

## Micronutrition et surpoids

*Quelles sont les origines du surpoids ? Quelle prise en charge nutritionnelle ? La Micronutrition propose une approche personnalisée et des réponses adaptées à chacun, en tenant compte de l’origine des troubles alimentaires.*

### Le surpoids : "symptôme" d'un problème de santé

Le **surpoids** a été défini comme « un excès de matière grasse entraînant des inconvénients pour la santé » (*Conférence de Consensus 1998 - Cahiers de Nutrition et Diététique, août 1998*).

La Micronutrition considère le surpoids comme « le symptôme » d'un problème de santé souvent complexe. Elle y apporte une réponse intelligente et durable.

Il n’y a pas une stratégie d’amaigrissement mais des stratégies micronutritionnelles adaptées à la santé de chaque personne, complétées par une approche psychopédagogique innovante.

Devant un(e) patient(e) en demande de traitement pour le surpoids, le médecin devrait considérer l’excès de poids comme le signe révélateur, « le symptôme » :

- **d’un dysfonctionnement de l’insuline**, responsable d’un stockage de graisse particulièrement délétère pour la santé,
- **d’une éventuelle déficience de la sérotonine**, qui entraîne un état d’anxiété, source de compulsions alimentaires, d’une envie de grignotage,
- **de déficits micronutritionnels**, notamment en fer, en acides gras polyinsaturés, en calcium, en iode,
- **d’une problématique psychologique** souvent complexe.

## La prise en charge nutritionnelle du surpoids

**Le médecin dépiste chacune des perturbations.** Il propose ensuite une prise en charge nutritionnelle à son patient, qui passe par une adaptation des habitudes alimentaires et, si nécessaire, une complémentation correspondant à l'origine de son surpoids.

Toute méthode sérieuse de perte de poids ne peut se passer d'une **approche psychopédagogique** pertinente, d'une part pour déceler l'origine même du trouble du comportement alimentaire, d'autre part pour apporter une réponse spécifique : « *Dis moi qui tu es, je te dirai ce qui te convient le mieux* ».

L'Institut de Médecine Environnementale (IME), en partenariat avec l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (IEDM), a développé des Techniques Neuro-Cognitives et Comportementales (TNCC) appliquées à la nutrition. Cette nouvelle approche (psychonutrition) a identifié plusieurs structures de personnalité, qui n'auront pas les mêmes attentes, ni la même capacité à s'approprier une nouvelle alimentation.

### ***Dr Laurence Benedetti***

*nutritionniste, membre de l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition*

### ***Dr Didier Chos***

*président de l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition*

*membre du Conseil d'Administration de la Fondation d'entreprise PiLeJe*