



Micronutrition ?  Explication



Micronutrition :

Chacun d'entre nous est unique et nous n'avons pas les mêmes besoins ni le même métabolisme. Ainsi, au cours de notre vie, notre organisme change ou subit des changements faisant évoluer ses besoins nutritionnels et énergétiques.

La micronutrition permet de prendre en compte ces besoins spécifiques afin de maintenir un équilibre entre les apports et les besoins, capital pour votre santé.

La micronutrition, source d'équilibre et de santé

La santé est un équilibre instable, en perpétuel mouvement.

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

A partir de la définition de la santé établie par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), nous pouvons dire que le bien-être est propre à chacun.

Chacun d'entre nous a des besoins différents selon son mode de vie, son alimentation, son âge.. ;

Ainsi, la micronutrition, par le biais des compléments alimentaires, a pour objectif d'apporter, en complément de l'alimentation, certains micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments...) que notre organisme ne sait pas fabriquer ou qu'il ne fabrique pas en quantité suffisante. Cette science des micronutriments permet également d'optimiser les fonctions d'assimilation de notre organisme et de pallier certains de nos déficits nutritionnels.

Le rôle de la micronutrition est d'obtenir une relance métabolique et d'agir comme un bras de levier pour rétablir l'équilibre et donc participer à l'état de bien-être et de santé globale.

La micronutrition permet de prendre en charge les problématiques liées à notre qualité de vie et notre bien-être.

Elle permet d'agir en amont afin de maintenir durablement un bon état de santé.

La nutrition comme véritable socle

Il est indispensable de parler d'alimentation lorsqu'on évoque la micronutrition.

Dans notre assiette, nous retrouvons deux grandes familles :

d'un côté les macronutriments, de l'autre les micronutriments.

Elles sont toutes les deux indispensables pour le bon fonctionnement de notre organisme.

Les macronutriments ont pour rôle, entre autres, d'apporter de l'énergie dont l'unité de mesure est le kilocalorie. Parmi eux, nous pouvons retrouver :

→ Les protides (protéines) :

Qui représentent les « briques » de notre corps. Ils nous apportent 4 kilocalories pour 1 gramme et se retrouvent principalement dans les viandes, poissons, œufs, produits laitiers et, en moindre mesure, certaines céréales et légumes secs.

→ Les glucides (sucres) :

Qui sont la source d'énergie la plus utilisée.
Par exemple le glucose est la principale source d'énergie de notre cerveau, qui en consomme environ 120 g par jour !
Ils sont sous une forme que l'on appelle « complexe » dans les produits céréaliers, les tubercules et les légumes secs.
A l'inverse, ils sont sous une forme « simple » dans les produits sucrés comme les fruits, confiseries, confitures, biscuits etc.
~ 1 gramme de glucides apporte également 4 kilocalories.

→ Les lipides (graisses) :

Qui constituent la réserve d'énergie la plus importante ; ils apportent 9 kilocalories pour 1 gramme.
Ils sont contenus dans le beurre, la crème, ainsi que les huiles végétales.
Ils peuvent également se retrouver cachés dans certains aliments comme les viandes, les poissons gras et les produits laitiers.

En parallèle, les micronutriments comprennent :

les sels minéraux, les oligo-éléments et les vitamines.

D'autres éléments sont aussi importants comme les polyphénols et les probiotiques.

A l'inverse des macronutriments, ceux-ci n'ont pas pour vocation de nous apporter de l'énergie.

Ils restent cependant indispensables pour mener à bien l'ensemble des fonctions (digestion, contraction, synthèse...) qui ont lieu dans notre organisme.

Les micronutriments n'ont besoin d'être apportés qu'en très petite quantité, de l'ordre du mg voire du µg.

Les sels minéraux, comme le calcium ou le magnésium, se distinguent des oligo-éléments tels que le fer ou le zinc, par leur teneur élevée dans l'organisme.

Ces deux familles de micronutriments entrent dans la composition de différentes structures des os, des hormones et des enzymes.

