



GUIDE PRATIQUE MICRONUTRITION 2.0

Comment créer un protocole d'accompagnement des troubles métaboliques ?



INTRODUCTION

Dans un monde où les troubles métaboliques affectent une part croissante de la population, comprendre et gérer ces conditions devient une priorité absolue pour les professionnels du soin. Ces troubles, incluant des conditions telles que le diabète, l'obésité, le syndrome métabolique et l'hypertension, posent d'importants défis tant sur le plan personnel que sur le plan de la santé publique. Cependant, la complexité de ces maladies, souvent liées à des déséquilibres hormonaux multiples, rend leur prise en charge particulièrement délicate. Il est donc essentiel de se tourner vers une approche plus personnalisée et fonctionnelle de la santé, en tenant compte des mécanismes physiopathologiques propres à chaque individu. C'est dans cet esprit que ce guide pratique a été conçu. Il se propose de vous donner une ligne de conduite afin de construire efficacement votre séance d'accompagnement en Micronutrition afin de pouvoir proposer une prise en charge personnalisée, précise et optimale à chaque personne qui souhaiterait bénéficier de vos compétences



INTRODUCTION

Ce guide se veut être une feuille de route que vous pourrez suivre lors de vos accompagnements afin que vous puissiez vous assurer que vous avez bien passé en revue les principales hypothèses étiopathogéniques en jeu dans les troubles métaboliques.

Il est essentiel de mettre en lumière les idées reçues lorsqu'il s'agit de santé métabolique et urgent de s'éloigner de ce paradigme du CICO "Calorie In Calorie Out". La micronutrition / médecine fonctionnelle, dispose des outils nécessaires afin de pouvoir construire une prise en charge globale et individualisée. Grâce à une approche étape par étape, ce guide vous accompagnera dans l'élaboration d'un protocole d'accompagnement personnalisé, adapté aux besoins spécifiques de chaque individu présentant un surpoids ou une obésité. Appliquer ce plan d'action afin de pouvoir optimiser vos séances en intervenant efficacement, vous pourrez alors transformer positivement la vie des personnes touchées.



Objectif 1 : Accompagner la personne qui en a vraiment besoin !

Dans une ère où les régimes alimentaires foisonnent et où l'obsession de la silhouette parfaite prend parfois le dessus sur la santé, la compréhension fine des troubles métaboliques devient incontournable. Chaque individu est unique, tant dans sa constitution que dans son mode de vie ou ses habitudes alimentaires. De ce fait, sélectionner le bon patient dans une démarche de perte de poids n'est pas chose aisée. Pour entamer ce parcours, il est crucial de se poser la question fondamentale : **cet individu a-t-il réellement besoin de perdre du poids pour sa santé globale ou cherche-t-il à répondre à des standards esthétiques souvent inatteignables ?**

Ne tombez pas dans le piège dans lequel s'est enfermé lui-même l'individu qui sollicite votre aide ! A mon sens un expert en micronutrition ne devrait accompagner que les personnes présentant un trouble métabolique (même débutant), les considérations esthétiques ne relevant pas de notre champ d'activité mais plus de celui du coach sportif.



Objectif 2 : Micronutrition VS Psychonutrition

La personne que vous accompagnez relève t-elle d'une prise en charge micronutritionnelle ou psychonutritionnelle ? Cette dernière qui s'attaque aux problèmes liés à la relation à l'alimentation, à son corps, aux problématiques de restriction cognitive, d'alimentation émotionnelle notamment.

Ces choix ne sont pas mutuellement exclusifs, mais dépendent largement des blocages rencontrés par chaque individu, qu'ils soient d'ordre métaboliques et/ou psychologiques. Comme dans toute démarche en micronutrition, nous cherchons à adresser la ou les causes les plus profondes qui peuvent expliquer les symptômes (ici les troubles métaboliques). Il se peut que chez certains individus, celles-ci soient d'ordre psychologique. Il faudra alors les prendre en charge en tout premier lieu, au risque de les aggraver en appliquant les concepts micronutritionnels directement.



