

Echos *de la micronutrition*



DOSSIER

La consultation de micronutrition, le conseil santé sur mesure.

La micronutrition, à chacun ses conseils



La consultation de micronutrition **établit le lien** entre **les habitudes alimentaires** et **les soucis de santé** éventuels auxquels on peut être confronté (manque d'énergie, baisse de moral, problèmes digestifs, maux de tête, etc.). Il s'agit alors de satisfaire les **besoins spécifiques** de l'individu avec un rééquilibrage alimentaire sur mesure et si nécessaire, une **complémentation personnalisée** en micronutriments.

Il ne s'agit donc en rien d'une auto supplémentation à l'aveugle avec une vitamine pour ceci ou un complément pour cela.

Voilà pourquoi, le conseil d'un spécialiste en micronutrition est pertinent. Ce professionnel micronutritionniste dressera un véritable **état des lieux de l'état de santé** du patient en dépistant certains déséquilibres ou déficits en micronutriments. Il s'aidera parfois d'explorations biologiques modernes. C'est un véritable **"check-up nutritionnel"**.

Pour en savoir plus, ce nouvel **Écho** vous emmène **dans l'intimité d'une consultation en micronutrition** afin de mieux comprendre sa spécificité, son intérêt et ses bénéfices concrets pour chacun.

Bonne lecture,

Dr Didier Chos
Président de l'IEDM



La micronutrition : c'est quoi exactement ?

Une **nouvelle approche de la santé** qui choisit de regarder les précieuses molécules qui se trouvent dans notre assiette et la façon dont notre organisme les utilise. Elle trouve ses fondements dans les recherches effectuées sur les liens avérés entre alimentation et santé.

Elle prend toute sa dimension aujourd'hui avec une alimentation qui se caractérise par l'**augmentation de l'apport calorique** au détriment de la **densité en micronutriments**. C'est ce qu'on appelle les calories vides.

► Les **MICRONutriments** : des composés **MEGA**importants

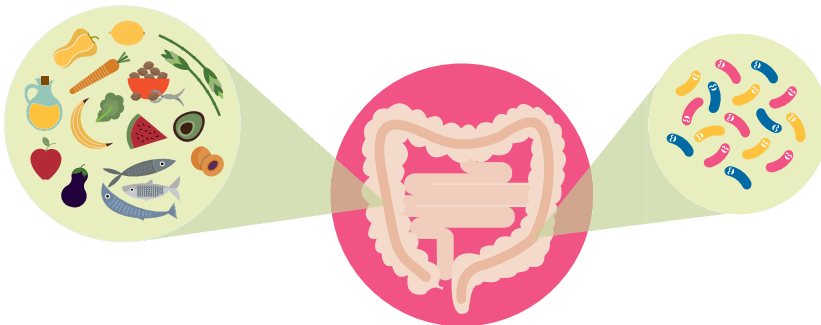
Schématiquement, on retrouve dans nos aliments :

- **des macronutriments** qui fournissent l'énergie et la force nécessaires à l'organisme. Ce sont les **lipides, les glucides et les protéines**.
- **des micronutriments** qui ne jouent aucun rôle énergétique mais dont le rôle est fondamental pour le fonctionnement de l'ensemble des métabolismes. Ce sont les **vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels** mais aussi les **flavonoïdes, acides aminés, probiotiques**... Tous ces éléments **donnent la valeur nutritionnelle de votre assiette**.

La micronutrition permet de prendre en charge le patient dans sa globalité et non pas symptôme par symptôme, avec des « anti-tout » (antitussif pour la toux, antidépresseur pour la dépression, etc.).

Elle établit des liens entre les différentes plaintes.

Par exemple : devant des infections ORL à répétition, envisager un déséquilibre du microbiote intestinal.



