



# Qu'est-ce que la Nutrition Cellulaire Active?

Document réalisé par Claire Renault

La nutrition cellulaire active est un **concept de micronutrition** mis au point par Claude Lagarde, auteur du livre « votre santé se cache au cœur de vos cellules », docteur en pharmacie et biologiste, qui étudie depuis 1983 les bienfaits des oligoéléments.



Les recherches en biologie cellulaire et en nutrithérapie ont permis d'établir que nos cellules sont perturbées dans leurs fonctions si elles sont polluées (déchets métaboliques, toxines) et/ou carencées en nutriments essentiels (oligoéléments, vitamines, acides gras polyinsaturés, antioxydants, acides aminés). En conséquence, les déséquilibres dont elles souffrent peuvent être liés à notre environnement, notre mode de vie, à nos erreurs alimentaires et à une mauvaise assimilation des nutriments.

L'importance de ces perturbations, au niveau cellulaire,

conditionne en grande partie notre état de santé général et les troubles dont nous souffrons.



## Pourquoi et comment la Micronutrition ?

Nous vivons dans l'abondance alimentaire et, pourtant, nous n'avons jamais été aussi carencés et surchargés en déchets que nous n'arrivons pas à éliminer ! La Nutrition Cellulaire Active apparaît comme l'une des solutions.

Notre alimentation a davantage changé en cinquante ans qu'en plusieurs millénaires, du fait de l'industrialisation agroalimentaire. Notre organisme se trouve donc confronté à des aliments pour lesquels il n'a pas été programmé. Ex.:

- Nous consommons aujourd'hui en France plus de 70 kilos de sucre par an et par personne.

- Et la qualité des matières premières est aussi très importante alors que cette notion est bien trop souvent négligée

## Comment évaluer les carences et déséquilibres spécifiques et les réguler?

Le profil bio nutritionnel loMET® vous permet de visualiser vos terrains en carence et ceux en excès ; en fonction de votre hygiène de vie et de vos troubles, votre thérapeute effectuera un bilan personnalisé de vos besoins et vous proposera des conseils alimentaires et une cure adaptés à vos déséquilibres spécifiques.



Extraits du site [www.nutergia.fr](http://www.nutergia.fr)

**Claire Renault  
et Isabelle Desmaison  
sont formées à la NCA.  
Demandez leur des conseils.**