

octobre 2011

N°3

thera*mag*
L'INFORMATION AU SERVICE DE LA NUTRITION

Boostez vos défenses
immunitaires
pour un hiver serein !





Edito



Chères clientes, chers clients,

L'automne est là...

Le changement de saison est souvent propice aux infections.

Pourtant, les maux de l'hiver ne sont pas une fatalité, il est possible de renforcer votre organisme pour vous aider à résister aux agressions virales et bactériennes et passer un hiver serein !

Découvrez dans ce numéro de Theramag, le fonctionnement de votre système immunitaire, ses stratégies de défense, et les micronutriments indispensables à son bon fonctionnement. Vous trouverez les solutions pour optimiser vos défenses naturelles dès maintenant et conserver votre vitalité et celle de vos enfants tout l'hiver !

Je vous souhaite une excellente lecture et un automne en pleine forme !



Dr. Jean-Pierre AGARRA

LES MAUX DE L'HIVER

Rhumes, angines, otites, gripes ou bronchites... l'arrivée de l'automne est une période propice aux infections. Ainsi, l'année dernière, plus de 7 millions de personnes ont été infectés par le virus de la grippe Influenza et la consommation d'antibiotiques augmente en moyenne de 33% pendant l'automne. D'après une étude de l'INPES, 1 français sur 4 redoute les maladies hivernales.



A chaque changement de saison nos défenses immunitaires sont affaiblies. La baisse de l'ensoleillement entraînant une chute de la synthèse en vitamine D, la disponibilité moindre des fruits et des légumes de saison, la baisse des températures, la fatigue et le stress...La conjugaison de ces facteurs nous rend plus vulnérables aux agressions virales et bactériennes.

Rester en bonne santé tout au long de l'automne et de l'hiver nécessite un système de défense performant, la prévention devient alors une stratégie essentielle :

Préparez dès à présent votre organisme et celui de vos enfants à mieux se défendre !

QU'EST CE QUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

Pour se prémunir contre les infections (qu'elles soient virales ou bactériennes), notre organisme dispose d'un appareil de défense naturelle que l'on appelle le système immunitaire. Il a pour mission de défendre l'organisme contre toute agression extérieure. Mécanisme complexe, il tolère les éléments étrangers qui lui sont utiles (les bonnes bactéries) et détruit ceux qui lui sont néfastes.

En effet, nous sommes entourés d'une multitude de microorganismes et d'agents pathogènes qui tentent de s'infiltrer dans notre organisme. Pour nous protéger efficacement contre ces « envahisseurs », notre système de défense dispose de 2 lignes de défenses :

1^{ère} ligne de défense, Les protections externes : Il s'agit des barrières physiques et chimiques constituées majoritairement par la peau et les muqueuses, et plus particulièrement la muqueuse digestive.

2^{ème} ligne de défense, Les protections internes : Le système immunitaire composés de cellules et de molécules spécifiques, attaque les micro-organismes ayant réussi à pénétrer à l'intérieur de notre corps.

En optimisant votre système immunitaire, vous renforcez votre organisme pour lui permettre de mieux se défendre à tous les niveaux !

LES ARMES DE DÉFENSES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE :



L'intestin véritable chef d'orchestre de l'immunité

Méconnu, le rôle joué par l'intestin dans les défenses immunitaires est pourtant essentiel ! En effet, l'intestin ne sert pas uniquement à la digestion des aliments. Barrière de protection naturelle contre les bactéries et les virus, il est tout simplement le 1^{er} organe immunitaire de notre organisme et compte à lui seul 70% de nos cellules immunitaires.

Saviez-vous que l'intestin humain contient en moyenne 100 000 milliards de bactéries ? Cette flore microbienne est très importante car elle participe activement au bon fonctionnement du système immunitaire.

Une flore en bonne santé et équilibrée limite la prolifération des mauvaises bactéries.

