

La nutrition étudie les mécanismes de transformation, d'assimilation et d'excrétion des aliments et des boissons que nous consommons, ainsi que les mécanismes déclencheurs des besoins (soif, faim).

C'est à partir de l'alimentation que nous nous construisons jour après jour notre santé physique et psychique.

La nutrithérapie place ainsi l'**alimentation** et le **système digestif** au cœur de la santé. Elle s'intéresse aux carences d'apports ou d'assimilation en macronutriments (protéines, lipides, glucides) et en **micronutriments** (vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras essentiels, polyphénols, acides aminés, probiotiques...) et à leurs conséquences sur notre santé et notre équilibre.

Elle permet :

- d'optimiser le fonctionnement de l'organisme (énergie, mémoire, sommeil, fertilité...)
- de renforcer notre résistance aux agressions (virus, bactéries, pollution, stress...)
- de prévenir des maladies aiguës et chroniques, de prolonger notre durée de vie en bonne santé
- d'augmenter les capacités d'une personne malade à guérir ou de compenser les effets de sa pathologie

Pour ce faire, la nutrithérapie s'appuie sur :

- des conseils alimentaires adaptés aux besoins individuels
- la correction des déficits nutritionnels en macro et micronutriments

La micronutrition (équilibrage du statut en micronutriments) **et la neuronutrition** (régulation des neurotransmetteurs) font partie intégrante de la nutrithérapie.

La **neuronutrition** rééquilibre les neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline, gaba, sérotonine...), De cette manière, la nutrithérapie optimise le fonctionnement du système nerveux et agit à la fois sur l'équilibre psychique et émotionnel, la concentration, la motivation, la mémoire...

