

La Micronutrition

*La micronutrition est une nouvelle approche de la santé qui s'intéresse à la présence dans l'alimentation des **micronutriments indispensables** au bon fonctionnement de notre organisme : vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels, acides aminés essentiels, antioxydants, fibres alimentaires et probiotiques.*

La micronutrition est une science complète qui prend en compte à la fois les particularités de la personne (âge, métabolisme, niveau d'activité, mode de vie et état de santé) et les particularités de chaque aliment (qualités nutritives, biodisponibilité des micronutriments, mode d'absorption optimal, associations alimentaires bénéfiques ou néfastes, métabolisme et élimination).

*La micronutrition s'enrichit ainsi des savoirs de la **nutrition** (que manger ?) et de la **diététique** (comment le manger ?) voire de la **phytothérapie** (comment équilibrer l'alimentation grâce aux plantes ?) tout en s'appuyant sur une **approche holistique et personnalisée** propre aux méthodes de santé naturelles (qui est le mangeur ? Comment adapter au mieux son alimentation à son état ?)*

La micronutrition est une science en perpétuelle évolution, qui s'appuie sur les avancées de la recherche et sur l'approfondissement des liens connus entre l'alimentation et la santé.

Son approche fondamentalement qualitative lui confère un rôle majeur à jouer de nos jours, en des temps où l'alimentation est déséquilibrée par une augmentation du contenu calorique des aliments, au détriment de leur richesse en micronutriments : nous parlons des fameuses "calories vides".

Les bases de la micronutrition

Un aliment, qu'il soit d'origine végétale ou animale, contient :

- **des macro-nutriments** : éléments énergétiques et constitutifs de l'organisme ; ce sont les lipides, les glucides et les protéines.
- **des micro-nutriments** : éléments constitutifs et régulateurs du métabolisme ; ce sont les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments, les acides gras essentiels, les antioxydants, les acides aminés essentiels, les fibres alimentaires et les probiotiques.

Chacun de ces éléments a un effet sur l'organisme. Cet effet va dépendre de l'aliment qui apporte cet élément, du mode d'absorption et des associations alimentaires réalisées, du métabolisme du mangeur et de la présence ou de l'absence des autres éléments dans l'organisme.

*Par exemple, le **Calcium** n'est pas métabolisé de la même manière par un nourrisson, un homme adulte ou une femme âgée ; il n'est pas absorbé pareillement selon qu'il est d'origine végétale (légumes à feuilles vertes) ou animale (lait de vache, par exemple). Le taux de calcium circulant dans le sang ou fixé dans les os dépend de la présence et de la quantité d'une multiplicité d'autres facteurs : hormones, enzymes et protéines spécifiques, micro-organismes, autres minéraux essentiels...*

- **La connaissance des micronutriments et de leurs spécificités** permet d'estimer la valeur nutritionnelle d'une ration alimentaire.
- **La connaissance de l'état de santé et du mode de vie du mangeur** permet d'estimer les apports en micronutriments nécessaires à l'entretien ou à l'amélioration de sa santé.

Dans l'idéal, les micronutriments sont apportés par une alimentation diversifiée et adaptée, cependant dans certains cas il est nécessaire de recourir à une supplémentation destinée à apporter un complexe d'éléments particuliers en plus grande quantité. Il peut s'agir d'une cure alimentaire ou phytothérapeutique, d'un régime particulier ou de la prise de compléments alimentaires.

Dans le cadre d'une supplémentation, il est important de bien s'informer sur la qualité de l'aliment ou du complément consommé, sur sa teneur en micronutriments, sur les conditions de biodisponibilité optimale de ces micronutriments, et sur les capacités de métabolisme et surtout d'élimination de l'organisme.

Tout déséquilibre - carence comme excès ou accumulation - est préjudiciable et peut être la source de troubles secondaires.

Les rôles des micronutriments

Les micronutriments sont généralement regroupés en 4 grandes classes :

1. Les vitamines

Les vitamines sont des éléments indispensables au métabolisme, mais à des quantités faibles et précises. Certaines sont synthétisées par notre organisme, d'autres par des bactéries

naturellement présentes dans notre intestin, mais la plupart doivent être apportées par l'alimentation. On distingue des vitamines hydrosolubles (vitamines C et du groupe B, solubles dans l'eau) et des vitamines liposolubles (vitamines A, D, E, K, solubles dans l'huile et dans les graisses), ce qui est important pour comprendre dans quels aliments on va les trouver et dans quels compartiments de l'organisme elles peuvent être utilisées ou stockées.

Les vitamines sont impliquées entre autres dans le fonctionnement du système immunitaire et nerveux, l'élimination des toxines, mais également dans le métabolisme du fer, des acides aminés et des acides gras.

2. Les minéraux et les oligoéléments

Les minéraux sont utiles à la constitution, à l'entretien et au fonctionnement de tous les éléments du corps humain. Les minéraux nécessaires en quantités sont : le Calcium, le Magnésium, le Potassium, le Phosphore, le Soufre, le Sodium et le Chlore.