Votre consultation de micronutrition en pratique

Le but de cette consultation va consister à étudier vos habitudes alimentaires, identifier les éventuels déficits micronutritionnels, leurs origines, leurs impacts sur votre état de santé et vous proposer une alimentation adaptée associée ou pas, selon les besoins, à une complémentation personnalisée.

Pour cela, le professionnel de santé micronutritionniste dispose d'outils spécifiquement dédiés à sa pratique.

► Les outils fonctionnels les plus utilisés :

Le Questionnaire Alimentaire ou le Relevé chrono-alimentaire

Ils ont pour objectif d'évaluer l'**équilibre** et la **diversité** de votre alimentation. Pour le professionnel de santé, ces questionnaires vont permettre d'identifier un **patient à risque au stress oxydatif** (petit mangeur de fruits et légumes), de corrélérer des ballonnements intestinaux avec une consommation excessive de laitages de vache, de repérer une insuffisance d'apports en protéines et de la fatigue, etc.

Le QMS, Questionnaire de Médecine de Santé

Ce questionnaire permet de dresser un **état des lieux** de votre état de santé, en dépistant certains déséquilibres ou déficits en micronutriments. Les questions sont regroupées autour de **5 fonctions clé de l'organisme** : l'interface digestive, la fonction cerveau, la fonction cardiométabolique, la communication cellulaire, la protection cellulaire.

C'est un véritable "**scanner fonctionnel**" qui va permettre une **prise en charge globale** de votre état de santé.

Le QAF, Questionnaire Alimentaire Fonctionnel

Ce questionnaire permet de cibler plus particulièrement les **habitudes alimentaires** qui peuvent perturber les 5 fonctions vues ci-dessus.

Le QFP, Questionnaire Fonctionnel du poids

Destiné aux patients qui souhaitent perdre du poids, son objectif est de déterminer votre profil micronutritionnel afin d'identifier les multiples verrous qui vous empêchent de maigrir. Les questions sont regroupées autour de 4 profils : digestif, neuromédiateurs, déficit en micronutriments, résistance à l'insuline.



Pour aller plus loin : des bilans biologiques spécifiques

Selon le contexte, il faut parfois affiner les explorations fonctionnelles en **s'aidant des progrès de la biologie nutritionnelle**. Ces bilans micronutritionnels ont toute leur place lorsque les bilans classiques ne mettent pas en évidence de perturbation particulière. Ils permettent également de mesurer l'impact du changement alimentaire et de la complémentation proposés par le professionnel de santé.

► Quelques exemples de bilans biologiques pratiqués en micronutrition :

Evaluation du degré d'inflammation, de la perméabilité, d'une dysbiose digestive

Evaluation du stress oxydatif et de l'inflammation

Bilan du risque cardiovasculaire

► Qui sont les praticiens de la micronutrition ?

Des professionnels de santé (souvent des médecins généralistes) qui ont fait le choix d'ouvrir le champ de leur pratique de manière complémentaire aux thérapeutiques conventionnelles. Les études (épidémiologiques, scientifiques), les liens reconnus entre alimentation et santé, les résultats concrets qu'ils obtiennent dans leur cabinet **légitiment aujourd'hui pleinement leur nouvelle démarche**. D'ailleurs, la micronutrition est aujourd'hui enseignée par différents Diplômes Universitaires, comme par exemple "Alimentation Santé et Micronutrition", "Conseil en Nutrition à l'officine (nutrition/micronutrition)", "Psychologie et pédagogie du comportement alimentaire", "Biomarqueurs Santé Nutrition", "Nutrition Micronutrition Exercice et Santé (NMES)", mais également "Pratiques Paramédicales Nutrition et Micronutrition (PPNM)".

PAROLES DE MÉDECIN MICRONUTRITIONNISTE

La micronutrition consiste vraiment en une médecine harmonieuse avec des traitements qui ne sont pas invasifs... Il s'agit pour moi d'optimiser le statut nutritionnel, d'améliorer la qualité de vie et d'apporter un conseil personnalisé de qualité. Je préfère prévenir que guérir. C'est aussi une question de pédagogie, de sensibilisation pour amener chaque patient à évoluer... Et puis, quand je m'occupe d'un patient, je ne prends pas en compte le seul symptôme, de manière isolée mais la personne dans sa globalité.