Certaines cellules ne peuvent fonctionner sans, comme les globules rouges qui nécessitent du fer pour le transport de l'oxygène.

Ils sont fortement présents dans les végétaux (légumes, fruits, produits céréaliers), les eaux minérales et produits de la mer.

Les vitamines sont des molécules complexes que nous ne savons pas fabriquer, ou pas en quantité suffisante (comme la vitamine D produite au niveau de la peau ou la vitamine K2 synthétisée dans l'intestin).

La famille des vitamines est vaste, ce qui explique une grande diversité de rôles : antioxydant, réduction de la fatigue, soutiens immunitaire et métabolique, etc. Les aliments les plus riches en vitamines sont les fruits et légumes, bien que certaines vitamines ne soient apportées que par les produits animaux (vitamine B12) ou les huiles (vitamine E).

Les polyphénols sont des molécules issues des végétaux qui nous aident à lutter contre le vieillissement prématuré (oxydation) de nos cellules. On peut citer les anthocyanes retrouvés dans les fruits rouges, les tanins présents dans le thé ou bien encore les isoflavones du soja. Il s'agit parfois de pigments, d'où la coloration des aliments qui en contiennent (le rouge de la tomate, le bleu des myrtilles, etc).

Les probiotiques représentent les bactéries essentielles présentes dans nos intestins.

Non pathogènes et non toxiques, elles contribuent à l'équilibre de notre flore intestinale.

Au-delà de l'intérêt digestif, nous savons que les milliards de bactéries intestinales jouent des rôles physiologiques importants dans le maintien de l'immunité et le contrôle des désordres inflammatoires.

Les probiotiques les plus communément utilisés appartiennent au genre Lactobacillus et Bifidobacterium, appelées aussi bactéries lactiques.

Certains aliments contiennent naturellement des probiotiques :

yaourts et laits fermentés, tempeh, fromages persillés, levure de bière, pain au levain...

La place de la micronutrition :

Les liens entre la santé et la nutrition sont établis depuis des siècles.

La micronutrition est une discipline médicale née dans les années 1960.

Elle cherche à comprendre nos besoins en micronutriments pour les adapter à travers une alimentation diversifiée et une complémentation adaptée.

Cette approche de la nutrition s'intéresse aux micronutriments contrairement aux autres qui se basent majoritairement sur les apports énergétiques, et donc les macronutriments.

Tandis que nous vivons plus longtemps, notre espérance de vie en bonne santé (sans incapacité) quant à elle reste stable et n'augmente presque plus. Ce phénomène s'explique par une priorisation de la médecine curative au lieu d'une médecine préventive dont fait partie la micronutrition.

Notre alimentation au fil des années s'est profondément transformée.

La qualité nutritionnelle des aliments varie en fonction de leurs modes de culture, de conservation ou encore des habitudes de cuisson.

Les nouvelles habitudes alimentaires et la consommation quotidienne d'aliments transformés ont aussi leur responsabilité.

La tendance actuelle est à l'augmentation de l'apport calorique au détriment de la densité en micronutriments : on parle alors de « calories vides ».

La micronutrition est ainsi une approche naturelle, visant à combler chez chaque individu les déficiences en micronutriments qui entravent le bon fonctionnement de son organisme.

La micronutrition va donc au-delà des conseils alimentaires, pour proposer des compléments alimentaires lorsque l'alimentation, même équilibrée et diversifiée, ne suffit pas à couvrir nos besoins de manière optimale.

Elle s'adresse à tous les individus (enfant, adolescent, femme enceinte, sénior...) souhaitant combler le manque d'un ou plusieurs micronutriments.

Les compléments alimentaires, comme l'indique la Directive Européenne 2002/46/CE, «sont des denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique [...]». Cette complémentation se fait sous forme d'un apport en vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels et actifs extraits de plantes.

Les plantes, utilisées de façon traditionnelle pour leurs bienfaits, sont devenues un complément incontournable de la micronutrition.