

# Micronutrition

## Conseils de lecture

Par un des plus grands spécialistes mondial de la nutrition qui , par une étude implacable, fait une fois de plus le lien entre notre alimentation et notre santé

### **Stérilité, Infertilité, la solution micronutritionnelle**

le problème de l'infertilité est en France, et dans la plupart des pays industrialisés, en augmentation constante. Les centres de procréation médicalement assistée, les PMA, ne désemploient pas .

D'après les statistiques officielles de ces centres, en 2008, derniers chiffres connus, plus de 110 000 tentatives de traitements ont été réalisés, avec un taux de réussite de 20% [...]

### **Nutrition et violence, un texte d'actualité brûlante !**

Lors des dernières émeutes en Angleterre, la plupart des commentateurs étaient surpris par l'âge des participants, de 12 à 15 ans pour la plupart !

Toutes les analyses sur les causes de ces émeutes hyper-violentes se sont focalisées sur les raisons socio-économiques, les problèmes d'intégration ,etc..

Mais personne n'a évoqué le rôle possible de l'alimentation !!

Dans un texte précurseur, [...]

### **Le chocolat noir, combien de vertus ?**

La consommation de chocolat noir fait partie des conseils diététiques des micronutritionnistes , la liste de ses bienfaits étant assez solides pour en conseiller l'usage modéré

Mais quels sont exactement ces bienfaits ?

État des lieux

L'étude du Dr Taubert, de l'Université de Cologne, parue dans le Journal of The American Medical Association en 2007, à montré que la consommation [...]

### **Diète protéinée, deuxième démarque !!**

Le remarquable site La Nutrition.fr en rajoute une couche sur les risques des régimes hyper protéinés type Dukan !

Ce régime, extrêmement déséquilibré, entraîne une sur consommation de viandes et de protéines animales, de calcium laitier et une sous consommation de fruits et de légumes

Sur une courte période, pas vraiment de problèmes particuliers, avec néanmoins toutes les [...]

### **La diète protéinée, bon appétit !!**

Il suffit de voir la pile de livres dans les librairies, le régime Dukan bat tous les records .

Difficile de ne pas connaître dans son entourage une personne qui le suit

Après le régime sans glucide d'ATKINS, voilà la diète protéinée, certes pas nouvelle, mais

habillée moderne  
Grand succès, car facile, rapide, sans effort  
Cela colle [...]

### **L' hyperperméabilité intestinale, carrefour des pathologies**

Quel lien relie des pathologies aussi diverses que l'asthme, l'eczéma, les tendinites à répétition, la polyarthrite rhumatoïde, les infections à répétition, l'autisme, et bien d'autres ? : C'est l'hyperperméabilité intestinale, ou Leakey Gut syndrome, littéralement syndrome de l'intestin qui fuit

Notre muqueuse intestinale constitue habituellement une barrière mécanique étanche aux micro-organismes contenus dans l'intestin et aux macromolécules. La [...]

### **Vitamine D et Parkinson**

Vitamine D, suite !

Les découvertes continuent de se bousculer, concernant la vitamine D

Une équipe finlandaise \* vient de mettre en évidence qu'un déficit en vitamine D pouvait avoir un lien avec une maladie de Parkinson

Plus de 3000 patients ont été suivis pendant 30 ans, avec un dosage initial de vitamine D  
Ceux qui avait un taux d'au [...]

### **Vitamine D et immunité**

La vitamine D est d'actualité , chaque jour ou presque , les chercheurs découvrent son implication dans une multitude de processus physiologiques

Du métabolisme des os aux cancers, en passant par le système immunitaire ,le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, elle est partout.

En France et dans la plupart des pays industrialisés, toutes les études [...]

### **Vitamine D et virus**

Thierry Souccar avait déjà, dans son livre 'Prévenir et guérir la grippe' parlé du rôle de la vitamine D dans la protection contre les infections virales

En effet, dit-il, si la grippe fait plus de victimes en hiver qu'en été, c'est bien en raison du soleil. Le soleil interviendrait indirectement en nous permettant en été de [...]