

LES NOTIONS DE MACRO ET DE MICRONUTRITION PERMETTENT D'ENVISAGER UNE ALIMENTATION SUR-MESURE, ADAPTÉE AUX BESOINS ÉNERGÉTIQUES DE CHACUN. ELLES TROUVENT LEURS FONDEMENTS DANS LES LIENS AVÉRÉS ENTRE ALIMENTATION, SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION.

# Macro et micronutr



*Dossier réalisé par l'équipe des experts de [www.aujourd'hui.com](http://www.aujourd'hui.com), site Internet dédié au bien-être et à la minceur. Il s'agit du premier site communautaire du mieux-vivre en France qui propose des outils, des conseils, des astuces, des recettes, des coachs disponibles... Pour se sentir épaulé dans la quête du mieux-être.*

# ition

78 | 79  
qu'est-ce  
que c'est ?



80  
le régime  
micronutrition



82 | 83  
une approche  
personnalisée



# macronutrition, micronutrition qu'est-ce que c'est ?

LES NUTRIMENTS CONSTITUENT L'ENSEMBLE DES COMPOSÉS, ORGANIQUES OU NON, NÉCESSAIRES À L'ORGANISME VIVANT POUR ENTREtenir LA VIE. C'EST CETTE ASSOCIATION DE NUTRIMENTS QUI CRÉE L'ALIMENT : IL EST POSSIBLE, SELON LEUR TAILLE, DE LES DISTINGUER EN DEUX CATÉGORIES. POUR CEUX DE PLUS PETITE TAILLE, ON PARLE DE MICRONUTRIMENTS, ET POUR CEUX DE PLUS GRANDE TAILLE DE MACRONUTRIMENTS. LA NUTRITION, LA SCIENCE QUI ÉTUDIE CES NUTRIMENTS, MONTRE QU'IL EST ESSENTIEL DE BIEN EN COMPRENDRE LES FONDEMENTS ET PROCESSUS D'ASSIMILATION POUR ENSUITE POUVOIR ADOPTER UNE ALIMENTATION EN TOTALE ADÉQUATION AVEC LES BESOINS DE L'ORGANISME.

## LA MACRONUTRITION

La macronutrition est l'analyse de l'apport en protéines, glucides et lipides tirés de l'alimentation qui sont la source clé de l'énergie. Il faut donc porter une attention particulière à leur qualité et à leur répartition.

Comme le préconise Jean-Michel Cohen, expert en nutrition et auteur du programme **Savoir Maigrir en ligne** sur [Aujourd'hui.com](http://Aujourd'hui.com), on parlera de ration alimentaire équilibrée quand celle-ci sera composée de la manière suivante :

- **glucides : 50 à 55%**
- **lipides : 30 à 35%**
- **protéines : 10 à 15%**

- **Les glucides** apportent 4 kilocalories par gramme. Il en existe deux catégories : les glucides simples et les glucides complexes.
- **Les lipides** apportent 9 kilocalories par gramme. On distinguera les graisses saturées des graisses insaturées (mono ou poly-insaturées). Plus souvent végétales, ces dernières sont bénéfiques et protectrices pour le système cardiovasculaire.
- **Les protéines** apportent quant à elles 4 kilocalories par gramme. Elles sont indispensables pour assurer les synthèses tissulaires ainsi que le bon fonctionnement du système immunitaire et du système hormonal.





## LA MICRONUTRITION

En descendant de plusieurs degrés dans notre analyse, arrive la micronutrition : elle a, selon le docteur Laurence Benedetti, pour objectif d'établir un lien entre l'alimentation du patient et sa santé physique et psychique, dans le but d'apporter une solution à de nombreux problèmes tels que fatigue chronique, troubles de l'humeur, problèmes digestifs, douleurs articulaires, maux de tête...

