

GUIDE PRATIQUE

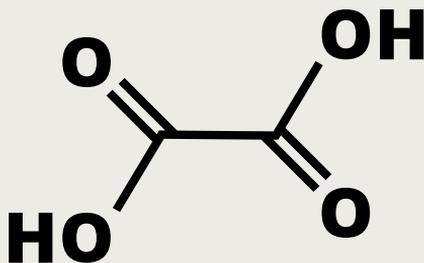
Les 3 premières étapes pour réduire son exposition aux oxalates

Par Christian Petten – nutritionniste MCO



Contenu

	Introduction	3
1	Comprendre les oxalates	4
2	Comment se détoxifier	7
3	Connaître les 12 principaux coupables	8
	Pour approfondir	10



acide oxalique

Salutations !

Je me nomme Christian Petten et j'habite avec ma famille dans les Alpes helvétiques. Ex-opérateur dans les forces spéciales suisses, le DRAIO, je me suis reconverti dans les domaines de la santé et de la performance. Aujourd'hui nutritionniste et coach mental, passionné par l'Histoire et la physiologie humaines, je me suis tout naturellement spécialisé dans l'alimentation « ancestrale ». Tout un sujet ! Mais pour résumer, voici en quoi cela consiste.

J'estime que les millions d'années qui ont façonné notre ADN sont un précieux enseignement sur lequel s'appuyer, au côté de la recherche scientifique moderne, pour bâtir une alimentation réellement adaptée à notre espèce, Homo Sapiens.

Pour survivre aux conditions difficiles des Temps reculés et obtenir une alimentation comestible et appropriée, nos ancêtres se reposaient sur quelques piliers fondamentaux. La connaissance de la toxicité des différents aliments était l'un de ces piliers.

Cette connaissance, et sa transmission, était essentielle dans un environnement naturel qui regorgeait de pièges en tout genre.

Les toxines végétales, ces moyens de défense chimique produits par les plantes pour faire face à leurs prédateurs, constituent, aujourd'hui encore, un aspect crucial.

En effet, toutes les plantes sans exception renferment des toxines défensives. Connaître leur impact et notre seuil de tolérance est essentiel.

Les oxalates figurent parmi les plus sournoises de ces toxines végétales.



POUR SUIVRE MON TRAVAIL :

SITE WEB : WWW.NUTRIVORE.CH
RÉSEAUX (INSTAGRAM ET FACEBOOK) : [@NUTRIVORE.CH](https://www.instagram.com/nutrivore.ch)
YOUTUBE : [@REVOLUTIONANCESTRALE](https://www.youtube.com/channel/UC...)
COMMUNAUTÉ : [REVOLUTIONANCESTRALE.MN.CO](https://www.facebook.com/revolutionancestrale)
[PROGRAMMES OXALATES RESET](#)

Comprendre les oxalates

Oxalates, petite présentation

Les oxalates sont des molécules naturellement présentes dans de nombreux aliments d'origine végétale. Ils sont également des déchets métaboliques que nous produisons en petites quantités chaque jour.

Ils sont souvent méconnus du grand public malgré leur omniprésence dans nos assiettes. Ils ont donné son nom à l'oxalis, une petite plante de nos forêts, au goût acidulé... d'acide oxalique !

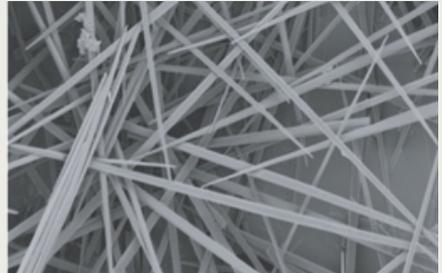


L'oxalis

La famille des oxalates regroupe l'acide oxalique et les cristaux d'oxalates.

Ces derniers se forment lorsque l'acide oxalique se lie à un minéral, comme du calcium ou du magnésium. Ceci peut se produire dans notre intestin ou ailleurs dans notre corps.

