

Qu'est-ce que la micronutrition ?

Le site de Sabine Mathieu

Adresse du site : www.docvadis.fr/sabine-mathieu

La micronutrition s'intéresse à l'impact des micronutriments (vitamines, minéraux, acides aminés) sur la santé. Elle évalue les déficits, les déséquilibres et recherche les moyens de les corriger, par un ajustement alimentaire ou une complémentation.

La diversité de notre alimentation est reconnue depuis longtemps comme une composante importante permettant d'entretenir et de promouvoir notre santé.

Aujourd'hui, nos habitudes alimentaires sont soumises au rythme de la vie moderne et n'apportent pas toujours la quantité suffisante en vitamines et minéraux, dont l'organisme a besoin pour s'épanouir.

De plus, certaines situations dues à la maladie ou à l'environnement peuvent engendrer des déficits et des besoins accrus en certains nutriments.

Les compléments alimentaires sont alors une solution simple et pratique pour enrichir nos apports quotidiens, dans le cadre d'un besoin justifié et identifié, et en respectant les doses physiologiques.