



DOSSIER :

La consultation de Micronutrition : le conseil santé sur mesure

La Micronutrition : pour une santé durable



La consultation de Micronutrition établit le lien entre les habitudes alimentaires et les petits soucis de santé auxquels on est confronté en permanence (manque d'énergie, coup de blues, troubles de digestion, maux de tête...). Il s'agit alors de **satisfaire les besoins spécifiques de l'individu** avec un ajustement de l'alimentation et si nécessaire, une complémentation personnalisée en micronutriments.

C'est tout l'inverse de l'autosupplémentation à l'aveugle avec une vitamine pour ceci ou un complément pour cela.

Voilà pourquoi, le **conseil du spécialiste en Micronutrition** est irremplaçable. Il commence par dépister les déficits par des questionnaires spécifiques et étudie avec son patient son profil alimentaire. Il s'aidera parfois d'explorations biologiques modernes, un véritable "check-up nutritionnel".

Pour en savoir plus, ce nouvel Echos 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 ?

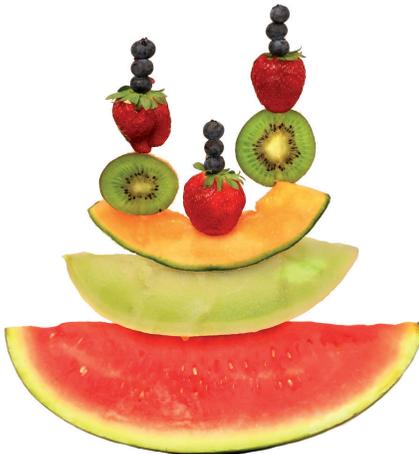
Une **nouvelle approche de la santé** qui choisit de regarder les précieuses molécules qui se trouvent dans notre assiette et la façon dont notre organisme les utilise. Elle trouve ses fondements dans les recherches effectuées sur les liens avérés entre alimentation et santé.

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 MEGAimportants

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.**



L'industrie pharmaceutique a développé des médicaments qui sont très efficaces sur des symptômes ou sur des maladies installées : les antibiotiques, les anti-inflammatoires, les antidépresseurs, des "anti-tout", qui certes sont actifs, mais ne participent pas à la régulation des perturbations physiologiques.

L'organisme ne se défend pas qu'avec des "anti" mais aussi avec des "pro". La Micronutrition permet de répondre aux agents stressants auxquels l'organisme est perpétuellement confronté. Un exemple, le premier maillon faible de l'organisme, c'est la fonction digestive, et lorsqu'elle est perturbée, les probiotiques sont considérablement utiles.

Le déroulé de votre consultation de Micronutrition

Lors d'une consultation de Micronutrition, il s'agit avant tout de **voir comment vous vous nourrissez**, d'identifier les éventuels déficits en micronutriments, leurs origines, leurs impacts pour vous proposer une **alimentation adaptée à votre situation**, associée, selon les besoins, à une complémentation personnalisée. Pour cela, le médecin micronutritionniste dispose d'outils spécifiquement dédiés à sa pratique.

► Les 3 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 médecin, ces questionnaires vont permettre d'identifier un patient à risque au stress oxydant (petit mangeur de fruits et légumes), de corréliser des ballonnements intestinaux avec une consommation excessive de laitage de vache, de repérer une insuffisance d'apports en protéines et de la fatigue, etc...

Le Dépistage de Déficience Micronutritionnelle (ou DDM)

C'est un questionnaire qui permet de détecter l'impact de votre alimentation sur le fonctionnement de votre organisme. Il regroupe les troubles fonctionnels par item :

- troubles de l'humeur et de la fatigue
- troubles fonctionnels digestifs
- troubles ostéo-articulaires
- troubles cutanés
- troubles circulatoires

C'est un véritable **"scanner" fonctionnel** qui permet une prise en charge globale de votre état nutritionnel.



Le questionnaire DNS (Dopamine – Noradrénaline – Sérotonine)

Il mesure l'impact de notre alimentation sur **le fonctionnement de votre cerveau**. Il permet de détecter d'éventuelles causes d'un sommeil capricieux, d'une tendance au blues voire à la petite déprime, d'une difficulté à se projeter, d'une irritabilité, d'une attirance boulimique vers les produits sucrés, de troubles de concentration de la mémoire... en **évaluant les déficits en certains neurotransmetteurs**.

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 médecin.

► Quelques exemples de bilans biologiques pratiqués en Micronutrition :

L'évaluation du stress oxydatif et de l'inflammation

Le bilan du risque cardio-vasculaire

L'évaluation du métabolisme des acides gras

Le test ENA qui permet de voir si votre alimentation a un effet acidifiant pour votre organisme.

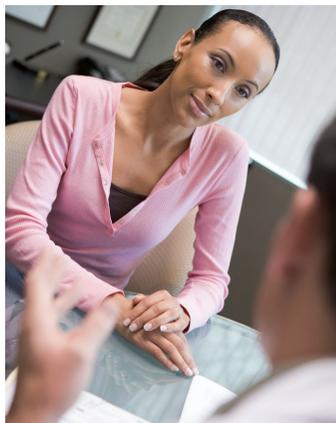
► Qui sont les praticiens de la Micronutrition ?

Des professionnels de santé (souvent des médecins généralistes) qui ont fait le choix d'ouvrir le champ de leur pratique vers des alternatives aux thérapeutiques traditionnelles. 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 via le **diplôme inter-universitaire "Alimentation Santé et Micronutrition"**.

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.

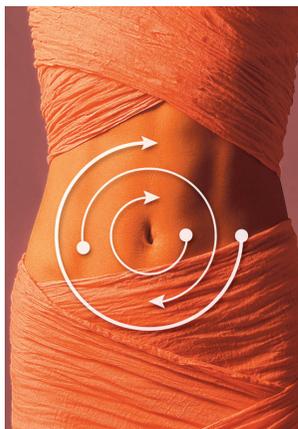


La Micronutrition : quand y penser ?

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'aimerais un meilleur confort digestif
- 👉 Je souhaiterais vivre en forme plus longtemps
- 👉 J'ai pas le moral
- 👉 Je suis tout le temps fatigué(e)
- 👉 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 **1900 médecins adhérents** et est en relation avec **plus de 2000 médecins** 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 médecin micronutritionniste ?

Rien de plus simple, il vous suffit de contacter l'IEDM au 0810 004 336. Selon votre demande (problématique de santé, localisation géographique...), nous pourrions 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.

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.

