

Faites le plein de micronutriments pour de meilleures performances

Que l'on pratique une activité physique ou non, une alimentation équilibrée jouera un rôle essentiel dans l'apport en tous les nutriments essentiels. Aujourd'hui, nous évoquons les micronutriments.

*Il est essentiel de varier son alimentation au maximum : **plus vous variez les couleurs, plus vous variez les nutriments.** Aussi, même si certains aliments sont référencés dans la même famille pour leurs apports similaires, les taux sont très variables d'un aliment à l'autre, en particulier sur les micronutriments.*

Grâce à ce contenu, vous allez :

- Améliorer vos habitudes alimentaires
- Manger mieux
- Equilibrer vos apports
- Optimiser vos performances



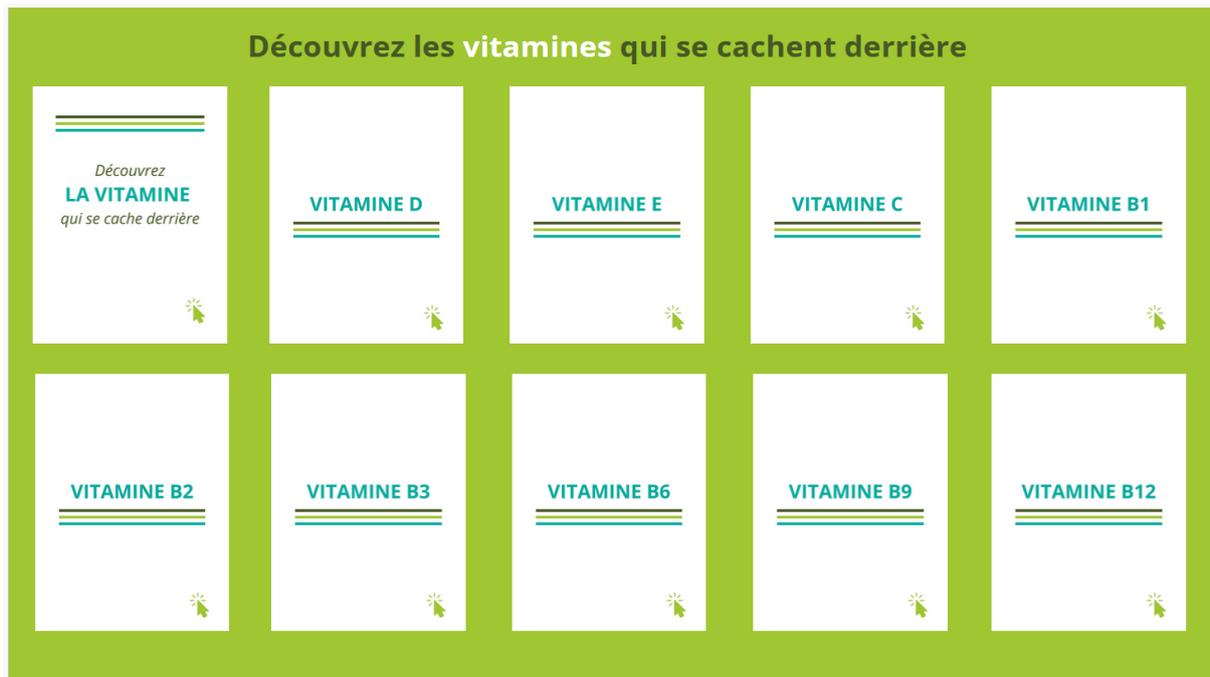
Samuel VIRMOUX

"Je suis diététicien-nutritionniste et coach sportif. J'exerce une activité libérale en cabinet, à domicile ou bien en extérieur. Ces deux métiers complémentaires me permettent de réaliser une prise en charge plus efficace et mieux adaptée alliant nutrition et sport. Je travaille également au sein d'une clinique spécialisée dans l'**obésité** et le **diabète** où j'anime des ateliers et des consultations diététiques. Je propose également des suivis pour les sportifs afin d'améliorer leurs performances et récupération, mais aussi des suivis diététiques thérapeutiques (**diabète**, **cholestérol**, **intolérance au gluten**, **maladie de Crohn**, etc.)."

Les vitamines :

Les vitamines sont des substances indispensables à notre organisme, mais que celui-ci ne peut pas synthétiser par lui-même. Il faut alors apporter ces vitamines via l'alimentation. La plupart des vitamines jouent un rôle important dans l'activité physique.

- **Les vitamines A, D, E et K** sont des vitamines liposolubles, c'est-à-dire qu'elles peuvent être stockées dans les cellules graisseuses. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir des apports quotidiens pour ces dernières.
- Cependant, **les vitamines du groupe B et la vitamine C** sont des vitamines hydrosolubles, facilement éliminées, qu'il faut apporter de manière quotidienne.



Les minéraux :

Tout comme les vitamines, les minéraux ne contiennent pas de calorie et sont indispensables à l'organisme. Les minéraux se divisent en deux catégories : les sels minéraux (*calcium, chlore, phosphore, potassium, magnésium, sodium*) et les oligo-éléments (*fer, sélénium, iode, cuivre, manganèse, zinc*)

Bon à savoir

Attention aux suppléments ! Des dosages inadaptés peuvent créer une inflammation avec des effets pro-oxydants et toxiques pour l'organisme. Consultez votre médecin, pharmacien ou diététicien pour vous donner conseils.

