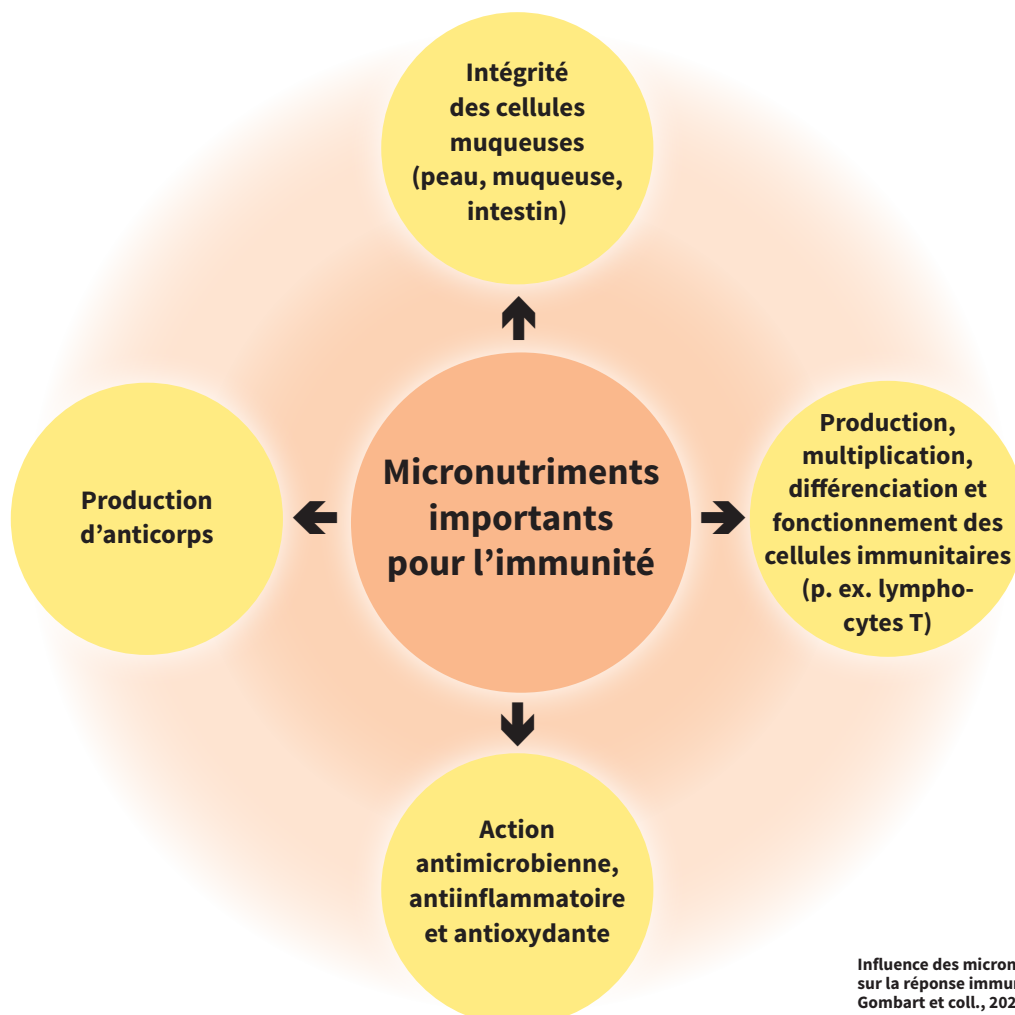




**BURGERSTEIN
FOUNDATION**
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH

Micronutriments & Cie pour une immunité plus forte

Des apports optimaux en micronutriments permettent de réduire non seulement le risque d'infection, mais aussi la durée et la sévérité de l'épisode pathologique. Dans la vie quotidienne, on pense surtout à la vitamine C et au zinc. Pourtant, de nombreux autres vitamines, minéraux et oligoéléments ont des fonctions et des effets importants pour l'immunité.



