

SOIGNEZ-VOUS À LA MICRONUTRITION!

Et si notre bien-être tenait pour beaucoup au contenu de notre assiette? Maëla Le Borgne*, diététicienne-nutritionniste, diagnostique nos carences pour soigner nos maux et nos yoyos!

ET HOP, UN WOK!

Parce que ce n'est pas toujours évident de manger 5 portions de légumes par jour tout en se régaland, Cookista prend le sujet à bras-le-wok. L'idée? Un pack (copieux!) contenant des légumes frais lavés et émincés + une viande + des épices, le tout à jeter sur le feu (prêt en 15 minutes).

Pour qui? Les working girls qui veulent zapper la case supermarché et se régaler sans attendre.

Quoi? Un wok de légumes verts aux aiguillettes de poulet & noodles à la feuille de combava ou encore une fondue de poivrons & filet de dinde aux pignons de pin.

Où? A La Grande Épicerie de Paris, chez Dish of the Day... Et, pour une livraison au bureau: www.cookista.com 8,90 € le pack.

Qu'est-ce que la micronutrition?

Là où la diététique classique repose sur l'équilibre des apports en protéines, lipides et glucides, la micronutrition s'attache à dépister nos carences en micronutriments (vitamines, oligoéléments, minéraux, acides gras essentiels...) pour ensuite les corriger par un ajustement des habitudes alimentaires ou, si besoin, par une prise de compléments alimentaires individualisée. Ces carences peuvent être à l'origine de perturbations fonctionnelles (prise de poids, fatigue, troubles de l'humeur, infections à répétition, problèmes de peau, mauvaise circulation, douleurs articulaires, crampes, maux de tête...).

Comment se déroule le diagnostic?

Lors d'une consultation, vous répondez à un questionnaire répertoriant une série de symptômes (troubles de l'humeur, digestifs, articulaires, infectieux, cutanés...). Le médecin peut vous prescrire des analyses de sang ou/et d'urine. Ce bilan permet de repérer les déséquilibres alimentaires dont vous souffrez afin de déterminer votre profil pour ainsi élaborer un modèle alimentaire adapté (le tout sans frustration!).

Quels types de carences peuvent être à l'origine de quels troubles?

Chaque profil est différent. A titre d'exemples, si vous vous



troubles ORL et de migraines. A chaque combinaison de symptômes ses carences supposées et ses bons réflexes à adopter sans se priver!

Au bout de combien de temps en ressent-on les bienfaits?

La plupart des gens sont carencés en raison d'un mode de consommation propre à notre époque (produits industriels pauvres en micronutriments, mode de culture intensive, déstructuration des repas...). En rééquilibrant son alimentation, on obtient des résultats concrets dès la première quinzaine (bien-être général, perte de poids, diminution des troubles, etc.). Puis une amélioration durable dès 3 mois. A l'inverse d'un régime ou d'un traitement ponctuel, on s'approprie peu à peu un nouveau mode d'alimentation qui devient naturel. On se sent vraiment mieux, alors pourquoi laisser tomber?

AMANDINE GROSSE

* www.maela-le-borgne-nutrition.fr

LE BON RÉFLEXE?

MANGER UNE DIZAINE D'AMANDES PAR JOUR EST BON POUR LE CŒUR, LA LIGNE (COUPE-FAIM), LA FORME LA PEAU ET LES CHEVEUX. BREF, UN « SOIN 5 EN 1 » À CROQUER!

sentez impatiente, irritable et intolérante à la frustration, vous souffrez peut-être d'un déficit en sérotonine. Dans ce cas, il est conseillé d'ajouter des aliments riches en protéines (œuf, jambon, viande des Grisons, laitage) à votre petit déjeuner et de faire une pause goûter vers 17h (1 produit laitier, 1 fruit et des amandes). Si vous êtes fatiguée dès le réveil, manquez de motivation et vous sentez vidée, et si, par ailleurs, vous boudez les fruits et légumes et raffolez des produits laitiers, vous souffrez peut-être de déficits en fer, iode, acides gras, oméga-3 et magnésium. Vous pouvez combler ces manques en consommant davantage de fruits de mer (coques, huîtres, moules), de foie, d'œufs, de lentilles et de pois chiches. Et booster vos apports en oméga-3 en mixant les huiles de colza, de noix et de lin et en privilégiant les poissons gras (sardine, maquereau, saumon...). Par ailleurs, un déséquilibre de la flore intestinale peut être à la source de ballonnements, de