

Optimum^o

THÉMATIQUE DU MOIS

L'intermédiaire

*La science nutritionnelle
pour les corps en errance.*

AU SOMMAIRE DE CE NUMÉRO



01

Grenade entière (arilles et membranes blanches), et les autres porteurs d'ellagitannins : noix, fraises, framboises, baies

Le mot de Nicolas

Mai a regardé le feu. Juin, le carburant. Juillet, le temps. Août, le sol. Ce mois-ci, on regarde les portes.

Septembre est le numéro où j'ai voulu répondre à une phrase que tu as sans doute entendue un jour, une feuille de résultats à la main : « tout est normal ». C'était probablement vrai. Mais une prise de sang ne lit que ce qui a passé les portes, à un instant donné, à jeun, dans un seul compartiment. Les quatre lettres du mois ont chacune isolé l'une de ces portes. Un atelier de bactéries qui fabrique, ou pas, la molécule active de la grenade. Une paroi qui laisse monter, après un repas gras, un fragment de bactérie que ton bilan du matin ne verra jamais. Un portillon, à l'entrée du cerveau, où le tryptophane attend son tour derrière six concurrents. Et un tube, où le calcium agirait sur ton côlon sans même entrer dans ton sang.

C'est ce que j'appelle l'intermédiaire, et c'est tout ce qu'une feuille normale ne dit pas.

Le Dossier du Mois s'appelle « L'intermédiaire : ce qui, entre ton assiette et ta prise de sang, décide de ce qui passe et de ce qui reste à la porte ». Quatre portes nommées, chacune avec sa limite écrite, et la relecture de ta feuille de résultats que je t'avais promise le mois dernier, ligne par ligne. Comme toujours, chaque étude citée porte son numéro PubMed, que tu peux ouvrir toi-même. C'est ta garantie, et c'est ma ligne rouge.

Tu n'as pas à manger davantage. Tu as à savoir ce qui passe.

Nicolas, fondateur de BetterCallHealth

Ce que tu vas lire

N°17 **La grenade n'agit pas toute seule. Ce sont tes bactéries qui la transforment, ou pas.**

Grenade entière (arilles et membranes blanches), et les autres porteurs d'ellagitannins : noix, fraises, framboises, baies · marqueurs : hs-CRP, IL-6, TNF-alpha, LDL, apoB, LDL oxydé, glycémie postprandiale

N°18 **Ton corps traite certains repas comme une infection. À jeun, ta prise de sang ne le voit jamais.** PREMIUM

La composition du repas, et la charge bactérienne de l'aliment lui-même (endotoxémie postprandiale) · marqueurs : hs-CRP, IL-6, TNF-alpha, IL-1beta, activité endotoxinique sérique, glycémie postprandiale

N°19 **On t'a dit de manger des protéines pour mieux dormir. C'est précisément ce qui ferme la porte.** PREMIUM

Les graines de courge, sésame et tournesol, servies avec un apport de glucides au repas du soir, environ 4 h avant le coucher · marqueurs : ratio tryptophane sur LNAA plasmatique, temps éveillé après endormissement, latence d'endormissement, insuline postprandiale

N°20 **Le lait n'est pas le principe actif. C'est un camion de livraison.**

PREMIUM

Le calcium végétal bien absorbé : chou frisé et crucifères pauvres en oxalates, eau minérale calcique bue au fil de la journée, tofu coagulé au sulfate de calcium (E516) · marqueurs : IGF-1 sérique, IGFBP-1, IGFBP-2, absorption fractionnelle du calcium

∞ **Le Dossier du Mois** PREMIUM

Synthèse philosophique et biologique du mois

■ **Le tableau de bord** PREMIUM

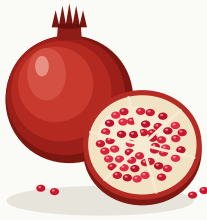
Marqueurs, cibles BCH et « À retenir » par aliment

±

Bibliographie consolidée

PREMIUM

32 études vérifiées via PubMed



N°17 · GRENADE ENTIÈRE (ARILLES ET MEMBRANES BLANCHES), ET LES AUTRES PORTEURS D'ELLAGITANNINS : NOIX, FRAISES, FRAMBOISES, BAIES

La grenade n'agit pas toute seule. Ce sont tes bactéries qui la transforment, ou pas.

