

OCTOBRE 2025

NEWSLETTER

NEWSLETTER #4

INFINITE
i HEALTH

LA MICRONUTRITION ET LA MÉDECINE FONCTIONNELLE : DES APPROCHES AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ

PAR LE DR XAVIER FLAMM, MÉDECIN BIOLOGISTE

POURQUOI S'INTÉRESSER À LA MICRONUTRITION ?

La micronutrition s'intéresse aux nutriments « invisibles » mais essentiels au bon fonctionnement de l'organisme : vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras, acides aminés, polyphénols...

Même en suivant une alimentation équilibrée, de nombreux facteurs – stress, pollution, sédentarité, déséquilibres digestifs, rythme de vie, âge – peuvent conduire à des déficits ou déséquilibres subtils, souvent ignorés.

Ces perturbations ne provoquent pas nécessairement une maladie immédiate, mais elles participent à une fatigue chronique, une baisse de la concentration, des troubles digestifs, des difficultés de récupération, une sensibilité accrue aux infections, ou encore à un vieillissement prématuré.

L'objectif de la micronutrition est de restaurer l'équilibre interne et de soutenir l'organisme de manière ciblée, individualisée et préventive.



LA CONSULTATION EN MÉDECINE FONCTIONNELLE : UNE VISION GLOBALE ET PERSONNALISÉE

Contrairement à la médecine conventionnelle qui intervient principalement sur la maladie déclarée, la médecine fonctionnelle cherche à comprendre et corriger les déséquilibres qui précèdent l'apparition de pathologies.

Lors d'une consultation, l'accent est mis sur :

- L'écoute détaillée du mode de vie, de l'alimentation, du sommeil, de l'activité physique, du stress et des antécédents.
- L'analyse des symptômes parfois diffus mais révélateurs d'un terrain déséquilibré.
- Le recours à des bilans biologiques spécialisés permettant de mieux comprendre le fonctionnement de l'organisme au niveau cellulaire et métabolique.

Cette approche permet de proposer des solutions individualisées : adaptation nutritionnelle, optimisation des apports micronutritionnels, correction des déséquilibres métaboliques, soutien de la fonction digestive, réduction de l'inflammation de bas grade, etc.

LE BILAN DES ACIDES GRAS : UN OUTIL CLÉ POUR LA PRÉVENTION ET L'OPTIMISATION DE LA SANTÉ

Parmi les bilans biologiques disponibles, l'analyse du profil en acides gras est particulièrement pertinente.

Les acides gras sont des constituants essentiels des membranes cellulaires et jouent un rôle déterminant dans :

- L'équilibre inflammatoire
- La fluidité membranaire et la communication cellulaire
- La santé cardiovasculaire
- La régulation hormonale
- Le fonctionnement du système nerveux et cognitif
- L'immunité

Un déséquilibre entre oméga-3, oméga-6, graisses saturées et trans peut être associé à un risque accru d'inflammation chronique, de troubles métaboliques, de dépression, ou encore de pathologies cardiovasculaires.

Le bilan permet d'identifier précisément :

- Les déficits en oméga-3 (EPA, DHA) ou en acide gamma-linolénique
- L'excès d'oméga-6 pro-inflammatoires
- La présence éventuelle d'acides gras trans
- Le rapport global oméga-6/oméga-3
- L'indice d'oméga-3, directement corrélé au risque cardiovasculaire

À partir de ces données, il devient possible de corriger l'alimentation et de proposer une supplémentation ciblée, avec un suivi permettant de mesurer l'efficacité des ajustements.

IMPORTANT

Les informations présentées dans cette newsletter sont destinées à la culture générale et à la prévention. Elles ne remplacent en aucun cas une consultation médicale. Pour toute démarche de diagnostic, de prescription ou de suivi thérapeutique, il est indispensable de consulter un médecin qualifié. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du centre Infinite Health qui saura vous orienter vers un professionnel de santé si vous souhaitez une prise en charge personnalisée.