



MIESWAJLUSKA/TRUNK ARCHIVE/PHOTSENSO

Santé

LES TESTS AU BANC D'ESSAI

De plus en plus de bilans de santé sondent notre bonne forme, des carences en vitamines jusqu'à l'état de notre microbiote. À quels besoins répondent-ils ? Enquête et mode d'emploi.

PAR CHRISTINE ANGIOLINI

Stress oxydatif, carences en minéraux, déséquilibre du microbiote... Pour tout symptôme, il semble aujourd'hui exister un test ! Un test ? Vous savez, ces bilans de santé effectués à l'aide d'appareils ou ces prélèvements sanguins qui permettent d'établir un état des lieux de notre corps. L'idée est ainsi de corriger le tir en amont, en agissant sur les facteurs de risque. Cela peut concerner de nombreuses maladies, qu'elles soient liées à la sédentarité – le mal du siècle ! –, à une alimentation déséquilibrée, au stress ou aux changements durables.

JE SUIS stressée

Troubles digestifs, insomnies, fatigue, tachycardie, irritabilité... Qui de nous n'a pas ressenti les symptômes du stress ? Grâce au CardiCheck, qui évalue entre autres le rythme cardiaque, la flexibilité des vaisseaux et l'oxygénation du corps, on peut connaître son état de stress et les défenses dont on dispose pour y faire face. Le protocole ? Simplissime : on glisse son index dans un oxymètre, relié à un ordinateur portable, qui donne une mesure de

l'absorption de la lumière par l'hémoglobine. « Au bout de quelques minutes, les résultats apparaissent sur l'écran de l'ordinateur, indique Peggy Derval, coach sportif et sophrologue à Valdys Resort Roscoff. Je les analyse devant vous. Ensuite, vous effectuez une séance de cohérence cardiaque. Et vous refaites le test pour voir si votre niveau de stress a baissé. » Les changements sont parfois bluffants. Reste que pour des bénéfices durables, il faut intégrer la cohérence cardiaque (ou la sophrologie, le yoga...) dans son quotidien !

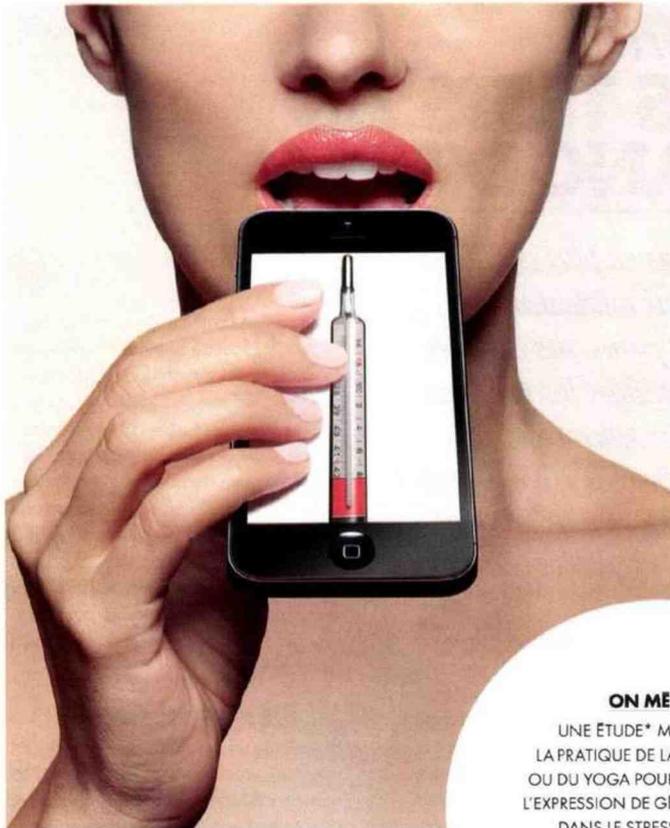
JE ME SENS fatiguée

Et si c'était un problème de carences en minéraux, vitamines ou oligo-éléments ? La solution ? L'OligoCheck. Un test qui permet de cerner l'origine de nos symptômes : « Beaucoup d'entre nous se disent fatigués et démarrent ainsi une cure de magnésium alors qu'ils présentent en fait une carence en iode ou en vitamines de groupe B », explique Catherine Benoist, diététicienne à Emeria Hôtel Dinard Thalasso & Spa. Le test évalue aussi notre exposition aux métaux lourds. Le protocole est rapide et non invasif : la diététicienne fait passer un scanner sur quatre points de votre paume de main. Quelques minutes plus tard, elle commente les données. Et vous prodigue une kyrielle de conseils en matière de micronutrition. Tests CardiCheck et OligoCheck : de 55 à 65 €. Chez les professionnels de la santé et du bien-être et dans les centres de thalasso.