Marqueurs sanguins impactés : **hs-CRP · IL-6 · TNF-alpha · LDL · apoB · LDL oxydé · glycémie postprandiale**

MÉCANISME CENTRAL *La grenade ne contient pas la molécule active. Ses ellagitannins (punicalagine) ne sont pas absorbés tels quels : ils descendent au côlon, où des bactéries les convertissent en urolithines. Cette conversion sépare la population en trois profils constants (Tomás-Barberán 2014 : phénotype A 25 à 80 %, phénotype B 10 à 50 %, phénotype O non producteur 5 à 25 %). Sur 100 personnes buvant un verre de jus, 12 % seulement avaient de l'urolithine A détectable au départ et environ 40 % en ont produit, les producteurs se distinguant par une diversité de microbiote plus élevée (Singh 2022). C'est cette variabilité qui explique les contradictions de la littérature : dans l'essai POMEcardio, la baisse du LDL, des petites LDL, de l'apoB et du LDL oxydé n'apparaît que dans un seul métabotype (González-Sarrías 2017). Conséquences pratiques : le fruit entier plutôt que le jus (la punicalagine se concentre hors des arilles, Gil 2000), pendant un repas (Kerimi 2017 : aire glycémique abaissée de 33,1 % par la boisson, l'extrait concentré étant sans effet), en rotation avec les autres sources d'ellagitannins, et sans gélule d'urolithine A (Dao 2026 : méta-analyse non concluante, certitude GRADE basse).*

“Vous mangez déjà très sainement. Continuez, ça finira par payer.”

Les grenades reviennent sur les étals ce mois-ci, et tu vas sans doute en acheter, comme l'an dernier. Tu as fait ce qu'on t'a dit de faire : les baies le reste de l'année, le jus le matin, les fruits rouges dans les flocons. Et la prise de sang de septembre ressemble trait pour trait à celle de mars. Même CRP, même LDL, même creux à seize heures. Tu te demandes si tout ça sert à quelque chose.

Tu n'as rien fait de travers. Il te manque une étape.

Tu ne t'es pas trompé de fruit. Il te manque une information que presque personne ne donne : la grenade ne contient pas la molécule qui agit.

Elle contient la matière première. C'est ton côlon qui fabrique le reste, avec des bactéries que tu as ou que tu n'as pas. Et c'est cette étape, invisible, qui décide si ta grenade sert à quelque chose.

Trois choses à comprendre, chacune suivie du geste qui en découle. Et ta semaine en clair à la fin.

1. Ce que tu avalas n'est pas ce qui agit

Les grosses molécules de la grenade s'appellent les ellagitannins. Elles ne sont pas absorbées telles quelles : elles descendent jusqu'au côlon, où des bactéries les transforment en une famille de molécules appelées urolithines. Ce sont elles qu'on retrouve ensuite dans ton sang.

Une équipe suisse a mesuré chez qui ça marchait. Cent personnes en bonne santé, un simple verre de jus de grenade. Seulement 12 % avaient de l'urolithine A dans le sang avant de boire quoi que ce soit. Après le jus, environ 40 % en ont fabriqué de façon significative. Ceux-là se distinguaient par une diversité de microbiote plus élevée.

Autrement dit : sur dix personnes qui boivent le même verre, six n'en fabriquent pas assez pour que ça se mesure. Ce n'est ni la dose, ni la qualité du fruit. C'est l'intestin qui reçoit.

