

# Echos

de la micronutrition



**DOSSIER**

## JE CONSTRUIS MA MAISON SANTÉ

## Je construis ma maison santé !

Pour rester en BONNE SANTÉ, il faut nous dit-on,  
préserver son "capital santé" et le faire fructifier.



Nous vous proposons dans cet Échos n°45 de devenir les bâtisseurs de notre "MAISON SANTÉ". Chacun en est l'architecte, le maître d'œuvre, le chef de chantier.

Ainsi, toute la vie, nous apprivoisons l'ensemble des corps de métier :

- ▶ Nous devenons spécialistes en "alimentation-santé" pour déguster avec plaisir les aliments les plus protecteurs,
- ▶ Nous arpentons les circuits pédestres pour bouger notre corps en harmonie,
- ▶ Nous favorisons les relations joyeuses et constructives,
- ▶ Nous nous abandonnons dans un sommeil réparateur, pour chaque matin encore mieux "mordre" dans la vie...

Découvrons les outils essentiels pour mener à bien la construction de cette maison santé et donner de la vie aux années.

Dr Didier Chos  
Président de l'IEDM



Les "Échos de la micronutrition" ont été réalisés par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Institut Européen de Diététique et Micronutrition - Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Paris sous le n° 00129779P - Siège social : 55 rue de l'Abbé Carton - Paris (75014)). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina Marambio. Impression : COMEVENT, 5 rue Valazé, BP 170, 61005 ALENCON CEDEX. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Date de parution : novembre 2014. Dépôt légal : mars 1999. n° ISSN : 1953-6682.

# La “maison santé” : et si on faisait un tour du propriétaire ?

Tout d'abord, notre “MAISON SANTÉ” doit être construite sur de bonnes fondations. Les fondations et le gros œuvre correspondent aux **prédispositions génétiques** de chacun, mais aussi à certaines “programmations” épigénétiques (voir Échos n° 31).

Elle doit également disposer :

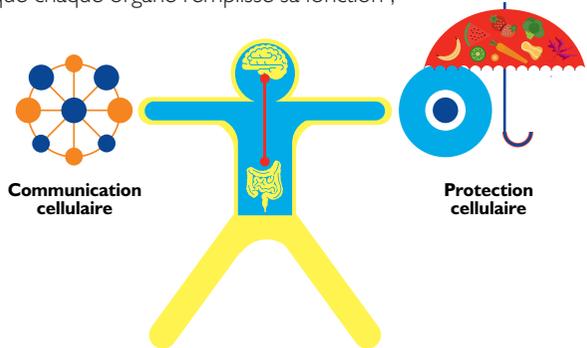
- ▶ de **murs porteurs** solides sans fissure
- ▶ Et d'un **toit étanche**.

Il en est de même pour l'organisme. Pour être opérationnel, il est équipé de **différents systèmes d'adaptation** qui permettent de faire face à l'usure quotidienne, ainsi qu'aux agressions de l'environnement (tabac, alcool, pollution, malbouffe...).

Schématiquement, tout a été conçu sur 2 axes :

▶ **Un axe vertical**, avec

- au sommet le **1<sup>er</sup> cerveau**, sorte de disque dur qui récupère les informations et envoie dans tout l'organisme les ordres pour que chaque organe remplisse sa fonction ;
- en bas le **2<sup>ème</sup> cerveau**, l'**intestin** qui gère les stocks de nutriments et micronutriments et module les entrées en fonction de nos besoins, tout en intervenant dans nos systèmes de défenses immunitaires pour faire face aux agressions extérieures.



- ▶ **Un axe horizontal**, dédié à l'entretien et à la réparation de nos cellules : d'un côté tout ce qui contribue à la **protection cellulaire**, en particulier contre les radicaux libres et l'inflammation, et de l'autre côté ce qui facilite la **communication cellulaire**, en faisant intervenir les membranes cellulaires.

- ▶ Le système d'irrigation étant assuré par le **cœur** et les **vaisseaux**.

 Bien entendu, la MAISON SANTÉ nécessite un **entretien régulier** qui passe par une **alimentation variée**, équilibrée, une **activité physique régulière**, une **bonne gestion du stress**, indispensable pour maintenir à niveau nos réserves et pouvoir mieux nous adapter.

→ Outil n°1 :

## *l'assiette*

Dans l'assiette, il y a 2 grandes familles :

- ▶ **les nutriments énergétiques ou les macronutriments.** Ce sont les lipides, glucides, protéines qui servent de "carburants"
- ▶ **les nutriments non énergétiques ou micronutriments.** Ce sont : les vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras polyinsaturés, polyphénols...
- ▶ **les modulateurs du microbiote intestinal** : prébiotiques et probiotiques



Les micronutriments jouent un rôle essentiel dans l'entretien et la réparation de notre maison santé.