Objectif 3 : Evaluer l'intensité du trouble métabolique

Lorsqu'il est évident que les troubles métaboliques prédominent, la première étape sera d'évaluer / quantifier l'importance du trouble métabolique ce qui permettra d'adapter les différentes interventions nutritionnelles dans leur "sévérité" si je puis dire. Plus le trouble sera important, plus les recommandations nutritionnelles proposées auront peu de marge de manoeuvre.

Quantifier la sévérité d'un trouble métabolique passera par une évaluation clinique et biologique.



Objectif 4 : Evaluer des différents axes étiopathogéniques possibles ?

Lorsqu'il est évident que les **troubles métaboliques** prédominent, un examen approfondi de **tous les axes étiopathogéniques** possibles devient nécessaire, associant pour une **anamnèse complète**, l'étude détaillée des **signes fonctionnels** exprimés par la personne, la mise en avant des **hypothèses étiopathogéniques** y étant reliées et la validation de ces dernières grâce à la biologie fonctionnelle. Pour chaque fonction, de la **biologie fonctionnelle** ainsi qu'une **complémentation** adaptée seront proposées. Cette approche sera bien entendue complétée par l'étude des habitudes alimentaires et de l'hygiène de vie générale de la personne concernée par le trouble métabolique.



Objectif 4A : Evaluer la fonction insulino- glucidique

Principal blocage rencontré dans les troubles métaboliques, la dérégulation du métabolisme insulino-glucidique est l'axe central à investiguer devant tout trouble métabolique, **l'hyperinsulinisme chronique** et **l'insulinorésistance** étant considérées comme les mécanismes physiopathologiques au coeur d'une mauvaise santé métabolique.

Il sera donc essentiel d'optimiser le fonctionnement de cet axe insulino-glucidique.



Objectif 4B :
Evaluer la fonction "écosystème intestinal"

Peu importe le motif de consultation, il sera essentiel d'évaluer l'équilibre de l'écosystème intestinal. Cela est donc également valable dans le cadre de l'accompagnement d'un trouble métabolique !

Hyperperméabilité intestinale, qualité du **mucus intestinal**, équilibre du **microbiote intestinal**, bactéries d'intérêt, **candidose digestive**, **endotoxémie métabolique** ... autant d'éléments à évaluer et à prendre en charge



Objectif 4C : Evaluer la fonction thyroïdienne

Axe essentiel à investiguer devant toute prise de poids et résistance à la perte de poids : la fonction thyroïdienne.

Il sera important de faire un recueil détaillé des signes fonctionnels en lien avec une **hypothyroïdie fruste** et de proposer un bilan biologique fonctionnel complet.



Objectif 4D : Evaluer la fonction surrénalienne

Axe essentiel à investiguer devant toute prise de poids et résistance à la perte de poids dans un contexte de stress aigus répétés ou de stress chronique ou la re de burn-out. Il sera important de mettre en avant toute dérégulation da la sécrétion de cortisol et toute situation d'**hypercorticisme fonctionnel** ou d'**épuisement surrénalien** (Adrenal Fatigue Syndrom)



Objectif 4E : Evaluer la fonction hormonale sexuelle

Evaluer et optimiser l'**équilibre hormonal sexuel** est important dans le cadre de troubles métaboliques. Notamment lors de périodes particulièrement propices à la prise de masse grasse (**périménopause, ménopause, DALA andropause**) mais aussi dans le cadre de pathologies hormonales directement associées à un trouble métabolique qu'est le **SOPK**.



