SABRINA NIKITINE
Micronutritionniste et docteure en pharmacie

RESTEZ *en forme* GRÂCE À LA MICRONUTRITION

Préface du
Dr Camille Le Quere

Les conseils d'une professionnelle pour nourrir votre bien-être et révéler votre potentiel santé

DBS

RESTEZ *en forme* GRÂCE À LA MICRONUTRITION

SABRINA NIKITINE
Micronutritionniste et docteure en pharmacie

RESTEZ *en forme* GRÂCE À LA MICRONUTRITION

DBS

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

Ouvrage présenté par Madame Nathalie Ferron

Maquette intérieure et couverture : Primo & Primo
Mise en page : SCM, Toulouse

© De Boeck Supérieur s.a., 2025
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : mai 2025
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2025/13647/064
ISBN : 978-2-8073-6630-5

Avertissement

Cet ouvrage a pour but de fournir des informations sur la micronutrition, à titre éducatif et informatif. Il ne constitue en aucun cas un avis médical, un diagnostic, un traitement ou une recommandation spécifique pour la prise en charge de conditions médicales ou de pathologies. Les informations contenues dans ce livre ne doivent en aucun cas être utilisées pour diagnostiquer ou traiter des maladies.

Les conseils et informations proposés dans cet ouvrage ne se substituent pas à une consultation médicale, à un avis professionnel ou à un traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de santé qualifié. En cas de doute, de problème de santé avéré ou de symptômes persistants, il est impératif de consulter un médecin ou un professionnel de santé.

L'auteur et l'éditeur ne sauraient être tenus responsables des conséquences, directes ou indirectes, découlant de l'utilisation ou de l'interprétation des informations contenues dans ce livre. Le lecteur est seul responsable de l'utilisation des informations contenues dans ce livre et doit faire preuve de discernement avant d'adopter tout conseil ou recommandation.

Il est vivement conseillé de consulter un professionnel de santé avant de modifier son alimentation, de prendre des compléments alimentaires, notamment en présence d'un traitement médical en cours, de conditions de santé spécifiques, d'allergies, ou dans des situations particulières telles que la grossesse, l'allaitement, ou chez les enfants de moins de 18 ans.

Sommaire

Préface 11
Introduction 13
Qu'est-ce que la micronutrition ? 15
Une discipline scientifique à la pointe de la recherche nutritionnelle 15
Contexte historique 16

Les principales applications de la micronutrition

Chapitre 1. **Favoriser le bien-être mental et les performances intellectuelles** 21
Influence de l'alimentation sur notre cerveau : neurosciences et nutrition 22
Gagner en bonne humeur et en optimisme avec la sérotonine 28
Maximiser ses performances mentales grâce à la dopamine 35
Dormir mieux en optimisant sa mélatonine 38
Se relaxer avec le GABA 43
Freiner les effets du temps grâce à l'alimentation et à la neuroprotection 46

Chapitre 2. **Nourrir nos défenses immunitaires** 53
Votre système immunitaire est-il à la hauteur ? 53
Comment optimiser votre routine alimentaire pour améliorer vos défenses immunitaires ? 54
Et si votre alimentation ne suffit pas ? 57
Les compléments alimentaires en soutien de la fonction immunitaire 58
Micronutriments et auto-immunité 60

Le rôle des micronutriments dans la modulation du système immunitaire : ce que disent les études 61
Le rôle clé de la santé intestinale dans la gestion des maladies auto-immunes 63

Chapitre 3. **Agir contre la fatigue chronique** 65
Nos centrales énergétiques : les mitochondries 66
Comment nourrir efficacement nos centrales énergétiques ? 69

Chapitre 4. **Lutter contre l'inflammation et la douleur** 75
L'alimentation joue un rôle crucial dans la genèse de l'inflammation 76
L'impact de l'alimentation sur la communication cellulaire inflammatoire ou anti-inflammatoire 77
L'impact de l'alimentation sur l'équilibre de la flore intestinale 79
Les bons choix alimentaires pour lutter contre l'inflammation 80
Les compléments alimentaires 86

