

LA MICRONUTRITION

C'est la consommation suffisante et nécessaire
des micronutriments au service de la santé.





QU'EST-CE QU'UN MICRONUTRIMENT ?

Alors qu'un macronutriment (on distingue les glucides-sucres, les lipides-graisses, les protéines animales et végétales) assure la charge calorique dans l'alimentation, un **micronutriment** permet, par sa présence, à très petite dose, le bon fonctionnement des cellules, des tissus, des organes et surtout de toutes les réactions biologiques de l'organisme humain (métabolisme).

Les micronutriments sont présents dans l'alimentation :

- Dans les végétaux, sous forme principalement de vitamines, minéraux, oligoéléments, polyphénols-flavonoïdes (pigments colorés des plantes), etc.
- Dans les graisses, en particulier les bonnes graisses, appelées acides gras, omégas 3-6-9, etc.
- Dans les protéines : ce sont les acides aminés issus des végétaux ou des animaux et essentiels à la construction de l'organisme, etc.



COMMENT AGISSENT-ILS ?

Ils assurent beaucoup de fonctions :

- Tout d'abord, ils **luttent contre le stress oxydant**, en s'opposant à l'oxydation cellulaire, principale source du vieillissement.
- De plus, ils permettent d'optimiser toutes les réactions métaboliques et ainsi, **maintiennent l'organisme en bonne santé**.
- Enfin, ils **corrigent** de nombreuses dysfonctions organiques de façon naturelle et **régulent** leur activité.



POURQUOI SONT-ILS SI IMPORTANTS ?

Parce que notre alimentation en est souvent déficitaire

L'alimentation moderne est très riche en macronutriments, donc élevée en « **calories vides** », mais pauvre en micronutriments, donc à faible « **densité nutritionnelle** ».

L'alimentation industrielle en est la principale cause, qu'il s'agisse de végétaux issus de sols épuisés et de culture artificielle, d'animaux élevés industriellement, d'une chaîne alimentaire bourrée d'additifs, de conservateurs et de produits chimiques en tout genre.

Parce que notre mode de vie n'est pas sain

Le stress continu, les rythmes de travail non physiologiques, la sur stimulation par les écrans, la course à la vitesse et à la compétition, etc., sollicitent continuellement les mécanismes adaptatifs des organismes qui ne peuvent plus faire face à ces conditions grandes consommatrices en micronutriments.



Parce que de nombreux groupes « à risque » ont des besoins nutritionnels supplémentaires :

- Les adolescents du fastfood.
- Les femmes sous pilule contraceptive.
- Les femmes enceintes.
- Les séniors polymédicamentés.
- Les patients porteurs de traitement au long cours en raison de pathologies chroniques.
- Les états carenciels ou déficitaires après des traitements lourds, chirurgicaux, etc.

Ainsi, **toutes les études mondiales**, mettent en évidence, depuis de nombreuses années, un **statut micronutritionnel insuffisant** pour les populations au mode de vie occidentale, cela concerne en particulier :

- Les minéraux et les oligoéléments comme le magnésium, le zinc, le sélénium...mais aussi les vitamines, A, K2, D, pour ne citer que les plus emblématiques
- les acides gras de la famille des oméga 3
- Et enfin, les pigments des plantes appelés polyphénols-flavonoïdes, moins connus, mais tout aussi importants que les vitamines.



POUR TOUS, LA SANTÉ C'EST
D'ABORD UNE « ALIMENTATION
MICRONUTRITIONNELLE »

Choisir alors une alimentation vivante, à « **haute densité nutritionnelle** », c'est-à-dire riche, principalement :

- En végétaux de bonne qualité, diversifiés selon la saison, dont la préparation et le mode de cuisson respectent leur vitalité
- En acides gras, de sources équilibrées en omégas 3-6-9, à la fois issus des huiles de bonne qualité extraites à froid, non traumatisées par la chaleur de la cuisson, mais aussi issus des fruits à coque et des produits de la mer
- Et enrichie par des compléments alimentaires naturels, comme les épices, les herbes aromatiques, les algues, les graines germées, etc.
- Beaucoup de diététiques peuvent répondre à ce cahier des charges, mais l'alimentation méditerranéenne dans sa version **crétoise**, en est la plus proche et peut s'adapter à tout « occidental moyen ».



