



N°3



NutriDoc.

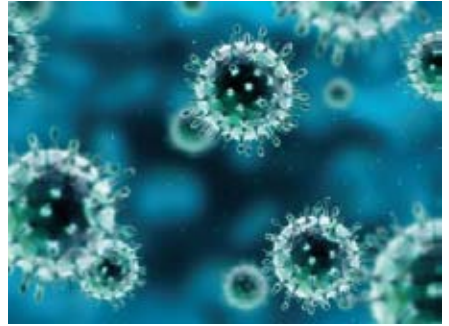
**Comment avez-vous
décidé de passer l'hiver?**



Les MAUX de l'HIVER...

Rhinopharyngite, rhume, grippe, bronchite ou encore bronchiolite... l'hiver est propice aux infections virales respiratoires. La plupart du temps sans gravité, elles peuvent cependant, dans certaines situations, entraîner de graves complications.

En France, chaque année, environ **30 000 décès sont dus aux maladies infectieuses**, provoquées par les virus, les bactéries et les parasites.



Selon les **données de l'OMS** (Organisation Mondiale de la Santé), les groupes à risque sont:

- les **jeunes enfants qui**, en raison de leur **système de défense immature**, constituent la population la plus touchée. Ceci entraîne de nombreuses absences scolaires (entre 50 et 60 jours d'absence pour 100 enfants) avec des risques de décrochage pour certains d'entre eux. De plus, 20 % des parents sont contraints de s'absenter de leur travail pour garder leurs enfants malades.
- les **personnes âgées chez qui l'efficacité du système de défense est diminuée**. En effet, dans les pays industrialisés, les décès surviennent dans la plupart des cas, parmi les personnes âgées de 65 ans ou plus.
- les **personnes souffrant de maladies chroniques**.

En hiver, le **manque d'aération** des maisons, des lieux de travail, des écoles et des crèches... associé à la promiscuité favorisent la contagion.

Le **froid extérieur** intervient, lui aussi, mais de façon indirecte en mobilisant les ressources de l'organisme et en l'obligeant ainsi à tourner à plein régime pour maintenir la température corporelle. En **asséchant les muqueuses des voies respiratoires**, le froid les rend par ailleurs plus vulnérables aux agressions.



UN FRANÇAIS SUR QUATRE REDOUTE LES MALADIES HIVERNALES!

Selon une enquête de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES), les maladies infectieuses chroniques apparaissent en quatrième position du classement des maladies les plus redoutées (26 %) après les cancers (86 %), les maladies neurologiques (47 %) et les maladies cardiovasculaires (47 %).

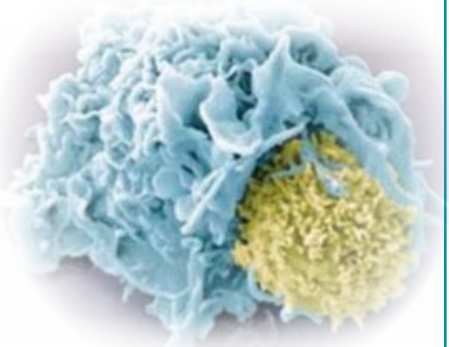
Notre SYSTÈME de DÉFENSE...

Pour nous protéger du milieu hostile dans lequel nous vivons et de la multitude de microorganismes qui tentent de pénétrer dans notre organisme, nous disposons d'un **système de défense hyper sophistiqué, le système immunitaire, qui comporte trois lignes de défense** :

- La **première ligne de défense** correspond à des barrières physiques et chimiques constituées principalement par la peau, les muqueuses, le mucus,...

Ensuite, une **véritable armée de défense** va prendre en charge les microorganismes qui ont réussi à passer les barrières :

- La **seconde ligne** fait intervenir des cellules qui vont capturer et digérer les intrus. Cette réponse est rapide mais s'avère souvent insuffisante pour éliminer l'envahisseur.
- Enfin la **troisième ligne de défense**, de loin la plus sophistiquée, fait intervenir de nombreux acteurs qui vont terminer le travail de manière plus précise et spécifique.



L'inflammation est associée à toute réponse de notre système immunitaire.

Lorsqu'un virus ou une bactérie parvient à pénétrer dans l'organisme, sa présence induit la libération de substances qui vont provoquer une augmentation du flux de sang circulant à cet endroit, l'objectif étant de permettre aux cellules de l'armée de défense de parvenir rapidement jusqu'au foyer infectieux pour éliminer le responsable. Les tissus concernés vont gonfler, devenir rouges, chauds, et douloureux...