Les micro-nutriments, bien que présents en très petite quantité et n'apportant pas d'énergie, sont tout aussi essentiels à la vie car ils sont des co-facteurs de métabolisme. Il va ainsi s'agir :

- **des vitamines**, qui sont au nombre de 13 au total, hydro et liposolubles confondues, à savoir les vitamines A, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 et C ;
- **des minéraux**, à savoir le sodium, le potassium, le magnésium, le calcium, le chlore, le phosphore et le soufre ;
- **des oligo-éléments**, en proportions infinitésimales mais cependant essentiels. Il s'agit du chrome, du fer, du fluor, de l'iode, du cobalt, du cuivre, du manganèse, du molybdène, du nickel, du sélénium et du zinc.

Une consommation optimale aussi bien en macro qu'en micronutriments sera indispensable pour un bon état de santé général et durable.



# Les principes du régime micronutrition

## VOICI UNE JOURNÉE TYPE DE MENUS MINCEUR SELON LES PRINCIPES DU RÉGIME MICRONUTRITION.

Le principe numéro 1 est d'identifier les carences à l'origine de la prise de poids avant de se lancer dans un régime. À chaque type de carence (en fer, en iode, en magnésium, en sérotonine...) correspond en effet une stratégie minceur qui permet à la fois de perdre du poids et de retrouver son bien-être psychique.

### PETIT-DÉJEUNER

- 1 bol de café ou de thé non sucré
- 7 cuillères à soupe de fromage blanc à 20% MG
- 40 g de pain complet ou aux céréales
- 5 g de beurre non salé ou de margarine aux oméga 3

### DÉJEUNER

- 300 g de légumes verts crus et/ou cuits avec 1 cuillère à soupe d'huile colza-olive
- 170 g de viande blanche
- 1 fruit de saison
- + féculents un jour sur deux (5 cuillères à soupe de riz, pâtes, lentilles, cuits)

### GOÛTER

- 1 fromage blanc à 20 % de MG
- 1 fruit frais de saison

### DÎNER

- 200 g de légumes verts crus et/ou cuits avec 1 cuillère à soupe d'huile colza-olive
- 90 g de poisson
- 1 yaourt nature non allégé

À noter : cette journée type correspond au profil « Résistance à l'insuline » (trouble du métabolisme des sucres).

Source : *Maigrir avec la micronutrition*, Dr Laurence Benedetti et Dr Didier Chos, First éditions, 17,50 euros.

## COMBLER SES CARENCES POUR ÉVITER LE GRIGNOTAGE !

On ne grossit pas toujours parce que l'on mange trop, mais parce que l'on mange mal. Comblers ses carences alimentaires pour rééquilibrer son métabolisme et perdre du poids, c'est le principe du régime de micronutrition.

Notre alimentation est souvent pauvre en vitamines, oligo-éléments et acides gras. Ce sont ces carences qui créent un déséquilibre et, indirectement, nous font grossir. Par exemple, des études ont fait le lien entre manque de magnésium et obésité abdominale. D'autres ont mis en évidence la relation entre déficit en oméga 3 et prise de poids.

Plus concrètement, une carence en fer entraîne de la fatigue, qui elle-même peut nous inciter à grignoter... Et donc faire grossir ! Autre exemple : le manque de sérotonine (hormone issue de la transformation du tryptophane, que l'on trouve dans les produits d'origine animale, le chocolat, les légumineuses, le riz complet, la banane...) entraîne irritabilité et envie irrésistible de sucré en fin d'après-midi. En clair, si vous craquez sur du chocolat ou des biscuits vers 17 heures, ce n'est pas parce que vous êtes gourmande ou que vous manquez de volonté, mais que vous souffrez peut-être d'un déficit en sérotonine !

Dans leur livre *Maigrir avec la micronutrition*, les Dr **Benedetti** et **Chos** ont identifié quatre profils différents. Pour chacun, ils proposent une alimentation sur-mesure ainsi que des conseils nutritionnels et d'hygiène de vie.



