

La MICRONUTRITION

Dr Michel LE FAOU

L'alimentation comprend :

- **Les macronutriments**
 - Protides
 - Glucides
 - Lent
 - rapide
 - Lipides
 - Graisses
- **Les micronutriments**
 - Vitamines
 - Hydrosolubles
 - B, C,
 - Liposolubles
 - A, D, E, K
 - Minéraux
 - Calcium, Phosphore, Magnésium, Potassium, Chlore, Sodium, Soufre...etc
 - Oligoéléments
 - Iode, Cuivre, Cobalt, Chrome, Fer, Manganèse, Sélénium, Zinc, etc
 - Acides aminés essentiels Tryptophane, Lysine, Méthionine, Phénylalanine, Thréonine, Valine, Leucine, Isoleucine, Histidine
 - Acides gras essentiels, Oméga 3, Oméga 6
 - Polyphénols ou antioxydants
 - Extrait de plantes

La micro-nutrition permet de compléter l'alimentation déséquilibrée du monde moderne, dont les causes sont :

Les traitements industriels qui *diminuent la teneur en micronutriments*

L'agriculture intensive qui *appauvrit les sols en micronutriments*

Les Additifs et les polluants qui *réduisent la teneur en antioxydants*

Mais aussi :

Le stress

Le tabagisme qui *détruit la vit C, détériore la vit E, Vit B9, B12 et le carotène*

La pollution qui *réduit la capacité du corps à synthétiser la vit D et diminue les antioxydants*

Le sport qui *augmente les besoins en magnésium, zinc, Vit B1, B6, C, E et en Fer*

Le soleil dont *la teneur en Beta Carotène diminue lors d'une exposition trop longue*

L'âge qui *augmente le besoin en vitamines antioxydantes, vit B6, magnésium, zinc, sélénium,*

Les médicaments chimiques, *dont certains réduisent l'absorption de micronutriments*

Les personnes les plus exposées sont :

- L'enfant et l'adolescent
- L'étudiant en période d'examen
- L'adulte stressé, surmené et fatigué

- La femme enceinte et allaitante
- La femme en période de ménopause
- Le senior
- Le sportif, de tout niveau

Les compléments alimentaires :

- Effets :
 - *Participent à la prévention des pathologies (aigües, chroniques et dégénératives)*
 - *Contribuent à recouvrer et/ou conserver la santé*
- Galéniques rencontrés : *comprimés, gélules, capsules, sachets, sticks, liquide...*
- Composants : *s'assurer qu'ils soient **purs** et **d'origine naturelle***
- Distribution : *nombreux laboratoires*