Source PubMed Singh et collègues, *European Journal of Clinical Nutrition* 2022 **PMID 34117375 · DOI**

Ce n'est pas un accident de laboratoire. En reprenant les essais humains publiés, l'équipe de Tomás-Barberán a retrouvé les mêmes trois profils partout : ceux qui ne fabriquent que de l'urolithine A, de 25 à 80 % des volontaires selon les essais, ceux qui en fabriquent d'autres en plus, de 10 à 50 %, et ceux chez qui on ne détecte rien du tout, de 5 à 25 %. Ces profils apparaissent quelle que soit la source : noix et autres fruits à coque, fraises, framboises, autres baies ou grenades.

Source PubMed Tomás-Barberán et collègues, *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2014 **PMID 24976365 · DOI**

Le geste : mange-la entière, membranes comprises. Si la matière première doit descendre intacte jusqu'au côlon, autant en envoyer beaucoup. Or l'essentiel n'est pas dans les grains rouges eux-mêmes. Quand on compare les jus du commerce, pressés à partir du fruit entier, à un jus fait en laboratoire à partir des seules arilles, les premiers contiennent 1500 à 1900 milligrammes de punicalagine par litre, les seconds à peine des traces. Les auteurs attribuent la différence à l'écorce, que le pressage industriel

écrase avec le reste et que personne n'ira manger. Mais les membranes blanches sont le même tissu, et c'est la seule partie de ce tissu qui se mange : quand tu décortiques, ne les trie pas, garde celles qui restent accrochées aux grains. Elles sont amères, et ici l'amertume est le signal.

Source PubMed Gil et collègues, *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2000 **PMID 11052704 · DOI**

2. C'est pour ça que les études se contredisent depuis vingt ans

Si le même fruit agit chez certains et pas chez d'autres, alors une étude qui fait la moyenne de tout le monde noie son propre résultat.

Quelqu'un a vérifié. Quarante-neuf personnes en surpoids ou obèses, extrait de grenade contre placebo, en double aveugle, à deux doses. En moyenne sur le groupe, les auteurs le disent eux-mêmes : les effets de la grenade sur les graisses du sang restent controversés. Mais quand ils trient les participants selon leur profil de conversion, ce qui était l'objectif annoncé de l'essai, un sous-groupe décroche tout : cholestérol total en baisse de 15,5 %, LDL de 14,9 %, petites LDL de 47 %, apolipoprotéine B de 12 %, LDL oxydé de 24 %. Dans les autres profils, rien de significatif. Précision des auteurs, qu'il serait malhonnête de sauter : c'est aussi ce sous-groupe qui partait avec le risque cardiovasculaire le plus élevé, donc celui qui avait le plus de marge.

Et une phrase en fin de résumé, qui change tout : la moitié des non-producteurs de l'essai, trois personnes, sont devenus producteurs pendant l'étude, simplement en recevant régulièrement la matière première. L'effectif est minuscule. Mais un intestin qui ne fabriquait pas s'est mis à fabriquer.

Source PubMed González-Sarriás et collègues, *Molecular Nutrition & Food Research* 2017 **PMID 27879044 · DOI**

Sur les marqueurs que ton laboratoire imprime, la synthèse de 16 essais randomisés et 572 personnes trouve une baisse de la hs-CRP, de l'IL-6 et du TNF-alpha, et rien du tout sur les marqueurs d'adhésion des vaisseaux. Ce qui bouge, ce sont les marqueurs fins de l'inflammation de fond, ceux qu'on ne te prescrit presque jamais.

Source PubMed Wang et collègues, *Complementary Therapies in Medicine* 2020 **PMID 32147056 · DOI**

Le geste : dans un repas, et régulièrement. Deux essais croisés de seize volontaires l'ont montré, et un troisième a éliminé l'explication la plus évidente. Bue avec un aliment à index glycémique élevé, la grenade abaisse de 33,1 % l'aire de la courbe de sucre attribuable à cet aliment, et écrête le pic de 25,4 %, comparée à une boisson contenant exactement les mêmes sucres. Ni l'acidité du fruit seule, ni un extrait concentré ne reproduisent l'effet. Donc pendant le repas, jamais à jeun comme une boisson d'habitude. Et régulièrement : tu ne prends pas un remède, tu nourris des bactéries, et des bactéries ça s'entretient sur des semaines, pas sur une cure de sept jours.

