

L'ÉPINUTRITION

L'épinutrition décrit la manière dont les aliments permettent le bon déroulement de l'épigénèse au sein de nos tissus, mais aussi au cœur de notre microbiote. Elle vise à assurer les apports nutritionnels nécessaires à celle-ci et à fournir les éléments qui la protègent de l'influence des facteurs qui la perturbent.

L'épinutrition englobe donc la compréhension et la gestion du stress et la nutrition cérébrale, la protection à l'encontre de la pollution, l'identification et la prise en charge des dysfonctionnements immunitaires, l'apport optimal d'épinutriments et bien sûr l'équilibre de notre écosystème intestinal. Il s'agit donc d'une démarche beaucoup plus large et complexe que la « nutrition » telle qu'on l'entend habituellement et dépasse le concept de « micronutrition » qui l'a précédé.