Influence des micronutriments sur la réponse immunitaire. Adapté de Gombart et coll., 2020

MICRONUTRIMENTS JOUANT UN RÔLE ESSENTIEL POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

ZINC

EFFICACE EN PRÉVENTION ET EN TRAITEMENT AIGU

- La prise de 10 à 20 mg de zinc par jour peut permettre de réduire la fréquence des infections.¹
- Le zinc peut réduire la durée des infections grippales et des refroidissements.
- L'efficacité du zinc est maximale lorsqu'il est pris dans un délai de 24 heures après l'apparition des premiers symptômes.
- C'est en comprimés à sucer et en bonbons à sucer que le zinc a le mieux prouvé son efficacité (action locale supplémentaire dans la bouche et la gorge).^{2,3}

Recommandation de prise En prévention: 10 à 20 mg/jour
En traitement aigu: 75 à 90 mg/jour

SÉLÉNIUM

LES CARENCES SONT FRÉQUENTES – ET PEUVENT AVOIR UN IMPACT NÉGATIF SUR L'ÉVOLUTION DES INFECTIONS.

- Une carence en sélénium peut entraîner une augmentation de la fréquence des infections virales.⁴
- Une carence en sélénium peut rendre les virus (virus de la grippe, p. ex.) agressifs.
- Il est pertinent de prendre du sélénium sous la forme d'une préparation multivitaminique.
- En raison de la faible teneur de ses sols en sélénium, la Suisse est une région de carence en cet oligoélément.

Recommandation de prise En prévention: 50 à 60 µg/jour

BÊTA-GLUCANES

PROPRIÉTÉS PROTECTRICES EN SEULEMENT 14 JOURS

Les bêta-glucanes de levure soutiennent le système immunitaire face aux bactéries et aux virus responsables d'infections des voies respiratoires supérieures.^{9,10}

Recommandation de prise En prévention: 250 mg/jour

VITAMINE D

AVOIR UN BON TAUX SANGUIN DE VITAMINE D₃ EST IMPORTANT.

- L'apport ciblé de vitamine D₃ chez les personnes qui présentent un taux faible offre un grand potentiel en termes de prévention:⁶
- Le risque d'infection aiguë des voies respiratoires est réduit de jusqu'à 70 %.
- Une baisse de 25 % du risque peut être escomptée même lorsque la carence est faible.
- De premières données montrent qu'un taux sanguin suffisamment élevé de vitamine D₃ pourrait avoir un impact positif sur l'évolution d'une infection au nouveau coronavirus (COVID-19).⁷
- Une prise régulière – quotidienne, idéalement – est essentielle.⁸

Recommandation de prise 800 à 2000 UI
(selon les résultats d'analyse)*

VITAMINE C

EFFICACE, MAIS À CONDITION D'ÊTRE UTILISÉE CORRECTEMENT

- La prise régulière d'au moins 1 g de vitamine C par jour peut réduire la durée des refroidissements.
- La vitamine C peut réduire la sévérité des refroidissements⁵, mais pas leur fréquence.

Recommandation de prise En prévention: env. 1 g/jour
En traitement aigu: 1 à 3 g/jour

PROBIOTIQUES

PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS ORL

- *Streptococcus salivarius* K12, un probiotique spécifique, peut protéger des infections virales et bactériennes.^{11,12}
- Il évince les germes pathogènes présents sur la muqueuse de la bouche et de la gorge.

Recommandation de prise 1 milliard d'UFC** le soir après le lavage des dents pour une action locale, dans la gorge

** UFC = unités formant colonie

* La valeur de référence DACH pour un apport adéquat en vitamine D est de 800 UI par jour dès l'âge de deux ans. Une dose de 2000 UI par jour environ permet d'obtenir un taux sanguin de vitamine D optimal (> 75 nmol/l) même en cas de synthèse insuffisante dans la peau.



UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET DIVERSIFIÉE N'EST-ELLE PAS SUFFISANTE?

Les nutriments devraient en majeure partie être apportés par une alimentation la plus équilibrée possible. Pour diverses raisons, il n'est toutefois pas toujours possible de couvrir nos besoins individuels en tous les nutriments.

Situations pouvant conduire à une carence en micronutriments:

Situation	Micronutriments
Situation géographique	Vitamine D, sélénium
Facteurs génétiques individuels	Acide folique, vitamine A
Régime alimentaire (végétarien, végétalien, p. ex.)	Vitamine B ₁₂ , zinc
Pertes de sang (menstruations, p. ex.)	Fer
Stress	Divers micronutriments

Prise régulière de certains médicaments susceptibles de provoquer une carence en nutriments:

Médicament	Micronutriments
Metformine en cas de diabète	Vitamine B ₁₂
Préparations hormonales contraceptives ou pour la ménopause	Vitamine B ₁₂ et év. d'autres vitamines du groupe B
Statines hypolipémiantes	Coenzyme Q10
Médicaments hypotenseurs (IECA)	Zinc

Ces tableaux ne sont pas exhaustifs. De plus amples informations sont disponibles dans le livret de Burgerstein Foundation sur les traitements intitulé *Les micronutriments: conseil et traitement*.

Même sans avoir vérifié au préalable l'existence éventuelle de carences, il est tout à fait pertinent de compléter son alimentation quotidienne par la prise régulière d'une préparation contenant plusieurs vitamines et oligoéléments dans des proportions équilibrées. Une telle démarche permet de garantir des apports suffisants de micronutriments capitaux pour l'immunité.

EN CONCLUSION

Un système immunitaire performant dépend de nombreux facteurs. En tant que co-facteurs, les micronutriments jouent un rôle important non seulement dans l'efficacité de la réponse immunitaire, mais aussi dans d'autres processus chimiques. Les données disponibles à ce jour suggèrent d'avoir également recours à une supplémentation en micronutriments pour renforcer le système immunitaire.¹³ Pour avoir l'assurance de couvrir nos besoins journaliers en micronutriments importants pour l'immunité, il est judicieux d'opter pour la prise régulière d'une préparation apportant plusieurs vitamines et oligoéléments dans des proportions équilibrées. Mais une supplémentation ciblée en zinc, en sélénium, en vitamines C et D, en bêta-glucanes et en probiotiques spécifiques possède aussi, en cas de besoin, un remarquable potentiel préventif et thérapeutique.

- 1 Singh M et al. Cochrane Database Syst Rev. 2011;(2):CD001364.
- 2 Allan GM et al. CMAJ 2014;186(3):190-199.
- 3 Hemilä H. J Royal Soc Med Open 2017;8(5):1-7.
- 4 Guillin OM et al. Nutrients 2019;11:2101
- 5 Hemilä H. Nutrients 2017;9:339.
- 6 Martineau AR et al. BMJ 2017;356:i6583.
- 7 Grant WB et al Nutrients 2020;12(4):988.
- 8 Hollis BW et al. J Clin Endocrinol Metab 2013;98:4619-4628.
- 9 Fuller R et al. Nutrition 2012;28:665-669.
- 10 Talbot S et al. J. Agro Food Industry Hi-Tech 2010;21:21-24.
- 11 Di Pierro F et al. Eur Rev Med Pharmacol Sci 2016;20:4601-4606.
- 12 Marini G et al. Int J Gen Med 2019;12:213-217
- 13 Gombart AF et al. Nutrients 2020;12(1):236.



Vous pouvez retrouver des informations complémentaires et des résultats détaillés d'études sur notre blog spécialisé:

<https://www.burgerstein-foundation.ch/fr-DE/domaine-specialise/actualite-de-la-science-de-la-pratique/toute-une-equipe-de-micronutriments-au-service-d-un-systeme-immunitaire-performant>