C'est donc la réaction inflammatoire qui est responsable **des symptômes les plus fréquents dans les maladies hivernales : sensation de nez bouché, écoulement, éternuements, mal de gorge, ...**



Un simple éternuement, qui est un processus réflexe, expulse les microbes à plus de 100 km/h. On comprend dès lors qu'échapper à toute contamination pendant l'hiver relève presque de l'exploit !

Devez-vous avoir peur de l'HIVER? Testez-vous...



- J'ai été au moins deux fois malade l'hiver dernier
- J'ai dû prendre des antibiotiques l'hiver dernier
- Je mange moins de 5 fruits et légumes par jour
- Je mange du poisson moins de deux fois par semaine
- Je n'ai pas eu l'occasion de m'exposer au soleil pendant cet été

OUI

NON



Si vous avez répondu au moins deux fois oui à notre questionnaire, c'est que vous avez peut-être besoin d'un soutien de vos défenses immunitaires.

N'hésitez pas à en parler avec votre Praticien de santé.

SAVIEZ-VOUS QUE...

En s'attaquant aux bactéries qui constituent la flore intestinale, les antibiotiques bouleversent l'écosystème de notre tube digestif, indispensable aux processus de digestion et d'assimilation alimentaire, mais également au fonctionnement du système immunitaire qui nous protège contre les infections.

Si vous devez prendre des antibiotiques, veillez à reconstituer votre flore intestinale avec des probiotiques.

Comment soutenir nos lignes de DÉFENSE



Les muqueuses, notre première ligne de défense ...

Les muqueuses sont de minces couches de tissus qui tapissent les cavités ouvertes vers le milieu extérieur (tube digestif, appareil respiratoire,...). Elles constituent des **lieux d'échanges** (nutriments, oxygène,...) avec **l'extérieur**.

Cependant, ces frontières entre notre organisme et le monde extérieur doivent également **constituer de véritables barrières contre les intrus : virus, bactéries et autres microorganismes** dont la survie dépend de leur capacité à pénétrer notre organisme.

En première ligne, le nez et les muqueuses respiratoires constituent une porte d'entrée évidente pour les virus ou les bactéries.

La muqueuse digestive représente, et de très loin, la plus grande surface d'échanges avec l'extérieur (120 fois plus grande que la peau!!!). C'est pourquoi notre système immunitaire déploie plus de 60% de son armée de défense au niveau de la muqueuse intestinale.

Les cellules des deuxième et troisième lignes de défense vont être activées lors de l'entrée d'un microbe dans notre organisme.

Suite à cette activation, elles vont:

- se multiplier,
- capturer et digérer les intrus,
- produire des radicaux libres pour les détruire,
- fabriquer des molécules de défense,
- déclencher la réponse inflammatoire.



De nombreux nutriments, tels que

- **la L-Glutamine, le zinc et la vitamine B5**, sont indispensables pour soutenir ou rétablir le fonctionnement de la muqueuse digestive.

De nombreux nutriments et extraits de plantes, tels que

- **les vitamines A C E et D, le zinc, le sélénium,**
- **l'échinacea, la quercétine,...**

peuvent soutenir nos systèmes de défense, réduire l'inflammation responsable des symptômes et prendre en charge les radicaux libres générés par les cellules du système immunitaire.

NOTRE CONSEIL SANTÉ

- Consommez régulièrement des fruits et légumes, apportant à l'organisme vitamines et minéraux.
- Consommez avec modération anti-inflammatoires ou antiacides qui fragilisent la muqueuse intestinale.

La FLORE : un bouclier contre les intrus



L'équilibre de la flore intestinale est l'un des piliers de notre système de défense.

Une flore forte et en bonne santé peut **empêcher la prolifération des mauvaises bactéries**, soit en les empêchant de s'installer en occupant l'espace, soit en les détruisant par la production de substances antimicrobiennes.

D'autre part, elle peut aider à **neutraliser les toxines produites par ces bactéries néfastes**.

Enfin, elle joue un **rôle déterminant de régulation de la réponse immunitaire**.

La flore intestinale constitue un **écosystème fragile**; différents facteurs peuvent l'affecter:

- une alimentation déséquilibrée,
- le stress,
- le vieillissement,
- certaines maladies,
- certains médicaments comme les antibiotiques,...

Tout **déséquilibre de la flore intestinale** va entraîner des troubles de santé dont une sensibilité accrue aux infections,...



Les **probiotiques** sont définis comme « des suppléments alimentaires microbiens vivants dont on a démontré les effets bénéfiques sur la santé chez l'homme ».

En rééquilibrant la flore intestinale, les « **bons probiotiques** »

- **empêchent** le développement de bactéries pathogènes,
- **stimulent** la réponse immunitaire,
- **augmentent** l'efficacité des cellules de défense,
- **régulent** l'inflammation,
- **soutiennent** la fonction de la muqueuse intestinale,...

