

Tout savoir sur les micronutriments

Publié le 22/03/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les aliments sont des denrées d'origine animale, végétale ou mixte, destinés à fournir de l'énergie à notre organisme. Ils sont constitués de nutriments, d'eau et parfois de fibres. Les nutriments ont pour but de nourrir les cellules de l'organisme et d'assurer son bon fonctionnement. Lorsque l'on parle d'alimentation, on a tendance à raisonner en termes de protéines, graisses, glucides ou encore en termes de calories. Pourtant, une alimentation équilibrée va bien au-delà. En effet, les micronutriments sont un aspect de l'alimentation qu'il ne faut pas négliger

Micronutriments et macronutriments : qu'est-ce que c'est ?

- **Les macronutriments** sont les éléments majoritaires de l'alimentation. Ils apportent, entre autres, de l'énergie à l'organisme sous forme de calories. Ce sont les protéines, lipides et glucides.
- **Les micronutriments** sont les nutriments qui n'apportent pas d'énergie. Ils sont cependant indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils sont actifs à très faible dose. Ce sont les vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Quelles sont les conséquences d'un manque de micronutriments ?

A terme, l'une des conséquences d'un manque de micronutriments est **la déficience**. C'est à dire la présence insuffisante dans l'organisme d'un élément indispensable à sa croissance et à son fonctionnement. En effet, des micronutriments interviennent dans toutes les réactions métaboliques élémentaires, au niveau des différentes voies de synthèses, dans chaque cellule de notre corps, y compris au niveau du cerveau. Quelques signes fréquents peuvent vous alerter sur une potentielle déficience en micronutriments : fatigue avec difficulté à dormir ou sommeil non réparateur, irritabilité, stress important, pâleur, difficulté à digérer correctement, maux de tête répétés, tension musculaires permanentes ou palpitations.

Ainsi, on détermine un **besoin** pour chaque nutriment, qui varie selon **chaque individu** en raison de l'âge, du sexe, du niveau d'activité physique ou encore d'une grossesse en cours.

Vitamines, minéraux, acides gras polyinsaturés, oligo-éléments, pré et probiotiques, polyphénols et acides aminés essentiels, découvrez dans nos articles les différentes catégories de micronutriments et leurs rôles dans le bon fonctionnement de votre organisme.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Nos conseils santé

Études INCA, comment améliorer nos apports en micronutriments ?

10/05/2019

2 minutes de lecture

Bilan sur l'état de nos apports en micronutriments et conseils pour les améliorer.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Les micronutriments qui contribuent à la beauté des cheveux et des ongles

30/01/2018

3 minutes de lecture

Chevelure fragilisée ? Ongles cassants ? Les compléments alimentaires vous permettent de retrouver force et vigueur.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Quel accompagnement micronutritionnel adopter pendant la grossesse et l'allaitement ?

28/06/2020

3 minutes de lecture

La grossesse est une période qui nécessite un accompagnement particulier et adapté. Certaines vitamines, minéraux, oméga 3, antioxydants ou encore ferments lactiques sont conseillés.

[Lire la suite](#)