Objectif 4F : Evaluer la fonction cerveau

Evaluer et optimiser la fonction cerveau, la synthèse des **neuromédiateurs**, est essentielle dans le cadre d'un changement durable de comportement alimentaire. **Dopamine, Noradrénaline, Sérotonine, GABA, Glutamate** ... autant de neuromédiateurs qui peuvent impacter notre humeur mais plus généralement nos comportements et notamment notre rapport à l'alimentation



Objectif 4G : Evaluer la qualité du sommeil

Un des piliers de notre santé globale, le sommeil joue un rôle central dans la prévention des troubles métaboliques. Ces derniers sont d'ailleurs plus fréquents chez les individus travaillant en horaires décalés. La **mélatonine** est alors l'hormone dont il faudra optimiser la synthèse tout en évaluant les facteurs pouvant la perturber. Les règles hygiéno-diététiques tiendront ici un rôle central.



Objectif 4H : Evaluer la pratique de l'activité physique

Un autre des piliers de notre santé globale, l'activité physique joue un rôle central dans la prévention des troubles métaboliques. Il sera donc essentiel d'encourager chaque personne présentant un trouble métabolique, à pratiqué une **activité physique adaptée**. N'hésitez pas à collaborer avec un coach sportif si ce n'est pas un champs de compétence que vous maitrisez.



Objectif 5 : Soutenir la fonction détoxification

Devant toute perte de poids (de plusieurs kilos voire dizaines de kilos), il sera essentiel de soutenir la détoxification qui se déroule principalement au niveau **hépatique** afin d'éviter une surcharge hépatique fonctionnelle lors de la libération des acides gras des adipocytes potentiellement chargés en substances lipophiles toxiques.



Objectif 6 : Construire un modèle alimentaire personnalisé

Prendre le temps d'évaluer les habitudes alimentaires actuelles de votre patient / consultant et co-construire un **modèle alimentaire personnalisé et adapté** à ses blocages métaboliques en tenant compte de ses contraintes personnelles. La ventilation des macronutriments devant être adaptée à certaines polymorphismes génétiques comme celui de l'ApoE ou encore de la DIO2.

Ne pas imposer, mais expliquer l'impact de certains choix alimentaires sur la santé métabolique en proposant des changements alimentaires tout en cultivant une certaine flexibilité psychologiques.



Objectif 7 : **Proposer un bilan fonctionnel**

Proposer un **bilan fonctionnel** à réaliser afin de valider les hypothèses étiopathogéniques mises en avant et de préciser le protocole micronutritionnel mis en place sur base des seuls signes fonctionnels.

Ce bilan fonctionnel si il est réalisé, donnera lieu à une seconde séance quelques semaines plus tard (environ 1h) dans laquelle tous les biomarqueurs seront analysés afin de modifier et préciser le protocole initialement mis en place.

Pour ma part je collabore avec le **LABORATOIRE LIMS MB NEXT** pour la biologie d'investigation préventive. Si vous souhaitez en savoir plus sur le mode de fonctionnement de ce laboratoire, n'hésitez pas à me solliciter.



Objectif 8 : **Proposer une complémentation**

Proposer une **complémentation** afin sur base du recueil des signes fonctionnels et des hypothèses étiopathogéniques mises en avant.

Toujours proposer la complémentation minimale efficace.

Pour ma part, je réalise mes protocoles sur la plateforme **SIMPLYCURE**. Voici mon lien de parrainage si celà peut vous intéresser : <http://bit.ly/3Bo629q>

Je conseille également quotidiennement les compléments alimentaires du laboratoire **ENERGETICA NATURA**. De la même manière si vous souhaitez une mise en relation privilégiée, n'hésitez pas à me solliciter !



