

Echos

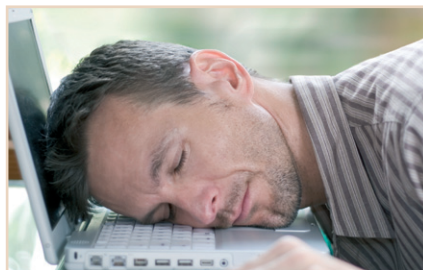
de la micronutrition



DOSSIER :

La fatigue :
enfin des solutions !

La fatigue vous gagne ?



Pannes d'oreiller, difficultés à se motiver, somnolences au cours de la journée, baisse de concentration..., les signaux d'un état de fatigue sont multiples. Mais pour 38 à 70 % des consultations ayant trait à la fatigue, la médecine générale n'identifie pas son origine et peine à trouver des solutions efficaces.

Et pourtant ce problème est loin d'être anodin puisqu'il concerne près d'un Français sur deux.

La Micronutrition propose une toute autre approche de la fatigue. En se concentrant sur le contenu de notre assiette, sur le rôle déterminant du fer et du magnésium et sur tous les dysfonctionnements qui peuvent épuiser nos réserves d'énergie, la démarche micronutritionnelle cherche à dénouer les différents mécanismes impliqués dans la fatigue.

Retrouvez dans ce 21^e numéro, notre éclairage et nos solutions pour combattre durablement la fatigue !

Bien amicalement,

Docteur Didier Chos



Le Président de l'IEDM



20, rue Émeriau - 75015 Paris

Les "Échos de la micronutrition" ont été réalisés par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Association Loi 1901 - Président Didier Chos). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Conception FLAMINGO COMMUNICATIONS - Photos : fotolia - istock - Photogravure et impression PREVIEW - 4, rue Robert Le Ricolais - BP 90498 - 44304 Nantes Cedex 03. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Dépôt légal : août 2007.

Fatigue : les 3 grands axes de déficits

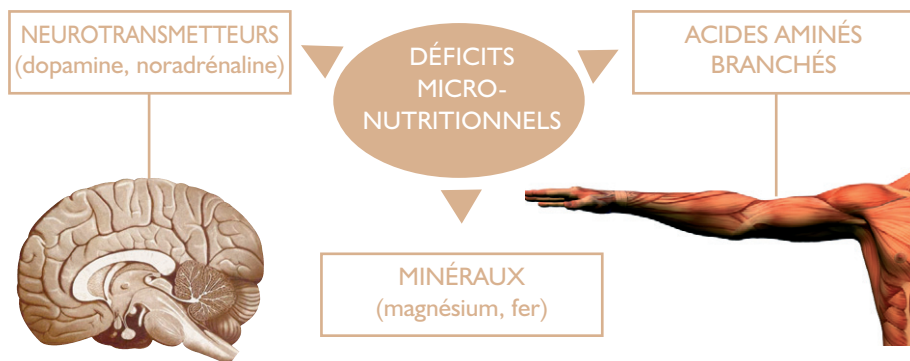
Tantôt phénomène normal et physiologique, tantôt état pathologique (elle est alors appelée "asthénie"), la fatigue peut s'exprimer sous de multiples aspects, physiques ou psychiques selon le mode d'expression prépondérant des symptômes, avec par exemple :

- une faiblesse musculaire marquée et une fatigabilité importante à l'effort pour les asthénies physiques,
- une fatigue cognitive qui peut être liée à de l'anxiété pour les asthénies d'ordre psychique.

Dans le cadre de la prise en charge micronutritionnelle de la fatigue, nous sommes confrontés à trois grands axes de déficit :

- les **neurotransmetteurs** (dopamine + noradrénaline) pour la motivation ;
- certains **acides aminés** (particulièrement les acides aminés branchés) pour l'énergie ;
- et enfin le **fer** et le **magnésium** qui agissent, dans les différents métabolismes, comme de co-facteurs indispensables.

