

Patient:

Date:

Wednesday 19th June 2019

Commentaires :

- Vous envisagez de concevoir un deuxième enfant et vous souhaitez donc arrêter la prise des différents produits chimiques que vous utilisez régulièrement, à savoir un somnifère (zolpidem), un antidépresseur (escitalopram) et un stimulant (méthylphénidate). Vous souhaitez également une prise en charge selon l'optique de la Médecine Fonctionnelle pour les plaintes suivantes : fatigue, dépression, hypothermie (vous avez « *toujours froid* »), anémie, sinusite chronique entraînant la prise fréquente d'antibiotiques.
- Concernant cette *sinusite chronique*, j'attire votre attention sur le lien direct avec une inflammation du tube digestif et plus généralement de tout votre système muqueux dont les sinus constituent « la partie émergée de l'iceberg ». Il faut donc commencer par mettre les intestins en ordre et ce ne sont pas les selles fréquentes et souvent molles qui nous rassurent : vous souffrez d'une nette *dysbiose intestinale*...
- Qui dit intestins enflammés dit alimentation inflammatoire, en tout cas eu égard à votre sensibilité et à votre génétique. Or, on retrouve deux réactions négatives spectaculaires concernant ce qui constitue sans doute les aliments les plus allergisants... dont vous usez et je dirais même abusez. Vous souffrez d'intolérance primaire au **lactose** d'origine génétique : éliminez tout ce qui contient du **lactose** ([liste](#)) !
- Ensuite, vous présentez une forte intolérance au **gluten** exprimée par un taux d'anticorps IgA contre la **gliadine** (principale protéine du complexe **gluten**) très élevé, assez proche du seuil utilisé pour établir le diagnostic de maladie cœliaque. Un tel taux impose, selon moi, une éradication définitive du **gluten**.
- Rien que ces deux changements alimentaires fondamentaux vont évidemment changer complètement la donne : « *on est ce qu'on mange* ». Mais ce n'est pas tout : vous présentez par ailleurs le génotype apoE 'E3/E3' qui impose une diète riche en **graisses** et pauvre en **hydrates de carbone**, ce dont vous restez très, très éloignée. Il existe donc une erreur fondamentale de carburant par rapport à votre 'moteur' génétique. Dans ce cadre, on constate un manque calamiteux d'acides gras oméga 3 à longue chaîne, surtout du meilleur anti-inflammatoire naturel dont le corps humain dispose : l'EPA des **poissons gras**.
- On note un manque général de **graisses**, y-compris les graisses saturées et le **cholestérol**. Il faudra bien veiller à éliminer les **laitages** contenant du **lactose** mais pas les **fromages à pâte dure**, autorisés. Vous réagissez au **bœuf** et au **porc**, mais je vous recommande l'**agneau** et l'**huile de coco** ('vierge' et 'bio').
- Il serait préférable d'établir un plan alimentaire avec mon nutritionniste pour garantir le remplacement correct des aliments à base de **gluten** et de **lactose** tout en gardant l'équilibre des macronutriments, avec davantage de bonnes **graisses**, en totale concordance avec les données fournies par tous les tests.
- Un stress sévère perturbe vos fonctions endocrines, tant la conversion des prohormones thyroïdiennes T4 en hormones actives T3 (et ce malgré le génotype favorable DIO2 'TT') que les taux de prohormones surrénaliennes (DHEA et prégnénolone). Ces dernières constituent les précurseurs incontournables de tous les stéroïdes et on voit, par exemple, que vous manquez de progestérone qui dérive directement de la prégnénolone. Mon programme inclut donc un petit soutien naturel de la T3 (GTA) et une gélule magistrale fournissant prégnénolone et DHEA (considérés comme 2 compléments alimentaires aux USA).

Georges MOUTON MD