Nos besoins en micronutriments ne sont pas toujours satisfaits par notre assiette :

- ▶ Certains aliments sont transformés par l'industrialisation et ont une **densité micronutritionnelle basse**. On parle de "calories vides" (céréales du petit-déjeuner, snacking...).
- ▶ **Nous n'avons pas les mêmes besoins** selon la génétique, l'âge, la pratique du sport, la grossesse et l'allaitement, la consommation de toxiques (tabac, alcool...), la polymédication et certaines maladies inflammatoires...
- ▶ Nous ne sommes pas égaux devant la **barrière intestinale**. Dans certains cas (maladie de Crohn, rectocolique hémorragique...), l'assimilation digestive peut être perturbée.



### MEMO-conseil

- FAVORISER UNE **BONNE DENSITÉ MICRONUTRITIONNELLE** PAR LA CONSOMMATION DE PRODUITS NATURELS NON RAFFINÉS, **DE FRUITS ET LÉGUMES**
- **CHOISIR SES ACIDES GRAS** EN PARTICULIER LES OMÉGA 3 (HUILE DE COLZA, NOIX, POISSONS GRAS...).
- **EQUILIBRER SES APPORTS EN PROTÉINES** : 50% VÉGÉTALES + 50% ANIMALES
- **MAINTENIR UN BON ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE** (FRUITS ET LÉGUMES) ET LIMITER LA CONSOMMATION DE SEL
- **NOURRIR SON MICROBIOTE INTESTINAL** (PROBIOTIQUES / PRÉBIOTIQUES)

→ Outil n°2 :

# L'activité physique

Elle contribue à part égale de l'alimentation à la réussite d'un programme de prévention.

## Pourquoi l'activité physique est-elle si importante ?

L'exercice améliore la composition corporelle en diminuant la **masse grasse** et en favorisant la **masse musculaire**, mais surtout l'exercice améliore la **sensibilité** des tissus à l'insuline, ce qui permet aux sucres et aux graisses de pénétrer dans les tissus et de ne pas devenir **toxiques**.

## Quelle activité physique pratiquer ?

- ▶ **L'idéal** : la **MARCHE ACTIVE**, 30 minutes chaque jour.
- ▶ **Notre conseil** : marcher à un **rythme soutenu, mais non intense** permettant de pouvoir parler en marchant sans être essoufflé, ce qui correspond à environ 2 pas par seconde.
- ▶ Si vous n'êtes pas motivé au départ, adoptez le système du **podomètre** qui vous permet de compter le nombre de pas que vous effectuez du matin jusqu'au soir. En dessous de **5 000 pas**, on parle de sédentarité.



## → Outil n°3 :

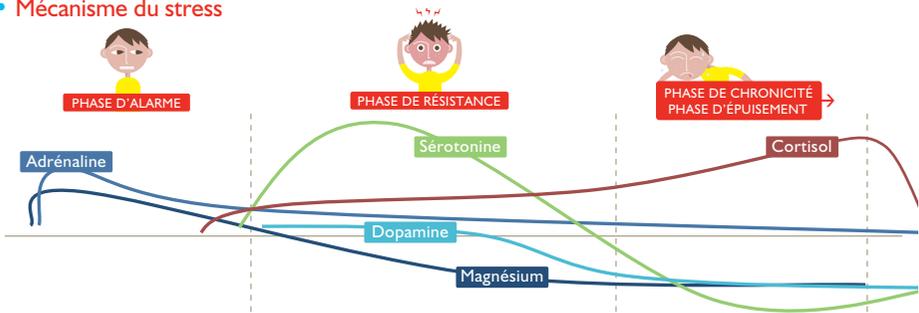
# La gestion du stress

Un stress psychique répété et prolongé (travail intensif, pression, rythmes accélérés...) va amputer nos réserves, fragiliser la maison santé et entraîner possiblement la survenue de maladies.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le stress est une réaction de défense devant toute menace pour l'organisme. Toute réaction de stress se termine par une sécrétion de cortisol destinée à réparer les lésions éventuelles et restaurer les réserves. En cas de stress chronique, le cortisol s'accumule, et entraîne une perturbation de l'immunité, du métabolisme des sucres et des graisses et des troubles de l'humeur et du sommeil. La sérotonine, "hormone de la sérénité" finit par s'effondrer suivie par une chute de la dopamine, (c'est le burn-out).

### • Mécanisme du stress



Il existe différentes méthodes de gestion du stress :

- ▶ **Par la respiration et la relaxation :** biofeedback ou cohérence cardiaque, sophrologie, yoga...
- ▶ **Par les techniques cognitivo-comportementales :** méditation pleine conscience, acceptation et engagement pour les plus récentes...
- ▶ **Par les techniques intégrées** comme l'hypnose...