Principaux déficits micronutritionnels



Fer et magnésium : 2 acteurs clés dans le processus de fatigue

FER :

En dehors de l'anémie, la déficience en fer* peut être une cause **biologique de fatigue**, qu'elle soit physique ou psychique :

- ▶ **une fatigue physique** : le fer est impliqué dans de nombreuses fonctions biologiques et notamment le transport de l'oxygène. Une diminution des apports en oxygène aux tissus musculaires entraîne une **fatigue physique** et un **affaiblissement de nos capacités à l'effort** ;
- ▶ **une fatigue psychique** : le fer joue également un rôle dans la synthèse des neuromédiateurs (sérotonine, dopamine, noradrénaline). Un manque de fer peut se traduire par des **troubles de l'humeur** et une **diminution des performances intellectuelles**, due à une modification de l'activité de l'enzyme intervenant dans le métabolisme des neurotransmetteurs.

Enfin, le fer contribue au bon fonctionnement de notre système immunitaire. **Sans fer, notre organisme est beaucoup plus vulnérable.**

Dépister un déficit en fer

Les symptômes habituels sont une pâleur de la peau et des muqueuses, un essoufflement lors des efforts, une tachycardie (accélération du rythme cardiaque), une fatigue, des maux de tête, des vertiges, des bourdonnements d'oreilles.

Un **bilan biologique** permettra également de prendre l'exacte mesure du déficit en fer.

Restaurer un statut optimal en fer

La teneur et l'assimilation du fer sont très variables d'un aliment à l'autre. C'est pourquoi, il peut être utile de renforcer ses apports alimentaires par une complémentation.

Une association fer/cuivre est également conseillée car leurs absorptions sont interdépendantes.

* Selon l'étude Val de Marne, 95 % des femmes en âge de procréer auraient des apports quotidiens en fer (9 à 10 mg) inférieurs aux normes recommandées (10 à 15 mg).



MAGNÉSIUM :

Les conséquences d'un déficit en magnésium* sur la fatigue sont moins bien connus et documentés que le fer.

Pourtant, cet oligo-élément minéral est un élément clé de la transformation d'énergie. Il intervient notamment auprès des enzymes qui participent à la transformation des sucres et des graisses **en énergie utilisable par le muscle**.

Moins de magnésium = moins d'énergie disponible pour le muscle et donc une plus grande fatigabilité à l'effort, une perte de force. Un déficit plus important peut se traduire par des spasmes ou des crampes musculaires, et aller jusqu'à l'asthénie.

D'autre part, le magnésium contribue également à la **transmission de l'influx nerveux et à la synthèse des neurotransmetteurs**. Un déficit en magnésium peut conduire à une diminution du taux de production de la **mélatonine**, un neurotransmetteur qui joue un rôle essentiel dans l'équilibre de nos rythmes biologiques, d'où l'apparition de **troubles du sommeil et de fatigue**.

Dépister un déficit en magnésium

La symptomatologie du déficit en magnésium est très polymorphe et difficile à détecter. Les principaux symptômes sont des tensions musculaires, des paupières qui sautent, des crampes, des fourmillements des doigts et des orteils...

Restaurer un statut optimal en magnésium

Comme pour le fer, l'important est de bénéficier d'un apport en magnésium bien assimilé et bien toléré.

Il est également intéressant d'apporter de la taurine et de la vitamine B6 qui vont améliorer la fixation du magnésium dans la cellule.

* Selon l'étude SUVIMAX, 77% des femmes et 72% des hommes ont des apports en magnésium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés.

Réveil difficile, baisse de motivation : et si c'était la dopamine ?

La **dopamine** et la **noradrénaline** font partie de la famille des neurotransmetteurs. Elles jouent un rôle essentiel dans notre vitalité puisque la dopamine fonctionne comme un starter : exploration de la nouveauté, envie de faire des projets, et la noradrénaline comme un accélérateur, elle nous aide à réunir l'énergie pour réaliser ces projets.