Dans les conditions optimales, nous réagissons vis-à-vis des agressions extérieures et nos défenses naturelles suffisent à nous protéger. Cependant un certain nombre de facteurs peut influencer notre capacité de résistance aux infections. Ainsi, l'âge, des infections récurrentes, un excès de stress, un traitement antibiotique, une alimentation déséquilibrée peuvent déséquilibrer notre flore intestinale et donc fragiliser notre système immunitaire. Pour rester en bonne santé, il est donc important de renforcer votre flore intestinale.

Dans ce cas, les probiotiques sont de précieux alliés !

VOTRE SOLUTION IMMUNITÉ : LES PROBIOTIQUES !



Selon l'OMS, les probiotiques sont des micro-organismes qui ingérés vivants en quantité régulière et suffisante, renforcent l'action des bactéries amies déjà présentes dans l'intestin, empêchent la prolifération des germes indésirables et restaurent l'équilibre de la flore intestinale.

Renforcer sa flore intestinale grâce aux probiotiques en complément d'une alimentation équilibrée, permet d'optimiser son système de immunitaire, aidant ainsi à lutter contre les virus et les infections hivernales.



LA VITAMINE D OU LA VITAMINE DE L'IMMUNITÉ

La vitamine D joue un rôle central dans l'activation du système de défense immunitaire. Face aux attaques virales et bactériennes, la Vitamine D stimule l'activité des cellules immunitaires. La vitamine D a aussi la particularité de favoriser la fabrication de peptides antimicrobiens au niveau des barrières de protection (comme la peau, les poumons ou la muqueuse intestinale) qui envoient alors des signaux pour empêcher le développement des virus. Une étude récente (2010) a démontré l'influence de la vitamine D pour lutter contre les infections respiratoires telle que la grippe. Chez les enfants supplémentés en Vitamine D pendant les 4 mois d'hiver, les cas de grippe ont baissé de 42%.

90 % de la vitamine D3 sont synthétisés par la peau sous l'effet des rayons solaires, et une faible quantité est apportée par l'alimentation. **Les études montrent que pendant la période hivernale un taux important de la population (notamment les enfants et les personnes âgées) est carencé en Vitamine D par manque d'exposition au soleil.**

Pensez donc à vous supplémenter en vitamine D pour préparer toute la famille à affronter les mois d'hiver !

(1) Mitsuyoshi Urashima et al. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. Am J Clin Nutr 2010; 91: 1255-60."



LA VITAMINE C : POUR FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ !

Les bienfaits de la vitamine C sur l'organisme sont connus de tous et pourtant, les études démontrent que 3 français sur 4 ne consomment pas assez de Vitamine C.

Pourtant, la vitamine C augmente la résistance de l'organisme aux infections en tous genres en participant activement au renforcement de notre système immunitaire. Elle produit l'énergie nécessaire pour permettre aux globules blancs de détruire les virus et les bactéries. Autre atout, la vitamine C favorise l'assimilation du fer, lui-même indispensable contre la fatigue.



Notre organisme étant incapable de produire par lui-même la vitamine C, il est alors absolument indispensable de privilégier une alimentation riche en Vitamine C (fruits et légumes) et d'avoir recours à une supplémentation dès les premiers froids.

TESTEZ-VOUS

AVEZ-VOUS BESOIN DE RENFORCER VOS DEFENSES IMMUNITAIRES ?

1. J'ai été malade au moins 2 fois l'hiver dernier	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
2. J'ai eu recours à des antibiotiques l'hiver dernier	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
3. Je me suis peu exposé (e) au soleil cette année	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
4. Je consomme moins de 5 fruits et légumes par jour	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
5. Je mange du poisson moins de 2 fois par semaine	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON

Si vous avez répondu au moins deux fois OUI, c'est que vous avez peut-être besoin de renforcer vos défenses immunitaires.

Une prise en charge nutritionnelle, des plantes aux vertus immuno-stimulantes, les probiotiques vont augmenter vos chances de passer au travers de la grippe et des autres maux de l'hiver.

N'hésitez pas à en parler avec votre médecin, il est le meilleur conseiller pour vous proposer une solution adaptée.