**Avec le test d'affinité minceur,  
vous trouvez la méthode  
minceur la plus adaptée à vos  
besoins grâce à **Aujourd'hui.com****



**En fonction des réponses données, vous découvrez la solution minceur  
la plus adaptée à votre profil parmi les plus réputées :**



LA METHODE  
**ROUGIER**



LA METHODE  
**Mental Slim**



LE PROGRAMME  
**Savoir Maigrir**



LA METHODE  
**Chrono-Géno-Nutrition**



LA METHODE  
**MONTIGNAC**



LE PROGRAMME  
**Maigrir 100% Nature**

**Pour trouver la méthode minceur faite pour vous, rendez-vous à cette adresse :**  
<http://www.aujourd'hui.com/perfectbeauty>

#### **A propos d'Aujourd'hui.com :**

Premier portail français dédié à la forme et au bien-être avec ses 2 millions de visiteurs uniques/mois, Aujourd'hui.com propose aux internautes un éventail complet de solutions pour mieux vivre. Un véritable magazine en ligne, source d'informations unique abordant de nombreuses thématiques - Minceur, nutrition, cuisine, psycho, forme &

santé, maman & bébé, et beauté -, des programmes personnalisés de "coaching" développés en partenariats exclusifs avec les meilleurs experts, une e-boutique ainsi qu'une communauté très engagée. Aujourd'hui.com met à disposition de tous une synergie d'outils pour reprendre sa santé en main de façon simple, ludique et économique.

# Une approche personnalisée de la nutrition

SI VOUS PRÉSENTEZ AU MOINS TROIS SYMPTÔMES PARMIS LES PROPOSITIONS FAITES AU SEIN D'UN MÊME PROFIL, IL EST PROBABLE QUE VOUS AYEZ TROUVÉ VOTRE POINT SENSIBLE !

## 01 LE PROFIL « TROUBLES DE L'HUMEUR »

- Vous vous sentez irritable, impatient.
- Vous avez du mal à vous endormir et vous réveillez souvent la nuit.
- Vous avez besoin de caféine pour avoir la forme.
- En période de régime, vous craquez immanquablement pour le sucré, et votre poids fait le yo-yo.
- En fin de journée, vous êtes souvent attiré par des aliments sucrés : chocolat, biscuits, viennoiseries...

**En cause : les neuro-transmetteurs, notamment la sérotonine.**

## 02 LE PROFIL « TROUBLE DU MÉTABOLISME DES SUCRES »

- Vous avez régulièrement des envies de sucré.
- Vous vous sentez fatigué bien que vous dormiez suffisamment.
- Vous ressentez une sensation de soif qui vous paraît anormale.
- Vous avez des maux de tête ou vous vous sentez exténué 30 minutes après la fin des repas.
- Vous avez une alimentation déstructurée et de mauvaises habitudes alimentaires.
- Vous êtes plutôt sédentaire et pratiquez moins de 3 heures de marche par semaine

**En cause : un trouble du métabolisme des sucres et de l'insuline.**

## 03 LE PROFIL « DÉFICIT EN MICRONUTRIMENTS »

- Vous mangez souvent des produits allégés, et vous fuyez les matières grasses sous toutes leurs formes.
- Vous consommez peu de fruits et légumes frais et secs.
- Vous êtes souvent fatigué.
- Vous avez la peau sèche, les ongles cassants, les cheveux qui tombent.
- Vous souffrez souvent de crampes et de tressaillements de paupières.
- Vous avez les doigts gonflés le matin et les chevilles enflées le soir.

**En cause : une carence en micronutriments (vitamines, minéraux, acides gras...)**

## 04 LE PROFIL « DIGESTIF »

- Vous mangez beaucoup de laitages, au moins trois par jour.
- Le matin, impossible de manger !
- Vous êtes souvent ballonné, notamment en fin de journée.
- Vous avez souvent mal au ventre, des brûlures d'estomac, des reflux acides...
- Vous êtes souvent malade : rhume, gastro...
- En cas de stress, vous avez mal au ventre.

**En cause : une perturbation de votre flore intestinale.**



## \* VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS LE PROFIL « TROUBLES DE L'HUMEUR »

Irritabilité, fringale sucrée, stress ? Et si c'était un déficit en sérotonine ? Si vous vous reconnaissez dans trois ou plus des signes présentés ci-dessus, vous souffrez sûrement d'un déséquilibre en neuromédiateurs et plus particulièrement en sérotonine. La sérotonine, véritable « hormone de l'humeur », joue un rôle important en tant que modérateur de l'appétit et régulateur de l'humeur. Ainsi, toute carence entraîne une augmentation de l'appétit qui nous pousse souvent à avoir des envies de sucre pouvant se transformer en véritable obsession. Des troubles de l'humeur peuvent également se manifester, comme l'irritabilité ou une forte vulnérabilité au stress.