Les oligoéléments, ou éléments-traces, sont eux aussi nécessaires pour la santé mais en quantités infimes : citons le Fer, le Zinc, le Cuivre, le Fluor, l'Iode, le Chrome, le Cobalt, le Sélénium, le Bore, le Manganèse, le Silicium...

Les minéraux et oligoéléments ne sont pas synthétisés par l'humain. Dans l'alimentation, ils peuvent se présenter sous forme anorganique (carbonate, oxydes, phosphates, sulfates) ou organique, i.e. liés à des molécules naturelles qui favorisent leur assimilation (pidolates, glycinates, malates, citrates).

3. Les acides gras essentiels

Les acides gras sont les constituants principaux des membranes de nos cellules. Ils sont utiles également au développement et à la santé du système immunitaire, circulatoire et nerveux.

On distingue les **acides gras essentiels**, dont le rôle est majeur dans le métabolisme, et qui peuvent être synthétisés, et les **acides gras indispensables**, que l'organisme ne peut synthétiser et qui doivent donc être apportés par l'alimentation.

Ils sont à l'origine des fameux acides gras des familles oméga-3 et oméga-6. Leur ratio dans le corps humain ainsi que leur métabolisme sont fondamentaux pour l'équilibre de la santé.

4. Les acides aminés essentiels

Composés de base des peptides et des protéines, les acides aminés constituent l'essentiel de la masse du corps humain après l'eau. Un certain nombre d'acides aminés sont dit essentiels car leur synthèse est impossible ou très lente chez l'être humain, et ils doivent par conséquent être apportés par l'alimentation. On les trouve sous forme directement utilisable ou sous forme de précurseurs dans les produits végétaux aussi bien qu'animaux.

(5.) Les autres micronutriments

Les fibres alimentaires ont un rôle bien connu dans le transit intestinal et sont à ce titre nécessaires à la santé - qui passe par une bonne élimination des déchets et surplus ! Elles sont aussi impliquées dans la régulation de la sensation de faim, de la glycémie et du taux de cholestérol, et favorisent l'activité bactérienne dans le côlon. Elles proviennent exclusivement de l'alimentation végétale.

Les probiotiques sont des micro-organismes (bactéries et levures) semblables à ceux constituant le microbiote intestinal, que l'on peut absorber sous forme vivante par le biais des aliments fermentés. Pour favoriser leur présence dans le système digestif, il est nécessaire d'absorber également des prébiotiques (nutriments nécessaires aux probiotiques).

Les antioxydants sont des molécules qui protègent certains composants de nos cellules de l'oxydation (qui en ferait des composés toxiques). Parmi eux, des tanins, des pigments, des vitamines et des composés phénoliques, tous naturellement apportés par la consommation de végétaux.

La micronutrition en pratique

Un micronutritionniste prêtera une attention particulière à l'état des systèmes digestif, immunitaire, endocrinien et nerveux. Un déséquilibre du fonctionnement d'un de ces systèmes retentit sur tous les autres, et chaque système dépend de la présence bio-disponible de micronutriments particuliers.

A chaque âge de la vie, et selon l'histoire et le mode de vie de la personne, l'alimentation doit être adaptée afin de fournir les nutriments nécessaires. Les maladies et les particularités du métabolisme de chacun justifient une alimentation personnalisée, et parfois des apports supplémentaires.

Un temps d'adaptation est nécessaire pour tout changement de régime ou d'habitudes alimentaires, et il faut plusieurs années pour "se connaître", et estimer ses besoins personnels, qui ne dépendent pas de règles ni de standards.

Toute supplémentation, si elle est nécessaire, doit être entreprise avec prudence. Elle devrait dans l'idéal être précédée d'un examen attentif de l'état du métabolisme et des émonctoires (peau, foie, système rénal et urinaire) afin de vérifier si l'organisme est capable d'assimiler les nutriments apportés, et de les éliminer si la dose nécessaire est dépassée, ou si leur utilisation n'est pas possible.

Les cures, très limitées dans le temps, devraient être accompagnées d'un temps de repos ou d'activité aménagée.

Enfin, l'utilisation des végétaux pour une supplémentation (phyto-micronutrition) requiert les mêmes précautions que pour tout soin, et une bonne connaissance des plantes et de leurs modes de préparation (voir l'article Phytothérapie).

Note : l'aspect juridique du conseil et de la vente de compléments alimentaires industriels n'est pas ici développé, merci de vous référer à la législation européenne et nationale en vigueur sur le sujet.

Sources :

Comprendre la nutrition

<https://www.nutriting.com/comprendre-la-nutrition/la-nutrition-en-7-lecons/vitamines-et-mineraux>

Assimiler les minéraux en compléments

<https://www.alternativesante.fr/mineraux/difficile-d-assimiler-les-mineraux-en-complement>