

Le guide des micronutriments

Comprendre, prévenir les carences
et soutenir ton énergie
naturellement



Sommaire

1. Introduction

2. Les différents types de micronutriments

- Les vitamines
- Les minéraux
- Les oligo-éléments
- Les antioxydants

3. À quoi servent les micronutriments ?

4. Tableaux : rôles et sources de chaque micronutriment

5. Carences les plus fréquentes

6. Facteurs pouvant influencer la qualité et l'assimilation

7. Quand un soutien peut être utile

8. Importance de la qualité

9. Conclusion

Introduction

Les micronutriments sont des substances essentielles dont ton corps a besoin pour fonctionner correctement : vitamines, minéraux, oligo-éléments, antioxydants.

Ils n'apportent pas de calories, mais ils participent à toutes tes fonctions vitales : énergie, humeur, sommeil, immunité, digestion... et même **ton poids**, de manière indirecte.

Dans la réalité, beaucoup de facteurs peuvent épuiser les réserves : stress, fatigue, modes de culture, transformations alimentaires, hormones, saisons...

Ce guide t'aide à comprendre leurs rôles, reconnaître les signes de déficit et soutenir ton corps de façon simple et naturelle.

Les différents types de micronutriments

Les vitamines

Groupe A, B, C, D, E, K

Rôles : énergie, humeur, immunité, peau, cheveux, système nerveux.

Les minéraux

Magnésium, calcium, potassium, sodium...

Rôles : muscles, nerfs, équilibre acido-basique, cœur.

Les oligo-éléments

Fer, zinc, sélénium...

Rôles : immunité, beauté, croissance cellulaire, antioxydant.

Zoom sur les antioxydants

Ils peuvent prendre diverses formes : Vitamines (C, D, E, A), oligo-éléments, caroténoïdes, polyphénols.

Rôle : ils sont indispensables pour protéger nos cellules du stress oxydatif provoqué par les radicaux libres.

Les radicaux libres sont produits en petites quantités par notre corps mais des éléments extérieurs boostent leur croissance : rayons UV, pollution, tabac, alcool, stress.

Or cet excès est dangereux pour nos cellules : vieillissement prématuré de la peau, cancers, maladies dégénératives...

Les antioxydants ont donc un rôle clé.

À quoi servent les micronutriments ?

Ils sont indispensables pour :

- produire de l'énergie
- stabiliser l'humeur
- gérer le stress
- soutenir le sommeil
- renforcer l'immunité
- ta santé cardio-vasculaire
- favoriser une bonne digestion
- améliorer peau et cheveux
- soutenir le métabolisme (**impact indirect sur le poids**)

Signes possibles d'un manque de micronutriments :

- fatigue persistante
- moral bas
- sommeil difficile
- irritabilité, anxiété
- manque d'énergie
- chute de cheveux, ongles cassants
- peau terne
- crampes
- troubles digestifs
- envies sucrées, fringales
- baisse immunitaire, infections répétées

⚠ Ces signes doivent être discutés avec ton médecin.

RÔLE & SOURCES DE CHAQUE MICRONUTRIMENT



TABLEAU 1 — VITAMINES

Vitamine	Rôle principal	Sources alimentaires
Vitamine A	Vision, peau, immunité, antioxydant	fruits et légumes oranges et rouges, huile foie de morue, produits laitiers, œufs
Vitamine B1	Production d'énergie, muscles	Céréales complètes, légumineuses, oléagineux
Vitamine B2	Energie, peau, ongles, vision, système nerveux	Avocat, amandes, noix, céréales complètes
Vitamine B3	Énergie, système nerveux, métabolisme foie	Foie de veau, poissons gras, volaille
Vitamine B5	Stockage énergie, système nerveux, cellules	Viandes, poissons, œufs, laitages
Vitamine B6	Synthèse des protéines, immunité, glycémie	Banane, poissons gras, viandes, légumineuses
Vitamine B8 (Biotine)	Cheveux, peau, métabolisme macronutriments	Œufs, abats, légumineuses, champignons
Vitamine B9 (Folate)	Renouvellement cellules, bonne expression des gènes, grossesse	Foies, Légumes verts, agrumes, lentilles, soja, noix, jaune d'œuf
Vitamine B12	Synthèse ADN, globules rouges, grossesse	Crustacés, poissons, viande
Vitamine C	Immunité, collagène, antioxydant, absorption fer	Kiwi, orange, mangue, ananas, cassis, poivron
Vitamine D	Os, immunité, hormones, prévention diabète	Soleil, poissons gras, foie de morue, abats, œufs
Vitamine E	antioxydant	Huiles végétales, oléagineux
Vitamine K	Coagulation, os	Légumes verts, choux



