



Micronutrition

QUEL INTÉRÊT ?

AUGMENTER SA CONSOMMATION DE MAGNÉSIUM EN CAS DE FATIGUE PASSAGÈRE, C'EST DÉJÀ DE LA MICRONUTRITION. MAIS CETTE DISCIPLINE VA BIEN PLUS LOIN EN PROPOSANT DES PROTOCOLES SUR MESURE, ADAPTÉS À CHAQUE PATIENT, AFIN DE PRÉVENIR OU SOIGNER DE NOMBREUX TROUBLES. LE POINT AVEC NOS EXPERTS.

PAR CHRISTELLE VOGEL

NOS EXPERTS



RAPHAËL GRUMAN
diététicien,
micronutritionniste,
Lamethodegruman.
com, auteur de
« Soulager le
Covid-long, les
solutions
naturelles »,
éd. Leduc.s.



MARJORIE CRÉMAÈS
diététicienne,
micronutritionniste
en région
bordelaise.
Dietetique-nutrition-
alimentation.fr

La nutrition classique considère principalement nos apports en macronutriments à valeur énergétique (glucides, lipides, protéines). La micronutrition, elle, s'intéresse aux... micronutriments. Dans sa boîte à outils figurent les vitamines, minéraux, oligoéléments, mais aussi les acides gras essentiels, acides aminés, fibres, polyphénols, probiotiques, précurseurs hormonaux... qui n'ont pas de valeur énergétique, mais dont une carence peut entraîner des troubles. Micro comme macronutriments contribuent au bon fonctionnement de notre organisme et à notre santé globale. Il est donc essentiel de veiller au bon apport des uns comme des autres !

Une approche globale de l'individu

Le micronutritionniste s'intéresse à l'individu dans sa globalité. Il va étudier non seulement le contenu de son assiette, mais également la façon dont il est exposé au stress, son niveau d'activité physique, ses maladies passées ou récentes, ses habitudes de vie... afin de déterminer son terrain métabolique, identifier des carences et proposer une solution adaptée. Son but : apporter dans l'alimentation tous les micronutriments nécessaires à une bonne santé, de façon personnalisée, sans systématiquement passer par la prise de compléments alimentaires.

Une action préventive et curative

Les champs d'application de la micronutrition sont multiples. Elle peut traiter les troubles d'ordre physique ou psychique : soucis digestifs (problème de transit, acidité gastrique, intolérances alimentaires...), l'instabilité de l'humeur (irritabilité, colère...), hormonale (ménopause, syndrome prémenstruel...), les problèmes dus au sommeil (fatigue chronique, difficultés d'endormissement...), de comportement alimentaire (fringales...), de poids (prise incontrôlée, obésité...), etc. « La micronutrition est également intéressante pour traiter les troubles liés au Covid long », précise le diététicien Raphaël Gruman, auteur



Fatigue, troubles digestifs, sommeil perturbé... ou juste envie de prévenir un vieillissement prématuré ? Tant de raisons d'aller consulter un micronutritionniste.

d'un livre sur le sujet. « Certains micronutriments vont permettre d'agir sur la perte de l'odorat et musculaire ainsi que la fatigue, notamment. » La discipline apporte aussi des solutions en termes de lutte contre le vieillissement prématuré de l'organisme ou la prévention des maladies métaboliques. Les sportifs peuvent y trouver des pistes pour optimiser leurs performances et favoriser la récupération.

Les micronutriments-clés

« Il en existe des milliers !, s'enthousiasme Raphaël Gruman. Les oméga 3 sont intéressants pour traiter de nombreuses problématiques : troubles de la mémoire, pathologies inflammatoires... Couplés à d'autres micronutriments, ils vont venir aider l'organisme. En cas de douleurs articulaires, on va les associer à du soufre. Si les douleurs sont musculaires, je vais également prescrire du potassium, du magnésium et du curcuma pour diminuer l'inflammation. » Le but

La consultation en micronutrition est-elle remboursée ?

Certaines mutuelles prennent en charge tout ou partie de la consultation en micronutrition (comptez 65 € en moyenne), lorsque celle-ci a lieu au cabinet d'un praticien non conventionné. Un petit nombre de compléments alimentaires prescrits par le

médecin généraliste suite à un bilan sanguin (fer...) peuvent être remboursés par la Sécurité sociale. L'essentiel des compléments alimentaires ou micronutriments (oméga 3, probiotiques...) conseillés reste néanmoins à la charge du patient.



Rééquilibrage de l'alimentation et, éventuellement, prescription de supplémentation en micronutriments sont les deux « armes » de cette discipline.

étant de créer un cocktail sur mesure pour le patient. « En septembre, au changement de saison, il serait préférable de faire un point en micronutrition pour voir les leviers à activer de manière personnalisée, plutôt que de prendre un shoot de "multivitamines" en espérant que quelque chose nous serve dans ce mélange... », conseille la diététicienne Marjorie Crémadès. « La micronutrition est un travail d'horloger. Elle s'adapte à chaque individu. »

Comment trouver un micronutritionniste ?

