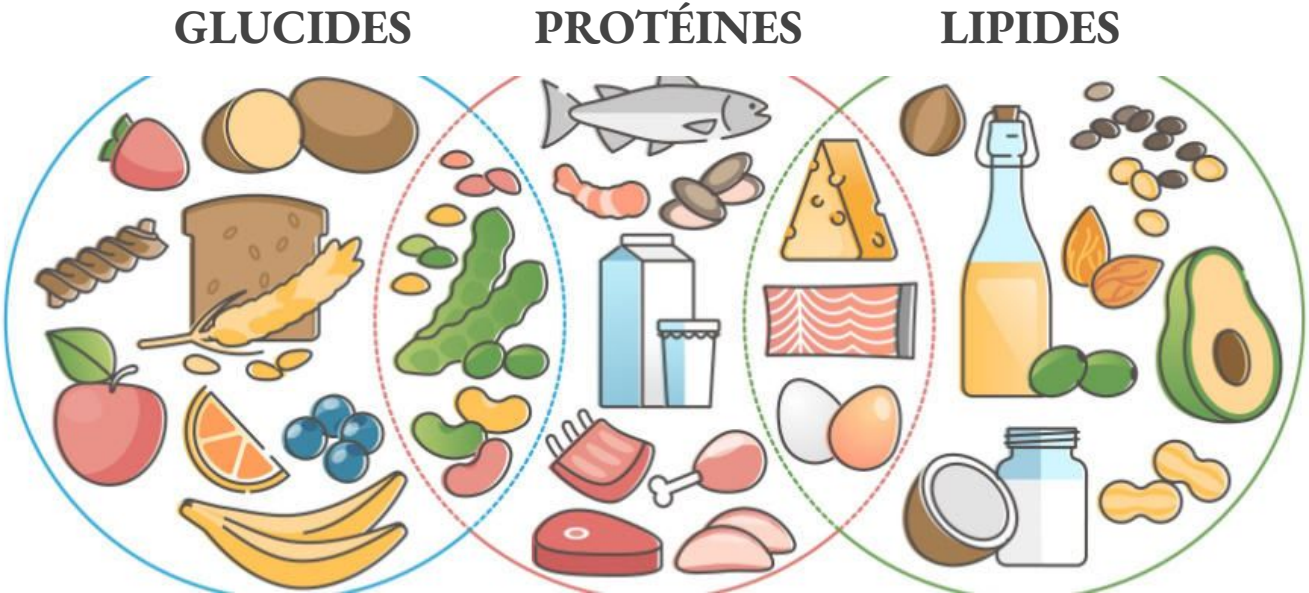
Leçon 1

MACRONUTRIMENTS & MICRONUTRIMENTS

QUE SONT LES MACRONUTRIMENTS ?

Ce sont les grands **éléments vitaux constitutifs des aliments** que nous mangeons. Nos corps les utilisent pour fonctionner grâce à l'énergie qu'ils apportent. Ils sont présents dans tous les aliments, qui sont souvent composés d'une **combinaison des trois macronutriments,** l'un d'eux étant fréquemment très prépondérant.



LES GLUCIDES

Ils sont la principale source d'énergie du corps humain. Les principaux types de glucides sont les fibres, l'amidon et les sucres. On retrouve 2 types de glucides:

- **Les glucides simples** dont les plus répandus sont le glucose, le fructose, le lactose et le sucrose. Ils sont **absorbés rapidement** par le corps.

OÙ ÇA ? Les fruits et leurs jus, le lait et le yaourts, les aliments sucrés (pâtisseries, chocolat...), le sucre raffiné.

- **Les glucides complexes** qui sont constitués de plusieurs unités de glucose réunies en une longue chaîne appelée amidon. Ils sont **absorbés plus lentement** par le corps et ne donnent pas un goût sucré aux aliments.

OÙ ÇA ? Les aliments qui contiennent de l'amidon (les féculents) : le pain, les céréales, le riz et les pâtes, les légumineuses, les pommes de terre.

LES PROTÉINES

Les protéines sont des éléments de construction et de réparation de l'organisme.

