

Cabinet de Naturopathie Virtuel
Louise Therien, N.D. S.E.S.

**L'IMPORTANT ET L'IMPACT DES
SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES SUR VOTRE SANTÉ.**

Apperçu de la formation

LES VITAMINES, LES MINÉRAUX ET LES OLIGOÉLÉMENTS?? ...

**LEURS FONCTIONS?
NOS BESOINS?**

Où les trouver?

Comment choisir les suppléments?

Les critères de sélection?

Vitamines

A (rétinol) et Carotènes, **D** (Calciférol), **E** (Rocophérol),
K (phylloquinone), **C** (acide ascorbique), **B1** (thiamine),
B2 (riboflavine), **B3** (vitamine PP, niacine, nicotinamide),
B5 (acide pantothénique), **B6** (biotine, vitanime H),
B9 (acide folique), **B12** (cobalamine)

A quoi servent les vitamines ?

Les vitamines sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Leur présence est nécessaire à la plupart des réactions chimiques de notre corps. Certaines d'entre elles participent notamment à la bonne utilisation des glucides, lipides et protéines. Les vitamines sont donc essentielles à la vie de toutes les cellules de l'organisme.

Minéraux OligoÉléments

Eau et sels minéraux

Eau, Sodium, Calcium et Magnésium

Oligoéléments

Fer, Iode, Zinc, Cuivre, Sélénium

A quoi servent les minéraux et les oligoéléments?

Ils interviennent dans de nombreuses fonctions physiologiques : minéralisation osseuse, régulation du système musculaire, contrôle de l'équilibre en eau, régulation de la glycémie, synthèse des globules rouges et blancs, et dans bien d'autres fonctions de l'organisme.

Vitamine A - **EXEMPLE**

Rétinol et Carotène

Classification = Liposoluble

A quoi elle sert?

- Important dans la vision, dans l'adaptation à l'obscurité et la perception des formes et des couleurs.
- Différenciation et la croissance cellulaires par modulation de la synthèse de diverses protéine.
- Elle peut induire la synthèse hépatique des cytochromes P450, intervenant dans les processus de détoxification hépatique.
- Nécessaire à la synthèse des pigments photorécepteurs, à l'intégrité de la peau et des muqueuses, à la croissance normale des dents et des os, et à des capacités de reproduction normales: Antioxydant important (d'où les effets protecteur contre le cancer et l'athérosclérose).

Vitamine A

On la trouve où?

- ✓ Foie de génisse, de veau, de volaille, beurre, thon, fromages, œufs, carotte, épinard, persil, melon.
- ✓ Légumes à feuille vertes foncées
- ✓ Fruits et légumes jaune foncé
- ✓ Aliments enrichis.

Signes de carence?

- ✓ Diminution de la vision crépusculaire, par la xérophtalmie (opacification de la rétine) jusqu'à la cécité nocturne.
- ✓ Troubles cutanés (peau sèche), ulcération digestive ou oculaires.
- ✓ Troubles de l'ossification ou de la croissance.
- ✓ Diminution de la résistance aux infections.
- ✓ Chez la femme enceinte, anomalies du développement de l'embryon.

Vitamine A

Facteurs qui favorisent sa bonne utilisation?

- ✓ Groupe de vitamines: B, C, E, D,
- ✓ Calcium, phosphore, zinc, certain acides gras polyinsaturés.

Si on en prend trop?

- ✓ Nausées, vomissements, anorexie, fatigue, somnolence, céphalées (mal de tête) troubles de comportement, hypercalcémie.
- ✓ Perte de cheveux, douleurs au os et aux articulations, fragilité osseuse, hypertrophie du foie et de la rate.
- ✓ Chez les fumeurs pourrait accroître les risques de cancer du poumon.
- ✓ Et plus...

A = Rétinol et Carotène

Les doses recommandées chaque jour:

- Nourrisson jusqu'à 3 ans: 400 ER
- 4-12 ans: 400 – 500 ER
- Adolescent: 700-800 ER
- Adulte: 600 – 800 ER
- Femme enceinte: 700 ER
- Femme allaitante: 950 ER

- Une portion de 90% est stockée dans le foie et peut répondre aux besoins de l'organisme pendant un ou deux ans.

Minéralothérapie

LE FER (oligo élément)

Fer, fumarate ferreux, gluconate ferreux, sulfate ferreux, dextran de fer, sorbitol de fer, complexe fer polysaccharide

A quoi il sert?

- Transport de l'oxygène dans le sang.

On le trouve où?

- ✓ Viande, foie
- ✓ Fruits de mer
- ✓ Jaune d'œuf
- ✓ Fruits séchées, noix, légumineuses et mélasse.

LE FER

Signes de carence?

Majoritairement causée

- ✓ Anémie ferriprive
- ✓ Pâleur
- ✓ Léthargie, flatulence, anorexie,
- ✓ Diminution des fonctions cognitives chez les enfants
- ✓ Troubles de la thermorégulation.

Facteurs qui favorisent sa bonne utilisation?

60 à 70% se trouve dans l'hémoglobine le reste est lié à la ferritine dans les muscles squelettiques, le foie, la rate et la moelle osseuse.

- Vitamine B12, Acide folique et C.
- Calcium, Cobalt, cuivre, phosphore, acide chlorhydrique.

LE FER

Si on en prend trop?

- ✓ Dans l'excès hémochromatose (maladie héréditaire causant un excès de fer)
- ✓ Lésions au foie (cirrhose et cancer),
- ✓ Lésions au cœur
- ✓ Lésions au pancréas (provoquant le diabète)
- ✓ Antiacides
- ✓ Aspirine
- ✓ EDTA (agent de conservation)
- ✓ Vitamine E

LE FER

Les doses recommandées chaque jour:

Seulement 2 à 10% du fer alimentaire est absorbé à cause de la barrière muqueuse de l'intestin.

L'excédant est éliminé dans l'urine, la transpiration et l'écoulement menstruel.

Également dans les cheveux ainsi que dans les cellules des muqueuse et de la peau qui se détachent.

- Femme: 8 mg
- Femme menstruée: 18 mg jusqu'à 30 mg
- Homme: 10 mg

Cabinet de Naturopathie Virtuel

Louise Therien, N.D. S.E.S.

Gestion de la santé pour un Recouvrement de santé accéléré

Déséquilibre hormonal
Gestion de symptômes de ménopause
Supplémentation alimentaire
Gestion de poids