Chapitre 5. **Accompagner les troubles dermatologiques** 89
L'acné 89
L'eczéma 94
Le psoriasis 96
Mieux s'alimenter : un allié contre le vieillissement cutané 99

Chapitre 6. **Protéger les os** 105
Le calcium et la vitamine D 106
Les nutriments phare qui font la différence 108

Chapitre 7. **Maintenir un bon équilibre hormonal** 113
Focus sur les hormones thyroïdiennes 113

La micronutrition dans l'assiette

Chapitre 1. **Les micronutriments star** 123
Les aliments indispensables à consommer régulièrement 132
Les aliments ennemis de notre santé, à consommer avec modération 135
Méfiez-vous des faux amis 138
Savoir décrypter les étiquettes alimentaires 140

Chapitre 2. **Intégrer la micronutrition au quotidien : cas pratiques** 143
Cas pratique 1 : Pauline 143
Cas pratique 2 : Thomas 146

Cas pratique 3 : Clara 148
Cas pratique 4 : Hortense 151

Les outils avancés de la micronutrition

Chapitre 1. **Les compléments alimentaires** 157
Qu'est-ce que c'est ? 157
Le cadre réglementaire 157
Comment les choisir ? 159
Les associations à éviter 160
Les risques de surdosage 160
Les idées reçues sur les compléments alimentaires 160

Chapitre 2. **Les analyses biologiques en micronutrition** 163
Dans quelles situations ces analyses peuvent-elles être envisagées ? 163
Où faire réaliser ce type d'analyses ? 165
Combien ça coûte ? 166
Exemples d'analyses courantes 166
À quoi correspondent les valeurs de références fournies par le laboratoire ? 168

Conclusion 169
Et pour l'avenir... 171
Remerciements 173
Références 175
Table des matières 195

Préface

La médecine du XXe siècle s'est essentiellement concentrée sur le traitement des maladies, parfois au détriment de l'écoute de la personne et de l'analyse de son mode de vie. Aujourd'hui, environ 30 % des Français souffrent de maladies dites « non transmissibles » : handicaps, douleurs et fatigue chroniques, obésité, dépression, colopathies fonctionnelles… ces maladies chroniques, complexes et plurifactorielles, appellent à des réponses multiples, à la fois préventives et curatives, adaptées à chaque individu, et évolutives dans le temps.

Face à ces défis, la médecine moderne évolue vers une approche plus globale et proactive dite « santé intégrative », incarnée par les principes de la Médecine 4P :

- Personnalisée
- Préventive
- Prédictive
- Participative

Ces quatre piliers symbolisent une manière nouvelle et plus complète de concevoir la santé, où l'objectif, au-delà du traitement des symptômes, inclut une prise en charge préventive et individualisée de chaque patient.

Cette transformation fait aussi écho à une aspiration légitime des patients, qui souhaitent devenir acteurs de leur santé plutôt que simples « bénéficiaires de soins ». Une approche participative crée un véritable partenariat entre le médecin et le patient, en partageant les connaissances et les outils nécessaires pour comprendre ses fragilités, anticiper les déséquilibres et optimiser la qualité de vie. Le patient devient ainsi un acteur central de sa santé, pleinement impliqué dans les décisions et le suivi de son traitement.

La santé intégrative propose une vision globale du soin, en associant les pratiques médicales conventionnelles avec des approches variées, comme la nutrition, la gestion du stress, l'activité physique ou même l'acupuncture.

Elle prend en compte à la fois la santé physique et mentale, s'alignant ainsi avec les définitions de l'Organisation Mondiale de la Santé à propos de la santé mentale et de la santé. Pour la première, il s'agit d'un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». La santé, quant à elle, est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

En tant que médecin généraliste spécialisée en nutrition, le concept de micronutrition m'a permis d'accompagner mes patients de manière plus individualisée. J'ai appris qu'il était possible d'agir sur des aspects cruciaux souvent négligés mais ayant beaucoup d'influence sur la qualité de vie. Pour cela, j'ai introduit auprès de mes patients des stratégies alimentaires spécifiques, des supplémentations si nécessaire et j'ai complété les analyses biologiques classiques par des bilans nutritionnels et fonctionnels.