TABLEAU 2 — MINÉRAUX

Minéral	Rôle principal	Sources alimentaires
Magnésium	Os, immunité, stress, glycémie, muscles	Oléagineux, cacao, banane, céréales complètes, légumineuses
Fer	Oxygène, enzymes	Lentilles, viande rouge, œufs, végétaux
Calcium	Os, dents, muscles	Sardines, légumes verts, poireaux, algues
Potassium	Reins, nerfs, muscles, équilibre acido-basique	Légumineuses, fruits secs, légumes
Sodium	Équilibre hydrique, nerfs	Sel, olives, pain
Phosphore	Os, énergie	Volaille, œufs, graines
Iode	Thyroïde, métabolisme	Algues, poissons, œufs
Cuivre	Énergie, collagène, transport du fer	Fruits de mer, cacao, noix



TABLEAU 3 – OLIGO-ÉLÉMENTS

Oligo-élément	Rôle principal	Sources alimentaires
Zinc	Peau, cheveux, immunité, croissance	Huîtres, abats, viande rouge, fromage
Sélénium	Antioxydant, thyroïde, immunité	Noix du Brésil, poissons, fruits de mer, fruits à coque
Chrome	Régulation du sucre	Brocoli, céréales complètes
Silicium	Immunité, os	Végétaux, légumineuses
Fluor	Dents, os	Eau minérale fluorée, produits de la mer

Carences les plus fréquentes

- **La vitamine D**, surtout en période hivernale, peu ensoleillée.
Symptômes : troubles osseux, fatigue, crampes musculaires
Elle est surtout synthétisée grâce à l'exposition solaire.
On la trouve naturellement dans les produits laitiers, les poissons gras, le jaune d'œuf
- **Le fer**
Symptômes : anémie (pâleur, fatigue...), cheveux et ongles cassants, infections virales
On trouve du fer dans les viandes, poissons, fruits de mer, abats, légumineuses, oléagineux
- **La vitamine C**
Symptômes : fatigue, irritabilité
Elle est présente en quantité dans la plupart des fruits et légumes de saison
Info utile : Les aliments riches en vitamine C favorisent l'absorption du fer, associez-les !
- **Le magnésium**
Symptômes : irritabilité, fatigue, tremblements...
Présent en quantité dans les bananes, les amandes, le chocolat noir

Facteurs pouvant influencer la qualité et l'assimilation des micronutriments

La qualité des micronutriments dépend de :

- transformation de l'aliment (jus vs fruit entier)
- saison
- culture
- provenance
- cuisson
- stockage

Ces facteurs peuvent appauvrir leur teneur et créer des carences.

Même avec de bons apports, une mauvaise digestion peut empêcher l'assimilation.

Influences :

- stress
- acidité / équilibre acido-basique
- microbiote perturbé
- inflammation
- mastication
- qualité du sommeil

Une digestion apaisée = une assimilation améliorée.

Quand un soutien peut être utile...

Certaines situations augmentent les besoins :

- stress important
- changements de saison
- fatigue prolongée
- troubles du sommeil
- digestion difficile
- baisse immunitaire
- périodes hormonales intenses

Un soutien naturel peut aider ton corps à retrouver sa stabilité — à condition que la formulation soit adaptée, douce et de qualité.

L'importance de la qualité

Tous les compléments alimentaires ne se valent pas.

Critères importants :

- biodisponibilité (assimilable)
- pureté des ingrédients
- absence d'additifs
- forme nutritionnelle
- synergies optimisées

Un bon complément est efficace, bien toléré et adapté à ton terrain.

C'est pour cela que j'ai choisi de collaborer avec **Actinutrition (-20% avec le lien sur ma page)**, une marque française dont les formulations sont naturelles, qualitatives et pensées pour accompagner différents besoins :

- vitalité
- minceur
- détox
- stress
- fatigue
- sommeil
- immunité
- carences
- digestion
- oméga-3
- équilibre acido-basique
- probiotiques / microbiote

Je t'en parle en détail sur une page dédiée de mon site, si tu sens que cela pourrait t'aider.

Conclusion

Les micronutriments jouent un rôle essentiel dans ton énergie, ton sommeil, ton stress, ton immunité, ta digestion, ton humeur et même ton métabolisme.

L'alimentation reste la base. Compose des assiettes variées et colorées avec de préférence des aliments locaux et de saisons.

Mais dans certains contextes (stress, fatigue, troubles digestifs, carences identifiées), un **soutien naturel et bien formulé** peut vraiment aider le corps à rétablir l'équilibre naturel.

