

# Les orotates, la fin du purgatoire !

**Découverts par Hans Nieper à la fin des années 1980, ils ont été très rapidement l'objet d'un engouement de la part des personnes désireuses de prendre en charge leur santé plutôt que de s'abandonner au discours médical officiel.**

Un engouement qui a dérangé les instances officielles à tel point qu'elles sont parvenues à en interdire la commercialisation. La raison invoquée était qu'Hans Nieper faisait partie d'une secte ! Dans le climat soupçonneux qui régnait à l'époque, l'assimilation des orotates à des produits issus du Diable n'a pas choqué les foules.

Pourtant au pays des 300 fromages, tous les produits laitiers auraient dû être interdits avec la même rigueur car de tous les aliments que nous consommons régulièrement, ce sont bien eux qui contiennent le plus d'orotates !

Il a fallu l'implication courageuse de certains journalistes scientifiques pour que la situation soit enfin reconsidérée. Aujourd'hui, après un purgatoire d'une dizaine d'années environ, les orotates sont à nouveau en vente libre.

## Mais au fait, qui sont-ils ? Et à quoi servent-ils ?

Un orotate provient de la combinaison d'une molécule d'acide orotique avec un ion minéral. À la différence d'autres sels, comme le chlorure de sodium (notre sel de cuisine) qui se dissocie immédiatement en ions Cl<sup>-</sup> et Na<sup>+</sup> quand il est dilué dans de l'eau, un orotate est un sel stable. Le minéral peut être ainsi transporté dans le sang sans y être dilué.

Arrivé au contact de la membrane des cellules, l'orotate qui est liposoluble, peut traverser la membrane cellulaire. Ce mécanisme passif (de faible intensité) est alors relayé par le transport uracile qui le démultiplie. Ainsi, les ions minéraux pénètrent en quantité élevée au cœur des cellules où ils sont libérés au niveau des sites qui les utilisent (les mitochondries par exemple). Prendre des minéraux sous forme d'orotates est donc une façon sûre de se compléter de façon rapide et efficace.

**Les orotates couramment utilisés à ce jour :**

### L'orotate de calcium

Ses indications sont multiples :

- **Correction ou prévention de l'ostéoporose** (associé à l'huile de foie de morue). Aide à l'ossification lors de la croissance ou de la convalescence de fractures.
- **Affections ostéo-articulaires inflammatoires** (associé à la chondroïtine, à la glucosamine et au MSM).
- **Crampes musculaires.**
- **Perte de calcium** provoquée par la prise de la pilule contraceptive.
- **Ménopause et allaitement.**
- **Spasmolytique.**
- **Eczéma.**
- **Psoriasis.**

- Dose maximale : 3,2 g/jour

#### Recommandations essentielles :

Le calcium doit toujours être accompagné de magnésium, sous forme d'orotate de préférence. D'une part, le magnésium facilite la fixation du calcium sur les os, d'autre part, il évite le surdosage de calcium au niveau musculaire - en particulier au niveau cardiaque - qui pourrait provoquer une hyperexcitabilité.

### L'orotate de chrome

Indications :

- **Diabète de type 2**
- **Compulsion pour les aliments sucrés**
- **Insuffisance pancréatique**
- **Hypercholestérolémie**
- **Grossesse**
- **Artériosclérose**
- **Hypertension artérielle**

Dose maximale : 0,3 mg/jour seulement !

### L'orotate de cuivre

Indications :

- **Stimulation des défenses immunitaires** notamment vis-à-vis des infections bactériennes et virales.
- **Facilitation de la respiration cellulaire.**
- **Action anti-anémique et anti-inflammatoire.**
- **Participation à la régulation de la sécrétion des hormones hypophysaires, thyroïdiennes et sexuelle.**

**Usage habituel :** 1 gélule chaque matin pendant deux à trois semaines maximum

**Usage en cas d'infection :** 1 gélule 2 fois par jour le temps de l'infection.

- Dose maximale : 10 mg/jour

#### Recommandations essentielles :

ne pas dépasser trois semaines de complémentation car le cuivre est un métal ambivalent, c'est-à-dire qu'il est anti-oxydant au-dessous d'une certaine dose et oxydant au-delà.

### L'orotate de fer

Indications :

- **Anémies par manque de fer :** apports alimentaires insuffisants (régimes végétariens et végétaliens), grossesses, règles abondantes,

- Dose maximale : 450 mg/jour

#### Recommandations essentielles :

**1 :** La prise de fer ne peut être commencée qu'après un bilan sanguin ayant objectivé le manque de fer, car ce métal - comme le cuivre et le manganèse - est ambivalent, c'est-à-dire qu'il est anti-oxydant au-dessous d'une certaine dose et oxydant au-delà.