- Au niveau tissulaire, elles favorisent le fonctionnement des tissus. On retrouve le collagène (qui est la protéine la plus abondante de l'organisme), l'élastine, la kératine.
- Au niveau cellulaire, les protéines génèrent également un soutien mécanique. La forme des cellules est en effet directement liée aux protéines.

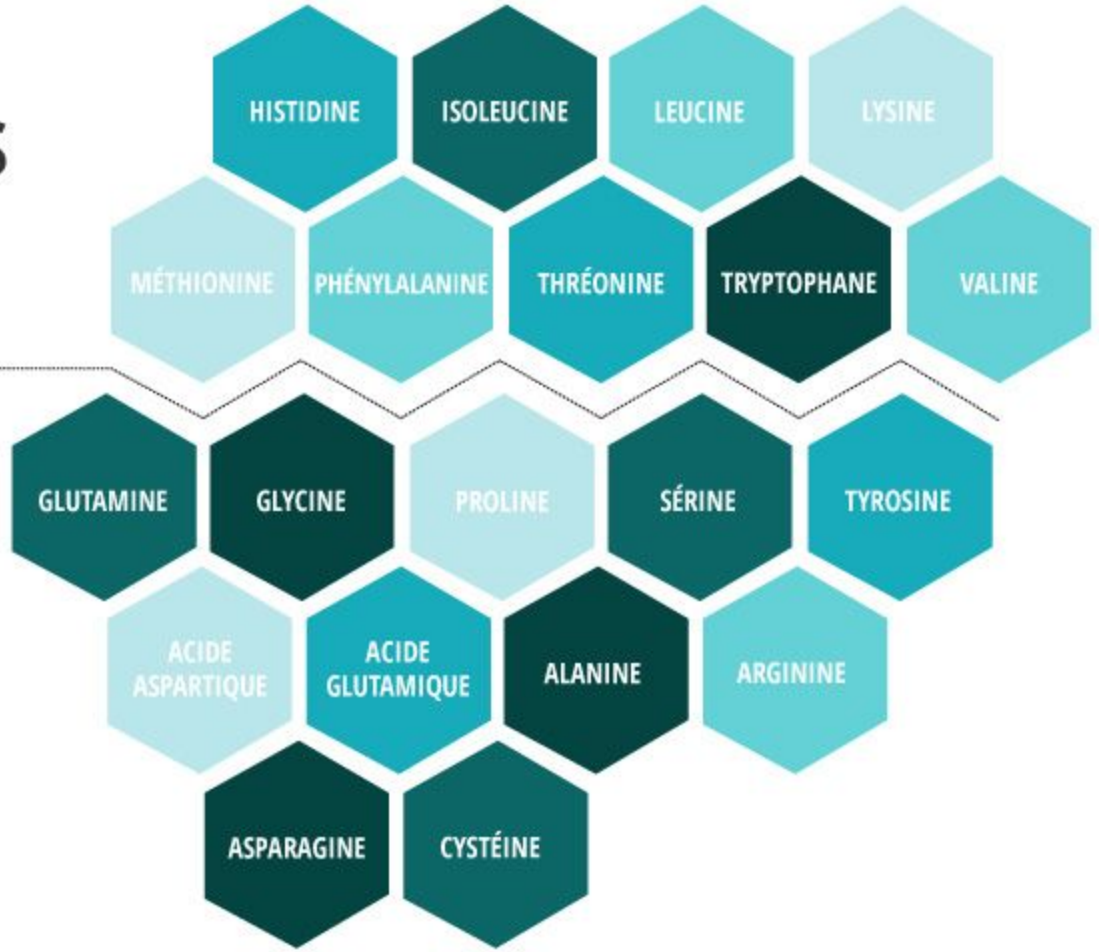
Les protéines sont de grosses molécules composées d'un assemblage précis **d'acides aminés**. Une protéine complète contient l'ensemble des **neuf acides aminés essentiels.** Celles qui ne les contiennent pas tous sont dites protéines incomplètes.

Les acides aminés sont les précurseurs de nombreuses hormones, et neurotransmetteurs.

ACIDES AMINÉS

ESSENTIELS

NON ESSENTIELS



AUGMENTER L'APPORT EN PROTÉINES

En fonction des objectifs de la personne, il faut entre 0,8 et 2g de protéine par kg de poids.