Les cristaux d'oxalates peuvent également être préformés dans la plante et y servir diverses fonctions. L'une d'entre-elles est la fonction défensive. En effet, ces cristaux peuvent être assemblés en forme de pointes ou de lames acérées minuscules dans le but de créer des micro-blessures et de se loger dans les tissus d'un animal. On les appelle alors "raphides".



Raphides du kiwi au microscope

La dureté de ces cristaux est extrême : ils sont capables d'abîmer l'émail dentaire !

Les cristaux d'oxalates peuvent être solubles ou insolubles, selon le minéral auquel l'acide oxalique est lié. Ceci influence grandement la capacité de pénétration de cette toxine au travers de nos membranes, en particulier celle de l'intestin. C'est un aspect très important lorsque l'on met en place une stratégie de détoxification ou que l'on souhaite réduire son exposition aux oxalates.

La problématique des oxalates

Comme vous le constaterez en prenant connaissance de la liste des « Principaux coupables », les oxalates se retrouvent très fréquemment dans nos assiettes à des doses problématiques. Présents dans la plupart des végétaux, nous y sommes constamment confrontés car notre alimentation n'est plus saisonnière et qu'elle s'est hypervégétalisée.

Nos ancêtres lointains se détoxifiaient naturellement, avec le cycle des saisons, lorsque ces végétaux n'étaient plus à leur menu. Par ailleurs, l'homme préhistorique, omnivore hypercarnivore, consommait beaucoup moins de végétaux, en particulier les légumes feuilles ou tiges, ce qui limitait son exposition aux oxalates.

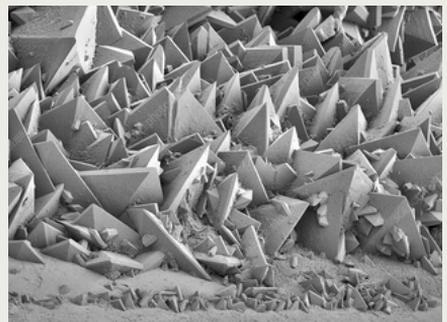
Notre réalité a bien changé. Aujourd'hui, pour éviter d'accumuler dangereusement cette toxine dans notre organisme, nous devons être plus conscients et intentionnels dans nos choix alimentaires. Cela demande de réacquérir les connaissances de base au sujet de la toxicité relative des végétaux.

Mais pourquoi les oxalates s'accumulent-ils, à la différence de la plupart des toxines ?

Dans l'état actuel de la recherche scientifique, il semble que nous n'ayons aucun moyen réellement efficace de métaboliser (c'est-à-dire de transformer) les oxalates en molécules inertes et sans danger. Lorsque des oxalates sont absorbés, notre seule défense consiste à les excréter hors de notre corps. La principale voie d'élimination est la voie rénale : via l'urine.

Malheureusement, notre vitesse d'excrétion des oxalates est limitée. Lorsque cette capacité d'élimination est dépassée, la concentration en oxalates dans le sang augmente. Ils se logent alors plus rapidement dans différents tissus et organes et s'y accumulent jusqu'à un hypothétique nettoyage ultérieur. Ce dernier ne survient que rarement, ou jamais, dans le cadre de notre alimentation moderne sans saison et hypervégétalisée. En effet, l'organisme étant occupé à traiter les oxalates apportés quotidiennement par le bol alimentaire, il n'a jamais l'opportunité de procéder au déstockage.

Quand ces oxalates s'accumulent dans les tissus et organes de notre corps, ils y génèrent de nombreux troubles. Ils sont associés ou en cause directe avec : les calculs rénaux, les douleurs articulaires, l'inflammation chronique, les cancers mammaires, l'hypothyroïdisme, la maladie d'Alzheimer, l'athérosclérose, l'arthrose, la vulvodynie, les réactions allergiques, la fibromyalgie, l'intolérance à l'histamine, les troubles métaboliques, etc. La liste ne cesse de s'allonger à mesure que la recherche sur le sujet ne progresse.