LE GUIDE PRATIQUE MICRONUTRITION 2.0 La Synthèse

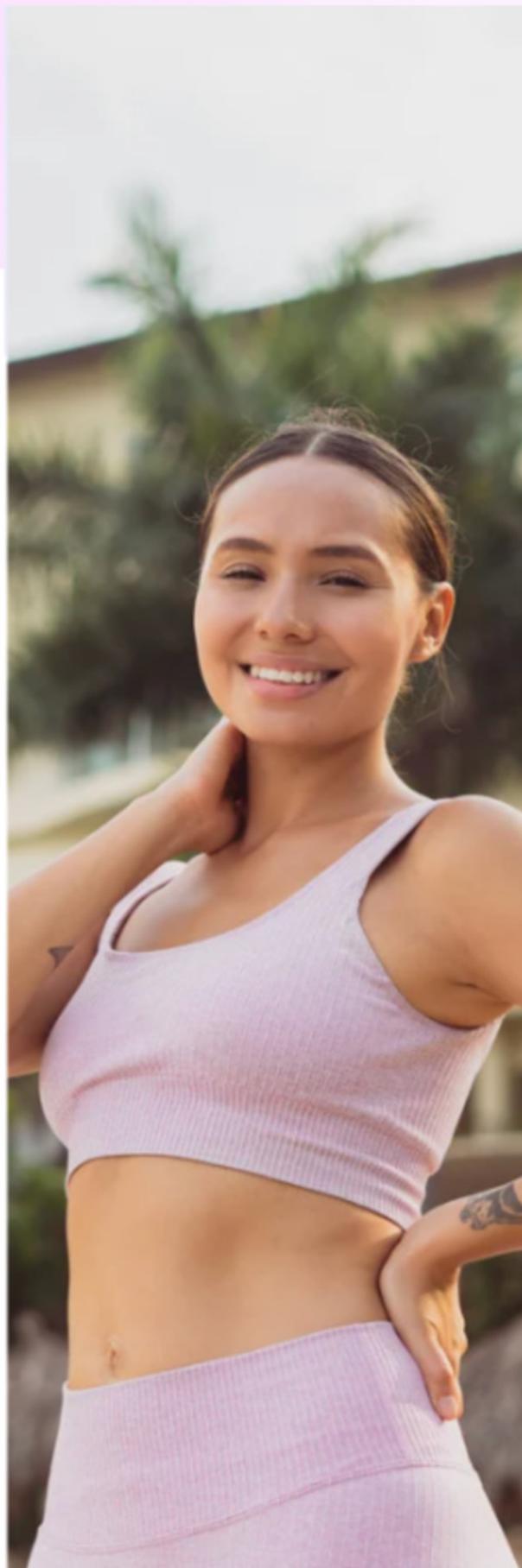
- 1- Valider la réelle nécessité de perdre du poids**
- 2- Choisir entre l'approche micronutritionnelle et l'approche psychonutritionnelle**
- 3- Evaluer l'intensité du trouble métabolique**
- 4- Investiguer les différentes hypothèses étiopathogéniques**
 - a/ Fonction insulino-glucidique**
 - b/ Fonction écosystème intestinale**
 - c/ Fonction thyroïdienne**
 - d/ Fonction surrénalienne**
 - e/ Fonction gonadique**
 - f/ Fonction système nerveux central**
 - g/ SOMMEIL**
 - h/ Activité physique**
- 5- Soutenir la détoxification**
- 6- Etablir le modèle alimentaire adapté**
- 7- Propose un bilan fonctionnel à réaliser**
- 8- Proposer une complémentation sur mesure basée sur la clinique**



Création d'un Protocole d'Accompagnement Personnalisé

Dès lors que l'on aborde la question de la perte de poids, il convient de se positionner avec la plus grande attention et rigueur. La première étape cruciale repose sur la sélection du bon patient ou consultant. Cela soulève une question fondamentale : a-t-il réellement besoin de perdre du poids ? Ce critère va bien au-delà de la simple appréciation esthétique, englobant des considérations de santé physique et psychologique essentielles. Une fois ce premier tri effectué, l'approche à prioriser devient le prochain défi. Micronutrition ou psychonutrition, chaque choix reflète une orientation vers les besoins spécifiques du consultant. Cela nous amène à examiner les blocages à la perte de poids, qui peuvent être d'ordre métabolique et/ou psychologique. La distinction entre ces deux obstacles est fondamentale pour la formulation d'un protocole d'accompagnement personnalisé. Si les blocages métaboliques sont identifiés comme priorité, une évaluation approfondie de tous les axes étiopathogéniques possibles est alors indispensable. Cela implique une compréhension fine des dysfonctionnements du métabolisme du patient, tels que les déséquilibres hormonaux, les troubles du sommeil ou encore les déficiences en micronutriments.

