

NUTRITION

Pause hivernale : l'occasion d'un entretien de santé personnalisé

Déjà en hiver ! Afin d'aborder la saison froide sous les meilleurs hospices et éviter ses petits maux, il suffit d'un entretien de micronutrition ciblé pour aider notre corps à se sentir au top, même quand le mercure baisse.

Amandine Sasso avec Sophie, pharmacienne et spécialiste en micronutrition à la Pharmacie Principale de Coutance, et Béatrice, diplômée en micronutrition et spécialiste de la sphère intestinale à la Pharmacie Principale de la Praille.

La micronutrition étudie l'impact des micronutriments sur la santé. Il s'agit d'une approche de la nutrition adaptée à chacun d'entre nous, car elle consiste à satisfaire les besoins d'une personne en micronutriments grâce à une alimentation diversifiée. La micronutrition trouve ses fondements dans les recherches sur les liens avérés entre alimentation, santé et prévention. Elle choisit de regarder « les précieuses molécules » qui se trouvent dans notre assiette et la façon dont notre organisme les utilise. En cas de carence, il est ensuite possible d'apporter une supplémentation.

Les micronutriments – par opposition aux macronutriments que sont les protéines, les glucides et les lipides qui servent de carburant à notre corps – ne jouent aucun rôle énergétique, mais sont fondamentaux pour le fonctionnement de notre métabolisme. La micronutrition repose sur les vitamines, les minéraux, les oligoéléments, les acides gras essentiels, mais également les flavonoïdes, les acides aminés et les probiotiques notamment. Notre rythme de vie ne nous permettant pas toujours de nous nourrir au mieux, ces éléments sont là pour pallier certains de nos manques et nous apporter un confort supplémentaire.

L'entretien de micronutrition

L'entretien de micronutrition proposé par la Pharmacie Principale sert à définir les besoins spécifiques d'un individu en micronutriments. Le protocole de Sophie, pharmacienne à l'officine de Coutance, commence par un questionnaire à remplir : « Grâce à lui, j'ai des



istockphoto / Creativye99

informations sur tout déficit en neuromédiateurs* et micronutriments, sur le profil cardiovasculaire de la personne, ses carences... A partir de là, je peux travailler en synergie avec elle et établir un protocole adapté à ses besoins et ses objectifs.» De son côté, Béatrice, spécialiste en micronutrition à la Pharmacie Principale de La Praille, commence par une prise de contact au comptoir: «J'essaie de soulager la personne le plus rapidement possible. Par la suite, je lui propose d'approfondir les choses lors d'un entretien.»

Le premier entretien – d'une durée d'environ 60 minutes – permet donc à la spécialiste de se renseigner sur l'historique du client et sur ses habitudes. Les rendez-vous suivants – une fois par mois (selon les patients) – auront pour objectif de suivre les résultats et d'apporter des conseils mais surtout un vrai soutien.

Dans quel but ?

Les domaines sur lesquels la micronutrition peut agir sont vastes. Ils englobent la gestion du poids, la pratique d'un sport, la gestion du stress, la fatigue, le sommeil, la douleur ou encore l'arrêt du tabac. Le suivi proposé par la Pharmacie Principale peut s'échelonner sur plusieurs mois, jusqu'à ce que la personne aille mieux et que les résultats obtenus soient satisfaisants.

En résumé, les entretiens de micronutrition sont des consultations personnalisées avec des spécialistes et sur rendez-vous. Le premier entretien (CHF 90.-) dure une heure; pour les suivants, comptez 30 minutes (CHF 55.-). Il s'agit de faire un véritable suivi thérapeutique sur le moyen et le long terme.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de nos officines de Coutance et La Praille.

**Aussi appelés neurotransmetteurs. Il s'agit d'un médiateur chimique synthétisé et libéré par un neurone, permettant à celui-ci de transmettre des messages en se fixant sur d'autres cellules.*

Sophie :

« Une de mes patientes a perdu 12 kg en 6 mois »

« Un jour, une femme de 65 ans est venue me voir pour un suivi de perte de poids. Elle avait pris presque 20 kg en 3 à 4 ans. Nous avons fait un premier entretien lors duquel nous avons convenu ensemble d'un programme qui lui correspondait, elle qui est gourmande et pas très fan de sport. Nous avons revu toute son alimentation et changé ses règles de vie. Le début a été très dur pour elle, mais maintenant elle se sent beaucoup mieux, elle a moins mal au dos et aux genoux, elle peut remettre des robes qu'elle ne mettait plus! Elle a plus de souplesse et au final elle s'est même mise (un peu) à la marche! Ma patiente revient maintenant tous les deux mois pour maintenir son poids. Et tout cela en ayant recours à des compléments alimentaires mais sans avoir fait de régime hyperprotéiné. »

Béatrice :

« En six semaines, ma patiente a perdu 5 kilos ! »

« Une de mes patientes (56 ans) est venue me voir car elle souhaitait perdre 5 kg pour se sentir mieux et préserver sa santé. Grâce à nos entretiens, nous avons rééquilibré son alimentation en prenant en compte son mode de vie et ses goûts. Je lui ai également préparé une formule de plantes adaptées et trouvé un complément alimentaire pour déclencher sa perte de poids. En six semaines, elle a perdu ses 5 kilos! Et lorsque je lui ai demandé ses impressions elle m'a tout simplement répondu: "Que du bonheur et sans privations". »