Source PubMed Kerimi et collègues, *The American Journal of Clinical Nutrition* 2017 **PMID 29021286 · DOI**

3. Le raccourci qu'on te vend ne tient pas

L'industrie a lu ces travaux avant toi, et elle en a tiré la conclusion la plus rentable : puisque tout le monde ne fabrique pas l'urolithine A, vendons l'urolithine A directement. La gélule donne effectivement plus de six fois l'exposition obtenue avec le jus. C'est l'essai suisse cité plus haut qui le montre, et il était financé par le vendeur de la gélule.

Sauf qu'on a fini par tester la molécule. La synthèse est parue cette année : cinq essais randomisés, 236 participants au total. Un seul critère a pu être regroupé, un test de marche, et il ne franchit pas le seuil de significativité. Certitude de la preuve : basse. Les auteurs écrivent que tout le reste, force, endurance, marqueurs mitochondriaux, relève d'hypothèses et pas d'une efficacité démontrée.

Source PubMed Dao et collègues, *Frontiers in Nutrition* 2026 PMID 42559151 · DOI

Le geste : n'achète pas la molécule, nourris l'atelier. On te propose la sortie d'une usine plutôt que de te demander pourquoi la tienne est à l'arrêt. Ce qui distinguait les producteurs des autres, dans l'essai suisse, c'était la diversité de leur microbiote. Ce qui fait cette diversité, ce sont les fibres et le nombre d'espèces végétales différentes qui passent dans ton assiette chaque semaine. C'est moins vendeur qu'une gélule, et c'est la seule piste qui vise l'étape manquante au lieu de la contourner.

Ta semaine, en clair

1. **Une grenade entière, pas un jus**, deux à trois fois par semaine tant que c'est la saison. C'est un rythme d'entretien, pas une posologie : aucune étude ne fixe de fréquence, mais tu nourris des bactéries. Ouvre-la dans un saladier d'eau : fends-la en quartiers, décolle les grains sous l'eau, les peaux remontent et les grains tombent au fond.
2. **Garde les membranes blanches** accrochées aux grains au lieu de les trier. Le fruit est plus amer, et c'est le but.
3. **Toujours dans un repas**, jamais seule à jeun. Sur une salade, dans une assiette de lentilles, ou en fin de repas.
4. **Fais tourner les sources.** La grenade n'est pas seule à porter ces molécules : les noix et autres fruits à coque, les fraises, les framboises et les autres baies fournissent la même matière première. Alterne plutôt que de répéter un seul fruit tout l'automne.
5. **Pas de gélule d'urolithine A.** La molécule finie n'a pas fait ses preuves. Et pour la grenade elle-même, préfère l'aliment au complément : l'effet sur le sucre du repas a été mesuré avec la grenade bue pendant le repas, en jus, et un extrait concentré ne l'a pas reproduit.

Une vigilance, et une fausse peur. La fausse peur d'abord : la règle du pamplemousse ne s'applique pas ici. Dans un essai croisé chez des volontaires sains, le pamplemousse augmente nettement l'exposition à la simvastatine, alors que le jus de grenade ne la modifie pas. La vigilance ensuite, et elle vaut pour tout aliment : si tu prends un anticoagulant, une statine ou un traitement à marge étroite, signale à ton médecin tout changement durable d'habitude alimentaire.

Tu sais maintenant pourquoi rien n'avait bougé

Ce n'est peut-être pas le fruit qui n'a pas marché. C'est l'étape entre le fruit et toi. Et cette étape, ça ne s'achète pas : ça se nourrit.

C'est déjà la leçon du lin, dont les lignanes ne deviennent entérolactone que si le microbiote fait le travail. Deux lettres, un seul enseignement : ton microbiote n'est pas un sujet de plus dans la liste, c'est le passage obligé d'une partie de ton assiette avant qu'elle existe dans ton sang. Tant qu'il n'est pas là, tu peux acheter les plus beaux fruits du marché, tu achètes des caisses que personne n'ouvre.