LA MICRONUTRITION C'EST AUSSI UNE « MÉDECINE DES MICRONUTRIMENTS »

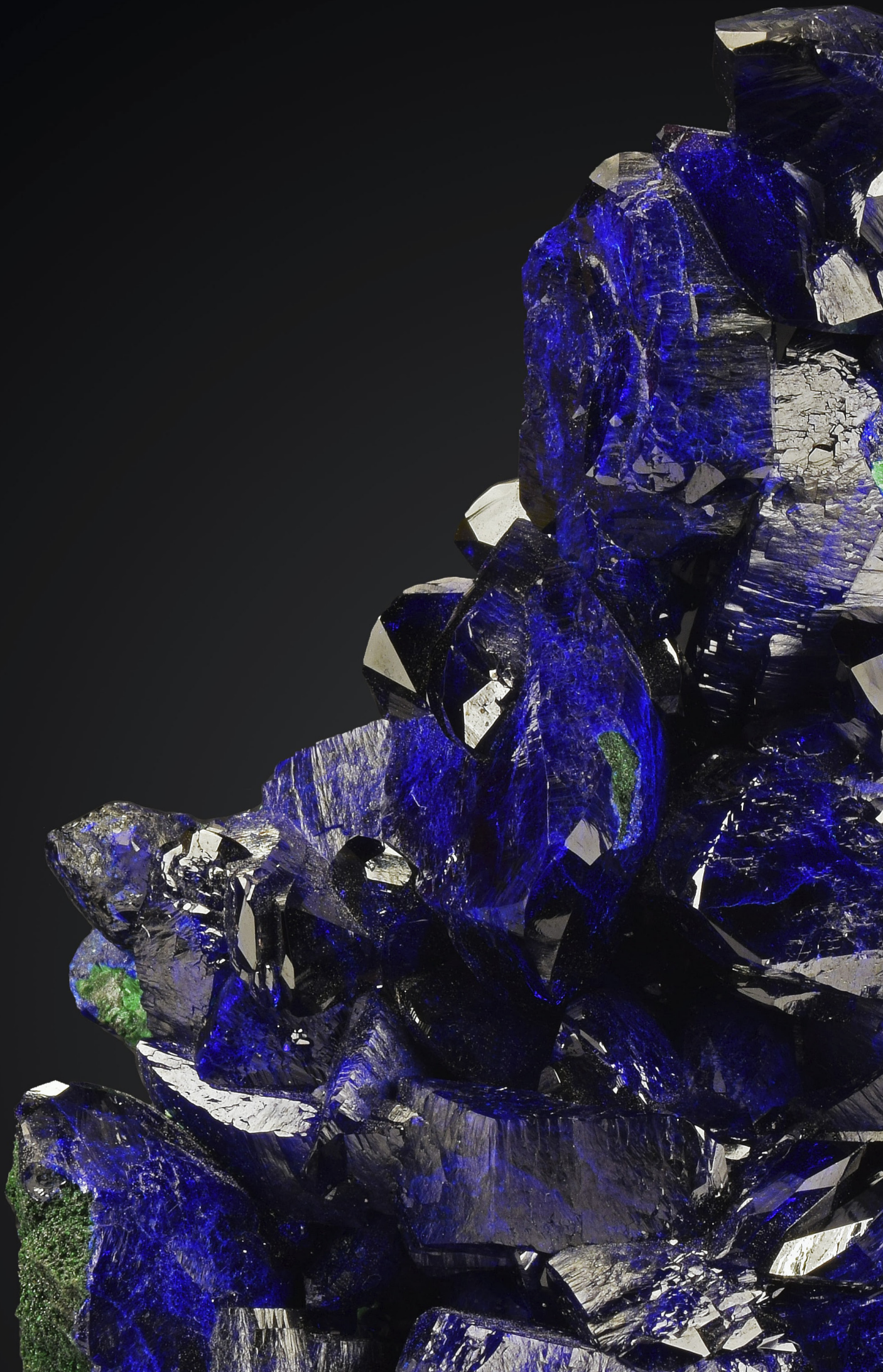
Pourquoi une telle médecine ?