### MEMO-conseil

- **ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON HORLOGE BIOLOGIQUE :** DOPAMINE LE MATIN, SÉROTONINE EN FIN D'APRÈS-MIDI
- **A MÉDITER :**  
"SI VOUS AVEZ L'IMPRESSIION QUE VOUS ÊTES TROP PETIT POUR CHANGER QUELQUE CHOSE, ESSAYEZ DONC DE DORMIR AVEC UN MOUSTIQUE ET VOUS VERRAZ LEQUEL DES DEUX EMPÊCHE L'AUTRE DE DORMIR." LE DALAI LAMA.  
"NOUS NOUS POSONS LA QUESTION : QUI SUIS-JE, MOI, POUR ÊTRE BRILLANT, RADIEUX, TALENTUEUX ET MERVEILLEUX ? EN FAIT, QUI ÊTES-VOUS POUR NE PAS L'ÊTRE ?"  
NELSON MANDELA

→ Outil n°4 :

## Dormir sur ses 2 oreilles



1/3 de notre vie est consacrée à dormir...

Le sommeil est essentiel pour la santé car il permet de **régénérer les cellules**, de mémoriser les acquis de la journée et de participer à la **réparation tissulaire et neuropsychique**.

### Dorloter les acteurs de notre horloge biologique

Sommeil et éveil sont interdépendants : l'un joue sur l'autre. Les **neurotransmetteurs** sont les principaux acteurs de cette balance.

**La mélatonine** : elle est sécrétée vers 20 heures en réponse à l'absence de lumière avec un pic entre 2 et 4 heures du matin et sa production est inhibée par la lumière. Elle est synthétisée à partir de la sérotonine.

**La sérotonine** : elle intervient dans le sommeil en tant que précurseur de la mélatonine et activateur du système GABA, un neurotransmetteur également acteur de l'endormissement.



### NOS ALLIÉES LES PLANTES

Pour les difficultés d'endormissement, choisissez des plantes comme **l'aubépine**, **la passiflore** ou **la mélisse**. Pour les réveils nocturnes, préférez **l'eschscholtzia** ou la **valériane**.



#### MEMO-conseil

- **UNE CHAMBRE CHAUFFÉE ENTRE 16 ET 20°** CAR UNE DIMINUTION DE LA TEMPÉRATURE DU CORPS EST NÉCESSAIRE À UN BON SOMMEIL
- **DES VOLETS FERMÉS** POUR PERMETTRE L'OBSCURITÉ INDISPENSABLE À LA SÉCRÉTION DE LA MÉLATONINE
- **ÉVITER LES EXCITANTS** À PARTIR DE LA FIN D'APRÈS-MIDI (CAFÉ, THÉ, COLA, VITAMINE C ALCOOL) ET LES REPAS TROP COPIEUX LE SOIR
- **PRATIQUER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE** DANS LA JOURNÉE FAVORISE LA DURÉE DU SOMMEIL PROFOND DONC UNE BONNE RÉPARATION ; EN REVANCHE, UNE ACTIVITÉ SPORTIVE TROP PRÈS DU COUCHER AUGMENTE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE ET RETARDE L'ENDORMISSEMENT
- **ÉVITER L'EXPOSITION** DEVANT LA LUMIÈRE DES ÉCRANS AU MOINS DEUX HEURES AVANT LE COUCHER

# Pour une maison santé au top, faire appel à un expert

Il existe une **consultation médicale de Prévention individualisée** qui a pour objectifs :

- 1 - de faire un état des lieux personnalisé de notre maison santé (juger de l'impact de notre alimentation sur notre santé)
- 2 - de proposer des solutions pour réparer, consolider et améliorer cette maison santé

En pratique, elle comprend :

- 1 Les antécédents personnels et familiaux
- 2 Une évaluation des plaintes fonctionnelles
- 3 Un examen clinique
- 4 Une évaluation nutritionnelle
- 5 Une évaluation biologique

En pratique, le conseil passera par :

**Un ajustement alimentaire personnalisé.**

**Et selon vos besoins, une complémentation sur mesure** en fonction

- ▶ des déficits micronutritionnels : vitamines, minéraux, oligo-éléments...
- ▶ des situations particulières: stress oxydatif et inflammation...
- ▶ des perturbations de l'écosystème intestinal :
  - probiotiques, prébiotiques...



N'hésitez pas à faire appel aux conseils d'un professionnel de santé pour bénéficier d'une complémentation adaptée. Pour connaître le nom d'un spécialiste en Micronutrition proche de chez vous, appelez l'IEDM au **0810 00 43 36** (prix d'un appel local)

Ce dossier a été élaboré par le **Dr Laurence Benedetti** diplômée en Nutrition et Micronutrition et le **Dr Didier Chos**, président de l'IEDM.

