CroqLaVie-01-07-2016_CroqLaVie 30/06/16 22:15 Page

Croquer la vie dans son assiette

01

L'ALIMENTATION SANTÉ CHEZ VOUS

I.E.D.M.

CroqLaVie-01-07-2016_CroqLaVie 30/06/16 22:15 Page

Édito

Hippocrate avait raison…

Avec sa désormais célèbre phrase : “Que ton alimentation soit ton seul médicament”, ce médecin grec né il y a plus de 2000 ans préfigurait les bénéfices de l’alimentation sur la santé.

Aujourd’hui, ce précepte est repris par tous. Des médias au gouvernement, la nutrition est devenue un véritable enjeu de santé publique.

Mais sait-on mieux manger pour autant ? Certes, les repères officiels nous aident à faire le tri dans la multitude des messages mais pas forcément à composer l’assiette qui répondra parfaitement à nos besoins nutritionnels.

C’est tout l’objectif de ce nouveau document d’information ; vous proposer une autre vision de l’alimentation-santé, des conseils et des astuces pratiques pour croquer chaque jour la vie dans votre assiette !

Bonne lecture !

Didier Chos
PRÉSIDENT DE L’IEDM

Institut Européen de Diététique et Micronutrition

Croquer la vie dans son assiette *est un document réalisé par l’Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Institut Européen de Diététique et Micronutrition - Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Paris sous le n° 00129779P - Siège social : 55 rue de l’Abbé Carton - Paris (75014)). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina Marambio. Impression : COM’EVENT, 5 rue Valazé, BP 170, 61005 ALENCON CEDEX. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d’Auteur. Dépôt légal : mars 1999. n° ISSN : 1953-6682*

CroqLaVie-01-07-2016_CroqLaVie 30/06/16 22:15 Page

Deux regards sur l'Alimentation Santé

Qu'entend-on habituellement par alimentation-santé ?

En général, on ne considère l'aliment qu'en fonction de sa vertu principale (par exemple, le lait apporte du calcium) et pour ses bienfaits sur l'ensemble de la population.

Or se limiter à des principes généraux qui seraient valables pour tout le monde se révèle utile mais insuffisant.

Qu'entend-on en Micronutrition par alimentation-santé ?

Le regard diffère du côté de la Micronutrition : la relation entre le contenu de l'assiette et l'état de santé **n'est pas la même pour tous les individus**. Il est nécessaire de pratiquer des ajustements et d'adapter l'alimentation en fonction de ses effets sur l'organisme de chacun.

CroqLaVie-01-07-2016_CroqLaVie 30/06/16 22:16 Page

Carte d'identité d'un aliment

En Micronutrition, la vision de l'aliment est complexe et intègre aussi bien ses atouts nutritionnels que ses inconvénients éventuels.
4 caractéristiques majeures sont à prendre en compte dans le potentiel d'un aliment.

1. **Un aliment peut être plus ou moins énergétique** et intéressant en terme de carburant.

2. **Un aliment peut être plus ou moins riche en micronutriments.**
   On parle alors de densité micronutritionnelle. Ce sont les vitamines, minéraux, oligo-éléments... qui agissent sur la protection cellulaire.

3. Un aliment contient parfois des éléments qui ont la capacité **d'influer sur notre patrimoine génétique.**

4. Un aliment peut être **plus ou moins bien toléré par l'organisme.**

CroqLaVie-01-07-2016_CroqLaVie 30/06/16 22:16 Page

Les 4 maillons faibles de l'organisme

La démarche micronutritionnelle consiste à établir des liens probables entre les troubles fonctionnels observés et les micronutriments manquants dans la cellule. Il existe **4 points** fragiles selon les individus, qui nécessitent le soutien quotidien de l'alimentation.