Cristaux d'oxalates (calculs rénaux)

Sensibilité et facteurs de risque

Certains individus sont plus susceptibles que d'autres d'accumuler cette toxine ou d'en ressentir les effets néfastes. Outre certaines maladies génétiques rares, ceux qui souffrent de troubles digestifs ou auto-immuns et les personnes ayant subi une chirurgie bariatrique ou une ablation de la vésicule biliaire sont particulièrement à risque.

Les adeptes des régimes riches en oxalates, les amateurs de jus de légumes, de soupes et de smoothies, sont également à haut risque de surcharge.

Le maintien d'une excellente santé intestinale est l'un des meilleurs remparts contre l'accumulation d'oxalates à long terme.

C'est un point crucial. Si la vôtre n'est pas optimale, n'hésitez pas à vous faire accompagner. L'alimentation ancestrale permet de guérir la quasi totalité des troubles digestifs chroniques, y compris ceux qui sont habituellement considérés comme "incurables".

Une mauvaise intégrité de la paroi intestinale augmente fortement le taux d'absorption des oxalates, en particulier des formes insolubles qui sont habituellement peu absorbées.



Les jus d'épinards présentent une concentration dramatique en oxalates solubles

Comment se détoxifier ?

La détoxification nécessite une diète pauvre en oxalates. C'est uniquement lorsque notre corps ne reçoit plus cette surcharge continue d'oxalates via l'alimentation qu'il peut procéder au grand nettoyage.

Le déstockage peut durer des mois, et même des années dans les cas extrêmes ! Il est cyclique et de nature circadienne, avec des phases de pause et des phases plus intenses. Le processus ne doit pas être pris à la légère : il engendre une remise en circulation temporaire de cette toxine, parfois dans des quantités très importantes. Ceci peut provoquer des symptômes passagers désagréables, et même représenter un danger pour un organisme affaibli.

Pourtant, le jeu en vaut la chandelle : c'est, à terme, une véritable cure de jouvence !

L'une des clefs est d'y aller progressivement

sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois pour les cas les plus extrêmes ! Commencez par réduire votre exposition aux « Principaux coupables », puis éliminez-les complètement, les uns après les autres.

Une fois cette transition effectuée, adoptez une discipline stricte en veillant à maintenir l'apport alimentaire d'oxalates en dessous de 60mg par jour durant une période suffisante, en général de plusieurs mois.

Bien que je ne sois pas favorable à l'utilisation chronique et fréquente de compléments alimentaires, certains d'entre eux en particulier sont d'un secours apprécié dans le cadre d'un déstockage d'oxalates.

Il faut comprendre qu'il n'est pas normal d'accumuler des quantités aussi élevées de cette toxine. Notre organisme est mal équipé lorsqu'il doit déstocker et excréter des décennies d'oxalates accumulés. Un apport de molécules spécifiques soutient le nettoyage et limite les symptômes et les risques qui y sont liés.

Le processus est complexe et c'est pour cela que j'ai créé des programmes spécifiques, Oxalates Reset, qui vous permettent de mettre en place une stratégie à long terme de nettoyage tout en bénéficiant d'un support, et par la suite, de maintenir des niveaux adéquats dans vos apports alimentaires de routine.

Vous trouverez ici des informations sur ces programmes, qui se déclinent en plusieurs modèles de diète afin de correspondre aux goûts de chacun :

[DÉCOUVRIR LES PROGRAMMES OXALATES RESET](#)

TROISIÈME ÉTAPE



Connaître les 12 Principaux Coupables

Souvent consommés en grandes quantités, parfois considérés comme des superaliments "healthy" à la mode, voici les principaux responsables de l'excès d'oxalates dans notre alimentation moderne.

Épinards

Avec en moyenne 1000mg pour 100gr de feuilles, les épinards sont une bombe d'oxalates hautement solubles (75%)



Amandes

Si la plupart des oléagineux sont chargés en oxalates, les amandes sont parmi les pires avec 410mg/100gr à 23% solubles.