Souvent les besoins en micronutriments ne peuvent plus être assurés par l'apport nutritionnel alimentaire, même à haute densité nutritionnelle, car les besoins physiologiques spécifiques de la personne ne correspondent pas à sa singularité biologique.

Quand une telle médecine ?

Lorsque les besoins dépassent les apports alimentaires, c'est le cas des **groupes à risque** :

- Dans les situations à risque déjà évoquées (séniors, maladies chroniques, etc.)
- Mais surtout dans le cadre des « maladies dites fonctionnelles » qui représentent plus de 60% des consultations médicales et qui ne s'objectivent ni dans l'imagerie (radios, ultra-sons, etc.), ni dans les mesures biologiques classiques. Ces affections dites fonctionnelles touchent tous les secteurs, digestifs, appareil locomoteur, les fatigues et toutes surcharges émotionnelles, etc. Elles sont mal prises en charge par la médecine dite académique.
- Mais encore, en prévention et en correction des situations chroniques, grandes consommatrices de médicaments, comme les maladies cardiovasculaires, métaboliques comme le diabète et nombre de chronicités articulaires, digestives et neurodégénératives...



QUELLES SPÉCIFICITÉS POUR LA MÉDECINE MICRONUTRITIONNELLE ?

Une médecine des compléments alimentaires

Elle utilise les micronutriments à des doses physiologiques, c'est-à-dire à concentration nutritionnelle, selon les besoins et les indications. C'est le domaine du conseil de toute une palette de micronutriments à travers:

- Des complexes minéralo-vitaminiques
- Des phytonutriments (micronutriments présents dans les plantes et épices) antioxydants, comme par ex. le Curcuma, le Resvératrol, etc.
- Des phytonutriments spécifiques, par ex. du foie (Chardon Marie et Silymarine), de l'immunité (les échinacées), etc.
- Des phytonutriments « adaptogènes », restaurant les capacités adaptatives, comme la Rhodiole, le Ginseng, etc.
- Des Acides Aminés précurseurs des Neurotransmetteurs
- Des phytonutriments fonctionnels, comme les phytohormones, la Sauge, le Houblon, le Soya, etc.
- Et enfin, les nutriments du microbiote : pré-pro-acti-biotiques

Une médecine « scientifique » qui utilise des bilans biologiques spécifiques

Pour répondre à la singularité des individus et des pathologies, en préventif et curatif adjuvant, il est nécessaire d'éclairer, par des mesures précises, l'état de chacun, à travers une biologie spécifique, appelée « **biologie fonctionnelle** ».

Elle se recherche dans le sang, dans les urines, la salive, les selles, même le cheveu, dans des **profils** explorant divers métabolismes, par ex :

- Celui du « stress oxydant », de l'inflammation chronique dite de bas-grade, de l'équilibre nutritionnel, y compris micronutritionnel
- Celui emblématique des « Acides Gras » et de l'équilibre entre les diverses familles omégas 9-6-3.
- Celui des « Neurotransmetteurs », des « Neuro-hormones », des Hormones plus classiques, etc.
- Celui, très moderne, du microbiote intestinal : de son interaction avec l'ensemble des autres organes

La micronutrition

c'est ainsi, à la fois :

- un pont entre la tradition nutritionnelle et la modernité scientifique de la biologie fonctionnelle contemporaine
- une pratique pour chacun, simple, quotidienne, alimentaire, tout en étant une médecine de précision personnalisée, qui reste hautement naturelle.

Tous les renseignements sur
INFO@MINGHAN.CH ou WWW.MINGSHAN.CH

Ming Shan est le premier grand centre d'arts taoïstes d'Europe, un lieu de bien-être et de pratique énergétique, qui fait le lien entre modernité occidentale et traditions orientales.

Durant toute l'année, le Centre, entièrement laïc, propose un enseignement complet lié à la prévention en matière de santé, au développement personnel et spirituel et à la transmission de la culture taoïste.

Ming Shan, expertisé en géobiologie et en Feng Shui, offre aussi un service de restauration et d'hébergement développés spécifiquement pour servir les activités liées à la santé et à la spiritualité.



Centre de formation

Totalement laïc, il propose un enseignement lié à la santé, au développement de l'adulte et à la transmission de la culture taoïste.