**VOS OBJECTIFS : favoriser une alimentation équilibrée précurseur de sérotonine.**

- Mangez des protéines au petit-déjeuner pour éviter une baisse de concentration : fromage blanc, œufs brouillés, fromage, yaourt...

- Privilégiez une collation vers 16 heures afin de relancer la synthèse de sérotonine : fruit ou laitage + 2 carrés de chocolat noir.

- Mettez des oméga 3 dans votre assiette en choisissant une bonne huile végétale (colza, noix...) et en favorisant le poisson et les fruits oléagineux. Les oméga 3 facilitent l'action de la sérotonine au niveau cellulaire.

• **Retrouvez une alimentation saine qui va booster votre bonne humeur, apprenez à gérer votre stress et à apprendre à diminuer les envies de sucre grâce à l'EFT (Techniques de Libération Emotionnelle) et à des méthodes de relaxation : le programme MentalSLIM de Jean-Michel Gurret sur Aujourd'hui.com.**

## \* VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS LE PROFIL « TROUBLE DU MÉTABOLISME DES GLUCIDES »

Fatigue, soif, maux de tête, alimentation aléatoire... Votre corps a besoin d'équilibrer le métabolisme des glucides que vous consommez. Dès lors que vous consommez des glucides (sucres), l'insuline, hormone clé de la

digestion, est sécrétée en réponse à l'augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Son rôle est de chasser le glucose du sang en le distribuant aux différents organes et de faire revenir la glycémie à son niveau normal. En cas de troubles du métabolisme des glucides, la quantité d'insuline sécrétée est trop importante et le stockage des graisses est favorisé.

Pour équilibrer le métabolisme des glucides, il est nécessaire de choisir les meilleurs macronutriments et en particulier de choisir des glucides à Index Glycémique bas afin d'éviter les variations importantes de la glycémie.

**Sybille Montignac, diététicienne spécialisée dans la méthode Montignac, propose d'adopter 3 bons réflexes :**

- Faites la part belle aux légumes à chacun de vos repas : ils ont tous (ou presque) un impact négligeable sur votre glycémie.

- Parmi les féculents, préférez les spaghettis cuits « al dente » aux autres types de pâtes, le riz basmati ou complet, le quinoa, le pain à la farine intégrale et adoptez les légumineuses : lentilles, pois cassés, haricots blancs ou rouges, pois chiches.

- Remplacez le sucre blanc par du xylitol (sucre de bouleau), du sirop d'agave, du fructose (disponibles dans les magasins bios).

## \* VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS LE PROFIL « DÉFICITS »

Peau sèche, ongles cassants, crampes, fatigue, votre corps a besoin de vitamines et minéraux pour se booster. Pour mincir efficacement et rééquilibrer votre organisme, il est nécessaire de repenser votre alimentation et de veiller à combler vos besoins en micronutriments.

**Pour le Docteur Benedetti, médecin généraliste spécialisé en micronutrition, voici les 3 grandes règles :**

- Privilégiez les aliments riches en micronutriments comme les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes. Limitez en revanche votre consommation d'aliments industriels, dépourvus de vitamines et de minéraux.

- Ne supprimez pas totalement les graisses de votre alimentation, mais

apprenez à bien les choisir. Mise sur les oméga 3 en consommant régulièrement des poissons gras, et des huiles végétales différentes : colza, olive et noix.

- En cas de déficit important en fer ou en magnésium, vous pouvez opter pour un complément alimentaire bien assimilé et bien toléré par l'organisme (Guanylor de fer type Oligobiane Fercurivre® ou magnésium marin type Formag®). Plus d'infos et de conseils dans **Maigrir avec la micronutrition**, par le Dr Benedetti et le Dr Chos, éditions First.