La plupart de vos clients ne consomment pas assez de protéines > impact néfaste sur les hormones, le métabolisme et la santé mentale, entre autres.

Proposer d'augmenter les apports dans l'alimentation + proposer MetaPWR Advantage

On retrouve les protéines dans:

- La viande, le poisson, les oeufs
- Les produits laitiers
- Les haricots
- Les noix, les graines

LES LIPIDES

Ce sont les graisses présentes dans notre alimentation. Chimiquement, elles sont composées de substances appelées acides gras. Les acides gras sont classés en trois familles :

- **Les acides gras saturés** qui pourraient augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires si consommés en trop grande quantité

OU ÇA ? Surtout dans les graisses d'origine animale.

- **Les acides gras insaturés,** qui entrent dans la fabrication de certaines hormones et protègent des maladies cardiovasculaires. On y retrouve les acides gras mono-insaturés (oméga-9) et les acides gras polyinsaturés (oméga 3 et 6).

OÙ ÇA ? Dans les produits végétaux ou les poissons gras.

- **Les acides gras trans** (graisses hydrogénées), ont été créés à la demande des industriels car ils sont plus stables à utiliser que les acides gras naturels. Ils sont dangereux pour le cœur et les vaisseaux sanguins car elles favorisent les dépôts de plaques d'athérome.

OÙ ÇA ? Dans les produits industriels

LES LIPIDES

Les lipides jouent également un rôle essentiel dans la composition des membranes des cellules, la fabrication des hormones, l'absorption des nutriments, le transport et le stockage de certaines vitamines, la protection contre le froid ou la bonne santé du système nerveux.

Un gramme de lipides renferme **deux fois plus d'énergie** qu'un gramme de glucides ou de protéines.

OÙ ÇA ? Dans le beurre, la viande, la charcuterie, le poisson, le fromage, l'avocat, les noix, les huiles végétales...

La plupart de vos clients ne consomment pas assez de bon gras > impact néfaste sur les hormones, tout particulièrement chez les femmes, et sur le système nerveux.

QUE SONT LES MICRONUTRIMENTS ?

Les micronutriments sont des éléments que l'organisme ne sait pas synthétiser (à quelques exceptions près). Ils doivent donc être apportés par l'alimentation.
Bien qu'ils ne soient nécessaires qu'en faible quantité, **leur rôle est indispensable au bon fonctionnement de nombreux processus physiologiques.**
Les micronutriments les plus connus sont :

- **Les vitamines**
- **Les minéraux**
- **Les oligoéléments**

LES VITAMINES

Elles sont en grande majorité apportées par notre alimentation et sont essentielles aux réactions métaboliques de l'organisme.

- Les vitamines **hydrosolubles** (solubles dans l'eau) comme les complexes B et C - fruits et légumes
- Les vitamines **liposolubles** (solubles dans les graisses) comme les vitamines A, D, E, K - les aliments riches en graisse, poissons gras, huiles, beurre, jaune d'oeuf, abats, oléagineux

LES MINÉRAUX

Les minéraux sont présents dans l'alimentation sous forme de sels. Ils sont indispensables à la vie des cellules et participent à la synthèse et structuration des organes. Ils sont très souvent des coenzymes, ce qui signifie que **certaines enzymes ne peuvent pas fonctionner sans la présence de ces minéraux**, leur rôle est vital. On distingue deux catégories en fonction des besoins de l'organisme en ces éléments :

- **Les minéraux majeurs:** Calcium, Magnésium, Phosphore, Potassium
- **Les oligo-éléments:** Chrome, Cuivre, Fer, Iode, Sélénium, Zinc, Manganèse

Les sources alimentaires des minéraux

Minéral	Domaine d'action dans l'organisme	Où les trouver ?
Calcium	Os, muscles, système nerveux, sang	Légumineuses, oléagineux, produits céréaliers, légumes
Magnésium	Nombreuses fonctions: Métabolisme, système nerveux, os, synthèse protéiques et nucléiques etc.	Chocolat, oléagineux, produits céréaliers, légumes verts, produits laitiers, fruits de mer
Fer	Respiration, métabolisme, système nerveux, muscles, anti-oxydant	Chocolat, épices, produits céréaliers, légumes verts, produits carnés
Zinc	Croissance, anti-inflammatoire, anti-oxydant, système nerveux, régulation de la glycémie	Viandes et abats, produits de la mer, légumineuses, céréales, fromage

