

LES CARNETS NHCO

La micronutrition

Au cœur de la santé

Optimiser santé, forme
et bien-être

Aide aux déficiences
micronutritionnelles

Réponse à des besoins
ciblés



Compléments élémentaires.



Grâce à l'alimentation, nous avons le pouvoir d'apporter à notre corps les nutriments dont il a besoin pour se développer, fonctionner et nous maintenir en bonne santé. Elle doit être suffisamment variée et équilibrée, car outre la quantité et la qualité des nutriments, leur diversité est essentielle. En effet, les nutriments qui nous sont nécessaires quotidiennement sont extrêmement variés, en rapport avec le formidable degré de perfectionnement atteint par l'organisme humain.

Qu'est-ce que la micronutrition ?

La micronutrition est une discipline qui étudie plus spécifiquement le lien entre micronutriments et santé.

Les aliments apportent 2 types de nutriments :

- **Les macronutriments**, qui fournissent de l'énergie pour le fonctionnement des organes.
- **Les micronutriments**, comme les vitamines et les minéraux, qui au cœur même des cellules orchestrent toutes les réactions biochimiques nécessaires à la vie. Ces micronutriments exercent des fonctions spécifiques, de sorte qu'ils agissent sur des processus physiologiques très précis. C'est là le pouvoir de la micronutrition : sélectionner les micronutriments pour des actions fines et très ciblées.

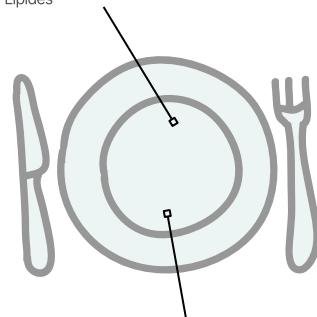
Veiller à apporter les micronutriments dont l'organisme a le plus besoin contribue à :

- Prévenir des dysfonctionnements.
- Optimiser son fonctionnement, ce qui participe au bien-être et à une bonne santé.

MACRONUTRIMENTS

Rôle énergétique

Protéines
Glucides
Lipides



MICRONUTRIMENTS

Rôle biochimique

Vitamines :
vitamines B3, B6, B9, B12, vitamine C, A, E...

Minéraux :
calcium, magnésium, fer, sodium,
potassium...

Oligoéléments :
zinc, sélénium, manganèse, cuivre...

Acides aminés :
tyrosine, tryptophane, valine, leucine,
glycine...

Acides gras polyinsaturés :
oméga-3...

Composés bioactifs :
lycopènes, carotènes, polyphénols...

1/ Une aide aux déficiences micronutritionnelles

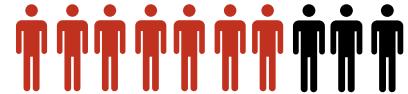
Nos besoins en macronutriments sont importants et ils sont largement couverts par l'alimentation. En revanche, de faibles quantités de micronutriments nous suffisent, de l'ordre du gramme à quelques microgrammes seulement pour certains. Et pourtant, l'alimentation moderne est devenue souvent insuffisante à nous les fournir. En cause, l'appauvrissement des sols, les pratiques culinaires, l'ultra-transformation industrielle des aliments, nos régimes alimentaires, etc.

Avec cette modification du contenu de nos assiettes, des déficiences s'installent, notre organisme devient moins performant, avec des répercussions sur la qualité de vie, le sommeil, la peau, l'humeur...

2/ Une réponse à des besoins accrus

La micronutrition est un levier pour rééquilibrer notre alimentation et améliorer notre santé, d'autant plus que nos besoins sont accrus dans certaines situations : grossesse, sport, stress, régimes alimentaires, tabac, pollution, médicaments...

La micronutrition se justifie aussi ici pleinement, et parfois sous forme de compléments alimentaires.



A savoir :

70% des Français ont des apports insuffisants en magnésium.

Étude SU.VI.MAX (Supplémentation en Vitamines et Minéraux Anti-oxydants), Dr Hercberg S.

Le saviez-vous ?

- La **densité calorique** d'un aliment indique la quantité d'énergie qu'il fournit.
- La **densité nutritionnelle** fait référence à la quantité et à la qualité des micronutriments essentiels qui sont apportés.

C'est cette densité nutritionnelle qui aujourd'hui nous fait souvent défaut et qui peut être corrigée grâce à la micronutrition.



Compléments élémentaires.