La micronutrition propose une approche que j'aurais souhaité connaître dès mes études de médecine. Je forme le vœu que cette vision s'intègre progressivement dans les formations de base de nos futurs confrères et consœurs, afin qu'ils puissent, eux aussi, proposer à leurs patients une médecine plus intégrative, mieux adaptée aux besoins individuels et orientée vers la prévention. Ce modèle de « santé intégrative » existe déjà aux États-Unis où de nombreux instituts « centrés sur le patient » ont vu le jour ces vingt dernières années. L'Allemagne et la Suisse sont pionnières en Europe. En France, les initiatives commencent à se multiplier, ce qui est encourageant pour l'avenir.

Cet ouvrage, en s'inscrivant dans cette dynamique, vous accompagnera dans la découverte de la micronutrition et de ses nombreux bienfaits pour la santé. En abordant des thèmes comme l'immunité, l'inflammation, l'équilibre émotionnel et l'énergie quotidienne, il vous offre des clés concrètes et scientifiquement fondées pour renforcer votre vitalité et mieux répondre aux défis de la vie moderne.

Je vous souhaite une agréable lecture et de belles découvertes.

Dr Camille Le Quere,
médecin nutritionniste

Introduction

À l'aube des années 2000, alors que je débutais comme jeune externe dans un service d'oncologie, une expérience marquante bouleversa ma perception du métier et redéfinit mes priorités en tant que professionnelle de santé.

Après avoir achevé leur cure de chimiothérapie, certains patients venaient me voir avec des questions qui, à première vue, semblaient simples : « Que dois-je faire maintenant ? Comment prévenir une rechute ? Quelles habitudes adopter pour augmenter mes chances de rester en bonne santé ? »

Ces interrogations, pourtant si légitimes, me laissaient sans réponse. Malgré des années de formation rigoureuse pour devenir docteure en pharmacie, la prévention — et plus particulièrement le rôle de l'alimentation dans la lutte contre le cancer — n'avait jamais été abordée. Face à ce vide, je me suis tournée vers mon chef de service, un oncologue respecté, espérant trouver des réponses plus éclairées. Je me souviens encore de sa réponse, qui, bien que raisonnable, m'avait laissée perplexe : « Il suffit de ne pas fumer, de manger équilibré et de faire du sport. »

J'eus alors l'intuition tenace que quelque chose d'essentiel nous échappait.

C'est ainsi que j'ai commencé à interroger les patients eux-mêmes. Pourquoi ce lien si souvent évoqué entre l'alimentation et leur capacité à prévenir une rechute ?

Une patiente m'a alors parlé d'un livre qui avait changé sa vision des choses : *Anticancer*, du Dr David Servan-Schreiber. Ce médecin, qui parcourait le monde pour former ses pairs, avait rassemblé des centaines de références scientifiques pour démontrer l'impact des habitudes de vie, et particulièrement de l'alimentation, sur la prévention et la récidive des cancers.

Curieuse d'en apprendre d'avantage, je me suis rendue dans une librairie le soir même pour me procurer cet ouvrage. J'y ai trouvé des

réponses inattendues, des perspectives nouvelles qui éclairaient enfin les questions de mes patients. Mais ce livre a aussi éveillé en moi une forme de colère. Comment se faisait-il que nous, jeunes professionnels de santé, ayons été si peu formés sur des sujets si cruciaux ? Pourquoi passer tant de temps à apprendre à traiter les maladies, sans jamais s'attarder sur l'importance de leur prévention ?

Cette prise de conscience m'a ouvert les yeux sur l'intérêt d'une approche plus globale, qui intègre la prévention au cœur du parcours de soin et donne aux patients les moyens de devenir acteurs de leur santé.