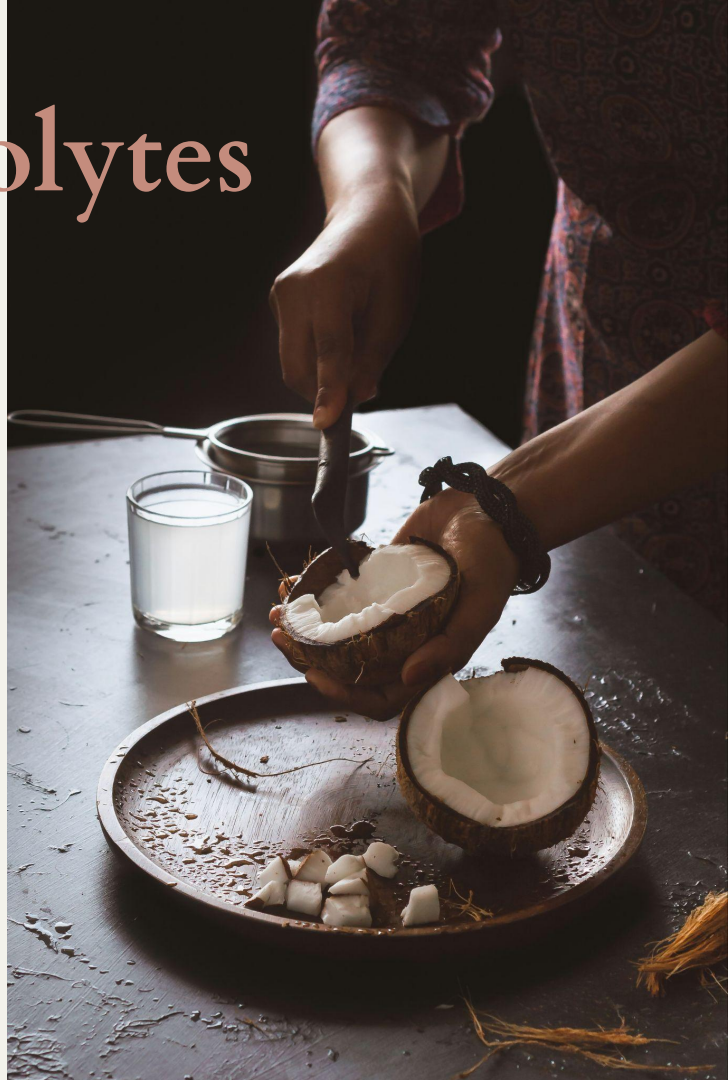
Et les électrolytes...

🔎 Zoom sur les électrolytes

Les électrolytes sont des minéraux qui portent une charge électrique dès qu'ils sont dissous dans un liquide. Les principaux minéraux qui possèdent cette propriété sont le calcium, le magnésium, le potassium et le sodium.

Recette pour 1L d'électrolytes naturelles:

- 1/4 de cuillère à café de sel
- 1/4 de tasse (60 ml) de jus de citron
- 1/4 de tasse (60 ml) de jus de citron vert
- 1 1/2 tasse (360 ml) d'eau de coco non sucrée
- 2 tasses (500 ml) d'eau froide



dōTERRA
MetaPWR
Recharge™
dōTERRA
MetaPWR
Recharge™

POUR QUI ?

Contient six électrolytes clés, dont le magnésium, souvent négligé.

MetaPWR Recharge incorpore du calcium, du potassium, du sodium et quatre types de magnésium différents :

- L-Thréonate de magnésium
- Chlorure de magnésium
- Sulfate de magnésium
- Citrate de magnésium

🧠 *NB: Le L-Thréonate est un minéral capable traverser la barrière hémato-encéphalique, soutenant potentiellement les fonctions cognitives selon la recherche préclinique.*

Plus de 75 % de la population présente une carence en magnésium.