Pour fabriquer la dopamine et la noradrénaline, notre organisme a besoin d'un acide aminé que l'on retrouve dans l'alimentation : la **tyrosine**.

Seulement, certaines situations de vie, une alimentation déséquilibrée, un régime spécifique peuvent conduire à des déficits en tyrosine.

Résultat : **avec un organisme, en manque de dopamine et noradrénaline, les réveils sont difficiles**, nous sommes en panne de motivation, nous avons des difficultés de concentration.

Dépister un déficit en dopamine

Le spécialiste en Micronutrition dispose d'une échelle pour évaluer votre statut en neurotransmetteurs : le **DNS** (Dopamine - Noradrénaline - Sérotonine). À l'aide de questions, il va pouvoir mesurer votre score pour chaque neurotransmetteur et vous conseiller la complémentation adaptée.

Restaurer sa fonction dopamine

Pour donner un coup de pouce à notre motivation, le spécialiste en Micronutrition pourra conseiller une alimentation santé source de tyrosine. Suivant le score du DNS, il pourra la compléter par un complexe micronutritionnel spécifique, riche en précurseurs de la tyrosine.



Fatigue musculaire : l'intérêt des acides aminés branchés



Rarement évoqué, le déficit en acides aminés branchés constitue pourtant une piste pertinente pour les **fatigues physiques**.

En effet, les acides aminés branchés* sont tout particulièrement sollicités lors d'un effort physique soutenu. Ils aident en plus à reconstituer les réserves musculaires. Leur rôle dans le bon fonctionnement du système immunitaire est également à prendre en compte, car en cas d'épisodes infectieux, **notre organisme va puiser dans ses réserves d'acides aminés branchés pour se défendre**.

* Acides aminés : molécules que la cellule utilise pour fabriquer les protéines.

Dépister un déficit en acides aminés branchés

On pourra évoquer un déficit en acides aminés branchés à la fois dans les cas de fatigue physique due à la pratique régulière d'un sport, d'un rythme de vie soutenu, de difficulté de récupération mais aussi dans les situations d'épisodes infectieux à répétition, de surmenage ou de perte de poids excessive au détriment de la masse musculaire.

Restaurer un statut optimal en acides aminés branchés

Pour les coups de fatigue ponctuels, il peut être intéressant de bénéficier d'un **produit diététique** à apport glucidique, riche en **acides aminés branchés**, afin de restaurer les réserves énergétiques.

Pour les **fatigues traînantes**, il faudra s'orienter vers un produit hyperprotidique pour renforcer la masse musculaire et notre système de défense.

Comprendre et résoudre la fatigue avec la Micronutrition

Que ce soit son origine ou son symptôme, la fatigue se laisse rarement enfermer dans une case précise. C'est son caractère polymorphe qui rend le diagnostic compliqué et les solutions parfois difficiles à trouver.

C'est pourquoi, il est primordial de faire **appel à un professionnel de santé, formé à la Micronutrition pour identifier la ou les causes d'un état de fatigue** et bénéficier de l'accompagnement approprié.



Vous vous sentez fatigué(e) ? Repérez vos symptômes à l'aide de nos questions :

Je me sens fatigué (e) et :

- Je suis pâle, j'ai tendance à m'essouffler à l'effort.
- J'ai les paupières qui sautent et/ou des tensions musculaires, des crampes.
- J'ai des difficultés de motivation et de concentration.
- Je me sens épuisé(e) et j'ai du mal à récupérer après des activités physiques.

Si vous vous reconnaissez dans une de ces situations, n'hésitez pas à en parler à votre spécialiste en Micronutrition ou à appeler l'IEDM au **08 10 00 43 36** pour connaître le nom d'un spécialiste en Micronutrition proche de chez vous.