L'alimentation se révélant être un levier puissant et accessible à tous, j'ai eu l'envie d'approfondir mes recherches sur le lien entre ce que nous mangeons (ou ne mangeons pas) et notre capacité à renforcer nos défenses et à améliorer nos facultés.

C'est ainsi que j'ai découvert l'émergence des diplômes universitaires en micronutrition, qui forment les professionnels de santé désirant approfondir cette discipline scientifique de pointe, ancrée dans les recherches les plus récentes en sciences nutritionnelles. En étudiant les mécanismes complexes par lesquels les nutriments influencent le fonctionnement de nos organes (et même la préservation de notre ADN !), j'ai pris conscience du potentiel transformateur de cette approche sur notre qualité de vie.

Réduire l'alimentation à la gestion du poids ou du diabète serait une grave erreur. Nos corps sont des merveilles de complexité biochimique et énergétique. Chaque élément qui nous compose — qu'il s'agisse de nos neurones, de nos cellules musculaires ou de nos anticorps — a besoin de matières premières précieuses pour exister et agir.

Ces processus ne relèvent pas de la magie. En physiologie, comme en chimie, l'adage d'Antoine de Lavoisier s'applique : « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. »

Ce qui avait commencé comme une quête pour répondre aux questions de mes patients s'est peu à peu mué en une passion profonde. Aujourd'hui, je suis heureuse de partager avec vous, à travers cet ouvrage, comment la micronutrition peut non seulement nous protéger, mais aussi améliorer de nombreux aspects de notre vie : la santé mentale, les performances intellectuelles, l'immunité, ainsi que la gestion de la fatigue chronique, de l'inflammation, des troubles dermatologiques, de la santé osseuse et de l'équilibre hormonal.

Ce livre s'appuie sur mes années de spécialisation et sur plus de 150 publications scientifiques issues de recherches menées au cours des 20 dernières années à travers le monde, référencées à la fin de cet ouvrage.

Rejoignez-moi dans cette exploration passionnante et découvrons ensemble le pouvoir de l'alimentation pour révéler la meilleure version de nous-mêmes.

Qu'est-ce que la micronutrition ?

Une discipline scientifique à la pointe de la recherche nutritionnelle

La micronutrition est une discipline scientifique qui étudie l'impact des micronutriments, présents en petites quantités dans nos aliments sur la santé humaine. On appelle micronutriments des éléments comme les vitamines, les minéraux, les acides gras essentiels…

Contrairement à la macronutrition, qui se concentre sur les grandes catégories alimentaires comme les glucides, lipides et protéines, la micronutrition met en lumière l'importance de ces micronutriments essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme. Leur apport peut parfois être insuffisant dans notre alimentation moderne, en raison d'habitudes alimentaires inadaptées ou de produits appauvris en nutriments. Ce domaine ne se limite pas à l'étude de pathologies comme l'obésité et le diabète ; il explore aussi les mécanismes complexes par lesquels la nutrition peut contribuer à prévenir les maladies et à améliorer la gestion de divers problèmes de santé.

Aujourd'hui, l'agriculture intensive, l'appauvrissement des sols et les méthodes de transformation alimentaire ont réduit la densité nutri-

tionnelle des aliments que nous consommons. Même avec une alimentation diversifiée, il devient difficile de couvrir tous nos besoins en micronutriments. La micronutrition apparaît donc comme une réponse à ces carences. Elle permet d'optimiser les apports, en se basant sur une évaluation plus fine des besoins individuels. L'objectif est de compenser les déficits micronutritionnels par des ajustements alimentaires précis ou par des complémentations, afin de favoriser la santé globale et prévenir les déséquilibres physiologiques liés à ces déficits.

Cette discipline s'appuie sur les avancées de la recherche en sciences de la nutrition. Grâce à des financements accrus et à l'étude d'un grand nombre de sujets, nos connaissances dans ce domaine ne cessent de progresser. En constante évolution, ces recherches révèlent toujours plus l'importance des micronutriments dans le fonctionnement de notre organisme et sa capacité à se protéger.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, place à un petit rappel sur l'apparition et l'évolution de la micronutrition.