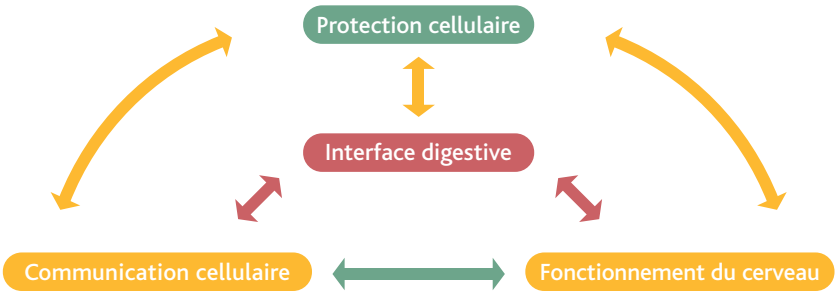
- **L'interface digestive :** zone d'échanges, véritable filtre qui permet l'assimilation des micronutriments et l'élimination des déchets. C'est le premier maillon faible à prendre en compte.

- **La protection cellulaire :** les cellules subissent quotidiennement des agressions venant de toute part : de l'environnement mais aussi de l'intérieur de l'organisme. Phénomène le plus significatif de ces agressions : la surproduction de radicaux libres qu'il est primordial de juguler pour garantir la vitalité des cellules.

- **La communication cellulaire :** la fluidité des membranes, le maintien de l'équilibre acido-basique… permettent d'assurer la bonne qualité des échanges cellulaires.

- **Le bon fonctionnement du cerveau :** c'est un organe gourmand et gourmet dont toutes les activités dépendent du contenu de notre assiette, la fabrication des neuromédiateurs notamment.

> Explorer et renforcer, au besoin, ces 4 maillons faibles s'avèrent une stratégie gagnante pour optimiser la santé de chacun d'entre nous.



CroqLaVie-01-07-2016_CroqLaVie 30/06/16 22:16 Page

Quoi de mieux que d'observer une famille en situation, dans sa cuisine, lieu de vie par excellence, pour étudier leurs habitudes alimentaires et apprendre avec eux les gestes nutritionnels utiles pour préserver son capital-santé ?

Première rencontre pour faire connaissance avec la famille Le Gourmand…

CAMILLE JEANNE PAULINE

CroqLaVie-01-07-2016_CroqLaVie 30/06/16 22:16 Page

Toutes ces questions, vous vous les posez peut-être aussi…

Chaque numéro de ***"Croquer la vie dans son assiette"*** sera l'occasion d'y répondre et de donner des conseils nutritionnels concrets, faciles à appliquer au quotidien et surtout adaptés à chacun.

CroqLaVie-01-07-2016_CroqLaVie 30/06/16 22:16 Page

En pratique, l'alimentation-santé en consultation

Généralement, le questionnement alimentaire se limite à *"est-ce que je mange bien ou pas ?"* Pourtant, nous ne faisons pas tous la même utilisation des aliments au niveau de l'organisme.

Voici les véritables questions à vous poser[1] :

- D'après moi, mon alimentation me convient-elle ?
- Quelles en sont les répercussions sur mon organisme, mon cerveau, ma vivacité, mon bien-être physique et psychique, ma disposition à tomber malade, en fonction de mes fragilités ?
- Mon alimentation est-elle bien tolérée par mon organisme et sinon quelles en sont les conséquences sur ma santé ?
- Mon alimentation provoque-t-elle des déficiences, des carences dans mon organisme ? Et si oui, celles-ci contribuent-elles à perturber ma santé ?

L'objectif d'une consultation en Alimentation-Santé est de vous aider à répondre à chacune de ces questions pour ensuite construire le programme nutritionnel adapté.

SI VOUS SOUHAITEZ BÉNÉFICIER D'UN CONSEIL EN ALIMENTATION-SANTÉ N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER L'IEDM AU 08 10 00 43 36 POUR OBTENIR LES COORDONNÉES D'UN SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION PROCHE DE CHEZ VOUS.

Institut Européen de Diététique et Micronutrition
www.iedm.asso.fr

1 – Tous les bienfaits de la micronutrition - *Dr. Didier Chos – Editions Flammarion.*

YCLV1-RV02 - Document imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement