

# Le plein de MICRO NUTRIMENTS

Trop de calories vides, pas assez de vitamines et de minéraux. Voilà ce que révèle le contenu de nos assiettes aujourd'hui. *Grazia* vous livre quelques bons réflexes pour booster son alimentation et conserver santé, forme et jolie peau. Par **Claire DHOUAILLY**

**S**elon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 80 % de la population dans le monde souffrirait de déficience en micronutriments, c'est-à-dire en vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels. «*A côté de cela, nous sommes le plus souvent en excédent de calories. La balance n'est pas bonne : le fonctionnement optimal de nos cellules dépend des micronutriments. Des déficits entraînent une baisse d'énergie, des inflammations, voire des maladies. Cela perturbe le système hormonal, provoque des troubles cutanés et accélère le vieillissement*», détaille Bruno Lacroix, expert en nutrition et conférencier en médecine fonctionnelle ([Nutriresearch.wixsite.com/bruno-lacroix](http://Nutriresearch.wixsite.com/bruno-lacroix)). Comment en est-on arrivé là ? D'une part, les logiques industrielles, axées sur le rendement, appauvrissent sérieusement les sols, ce qui se répercute sur la teneur en molécules des végétaux. Pourquoi nous dit-on aujourd'hui de manger dix fruits et légumes par jour, ce qui paraît beaucoup ? Parce qu'ils sont nettement moins vitaminés qu'il y a cinquante ans. De nombreuses études font état de ce bilan nutritionnel alarmant. Une pomme d'il y a cinquante ans contenait la même quantité en vitamine C que 100 pommes d'aujourd'hui. Les

céréales – blé, maïs... –, et le soja sont appauvris en fer, zinc et cuivre. Si l'impact est direct dans nos assiettes, la teneur en nutriments des viandes issues de bêtes nourries avec ces céréales est elle aussi en chute libre. La viande rouge est ainsi moins riche en fer que par le passé (quand elle n'est pas en plus hyperdosée en hormones). Mais l'alimentation moderne n'est pas seule en cause dans nos carences. Nos modes de vie participent fortement à la baisse d'assimilation de ces précieuses molécules. Et là-dessus, on peut facilement agir.

## **I** VARIER *ses aliments*

C'est évidemment par le choix des aliments que commence un « régime » dopé en micronutriments. Premier réflexe, absorber beaucoup de végétaux. «*L'important est de mixer toutes les couleurs : rouge, vert, violet, jaune, blanc, pour couvrir tous les besoins. On évite de manger uniquement cru ou uniquement cuit, là aussi, il faut les deux*», précise Bruno Lacroix. N'en déplaise aux « raw food addicts » (adeptes des produits bruts et très peu cuits), certaines molécules sont mieux assimilées lorsque les aliments sont cuits. C'est le cas par exemple de la vitamine B9 des ▶



► épinards ou de la provitamine A des tomates. Autre écueil à éviter, manger ses légumes sans sauce. «*L'huile permet de mieux transporter et assimiler les micronutriments*», note Bruno Lacroix. D'olive, de noix ou de colza, l'huile renferme en prime des acides gras essentiels aux cellules. Pour bénéficier d'un maximum de micronutriments, on choisit des végétaux de saison, cueillis à maturité et produits de façon locale et raisonnée, plutôt que ceux issus de cultures industrielles poussées aux engrais et pesticides. Quant au reste des aliments, là aussi on diversifie, pour varier ses apports mais aussi ses «poisons». Le poisson gras et les crustacés, par exemple, sont d'excellentes sources d'acides gras et de minéraux, comme le zinc, mais ils renferment aussi souvent des métaux lourds. «*Si l'on veut un modèle de "régime", le méditerranéen reste une valeur sûre*», rappelle le nutritionniste.

## MÉTAUX LOURDS

### A-T-ON TOUTES BESOIN D'UNE DÉTOX ?

Sans vouloir être alarmiste, nous sommes cernés par les métaux lourds : présents dans l'air, dans l'eau, dans les aliments, dans les vieux amalgames dentaires. Il est difficile d'y échapper. Difficile aussi de savoir à quel point on est contaminé (ou pas), les méthodes de dosage fiables étant rares. «*Pour se rassurer, notons que le corps sait se détoxifier, cela passe en grande partie par le foie*, assure Bruno Lacroix. *Cependant, en raison de leur génétique, certaines personnes détoxifient mal.*» Dans ce cas, des symptômes, comme la fatigue chronique, apparaissent. Même en forme, aurait-on, dans le doute, intérêt à tous se détoxifier régulièrement ? «*Une vraie détox, avec une solide chélation, ne doit pas se faire n'importe comment, ça peut être dangereux en libérant dans l'organisme une dose massive de polluants*», prévient le nutritionniste. Contre-productif, donc. On peut cependant, deux fois par an, faire une cure de chlorella, une algue dépolluante. A condition de bien vérifier sa provenance. «*Comme la spiruline, elle peut être bourrée de polluants.*» Le bio français est à privilégier.