Ce n'est pas une contrainte. C'est une décision informée.

À la fin du mois, le Dossier du Mois de septembre reprend le fil exactement là où cette lettre le laisse : l'intermédiaire. Ce qui, entre ton assiette et ta prise de sang, décide de ce qui passe et de ce qui reste à la porte. Réservé aux abonnés Premium.

Si tu veux être accompagné

Cette lettre est gratuite, et ce qu'elle explique, tu peux l'appliquer seul. Je consacre l'essentiel de mon temps à construire ces outils : la lettre, les guides, l'application BCH Scan.

J'accompagne donc peu de personnes à la fois : trois dossiers par mois, sur candidature. Deux minutes pour déposer la tienne, et je lis chaque candidature moi-même.

Déposer ma candidature

■ *Ton corps parle. Apprends sa langue.*

BetterCallHealth est un espace de vulgarisation scientifique en santé et d'éducation à l'hygiène de vie. Je ne fais ni diagnostic médical, ni prescription, ni recommandation d'arrêt de traitement. Les informations partagées ici sont à but éducatif et ne remplacent en aucun cas un avis ou un suivi médical. Consulte toujours un professionnel de santé avant toute modification de ta prise en charge.

RÉSERVÉ AUX PREMIUM

La suite t'attend.

Tu viens de lire la première des 4 lettres de septembre. Le reste de ce numéro est réservé aux abonnés Premium :

- ✦ Le Dossier du Mois, la synthèse qui relie les 4 lettres du mois à une même machine biologique
- ✦ Le tableau de bord des marqueurs, à garder sous la main
- ✦ La bibliographie consolidée de 32 études vérifiées sur PubMed

L'ABONNEMENT ANNUEL

Optimum° Premium : 79 € par an

Le Dossier du Mois complet chaque mois (mécanismes croisés, semaine-type, bibliographie PMID), le PDF magazine en bonus avec son tableau de bord des marqueurs. Les lettres hebdo, elles, restent gratuites pour tout le monde.

DEVENIR PREMIUM



Ta feuille lit ce qui est passé. BCH Scan lit ce qui va entrer.



Les quatre portes de ce numéro se tiennent après l'assiette. Il reste un moment qui les précède toutes : le rayon. J'ai conçu **BCH Scan** pour ce moment-là. Tu scannes le code-barres, et l'application passe le produit au crible de la méthode BetterCallHealth. Elle rend son IIB, l'Indice Inflammatoire BetterCallHealth, de 0 à 100 (100 pour la charge la plus faible), avec le pourquoi.

Ce niveau de charge, c'est le C de l'équation du Dossier, $I = C \times F$. Le F, la répétition, c'est toi qui le tiens : un produit chargé de temps en temps n'est pas le sujet, celui de chaque matin, si.

Le lait demi-écrémé, scanné le 28 septembre : **19 sur 100, charge forte**. Aucun additif en cause. Ce qui pèse, c'est ce que le camion de la lettre N°20 livre avec le calcium : ses protéines et ses graisses saturées.

C'est la méthode BetterCallHealth dans ta poche : tu baisses la charge inflammatoire là où elle entre, au rayon, avant même l'assiette.



Sur iPhone aujourd'hui, dans l'App Store. La version Android arrive très bientôt. Si l'app te sert, un avis honnête sur l'App Store m'aide beaucoup.

Optimum^o

Ton corps parle. Apprends sa langue.

BetterCallHealth est un espace de vulgarisation scientifique en santé et d'éducation à l'hygiène de vie. Nous ne faisons ni diagnostic médical, ni prescription, ni recommandation d'arrêt de traitement. Les informations partagées dans cette publication sont à but éducatif et ne remplacent en aucun cas un avis ou un suivi médical. Consulte toujours un professionnel de santé avant toute modification de ta prise en charge.

bettercallhealth.com

lettre.bettercallhealth.com