CONCLUSION: Les électrolytes sont POUR TOUT LE MONDE.

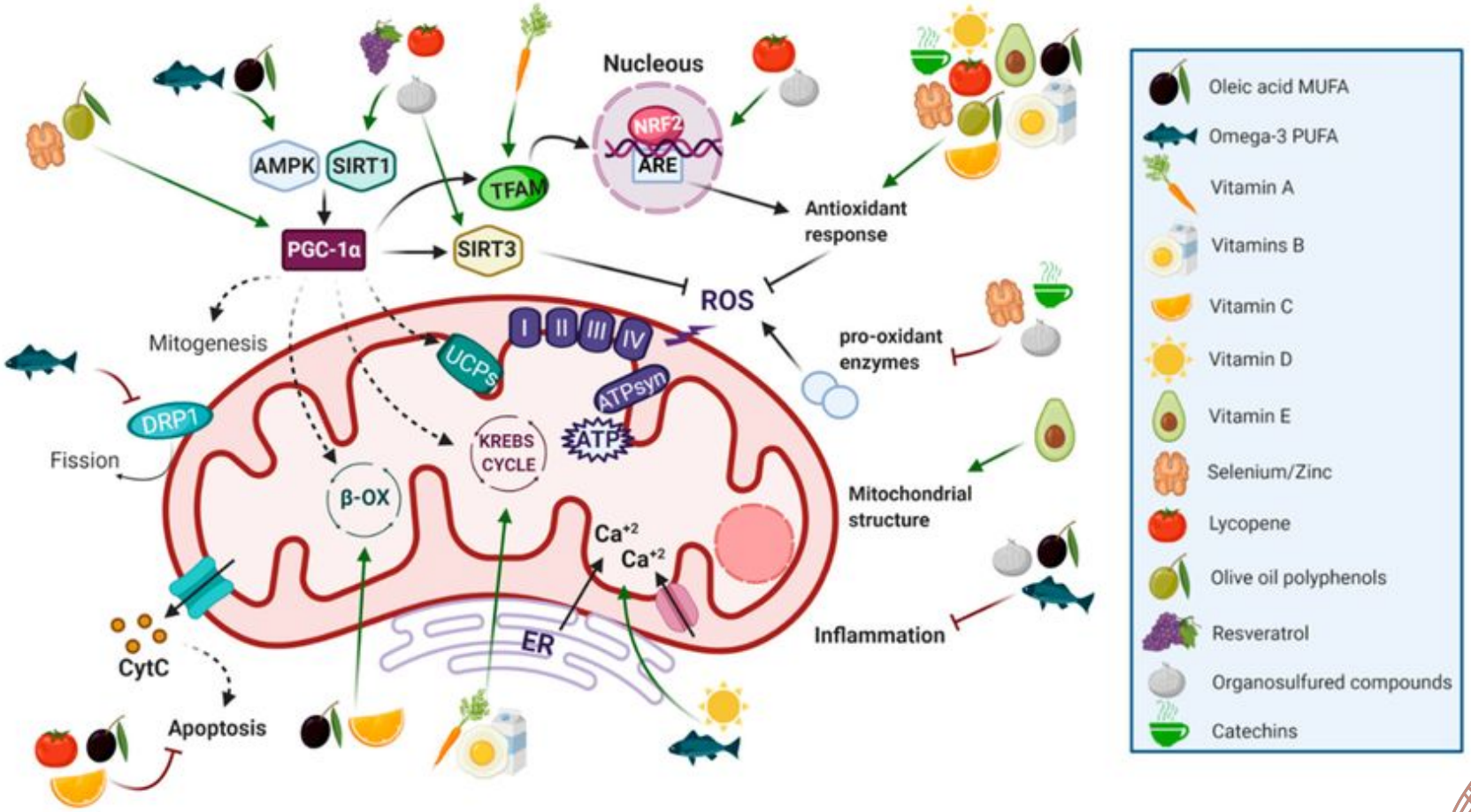
dōTERRA
xEO MEGA
ESSENTIAL OIL OMEGA COMPLEX
dietary supplement
dōTERRA
ALPHA CRS+
CELLULAR VITALITY COMPLEX
dietary supplement
dōTERRA
MICRO PLEX VMz
FOOD NUTRIENT COMPLEX
dietary supplement

