

# bien-être

## MICRONUTRITION MINCIR INTEL c'est

Nouvelle approche alimentaire, la micronutrition est porteuse d'espoir pour toutes les personnes qui souhaitent mincir durablement. Loin des régimes miracles ou improvisés, elle propose de repartir sur de nouvelles bases, pour retrouver un corps affiné et en pleine santé. Par Véronique Lopez

**A**vec les beaux jours, l'envie de se débarrasser de ses kilos est de retour. À condition de ne pas retomber dans les régimes à répétition et les privations. Pour éviter cette spirale infernale, une nouvelle façon de se comporter face à son assiette est à découvrir : la micronutrition. Cette discipline médicale se fonde sur l'importance des micronutriments contenus dans l'alimentation et reconnus pour leurs actions sur les fonctions digestives, cérébrales ou encore contre le vieillissement prématuré des cellules.

### UNE APPROCHE TRÈS SÉRIEUSE

On trouve de plus en plus dans le commerce des cocktails spécifiques. Ainsi, la gamme Bien pour vous, de Casino, propose des ensembles pour lutter contre le vieillissement cellulaire ou entretenir son capital osseux. Proposer à chaque personne un programme alimentaire associé à une complémentation personnalisée, c'est la démarche de la micronutrition. « Cette discipline est avant tout une approche médicale qui



appréhende le patient dans sa globalité. On choisit de s'intéresser aux molécules que l'on retrouve dans nos assiettes : vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras essentiels, probiotiques... », détaille le docteur Didier Chos, président de l'Institut européen de diététique et micronutrition (IEDM) et co-auteur, avec sa consœur Laurence Benedetti, de l'ouvrage « Maigrir avec la micronutrition » (éd. First).


### UNE ALIMENTATION TROP PAUVRE

Pour ce médecin nutritionniste, l'affirmation selon laquelle une alimentation diversifiée et équilibrée permet de subvenir à tous les besoins de l'organisme « repose sur une vision parcellaire du problème ». De fait, il y a différentes raisons pour lesquelles les besoins essentiels ne sont pas satisfaits, notamment la faible densité micronutritionnelle de l'alimentation moderne. Raffinés, stérilisés, traités, la plupart des produits que nous consommons sont pauvres en micronutriments. Une complémentation est donc souvent nécessaire pour retrouver la vitalité, mais aussi la ligne. Déjà, au début des années 90, le docteur Christian Remesy, l'un des spécialistes de la micronutrition en France, évoquait

ces « kilos pleins de vide ». Il notait chez les personnes en surpoids des carences flagrantes en fer, magnésium et oméga 3. D'où la fatigue chronique, les troubles digestifs, le stress, les problèmes de sommeil, de déprime... qui accompagnent souvent le surpoids. « On sait bien que nutriments et micronutriments impactent fortement l'état de santé des patients. Depuis une quarantaine d'années, les médecins ont oublié de renforcer le système immunitaire des patients, notamment avec des pré- et des probiotiques, préférant donner des antibiotiques », déplore le nutritionniste. L'éternel dilemme entre médecine préventive et curative se retrouve aussi dans les questions d'alimentation.

### DES PROBLÈMES DE POIDS IDENTIFIÉS

Vision moderne de la médecine, la micronutrition se donne donc pour but de soutenir les fonctions physiologiques de l'organisme, pour éviter que les perturbations de santé ne deviennent chroniques. Car, de fait, le surpoids n'est pas uniquement un problème esthétique. Les soucis qui l'accompagnent (fatigue, essoufflement, troubles digestifs...) peuvent devenir de réels problèmes de santé publique, notamment avec le développement de maladies cardio-vasculaires ou dégénératives chroniques (diabète, arthrose) voire de cancers.



# LIGEMMENT *possible!*

Au sein de l'IEDM, Didier Chos et Laurence Benedetti proposent quatre profils micronutritionnels. Ce sont des grandes tendances. Chaque individu étant unique, on peut donc se retrouver dans deux, trois, voire quatre profils. « On peut être à la fois résistant à l'insuline, avoir des troubles du comportement alimentaire et être carencé, c'est même relativement fréquent », prévient le spécialiste.

#### ➤ 1. Le profil résistant à l'insuline

Premier indice d'un dysfonctionnement de l'organisme, la localisation de la masse grasseuse au niveau de l'abdomen et du ventre. Le micronutritionniste soupçonne immédiatement une résistance du patient à l'insuline. « Le rôle de l'insuline est de mettre en réserve les sucres et les protéines dans le muscle, les graisses dans le tissu adipeux », explique le spécialiste. Indispensable pendant les disettes, l'insuline ne joue plus son rôle dans

une société d'abondance. Pour éviter le stockage de ces graisses, dangereuses à terme pour la santé, il faut privilégier les glucides complexes, faire un des deux repas (de préférence le soir) sans glucides pour favoriser le déstockage.

