

CABINET DE MICRONUTRITION

DR ANNE-MARIE PAVERANI

*Docteur en Pharmacie, spécialisée en Biologie d'Investigation Préventive
Expert en Micronutrition et Intolérances alimentaires*

e-Consultation à distance en visioconférence & en cabinet sur Bastia, Ile Rousse et Paris

LA MICRONUTRITION OU MÉDECINE NUTRITIONNELLE ET FONCTIONNELLE

Malgré une espérance de vie plus longue, les 50 dernières années ont été marquées par l'essor industriel des produits alimentaires et par une augmentation exponentielle des maladies dégénératives dites maladies de civilisation (maladies cardiovasculaires, diabète, cancers...).

En effet, victimes de l'industrialisation constante de produits alimentaires, l'homme est passé en quelques décennies seulement du profil de «chasseur cueilleur» à celui de consommateur de produits raffinés et cela n'a pas été sans conséquences sur son génome resté quasi identique à celui de ses ancêtres. Aujourd'hui l'homme est en parfaite inadéquation avec son mode de vie et cela est probablement à l'origine de la plupart des maladies de civilisation.

La Micronutrition appelée également médecine nutritionnelle et fonctionnelle se développe depuis plus de 20 ans. C'est une médecine étiologique basée sur l'individu dans sa globalité. Considérée comme la nouvelle approche de la Nutrition, on parle de Nutrition sur Mesure ou encore de Médecine 4 P: Préventive, Personnalisée, Précise et Participative. Le but étant d'aller bien au-delà d'un simple objectif physique mais plutôt d'atteindre un bien-être à la fois physique et psychique général.

LE CONSTAT

Parfois « bien manger » ne suffit pas. En effet le constat aujourd'hui est alarmant. Une alimentation équilibrée comme on pourrait le concevoir en diététique classique ne suffit pas à un état de santé optimal. Des personnes à l'alimentation parfois irréprochable ne parviennent pas à maigrir, présentent des troubles du sommeil, de l'acné, un ventre enflé, des pulsions sucrées...autant de troubles fonctionnels qui ne semblent pour la plupart avoir aucun rapport avec la digestion mais qui pourtant y sont connectés.

Pourquoi déceler les intolérances alimentaires est indispensable ?

On est ce que l'on mange mais surtout ce que l'on digère. C'est pourquoi des troubles de la digestion ou de la porosité intestinale souvent en lien avec des intolérances alimentaires vont affaiblir l'individu et saturer les systèmes de détoxification et d'élimination engendrant par la suite des troubles fonctionnels allant de la prise de poids, à la fatigue aux migraines et aux maladies autoimmunes.

C'est pourquoi, pas tous les régimes alimentaires (au sens large du terme) conviennent à tout le monde. L'alimentation agit en effet sur les cellules mais ne présentera pas les mêmes effets selon le moment à laquelle elle est ingérée et le métabolisme de l'individu.

Il faut apporter une approche personnalisée et respectueuse de la diversité des métabolismes.

Qu'est ce qui différencie la micronutrition d'une approche diététique classique ?

La micronutrition propose une approche personnalisée en tenant compte des habitudes de vie de l'individu et de son statut nutritionnel. Le but étant la remise en équilibre des différents systèmes du corps et l'optimisation du fonctionnement de ses cellules.

Loin du paradigme de la médecine longtemps défini par une conception de la maladie mono-factorielle (une maladie, une cause, un remède), la micronutrition tient compte de l'interaction complexe de facteurs génétiques et environnementaux intervenant dans les mécanismes déclencheurs de la maladie. Elle s'accorde parfaitement avec les préceptes de la médecine Hippocratienne autrement dit que « l'aliment est notre seul médicament » et constitue probablement une avancée médicale majeure permettant d'établir des liens tangibles entre notre façon de nous alimenter et notre santé.

À la fois curative visant à restaurer la santé de l'hôte et préventive en limitant l'apparition des maladies, elle se veut également complémentaire de toute approche médicale dont elle améliorerait les effets.

LE PROTOCOLE DE MICRONUTRITION

POUR QUI?

Le protocole de Micronutrition a pour objectif de réaliser une évaluation globale et précise de votre état de santé et de vos habitudes alimentaires que vous soyez en bonne santé, que vous ayez un état de santé intermédiaire ou que vous souffriez d'une ou plusieurs pathologies.

Seront mis en évidence principalement : les difficultés à la perte de poids, les troubles de l'humeur, digestifs, prémenstruels, cutanés, les troubles du comportement alimentaire, les troubles ostéoarticulaires et du sommeil...

LA CONSULTATION

La consultation débute par une enquête alimentaire suivie d'une série d'analyses permettant une évaluation précise de l'état de santé et l'identification des réels besoins.

L'enquête alimentaire est basée sur 5 axes : digestion / détoxification / vieillissement / humeurs / sommeil et présentée sous forme de questionnaires, le but de cette enquête est de repérer les grandes erreurs, les troubles du comportement alimentaire afin d'instaurer une sensibilisation pédagogique orientée vers le long terme dans le respect des attirances alimentaires.

La biologie d'investigation nutritionnelle : les bilans

Le but étant de déceler les déficits en micronutriments, excès de radicaux libres, intolérances alimentaires, déséquilibre intestinal, l'état du stress oxydatif, le risque cardiovasculaire, les faiblesses d'assimilation et d'utilisation des nutriments...

*À l'issue de la première consultation, un bilan biologique sera remis (analyse de sang, urine, prélèvement salivaire...) et **un protocole nutritionnel avec cure micronutritionnelle sera mis en place dès le premier rendez-vous.***

Pour les rendez-vous à distance, le kit d'analyse sera expédié dès le lendemain de la consultation au domicile du patient.

OBJECTIFS : Construire un protocole alimentaire et micronutritionnel personnalisé permettant d'apporter des bénéfices santé à court et long terme.

LE DÉROULEMENT DES CONSULTATIONS

2 consultations espacées de 4 à 5 semaines

Consultation de suivi : 1 à 2 fois par an en moyenne

LES DEMANDES DE RDV

Les rdv peuvent se faire en cabinet ou à distance (téléphone, FaceTime ou skype)

CABINET BASTIA : 27 boulevard paoli-20200 Bastia

CABINET ILE ROUSSE : 3 place delauney-20220 IR

CABINET PARIS : 68 rue du faubourg saint honoré-75008 Paris