Dr A. D.




La micronutrition : quand y penser ?


La micronutrition n'est pas réservée à une population particulière. C'est une discipline ouverte, particulièrement adaptée pour prendre en charge les problématiques qui affectent notre qualité de vie et notre bien-être, au quotidien. Elle permet **d'agir en amont pour maintenir durablement un bon état de santé.**


► Mais plus concrètement, dans quelles situations puis-je faire appel à un médecin micronutritionniste ?


 J'ai des troubles digestifs


 Je souhaiterais vivre en forme plus longtemps

 J'ai des intolérances alimentaires

 J'ai pas le moral

 Je suis allergique

 Je suis tout le temps fatigué(e)

 J'ai des migraines


 J'ai la mémoire qui flanche



La micronutrition : des solutions personnalisées à tout âge

Cette prise en charge ne se limite pas à une population spécifique mais propose au contraire des solutions adaptées pour chaque période de la vie. Ainsi, on peut obtenir des résultats étonnants pour apaiser les troubles digestifs de bébé, améliorer le bien-être des femmes en période de ménopause ou encore maintenir la vitalité musculaire des personnes âgées... N'hésitez pas à prendre conseil.



 Je voudrais arrêter de fumer

 Je voudrais un meilleur confort articulaire

 Je suis en sport-étude, j'aimerais optimiser mes performances sportives

 Qu'est-ce que je peux manger pendant ma grossesse pour mon bien-être et celui de mon bébé ?

 J'aimerais affiner ma silhouette, tout en conservant un bon état de santé



... autant de situations pour lesquelles **la prise en charge par la micronutrition a montré son efficacité**. Elle pourra également s'avérer particulièrement pertinente dans le cadre de l'accompagnement de maladies. Demandez conseil à votre médecin.

L'IEDM : une association pour fédérer le conseil en micronutrition

L'IEDM est une association régie par la loi 1901, destinée à promouvoir auprès des professionnels de la santé et de leurs patients la diététique et la micronutrition.

L'IEDM regroupe plus de **2 400 professionnels de santé adhérents** qui suivent les enseignements, les séminaires et colloques organisés dans toute la France.

Au niveau du grand public, l'IEDM a une **mission d'information nutritionnelle** et intervient dans la presse ou lors de conférences, de journées de rencontres pour promouvoir l'intérêt d'un accompagnement micronutritionnel.

► Comment puis-je avoir les coordonnées d'un professionnels de santé micronutritionniste ?

Rien de plus simple, il vous suffit de contacter l'IEDM au 01 53 86 00 81 du lundi au vendredi de 9H00 à 12H30. Selon votre demande (problématique de santé, localisation géographique...), nous pourrons vous conseiller les coordonnées de praticiens répondant à vos critères.

► Combien de temps dure une consultation en micronutrition ?

Là encore tout dépend de votre problématique de santé, des bilans et des examens nécessaires. Mais généralement, une première consultation de micronutrition dure entre trente minutes et une heure, un temps nécessaire au praticien pour bien vous connaître et vous proposer le programme adapté.



Pour connaître le nom d'un professionnel de santé spécialiste en micronutrition proche de chez vous, appelez l'IEDM au **01 53 86 00 81**.

Les Échos de la Micronutrition sont également disponibles sur [facebook](#) @echosdelamicro

Ce dossier a été élaboré par le Dr Laurence Benedetti diplômée en Nutrition et Micronutrition.

Retrouvez sur notre site internet, www.iedm.asso.fr, toutes les informations pratiques dont vous pourriez avoir besoin ainsi que les dossiers et les articles de presse consacrés à la micronutrition.