#### ➤ 2. Le profil comportement alimentaire

« Chaque individu est différent mais, en discutant avec les patients, on se rend compte que les troubles alimentaires sont souvent similaires. Certains ont de véritables compulsions sucrées, surtout en fin de journée ». Ces profils sont souvent des adeptes des régimes et font si souvent le yoyo que la déprime les guette sérieusement. « En micronutrition, leurs compulsions s'expliqueraient sans doute par une carence en sérotonine, cette substance qui permet de calmer la faim et le stress », explique Didier Chos. Ce phénomène est amplifié si ces femmes présentent

un déficit en fer ou en magnésium. Des compléments alimentaires en fer et en magnésium sont alors préconisés. Sinon, il est intéressant d'augmenter les apports en tryptophane, précurseur de la sérotonine.

#### ➤ 3. Le profil déficitaire

Qui ne connaît dans son entourage des personnes qui ne mangent quasiment rien mais vivent toujours

#### SUR-MESURE

QuinteSens a récemment enrichi sa gamme Instants nutrition d'huiles élaborées avec l'aide de nutritionnistes. Des compositions pour répondre aux besoins propres des femmes enceintes, des seniors et des adolescents.





avec quelques petits bourrelets ? Elles ont souvent la peau sèche, les ongles cassants, une sensation permanente de fatigue... L'organisme en privation se défend en dépensant un minimum de calories et en stockant au moindre excès. Pour aider ces déficitaires à perdre du poids, la micronutrition va miser sur une alimentation naturelle et diversifiée. Sont au rendez-vous : poissons gras, céréales et féculents semi-complets ou complets, fruits et légumes, protéines végétales, sans oublier des mélanges d'huiles d'assaisonnement, souvent oubliés, riches en oméga 3 (colza olive, colza noix, cameline).

#### ➔ 4. Le profil digestif

Brûlures d'estomac, ballonnements, troubles du transit, stress... Ce type de profil signale une perturbation de la flore intestinale,

aussi désignée sous le terme de microbiote. C'est récemment que les chercheurs ont découvert que les personnes obèses présentent une modification du microbiote. L'amincissement et une modification de l'alimentation (notamment par l'apport de pré- et probiotiques) permettent de corriger ces déséquilibres et facilite la perte de poids. « De nombreuses résistances à l'amaigrissement sont en lien avec des problèmes de l'écosystème intestinal », note encore le Dr Chos.

#### UN ENCADREMENT MÉDICALISÉ

Se connaître pour apprendre à mieux manger et à se compléter en micronutriments est donc essentiel pour qui veut entamer une démarche d'amincissement

#### À LIRE ÉGALEMENT

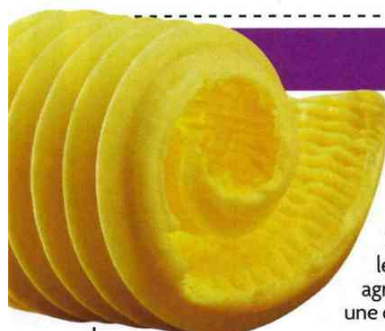
« Les secrets de la micronutrition », du Dr Bernard Guérineau, éd. Albin Michel.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Institut européen de diététique et de micronutrition (IEDM)  
Tél. 0 810 004 336.  
[www.iedm.asso.fr](http://www.iedm.asso.fr)

© GEORGE DOYLE / STOCKBYTE, THINKSTOCK

durable. Pour mettre toutes les chances de leur côté, les patients souhaitant perdre du poids via la micronutrition se doivent d'être encadrés médicalement. « Quand une personne vient en consultation chez un médecin formé à la micronutrition, celui-ci "part à la chasse" des verrous qui empêchent chacun de perdre des kilos. » Après un premier rendez-vous, où le nutritionniste prend connaissance des habitudes de vie du patient, des analyses complètes sont réalisées pour connaître les carences éventuelles. Dès lors, le médecin met en place un protocole de soins, avec pour objectif de faire fondre le patient de manière douce et durable. « On traite avec un modèle alimentaire dont la restriction est adaptée au cas par cas, mais, surtout, hyper qualitatif d'un point de vue alimentaire, rassure le Dr Chos. Grâce à une complémentation individualisée, la perte de poids est obtenue dans de bien meilleures conditions. En trois mois, on a des résultats probants. Des patients perdent progressivement mais régulièrement du poids et, surtout, l'on parvient à restaurer le métabolisme. » Le moteur tourne alors normalement. Et si, finalement, la micronutrition, était de « maigrir intelligent » ? ■



## LA MICRONUTRITION À TOUS LES RAYONS

Beurre, biscuits, lait semblent devenus les garants de notre santé et de notre bien-être grâce à leurs apports en oméga 3, en fer, en zinc, en magnésium. De plus en plus souvent, la mention « enrichi en » s'affiche nettement sur les emballages. Prise de conscience ou simple approche marketing de l'industrie agroalimentaire ? Une chose est sûre, la complémentation alimentaire n'est pas une démarche anodine. Avant d'avaler n'importe quoi, demandez conseil à votre médecin.

© VIKTOR FOTOLIA