**2 :** La prise de fer doit être interrompue en cas d'épisode infectieux car certains virus et bactéries l'utiliseraient pour se multiplier plus vite encore.

## L'orotate de magnésium

Indications :

### ■ Insuffisance d'apports alimentaires :

c'est un des déficits les plus fréquents rencontrés dans les populations occidentales suite au bouleversement de l'alimentation traditionnelle et au mode de vie de plus en plus stressant.

### ■ Spasmophilie.

### ■ Stress aigu ou chronique.

### ■ Prévention des troubles du rythme cardiaque, notamment en cas d'antécédents d'angine de poitrine ou d'infarctus du myocarde.

### ■ Optimisation de la production d'énergie par le cycle de Krebs.

### ■ Action préventive de la toxicité des excès de calcium intracellulaire.

### ■ Perte de magnésium provoquée par la prise de la pilule contraceptive.

- Dose habituelle : 500 mg/jour
- Dose maximale : 1,5 g/jour

### Recommandations essentielles :

**1** : En cas d'insuffisance rénale, le magnésium est contre-indiqué.

**2** : Si la posologie de 500 mg/jour s'avère insuffisante, consulter un médecin afin de décider ensemble du bien fondé de l'augmentation éventuelle de la posologie.



## L'orotate de potassium

Indications :

### ■ Crampes musculaires (en association avec les orotates de calcium et de magnésium).

### ■ Restauration de l'équilibre acido-basique.

### ■ Prévention de certains troubles cardiaques.

**Usage habituel** (en dehors d'une insuffisance rénale) : 1 gélule chaque matin.

### Recommandations essentielles :

**1** : En cas d'insuffisance rénale, le potassium est contre-indiqué.

**2** : En cas de traitement de l'hypertension, consulter un médecin car certains médicaments contre-indiquent la prise de potassium.

**3** : Pour des doses supérieures à celle ici préconisée, l'avis d'un médecin est indispensable

## L'Orotate de zinc

Indications :

### ■ Stimulation des défenses immunitaires.

### ■ Soutien de la synthèse protéique au cours de la grossesse et des périodes de croissance de l'enfant.

### ■ Stimulation du processus de cicatrisation.

### ■ Stimulation de la régénération des phanères (ongles, cheveux cassants).

### ■ Diabète de type 2.

### ■ Fatigue sexuelle masculine.

### ■ Baisse de la fertilité dans les deux sexes.

### ■ Psoriasis.

### ■ Perte de zinc provoquée par la prise de la pilule contraceptive.

- Dose maximale : 120 mg/jour.

### Recommandations essentielles :

**1** : Afin d'être mieux absorbé, le zinc nécessite la présence de vitamine B6 (1 mg/j).

**2** : En cas de cancer déclaré, le zinc ne peut être pris sans avis médical.

Voir le carnet d'adresses page 4

## Acidité chronique de l'estomac, quelles solutions naturelles ?

Recevoir le diagnostic de gastrite ou d'ulcère gastro-duodéal c'est quasiment la certitude de devoir prendre un médicament allopathique au long cours, le plus souvent un IPP (inhibiteur de la pompe à protons : Eupantol, Inxium, Inipomp, Lanzor, Mopral, Ogast, Pariet, Zoltum), sinon un anti-H2 (anti-histaminique 2 : Azantac, Nizaxid, Pepdine, Raniplex, Tagamet)... Et éventuellement d'en subir les effets secondaires.

**Si de plus, une infection à Helicobacter pylori est découverte, un traitement antibiotique est systématiquement rajouté, ce qui compromet la bonne santé de la flore intestinale.**

De tous les effets indésirables des médicaments anti-acides allopathiques, le plus grave est certainement l'augmentation du risque de fracture du col du fémur auquel expose la prise régulière des IPP.

### Afin d'éviter ce genre de complications, la formule Estomacid a été conçue

(2 comprimés après les repas de midi et du soir).

Celle-ci assure la sédation de la symptomatologie douloureuse et limite significativement le reflux gastro-oesophagien.

A base d'algue brune et de carbonates (magnésium et calcium).

L'algue brune se transforme en un gel venant tapisser la paroi de l'estomac limitant ainsi les remontées acides.

Ces ingrédients respectent le transit intestinal.

Il peut lui être associé un extrait de brocoli (à partir de pousses de trois jours) dont l'efficacité sur l'Helicobacter pylori a été démontrée (6 gélules par jour pendant les deux premiers mois, puis 3/j pendant les 4 mois suivants).

Enfin, du fait de l'existence d'un terrain anxieux, la prise d'un complexe à base de magnésium liposoluble (forme la plus assimilable) est vivement conseillée.

CF « Canadian Medicine Association Journal », 2008 ;179 ; pp. 319-326.