## 2 SOIGNER son intestin

On peut consommer les meilleurs aliments du monde, si notre digestion n'est pas optimale, on n'en tirera pas le meilleur profit. «*Les vitamines du groupe B sont par exemple synthétisées dans l'intestin. Lorsqu'on a une mauvaise digestion, une porosité intestinale, on présente généralement une déficience en micronutriments*», constate Bruno Lacroix. Une alimentation trop acidifiante, riche en sucres, en viande et pauvre en végétaux ne vaut rien de bon à nos intestins. Le stress possède également un impact négatif. Mais, surtout, c'est notre façon de manger qu'il faut revoir. Arrêtons d'avaler les aliments en deux minutes devant notre écran d'ordinateur ou de télé. Le premier réflexe à adopter pour une meilleure assimilation, c'est de manger lentement et bien mâcher. Plus un aliment sera mastiqué, mieux ses nutriments seront assimilés. Cela concerne aussi la soupe et les jus de fruits ou de légumes.

## 3 SE bouger

On sait que c'est bon pour le cœur, la musculature, la silhouette, mais cela permet aussi à notre corps et à notre peau de mieux profiter des bienfaits des aliments. «*L'augmentation de la microcirculation aide à mieux distribuer les micronutriments dans toutes les cellules. De plus, l'activité physique permet d'activer les gènes de longévité*», note Bruno Lacroix. De quoi être plus en forme et rayonnante.

## 4 PRENDRE des compléments alimentaires

Pour que cela ait une utilité, encore faut-il cibler nos déficits. «*Nous manquons quasiment tous de zinc, d'iode, de magnésium et de vitamine D*», remarque l'expert en micronutrition. Concernant la vitamine D, il est bon de faire un dosage sanguin pour savoir où on en est et ajuster la cure. En hiver, cette vitamine est essentielle pour renforcer l'immunité et éviter d'attraper tous les rhumes et gripes qui passent. La santé de la peau et des cheveux s'en trouve aussi améliorée. Un conseil avant de faire ses courses en pharmacie ou magasin diététique: «*Regardez les excipients. Par exemple, le dioxyde de titane (E171, ndlr), fréquemment utilisé, a tendance à endommager l'ADN*», souligne-t-il.

## Menus cosmétiques

- **De l'huile d'avocat** nutritive et réparatrice, du miel de manuka hydratant et apaisant et des antioxydants protecteurs. **1.** Avocado Pear Crème de Nuit Régénérante, **Antipodes**, 50 € les 60 ml. Sur Ohmycream.com
- **Des vitamines C, E et B5** issues des fruits, associées à un complexe de magnésium, cuivre et zinc. **2.** Crème Vitamin Nectar, **Fresh**, 49 € les 50 ml.
- **Des baies d'argousier** riches en dix vitamines, acides gras essentiels, oligoéléments et flavonoïdes. **3.** Sublime Baies Rouges, **Sanoflore**, 21,90 € les 30 ml.
- **20 micronutriments** essentiels facilement assimilables, à utiliser avant ses soins habituels. **4.** La Micro-Huile de Rose Dior Prestige, **Dior**, 220 € les 30 ml.
- **Le plein de silicium**, oligoélément majoritaire du corps, indispensable à la structure de la peau. **5.** Sérum Liftant Rides Silicium Marin, **Thalgo**, 85 € les 30 ml.
- **15 % de vitamine C pure stabilisée**, à appliquer pendant dix jours. **6.** Liftactiv Antioxydant & Anti-Fatigue Fresh Shot, **Vichy**, 30 € les 10 ml.
- **Des oligoéléments, des antioxydants, des vitamines...** Un soin belle peau quotidien. **7.** Crème Hydratante Complément Nutritionnel, **Ren**, 26 € les 50 ml.



## 5 DOPER sa peau

Contrairement aux autres organes, la peau a l'avantage de pouvoir être alimentée de l'extérieur. La cosmétique a donc un vrai rôle à jouer. «*La peau a besoin de minéraux, de vitamines, de phytonutriments (flavonoïdes, polyphénols), de bons acides gras et d'acides aminés*», résume Bruno Lacroix. Des éléments qui contribuent à son bon fonctionnement et à la lutte contre l'inflammation. «*En carence nutritionnelle, la peau manifeste des signes de fatigue (elle est plus terne, irrégulière, se marque). L'inflammation désynchronise les gènes horloges, qui assurent notamment le métabolisme des lipides*», souligne Edouard Mauvais-Jarvis, directeur de la communication scientifique Dior. A la longue, c'est aussi une cause de vieillissement accéléré. En complément d'une assiette équilibrée et colorée, on mise sur des soins hautement nutritifs. •