Pourquoi c’est pour TOUT LE MONDE

CASST:

- **La charge toxique** est trop importante, plus de la moitié de la population n’a pas les gènes pour la processer
- **Les aliments** sont pauvres en nutriments
- **Les sols** sont appauvris en minéraux
- **Le stress chronique** est omniprésent: augmente les besoins métaboliques, consomme + rapidement les calories et nutriments
- **Quand il y a eu trauma**, toute l’énergie de l’organisme est aspirée par les réponses de survie, l’organisme reçoit le message “je ne veux pas vivre”

> **Les mitochondries ne produisent pas assez d’énergie**



https://www.researchgate.net/figure/Principal-nutrients-with-beneficial-effects-on-mitochondrial-function-Oleic-acid_fig3_344287841

Les changements liés à l'âge sont associés à un déclin de la fonction mitochondriale.

Et aussi, si tu n'as pas tous les micronutriments nécessaires:

- Ton corps ne détox pas correctement, ce qui entraîne de l'inflammation chronique
- Tes fonctions cérébrales ne fonctionnent pas de façon optimale
- Le sommeil n'est pas réparateur
- Les hormones sont affectées

> RIEN NE VA.

La Relation Macronutriments/Micronutriments

La transformation des macronutriments en micronutriments est réalisée par nos enzymes digestives. ✂️

Ces enzymes vont segmenter les macronutriments afin qu'ils puissent être absorbés à travers l'intestin et rejoindre la circulation sanguine. De là, les micronutriments peuvent circuler dans le corps et remplir leurs fonctions.

Nous avons besoin de suffisamment d'enzymes digestives + de certains nutriments spécifiques pour que le métabolisme des macronutriments soit optimal.

MÉTABOLISME: Le métabolisme rassemble les différents processus de l'organisme pour convertir les aliments en carburant. Il inclut la digestion des aliments, leur décomposition en nutriments, l'assimilation des nutriments, la production et stockage d'énergie.

C’est quoi le métabolisme ?

- **Le catabolisme** : il permet d'extraire l'énergie des nutriments, par dégradation des macronutriments (glucides, lipides…) > libère de l’énergie
- **L’anabolisme** : il permet de synthétiser les constituants nécessaires à la structure et au bon fonctionnement des cellules > nécessite de l’énergie

Mauvaise santé métabolique = les processus DE BASE ne se font pas correctement.

Les symptômes d'une mauvaise santé métabolique:

- Fatigue chronique, léthargie
- Difficulté à perdre du poids/prise de poids
- Peau sèche, ongles fragiles
- Tension artérielle basse OU trop haute ou irrégulière
- Hypoglycémie/Hyperglycémie > fringales
- Perte de cheveux
- Avoir froid
- Maux de tête, difficultés à se concentrer
- Constipation
- Libido en berne

Autrement dit, tout est au ralenti !

Ce qui affecte la conversion des aliments en énergie est la glycémie.

Chaque pic de glycémie entraîne une légère inflammation et use le système (comme une voiture qui freine !).

Ce qu'on veut: lisser la glycémie pour prévenir les dommages cellulaires, l'inflammation, le vieillissement et avoir une énergie stable tout au long de la journée.