La profession n'est pas protégée par un diplôme d'État. « On peut se prétendre micronutritionniste en ayant suivi deux heures de formation !, met en garde Raphaël Gruman. Il ne faut donc pas uniquement se fier à une plaque croisée dans la rue, mais davantage au bouche-à-oreille. » Certaines universités proposent un diplôme (DU) en micronutrition, sans reconnaissance nationale

cependant. Ce diplôme est réservé aux professions (para)médicales : médecins, infirmiers, sophrologues, naturopathes, kinés ou encore ostéopathes. « Chaque praticien adapte sa pratique de la micronutrition à son cœur de métier », note Raphaël Gruman.

Comment se passe la consultation ?

Deux séances sont généralement nécessaires. Voici comment se déroulent les consultations chez un diététicien spécialisé en micronutrition.

1. L'ANAMNÈSE : la première consultation dure la plupart du temps une heure. Elle débute par un questionnaire poussé. « J'interroge le patient sur la qualité de sa digestion, de son sommeil... Je m'informe sur ses maladies passées ou actuelles, sur une éventuelle hypertension, ou encore une appétence pour le sucre, énumère Marjorie Crémadès. Globalement, sur tous les éléments pouvant impacter son mode de vie. » Le micronutritionniste peut demander à son patient

d'apporter un carnet alimentaire, tenu sur plusieurs jours. « Sa lecture me permet de pointer d'éventuelles carences et d'orienter le patient vers un rééquilibrage alimentaire, en première intention. La supplémentation en micronutriments n'est pas systématique, précise notre experte. Lors de la première séance, je recommande aussi une liste d'analyses de sang – non obligatoire – à se faire prescrire par son médecin généraliste. Une partie peut ne pas être remboursée. Je peux également réaliser des tests rapides à mon cabinet, me permettant d'avoir une vision globale de l'état de santé du patient : un test pH de l'urine, un test au bicarbonate pour détecter une hypochlorhydrie... » Notez que les bilans sanguins ne sont cependant pas systématiques. Suite à cette anamnèse, le patient se voit proposer un protocole en micronutrition (avec ou sans prise de compléments alimentaires) à suivre sur 15 jours ou un mois.

2. LE PREMIER BILAN : la deuxième consultation intervient dans le mois qui suit la première rencontre avec le micronutritionniste. Elle dure une trentaine de minutes.

« Cette séance permet d'étudier les résultats des éventuelles analyses de sang prescrites, d'interroger le patient sur son ressenti suite à la mise en place du premier protocole et d'ajuster le cas échéant ce protocole, en proposant une complémentation si nécessaire », indique Marjorie Crémadès.

3. LE SUIVI : il n'est pas systématique, mais conseillé. « Six mois à un an après le bilan, il peut être opportun de réaliser une consultation de suivi, indique Raphaël Gruman. Si les troubles de santé ont bien été traités par le biais de la micronutrition, on va alors être davantage dans une logique de prévention : comment prévenir des problèmes articulaires ou de DMLA lorsqu'il y a un terrain notamment, quelles mesures mettre en œuvre sur le long terme pour limiter le vieillissement prématuré de l'organisme ? Les protocoles mis en place courent alors sur six mois ou un an. » Rééquilibrage alimentaire, cures, supplémentation : les conseils sont adaptés à chaque profil. ■

PUBLICITÉ

Je me sens plus en forme



Modèle image

Viviane est une femme joyeuse et sociable. Malheureusement, le télétravail et le manque d'activité de ces dernières années ont affecté son style de vie.

J'avais l'air enceinte !

Je suis quelqu'un qui trouve du réconfort dans la nourriture et le chocolat, et le changement de mes habitudes alimentaires m'a fait prendre du poids. Je me sentais ballonnée, gonflée, j'avais l'impression d'être enceinte !

J'ai essayé YouDraine

Ma soeur m'a parlé des comprimés naturels détoxifiants **YouDraine**, et je les ai commandés sur Internet. Au bout de quelques jours, mon odeur corporelle a changé et j'ai eu des boutons, comme si les « déchets » s'évacuaient. J'ai aussi ressenti un effet diurétique. J'ai poursuivi le programme et au bout de deux semaines, mon odeur corporelle est redevenue normale, et ma peau semblait plus fine et plus nette.

Je me sens légère et pleine d'énergie

Depuis que je prends les comprimés **YouDraine**, je me sens plus en forme qu'avant et je ne suis plus ballonnée. - Viviane

Commencez votre perte de poids par une détox

Nous avons tous besoin de détoxifier notre corps régulièrement. La détox favorise une peau plus nette, un regain d'énergie et prépare l'organisme à la perte de poids. Il est recommandé de suivre un programme détox deux fois par an.

Les comprimés naturels **YouDraine™** contiennent des extraits de plantes concentrés reconnues pour soutenir les processus naturels d'élimination du corps.

Un véritable programme de détox scandinave qui ne nécessite pas de jeûne.

Des conseils ?

Les experts New Nordic vous répondent au **01 85 42 38 62** (tarif local) ou sur www.vitalco.com



Disponible en pharmacie

YouDraine est disponible en boîtes de 60 et 120 comprimés sous les codes ACL 403 772 1 et 403 777 3

« Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour » www.mangerbouger.fr