





Cette discipline permet d'atteindre l'équilibre en choisissant les bons micronutriments, en évitant les carences, les excès, et en adoptant les aliments selon vos besoins. Voici des idées santé, une cure thalasso et l'avis d'une micronutritionniste.

Nathalie Giraud

La micronutrition est un domaine de la nutrition qui prend en compte les micronutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Avec une alimentation saine, naturelle et diversifiée, on trouve dans les aliments tous les minéraux, les vitamines, les oligo-éléments et les acides gras essentiels. Or, à cause des plats industriels pauvres en nutriments mais riches en sucres cachés et en mauvaises graisses ultra-transformées, les carences engendrent des problèmes de santé, comme le diabète et l'hypertension. Grâce aux micronutritionnistes

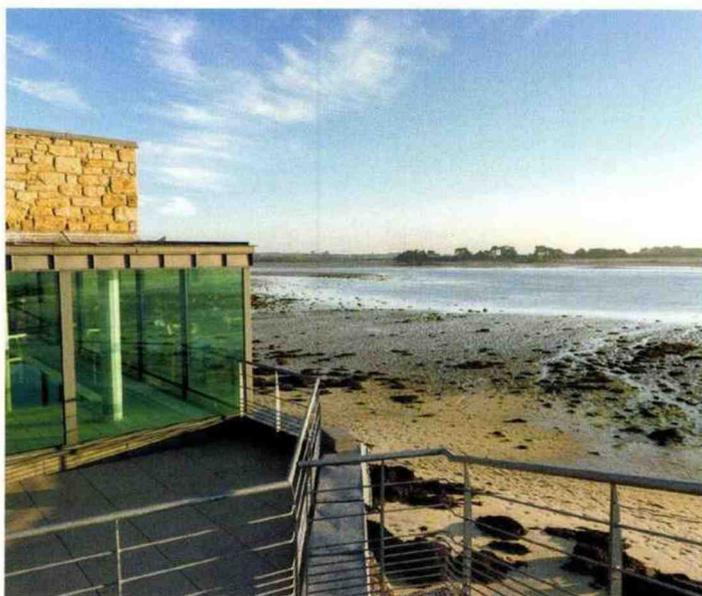
(médecins ou praticiens avec un diplôme universitaire « *Alimentation santé et micronutrition* » en poche), on peut rééquilibrer l'organisme en soignant les désordres digestifs, ou on peut agir en prévention pour stopper l'évolution d'un prédiabète. L'alimentation est le premier pilier de la santé mais les suppléments nutritionnels viennent en renfort. C'est aussi très utile pour renforcer le système immunitaire, combattre une fatigue chronique ou un surpoids difficile à gérer. De plus, d'autres paramètres sont à observer : le stress, le mode de vie, l'activité physique... tout est passé en revue pour optimiser la santé et le bien-être.

Agir sur les troubles nutritionnels

L'alimentation santé reste le premier repère sur lequel il est facile d'agir au quotidien. Il s'agit de prendre sa santé en main quand les premiers symptômes apparaissent : allergies, intolérances, douleurs ostéo-articulaires, maux de ventre, surpoids, anémie et fatigue... Prendre conscience de la façon dont on se nourrit est un premier pas pour améliorer sa qualité de vie. C'est une stratégie à effet durable : si on cherche à atteindre son poids de forme, on découvre les nutriments les plus importants pour maigrir, comme le magnésium, les oméga 3, l'iode et le fer. On privilégie les aliments légers qui en contiennent le plus : les algues riches en iode, les blettes riches en magnésium, les huîtres et les moules riches en fer, les poissons gras riches en oméga 3.

Stress et microbiote

Quand les problèmes intestinaux deviennent chroniques, le microbiote intestinal est bien souvent perturbé. Il est difficile de trouver par soi-même les raisons de ces désordres, surtout quand certaines intolérances alimentaires font leur apparition. Or, il existe d'autres para-



Zoom sur la cure Micronutrition de Roscoff

Ce séjour se prépare à l'avance avec une consultation à distance et une prescription de prise de sang avant de venir. Le bilan biologique effectué par le médecin du centre permet de personnaliser la cure, choisir les soins, les activités physiques et les menus selon les besoins micronutritionnels. Cette cure peut s'adapter à toutes les personnes – malades ou non – qui souhaitent rectifier leur alimentation, perdre du poids, soigner un problème de santé ou venir après un cancer.