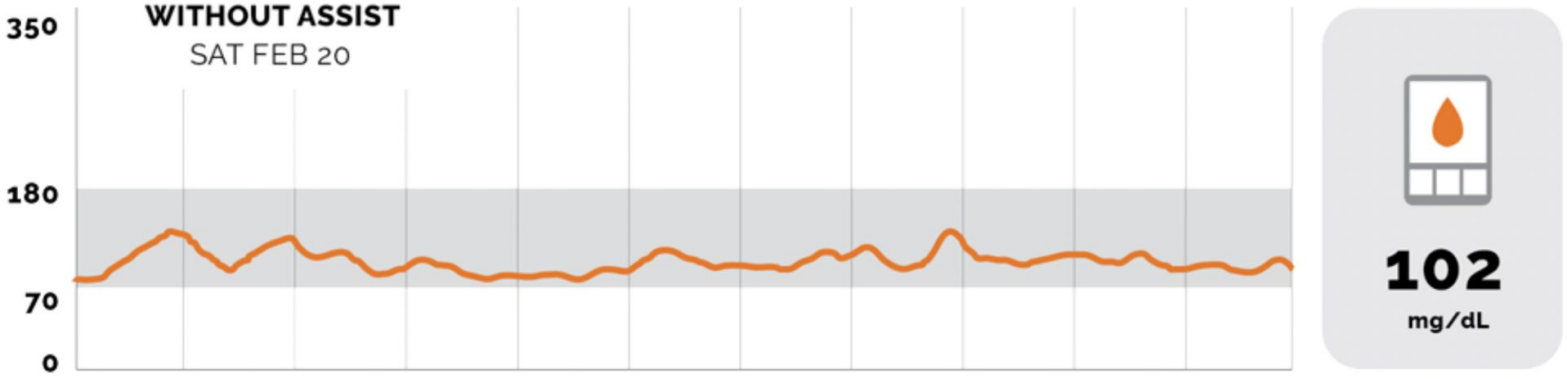
Ce qui affecte aussi le métabolisme est l'état de la cellule.

Il y a 2 choses qui ont un impact majeur sur notre intégrité cellulaire : le collagène et le NAD. Les 2 diminuent après 25 ans.

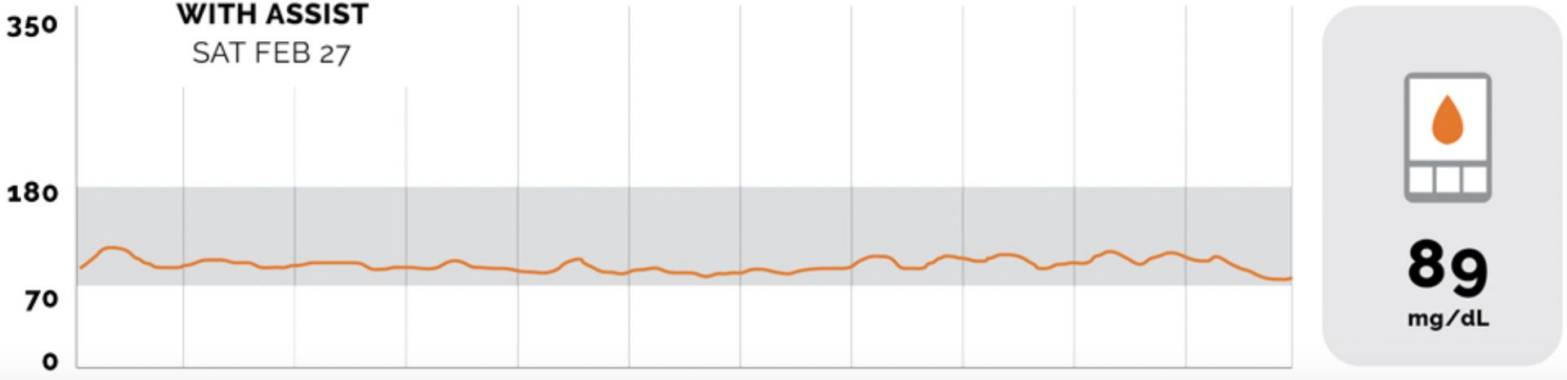
- Le collagène est la protéine la plus présente dans l'organisme, il en existe environ 28 types qui forment un composant clé des tissus conjonctifs. C'est ce qui donne l'élasticité à notre peau. À partir de 25 ans, on en perd 1% par an.
- Les études montrent que se supplémenter en NMN permet d'accroître les niveaux de NAD dans le corps.

Et aussi l'insuffisance en micronutriments.

> MetaPWR Advantage: Vitamine C, biotine, sodium, antioxydants..



On the first Saturday of the trial, the participant was still using the placebo. The curve led to an average continuous blood glucose measurement of 102.



🤓 RESSOURCES

⏯️ Regarde les Masterclass sur le système MetaPWR sous la vidéo

💻 Consulte le MetaPWR Hub (lien sous la vidéo)