*De nombreuses études scientifiques démontrent les **effets bénéfiques des probiotiques**. Cependant, ceux-ci constituent une famille très hétérogène. Les spécialistes s'entendent pour dire que chaque membre de cette famille (appelé souche) a ses propriétés spécifiques et que les effets bénéfiques qu'une souche a démontrés ne sont peut-être pas vrais pour une autre!*

Pour choisir un probiotique qui a fait ses preuves, demandez conseil à votre praticien de santé.

Consommez régulièrement des fibres alimentaires (présentes notamment dans les oignons, l'ail, le poireau, les salsifis, les topinambours, les endives, les artichauts,...) qui favorisent l'équilibre de la flore intestinale.

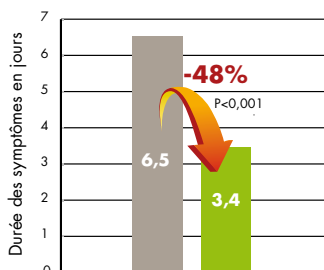
Les probiotiques, alliés naturels pour renforcer nos défenses

« Une supplémentation en probiotiques (Lactobacillus acidophilus NCFM + Bifidobacterium lactis BI07) est une manière sûre et efficace

- pour réduire l'incidence, la durée de la fièvre, de la toux et des nez encombrés,
- pour réduire la prescription d'antibiotiques,
- pour réduire le nombre de jours d'absence à l'école, paramètres attribuables aux maladies hivernales, chez des enfants de 3 à 5 ans. ».

Etude en double aveugle, versus placebo, réalisée chez 326 enfants de 3 à 5 ans, publiée dans "Pediatrics Jul 27, 2009; 124:e172-e179 - Leyer G.J. et al. Probiotic Effects on Cold and Influenza-Like Symptom Incidence and Duration in Children"

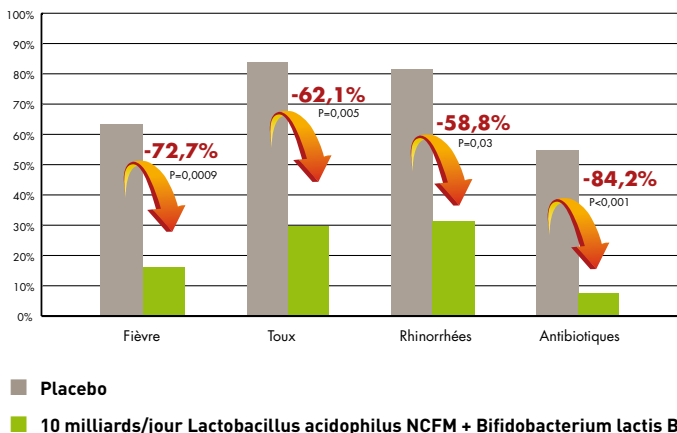
REDUCTION de la durée des symptômes (fièvre, toux et rhinorrhées)



Nous voyons ici clairement la diminution de la durée des symptômes chez les enfants qui ont pris les bons probiotiques. La durée est réduite de près de moitié, et les enfants ne subissent les symptômes que pendant 3 jours et demi (au lieu de 6 jours et demi sans probiotiques)



REDUCTION de l'incidence des symptômes et de la prise d'antibiotiques



La fréquence d'apparition de la fièvre, de la toux, des rhinorrhées (nez qui coule) sont significativement diminuées.

L'étude montre aussi que les enfants qui prennent les bons probiotiques ont dû prendre moins d'antibiotiques.

■ Placebo

■ 10 milliards/jour Lactobacillus acidophilus NCFM + Bifidobacterium lactis BI07

PEDIATRICS
JOURNAL OFFICIEL DE LA SOCIÉTÉ AMÉRICAINE DE PÉDIATRIE



Vous avez été malade pendant l'hiver dernier, vous avez dû prendre des antibiotiques...

cette brochure vous est destinée!



Une alimentation variée (comprenant des fibres, des poissons gras, au moins cinq fruits et légumes par jour,...) et une hygiène de vie saine ainsi qu'une prise en charge nutritionnelle peuvent vous aider.

Faites notre test en page 4 et repérez les signes d'un système de défense affaibli.



Parlez-en à votre praticien de santé,

- il a été formé en Médecine Nutritionnelle & Fonctionnelle;
- il est le plus compétent pour vous proposer une solution nutritionnelle adaptée à votre état de santé;
- il pourra assurer le suivi tout au long de votre prise en charge.

Ce texte vous donne un aperçu général du sujet et peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Pour savoir si ces renseignements s'appliquent à vous et pour obtenir des informations supplémentaires, consultez votre praticien de santé.