BON RÉFLEXE

MÉFIEZ-VOUS DES KITS VENDUS HORS DE PRIX SUR INTERNET. UN TEST FIABLE EST CELUI QUI A ÉTÉ PRESCRIT OU AU MOINS CONSEILLÉ PAR UN MÉDECIN OU UN SPÉCIALISTE DE SANTÉ.

ELLE ART DE VIE



● ● ● **JE CRAQUE SOUVENT**
pour la junk food

Il est peut-être temps de tester votre niveau de stress oxydatif ! Notre ennemi juré. Parce qu'il est un facteur du vieillissement cellulaire. Et qu'il est impliqué dans la survenue de nombreuses maladies. Pour le combattre, nous disposons de défenses antioxydantes externes (une assiette riche en légumes et fruits) et internes (les enzymes qui régulent la production de radicaux libres). Hélas, ces dernières s'effritent au fil des années. Et plus encore lorsque notre mode de vie manque d'équilibre. Il existe plusieurs bilans de stress oxydatifs incluant divers biomarqueurs : bilan des défenses exogènes avec le zinc, cuivre, sélénium, la vitamine A et E, bilan des enzymes, avec le glutathion, la superoxyde dismutase... « Cette

évaluation est fort utile si vous avez plus de 50 ans, mais également en cas de fatigue, de tabagisme, d'excès de soleil et d'alimentation pauvre en micronutriments », précise la D^{re} Isabelle Meurgey, spécialiste en médecine préventive. D'abord, il faut prendre rendez-vous avec un médecin anti-âge, voire un nutritionniste, qui vous interroge sur vos antécédents médicaux, votre mode de vie... Puis il prescrit le bilan sanguin, qui peut être réalisé dans un laboratoire d'analyses spécialisé. Le médecin commente vos résultats et vous invite à modifier les habitudes de vie générant du stress oxydatif ; il peut vous guider vers une alimentation antioxy-

dante... Si besoin, le médecin vous prescrit des compléments alimentaires. Prix moyen : de 150 à 200 € (prise en charge par certaines mutuelles).

JE VIS DANS UN
environnement pollué

Il suffit d'une mèche de cheveux pour mesurer son niveau de toxicité chronique (expositions répétées à de faibles doses) à différents polluants organiques et métaux. « Certains pesticides, les phtalates, ou encore les perfluorés, sont des perturbateurs endocriniens, explique le D^r Pierre Souvet, cardiologue et président de l'association Santé Environnement France. Liste non exhaustive ! Ils sont surtout impliqués dans la survenue de maladies métaboliques et inflammatoires, de cancers hormonodépendants et de troubles de la fertilité. » D'aucuns sont plus vulnérables : les femmes enceintes et les

enfants, les personnes souffrant d'une pathologie ciguë ou chronique... Par ailleurs,

nous n'avons pas tous la même immunité pour combattre ces substances toxiques. D'où l'intérêt de connaître précisément celles qui nous concernent. On commande un kit de

dépistage sur le site du laboratoire ToxSeek. On récupère une mèche de cheveux

de 3 cm, qu'on envoie dans l'enveloppe de retour pré-adressée. Et l'on reçoit ses résultats sur son compte personnel, via le site du laboratoire. On les télécharge. Exemple : si le tiponil apparaît en rouge, vous apprendrez qu'il se niche dans les pesticides, les sprays insecticides, les plantes ornementales... L'aluminium pose problème ? Il vous faudra surveiller vos emballages alimentaires, ustensiles de cuisine... Pour choisir des produits safe, les guides des sites des associations de santé environnementale seront d'une aide précieuse.

Kit de dépistage ToxSeek, de 120 € (49 métaux) à 340 € (49 métaux + 1800 polluants organiques).

ON MÈDITE

UNE ÉTUDE* MONTRÉ QUE LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION OU DU YOGA POURRAIT MODULER L'EXPRESSION DE GÈNES IMPLIQUÉS DANS LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET L'INFLAMMATION. VIVE L'ÉPIGÉNÉTIQUE !

* « *Journal of Complementary and Integrative Medicine* » (juin 2021).