a de nombreuses fonctions au niveau du foie elle aide les enzymes permettant l'utilisation des acides aminés provenant de l'alimentation et la désintoxication (Transaminases, décarboxylases, transférases). Elle est impliquée dans la formation des anticorps et donc la régulation immunitaire. Elle inhibe la production d'histamine impliquée dans les réactions allergiques.

Le déficit en zinc, très fréquent chez les enfants, entraîne une baisse des défenses immunitaires et un retard de cicatrisation.

**La prise en charge micronutritionnelle se doit d'être intégrative et ne saurait être isolée du reste des approches médicales. Dans l'approche proposée, une analyse détaillée du patient, de son histoire et de quelques paramètres biologiques permet d'établir une stratégie souvent efficace.**

(1) Davidson H. Hamer et al., *Micronutrient Deficiencies Are Associated with Impaired Immune Response and Higher Burden of Respiratory Infections in Elderly Ecuadorians*. *J. Nutr.* 139: 113–119, 2009.

#### **Lexique :**

**HSP** : protéines de stress ou heat shock proteins (HSP) intervenant dans la régulation des fonctions inflammatoires. Détails dans les numéros 18 et 19 de *Spasmagazine* (2006)

**Lactobactéries** : bactéries produisant de l'acide lactique  
exemple : bifidobacterium, lactobacillus

**Prébiotiques** : substrat sélectif d'une ou d'un nombre restreint de souches bactériennes bénéfiques qui résident dans le côlon.

**Probiotiques** : micro-organismes qui, lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante, exercent un effet bénéfique sur la santé de l'hôte.