

Profil “déficit micronutritionnel”

Votre surpoids pourrait être lié à une **alimentation qui privilégie les calories “vides” au détriment d’aliments riches** en micronutriments (calories “pleines”).

Quel est le mécanisme ?

Les déficits en micronutriments, liés à une alimentation peu diversifiée et/ou à une mauvaise assimilation, ralentissent toutes les réactions de l’organisme : il fonctionne alors en dépensant un minimum d’énergie et en “stockant” les moindres excès. Par ailleurs, certains micronutriments agissent directement sur les mécanismes qui contrôlent notre poids. C’est le cas du fer et du magnésium qui interviennent dans la synthèse des neuromédiateurs et de l’iode dans la synthèse des hormones thyroïdiennes.

La solution « Micronutrition »

- Des **acides gras essentiels** pour éviter la peau sèche et la chute des cheveux.
- **Du fer** : en cas de déficit avéré, il sera conseillé de compléter en privilégiant les compléments alimentaires qui apportent du fer bien assimilé par l’organisme.
- De la **vitamine C** (agrumes, kiwi, crudités) et du **cuivre** (foie, fruits de mer, légumes secs, noix), pour améliorer l’assimilation du fer.
- De l’**iode** : poissons, crustacés, algues.
- **Du calcium** pour favoriser le déstockage des graisses, associé à de la **vitamine D** qui favorise l’assimilation du calcium.
- Des **probiotiques** (à effet scientifiquement démontré), pour renforcer la flore intestinale et contribuer à améliorer l’état et la muqueuse, ce qui conditionne une bonne assimilation peut s’avérer très efficace.