Chaque aspect doit être méticuleusement examiné, afin de pouvoir élaborer un plan micronutritionnel personnalisé qui répondra précisément aux besoins de chaque patient/ consultant. L'idée n'est pas simplement de créer un régime alimentaire, mais plutôt une feuille de route globale qui prendra également en compte des aspects psychologiques, des habitudes de vie, et des préférences personnelles. La clé du succès réside dans la personnalisation de l'accompagnement, rendant le processus non seulement efficace, mais aussi agréable et durable pour le consultant. En résumé, la création d'un protocole d'accompagnement personnalisé dans le cadre de la perte de poids exige une approche holistique. Elle doit considérer la personne dans sa globalité, alliant connaissance scientifique pointue et empathie, pour véritablement transformer le bien-être physique et psychologique du consultant.





CONCLUSION

À l'issue de ce voyage à travers les méandres des troubles métaboliques, nous avons découvert l'importance cruciale d'un accompagnement personnalisé et adapté. La singularité de chaque individu, avec ses mécanismes physiopathologiques propres, nous rappelle qu'il n'existe pas une unique manière de gérer les déséquilibres métaboliques mais autant que d'individus concernés. Cette FICHE TECHNIQUE MICRONUTRITION 2.0, a pour ambition d'optimiser votre temps de consultation et de guider la construction de votre protocole d'accompagnement en le structurant autour des différents axes abordés. L'objectif d'une consultation de micronutrition est de développer une démarche d'accompagnement évolutionnée, se détachant des approches généralistes pour embrasser une perspective holistique et individualisée. La mise en place d'un protocole d'accompagnement personnalisé, tel décrit dans les pages précédentes, n'est pas seulement une méthode de prise en charge : c'est une **nouvelle philosophie de soin**. En intégrant une alimentation personnalisée, une activité physique adaptée et une complémentation sur mesure, chaque individu peut non seulement améliorer sa santé métabolique, mais également reprendre



CONCLUSION

le contrôle de son bien-être. Les témoignages et études de cas illustrent le potentiel d'une telle approche, mettant en lumière d'incroyables parcours de guérison et d'adaptation. Il ressort clairement qu'un accompagnement personnalisé transcende la simple gestion des symptômes pour s'élever vers une véritable transformation de vie. Dans cette lutte contre les troubles métaboliques, la connaissance est notre meilleure alliée. En comprenant les particularités de chaque cas, les mécanismes physiopathologiques en jeu, écoutant les histoires uniques de chacun, nous nous ouvrons à de nouvelles stratégies d'accompagnement, plus efficaces et plus respectueuses de l'individu. Laissons cette lecture être le point de départ d'une réflexion plus large sur nos pratiques de santé, encourageant professionnels et patients/ consultants à envisager la santé sous un angle plus personnalisé. Ensemble, avançons vers un avenir où chaque individu est au centre de son protocole d'accompagnement, un avenir où la santé est véritablement sur-mesure.



CONCLUSION

Si vous pensez ne pas encore être en mesure de sélectionner les biomarqueurs fonctionnels spécifiques de chaque axe à investiguer, je vous invite à découvrir le pack elearning "**la biologie d'investigation préventive au service de la médecine fonctionnelle**" proposé par les formations privées du CCM dont vous trouverez le catalogue sur le site internet de La Micronutrition 2.0 : <https://www.lamicronutrition2point0.com>