**LA MICRONUTRITION, une approche globale et individualisée**

La Micronutrition s'intéresse à l’impact des micronutriments *(vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras essentiels, ...)* sur la santé, évalue les déficits et recherche les moyens d’optimiser le statut micronutritionnel des individus, par des conseils alimentaires et éventuellement une complémentation personnalisée.

Elle s’appuie sur l’interrogatoire alimentaire, la clinique et la biologie fonctionnelle et préventive *(biochimie nutritionnelle, profil des oligoéléments, dosage des vitamines, profil des acides gras, bilan du microbiote intestinal).*

**A qui s'adresse la Micronutrition ?**

La micronutrition s’inscrit aussi bien dans une démarche de prévention (préservation du capital santé) que dans la prise en charge de problèmes de santé divers (blessures à répétition, troubles digestifs, surpoids, troubles de l’humeur…).

Elle concerne toutes les personnes qui souhaitent préserver leur santé, améliorer leurs performances ou prendre en charge des problèmes de santé chroniques ou récurrents.

**Quels sont les motifs de consultation en Micronutrition ?**

Ils sont multiples et s’intéressent à de nombreuses situations, par exemple :

* Les troubles du fonctionnement digestif : assimilation des aliments, confort et transit digestif, allergies, intolérances, problème de perméabilité intestinale
* Les troubles du sommeil, la fatigue chronique, les troubles de l’attention
* La prise en charge du surpoids, la prévention des maladies cardio-vasculaires et du syndrome métabolique (insulino-résistance, diabète, dyslipidémie, hypertension artérielle)
* Les troubles de l’humeur et du sommeil, les troubles du comportement alimentaire, le sevrage tabagique
* La nutrition du sport : optimiser les performances, la tolérance à l’entraînement et la récupération, la prévention des blessures.
* Les maladies inflammatoires, arthrite, rhumatismes, fibromyalgie.

**Consultations en Micronutrition tous les Vendredis au Pôle Méditérranéen de Médecine du Sport**

**Dr Valérie SPINELLI**

**Prise de RDV**

**Par téléphone : 04.88.15.11.70**

**Par Mail :** **secretariat.polemedsport@gmail.com**

 **dr.spinelli.micronutrition@gmail.com**