## \* VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS LE PROFIL « DIGESTIF »

Mal au ventre, ballonnements... : votre flore intestinale a sûrement besoin d'un petit coup de pouce. Si vous vous reconnaissez dans trois ou plus de ces signes présentés ci-dessus, vous souffrez sûrement d'un dérèglement de votre système digestif, et plus particulièrement de votre flore intestinale. Résultat : une perte d'élasticité de la muqueuse, qui entraîne des troubles digestifs et une prise de poids. Souvent, les personnes présentant des signes de perméabilité intestinale ont plus de mal à perdre leurs kilos superflus.

Le docteur Laurence Benedetti a évalué 171 patientes. Chez celles présentant une IMC (indice de masse corporelle) entre 25 et 30 (situation de surpoids), 34% ont des problèmes digestifs (troubles du transit, ballonnements, douleurs abdominales...). Pour celles ayant un IMC supérieur à 30, cela concerne 68% des cas.

**VOS OBJECTIFS : rééquilibrer votre flore intestinale pour apporter un mieux-être à votre ventre. Les bons réflexes à adopter sont les suivants :**

- Limitez les aliments difficiles à tolérer comme les laitages liquides au lait de vache (choisissez-les sans lactose), les aliments riches en gluten, les crudités (sans les exclure)... Attention aussi aux agrumes, aux kiwis, aux pruneaux...

- Privilégiez les laitages fermentés, ceux à base de lait de chèvre ou les boissons au soja, au moins dans un premier temps.

- Pour reconstituer votre flore intestinale, vos armes prendront la forme de probiotiques et de prébiotiques. Les probiotiques sont des bactéries vivantes qui permettent de restaurer les

propriétés de la flore intestinale. Ils contribuent à empêcher la prolifération de germes indésirables. Les prébiotiques, eux, sont des fibres (le plus souvent des fructanes) qui servent de nourriture aux probiotiques et leur permettent ainsi de se multiplier. On les trouve dans le topinambour, le poireau, le pissenlit, les asperges, l'ail, les oignons, le blé et la banane...

Vous pouvez trouver les probiotiques dans votre alimentation quotidienne : lait fermenté, kéfir, levure de bière, pain au levain, shoyu et tamari (les « vraies » sauces soja) mais aussi miso, tempeh ou natto, choucroute, bière... Vous les trouverez aussi sous forme de compléments alimentaires. Les effets des probiotiques sont variables selon les souches et les doses prescrites. Le choix d'un probiotique va donc différer d'une personne à l'autre. Il s'agit de se faire conseiller par un médecin nutritionniste spécialisé pour bien les choisir.

• **Retrouvez les conseils de l'expert Laurence Benedetti sur aujourd'hui.com : « La micronutrition, une stratégie minceur personnalisée ».** [www.aujourd'hui.com/regime-mincir/maigrir-micronutrition/laurence-benedetti-micronutrition.asp](http://www.aujourd'hui.com/regime-mincir/maigrir-micronutrition/laurence-benedetti-micronutrition.asp)

• **Voir les experts en vidéo : [www.youtube.com/watch?v=tn5-WtQUaYk](http://www.youtube.com/watch?v=tn5-WtQUaYk)**

Il ne s'agit surtout pas d'exclure un groupe d'aliments de votre alimentation, sauf si vous souffrez d'une réelle allergie. Par ailleurs, il existe des laboratoires spécialisés dans la recherche d'autres types d'allergies – des allergies retardées ou allergies de type III – à partir d'une simple prise de sang. Marcel Bony a créé un programme en ligne permettant de gérer ce type d'allergies, de plus en plus fréquentes au sein de la population. Il s'agit de la **méthode ImuPro**. Elle repose sur l'éviction temporaire des aliments incriminés, suivie d'une réintroduction avec méthode associée et la gestion de la diversité de votre alimentation. Le tout reposant sur le résultat d'un des tests réalisés pour connaître son profil immunitaire individuel.

**Apprendre à gérer ses intolérances alimentaires – Marcel Bony** - [www.aujourd'hui.com/coaching/Marcel\\_Bony/gerer-ses-intolerances-alimentaires](http://www.aujourd'hui.com/coaching/Marcel_Bony/gerer-ses-intolerances-alimentaires)

**Voir également le site dédié : [www.intolsante.com](http://www.intolsante.com)**