*- Suivi à distance après la cure via Doctolib.
- 6 jours/6 nuits, 25 soins, 1 consultation médicale (1 866 € en demi-pension – base chambre double – à l'hôtel 4* sur place).
- Valdys Resort Roscoff Hôtel,
Thalasso & Spa : 16, rue Victor Hugo, 29680 Roscoff, tél. : 02 98 29 20 00, thalasso.com*

à table nutrition

mètres : le stress, le décalage des repas et le grignotage intempestif, le mode de vie qui ne convient pas à l'organisme... Outre la prise de probiotiques et prébiotiques conseillée par un spécialiste, la personne devra changer son régime alimentaire pour donner au corps et au cerveau ce dont ils ont besoin. Se tourner vers l'alimentation méditerranéenne ou crétoise est fortement conseillé : les végétaux – fruits, légumes, protéines végétales, herbes aromatiques, ail, oignon, graines –, les céréales, les huiles de bonne qualité, les épices et le miel sont la base. Plusieurs fois par semaine : les poissons, les fromages et yaourts au lait de brebis. C'est une protection, notamment contre les maladies cardiovasculaires, les cancers et l'obésité. ■



TROUVER UN PRATICIEN

Des médecins, des naturopathes, des diététiciens ou d'autres praticiens peuvent être micronutritionnistes. Bon à savoir pour ceux qui souhaitent un bilan précis des micronutriments : seul le médecin peut prescrire une prise de sang car c'est un acte médical.

- L'IEDM (Institut européen de diététique et de micronutrition) : iedm.asso.fr

- Medocaine répertorie de nombreux micronutritionnistes sur medocaine.com

✓ 3 questions au docteur Michèle Marchaland*



Comment pratiquez-vous la micronutrition ?

- Michèle Marchaland : Je me base sur la « Médecine des 4 P » qui représente une médecine préventive, personnalisée, prédictive et participative. On considère la personne dans sa globalité, on favorise le dépistage précoce pour une prévention solide, et on améliore le bien-être pour atteindre une meilleure qualité de vie. L'alimentation n'est pas le seul pilier de ma pratique. J'inclue maintenant différents domaines en complément de la micronutrition car, au fil de mon expérience, je me suis rendu compte que l'activité physique doit être complémentaire, ainsi que la qualité du sommeil et la gestion du stress. L'important est de personnaliser

les conseils car chaque personne est unique, et la prise en charge doit être la plus précise possible. L'alimentation santé de base doit s'inspirer du régime crétois : une alimentation méditerranéenne avec, à chaque repas, un légume, des céréales, une bonne source d'acides gras essentiels, une protéine végétale et des herbes aromatiques.

- Qui devrait consulter ?

- M.M. : Les personnes atteintes d'une pathologie et qui n'ont pas trouvé de réponse à différents symptômes. Les micronutritionnistes ont le temps d'analyser en détail les manquements alimentaires et le mode de vie. Nous agissons en complément des traitements et adaptons la prescription en détail. C'est du sur-mesure. La personnalisation s'articule beaucoup autour des nutriments : on analyse les minéraux, les oligo-éléments, les oméga 3 et 6, les vitamines du groupe B... À la thalasso, si une personne est carencée en zinc, on lui proposera des huîtres car c'est l'aliment le plus riche en zinc. Si elle est déficiente en oméga 3, les poissons gras seront au menu trois fois par semaine, ce qui suffit à augmenter le taux d'oméga 3 rapidement. On établit les menus en fonction de la prise de sang. La micronutrition intéresse aussi les personnes en bonne santé quand il s'agit de passer des caps comme la ménopause et l'andropause, car

on trouve toujours des petites déficiences. La fatigue peut devenir problématique, quand le métabolisme énergétique n'est plus optimal car il manque du sélénium, du zinc ou des vitamines du groupe B. On peut toujours optimiser la santé et la forme !

- Doit-on prendre des compléments alimentaires ?

- M.M. : Le réajustement alimentaire peut suffire à rétablir l'équilibre, les compléments alimentaires seront choisis au cas par cas si les voyants sont au rouge. Je prescris en général des cures d'un mois environ. Le but, c'est de faire le relais avec l'alimentation pour maintenir ensuite l'équilibre. Quelques mois après, on refait un bilan pour surveiller l'évolution, et une nouvelle supplémentation nutritionnelle sera prescrite si besoin est. Le contrôle est important : on ne doit pas prendre un complément alimentaire au long cours sans savoir exactement si la carence est toujours présente ou pas. De plus, tout le monde ne réagit pas de la même façon à l'absorption du zinc ou autre micronutriment : cela dépend de la génétique et de nombreux paramètres. Par exemple, le manque de zinc est néfaste pour le bon fonctionnement du système immunitaire, mais l'excès de zinc n'est pas bon non plus pour l'immunité !

*Michèle Marchaland est créatrice d'une cure Micronutrition à la thalasso de Roscoff.