Soja

Omniprésent dans les produits transformés, le soja porte un impact certain avec environ 150mg/100gr à solubilité variable.



Patate douce

Entre 35 et 280 mg/100gr selon les variétés pour cet aliment consommé en quantités importantes.



Chocolat noir et cacao

Entre 150 et 400mg/100gr selon le % de chocolat noir, 690mg pour le cacao en poudre, solubilité élevée (70 à 95%)



Curcuma

L'une des concentrations et des solubilités les plus élevées : 2180mg/100gr de poudre soluble à 94% !





Blettes (côtes de bette)

Similaire aux épinards avec environ 1000mg/100gr, à solubilité élevée (environ 60%).



Cacahuète

Avec 150mg/100gr à solubilité importante, les cacahuètes et produits dérivés sont un contributeur important



Betterave

Entre 50 et 150mg par 100gr d'oxalates hautement solubles dans la racine de betterave.



Quinoa

Avec 180mg/100gr, aux trois quarts solubles, le quinoa est une fausse "bonne alternative".



Thé

10 à 25mg d'oxalates totalement solubles par tasse de thé, un apport à ne pas négliger chez les gros consommateurs.



Poivre noir

620mg par 100gr d'oxalates à faible solubilité (15%) pour le poivre noir mais nettement moins dans le poivre blanc ou rouge.



Voici donc pour les principaux coupables ! Bien sûr, de nombreux autres aliments du règne végétal présentent des concentrations diverses en oxalates, dont il est nécessaire de tenir compte pour construire une diète qui puisse permettre un déstockage efficace.

Pour une vue d'ensemble, rendez-vous sur le groupe privé "[Connaissances Oxalate Francophone](#)" où je propose une liste complète, appuyée sur la recherche scientifique et mise à jour, de la teneur en oxalates des différents aliments communs.

Vous trouverez sur internet de nombreuses listes, dont la fiabilité est parfois toute relative.

Pour approfondir

Calculateur du "risque oxalate"

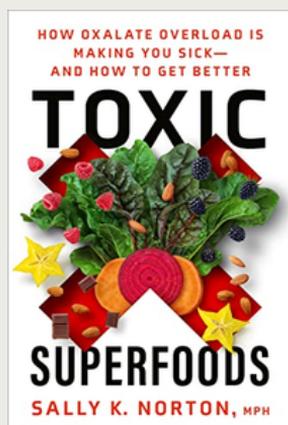
J'ai créé Ox-score, un calculateur qui permet à chacun d'estimer son risque d'intoxication aux oxalates. Pour cela, je me suis appuyé sur l'ensemble de mes recherches et écoutes sur le sujet. Il tient compte d'un maximum de paramètres pertinent et il est gratuit.

Retrouves-le ici :

[OX-SCORE](#)

Livre

Le meilleur livre, très complet, sur le sujet, en anglais : *Toxics Superfoods* de Sally Norton



Programmes de détoxification des oxalates

J'ai également mis sur pied les programmes Oxalates Reset pour tous ceux qui souhaitent suivre une stratégie complète afin de limiter leur exposition ou déstocker les oxalates accumulés.

Ces programmes se déclinent en plusieurs modèles de diète afin de correspondre à vos goûts personnels.

Ils sont disponibles en version autonome ou accompagnée et offrent, en bonus, un accès à vie au groupe privé "Connaissance Oxalates Francophone".

Retrouvez-les ici :

[OXALATES RESET](#)

“ —

Le mot de la fin

*Réduire son exposition aux oxalates n'est pas toujours un chemin facile, pourtant, croyez-moi, le jeu en vaut la chandelle !
Les témoignages sont nombreux : il s'agit d'une véritable cure de jouvence pour l'organisme.*

Christian Petten

NUTRIVORE.CH



L'ALIMENTATION QUI PARLE
LE LANGAGE DE NOS GÈNES