Contexte historique

La micronutrition a émergé dans le courant du XXe siècle, parallèlement à l'évolution des connaissances en biologie et en nutrition. Les premiers pas de cette discipline remontent aux découvertes scientifiques sur les vitamines et les oligo-éléments dans les années 1900, lorsque des chercheurs ont identifié les mécanismes précis par lesquels certaines maladies étaient causées par des carences en nutriments spécifiques (comme le scorbut, dû à une carence en vitamine C). Toutefois, ce n'est qu'à la fin du siècle dernier, dans les années 1990, que la micronutrition a véritablement pris son essor en tant que discipline médicale, sous l'impulsion de l'intérêt croissant pour la nutrition préventive et personnalisée.

L'idée que toutes les calories ne se valent pas a commencé à gagner en reconnaissance scientifique il y a environ 30 à 40 ans, mais elle s'est particulièrement renforcée au cours des deux dernières décennies grâce à des recherches plus approfondies en nutrition et en métabolisme.

L'approche selon laquelle « si on mange de tout, tout ira bien » simplifie une réalité bien plus complexe. Si elle a permis de prévenir des maladies comme le scorbut, est-elle encore suffisante à une époque de grandes avancées scientifiques ? Aujourd'hui, les progrès en nutrition nous offrent des solutions concrètes pour améliorer notre qualité de vie et libérer notre potentiel.

La micronutrition a notamment été adoptée par des institutions de renom comme la NASA et l'ESA, qui contribuent activement aux recherches dans ce domaine. Les astronautes et les athlètes de haut niveau ont d'ailleurs été parmi les premiers à en bénéficier. En apesanteur, les astronautes doivent non seulement préserver leur densité osseuse et l'efficacité de leur système immunitaire, mais aussi optimiser leurs fonctions cognitives. Pour y parvenir, ils doivent répondre à des besoins nutritionnels spécifiques.

De leur côté, les athlètes utilisent la micronutrition pour prévenir les blessures, favoriser une récupération rapide et maintenir un bon mental.

Cette expertise, initialement développée pour ces professionnels, a progressivement enrichi nos connaissances en micronutrition. Elle s'est ensuite étendue à d'autres domaines de la santé, devenant ainsi accessible à tous.

Attachez vos ceintures, c'est parti pour le grand tour de la micronutrition !

Les principales applications de la micronutrition

performance intellectuelle • stress • énergie
immunité • sommeil • anti-âge • peau
santé osseuse • inflammation • hormones

Et si l'alimentation devenait votre meilleur allié pour protéger votre santé et optimiser vos performances ?

Longtemps réservée aux athlètes de haut niveau et aux astronautes, la **micronutrition** est désormais à la portée de tous. Découvrez cette discipline scientifique de pointe, fondée sur les recherches les plus récentes en sciences nutritionnelles.

L'auteure experte vous explique comment :

- une **alimentation ciblée**,
- des **compléments alimentaires** bien choisis,
- des **analyses biologiques** pertinentes peuvent vous aider à optimiser vos facultés et renforcer votre système de défense.

Vous trouverez également :

- des **outils pratiques**,
- un **focus sur les micronutriments incontournables** : des vitamines, des oméga-3, des antioxydants,etc.,
- les **pièges à éviter**,
- les **bases scientifiques** pour mieux comprendre.

Une exploration fascinante de l'univers des micronutriments, pour être acteur de votre santé et déployer la meilleure version de vous-même.

Sabrina Nikitine est Docteure en Pharmacie, micronutritionniste et conseillère scientifique formée en France et en Belgique : diplômée de Micronutrition, de Physionutrition et de Médecine Anti-âge.

Engagée au quotidien dans l'éducation thérapeutique et la prévention, elle exerce à Paris dans un esprit qui se veut profondément scientifique, individualisé et didactique.

Prix : 18,90€
ISBN : 978-2-8073-6630-5

9 782807 366305

livre écoresponsable

www.deboecksuperieur.com