

orthomol
immun

***Cher système
immunitaire,
Il faut que nous
soyons forts tous
les deux.***

L'original.
Depuis
30 ans.



Sommaire

05

Le système immunitaire,
le protecteur de la santé

06

La protection
immunologique
complète et naturelle

07

Notre réseau immunitaire
complexe expliqué
simplement

10

Lorsque la protection
« s'affaiblit »

12

Le système immunitaire
en cas de grippe ou de
refroidissement

14

Un système immunitaire
« fatigué » ?

16

L'alimentation influence
le système immunitaire

18

Des micronutriments pour
le système immunitaire

Restez en bonne santé !

Notre système immunitaire est la protection parfaite pour notre santé. Il est l'un des mécanismes de protection les plus importants du corps qui veille activement sur nous, le plus souvent sans que nous en ayons conscience. C'est une raison suffisante pour jeter un regard particulier sur ce « compagnon héroïque du quotidien ».

Votre équipe Orthomol Immun

Le système immunitaire, le protecteur de la santé

Tout comme nous, notre système immunitaire se développe en accomplissant ses tâches : chaque phase de la vie lui impose des exigences. Les enfants doivent développer leur système immunitaire. Au fil du temps, le système immunitaire est confronté à de nouveaux défis (p. ex. les maladies, les contraintes physiques ou le stress). Malheureusement, notre système immunitaire est également soumis à un processus de vieillissement, la protection diminue en efficacité.

La bonne nouvelle : nous pouvons contribuer à maintenir nos défenses immunitaires. Les personnes qui se nourrissent de manière équilibrée et avec des fruits et légumes de saison, qui ont une activité physique régulière et qui prennent le temps pour se détendre, en font déjà beaucoup pour leurs défenses immunitaires.

Dans ce contexte, les micronutriments (vitamines et minéraux) méritent une attention particulière. Comme les tâches du système immunitaire sont complexes, il est nécessaire de disposer d'un apport suffisant en micronutriments. Mais que sont réellement les micronutriments ? Et pourquoi sont-ils si importants pour le système immunitaire ?

Dans les pages suivantes, vous découvrirez de nombreuses informations passionnantes sur le fonctionnement du système immunitaire, l'importance de se nourrir sainement et comment soutenir le système immunitaire.

La protection immunologique complète et naturelle

Un protecteur puissant

Quoi que nous fassions (travailler, faire du sport, boire un café avec des amis) nous sommes constamment en contact avec des millions d'agents pathogènes (bactéries, virus et champignons) et des « facteurs externes » (poussières fines ou pollen). Dans la plupart des cas, notre corps parvient à faire face à toutes ces agressions grâce à notre « protection complète » : le système immunitaire. Il travaille 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, sans relâche pour nous protéger des attaques extérieures.



Astuce 01

Les adultes rient seulement 15 fois par jour. De leur côté, les enfants rient environ 400 fois, et ils ont raison ! En effet, rire réduit le taux de cortisol qui est produit par le stress et qui inhibe le système immunitaire.

Notre réseau immunitaire complexe expliqué simplement

Le système immunitaire est un réseau très complexe et sensible, réparti sur l'ensemble de l'organisme. Ce réseau comprend des organes comme que la moelle osseuse, le thymus, la rate, les amygdales et les ganglions lymphatiques, ainsi que des cellules sanguines spéciales. Sans notre système immunitaire, nous serions exposés aux effets néfastes des agents pathogènes ou des substances environnementales, et notre corps serait sans défense à l'égard des facteurs nocifs pour notre santé.

Cette protection est assurée par deux réactions distinctes :

- les défenses innées non spécifiques,
- les défenses acquises spécifiques.

Les défenses innées non spécifiques

Les défenses immunitaires non spécifiques sont capables de neutraliser les corps étrangers et de nombreux agents pathogènes dès le premier contact. Dès la naissance, elles nous protègent, entre autres, à l'aide de deux « outils de défense » importants : les macrophages et les cellules tueuses naturelles (ou lymphocytes NK). Ces deux types de cellules agissent dans le cadre de la défense cellulaire : elles absorbent les agents pathogènes et les corps étrangers, les détruisent et les transportent pour élimination.

Les défenses acquises spécifiques

Contrairement au système immunitaire inné non spécifique, la constitution des défenses spécifiques ne commence qu'après la naissance et se développe durant toute la vie. Ici, l'organisme « se souvient » de certains agents pathogènes à l'aide de cellules mémoire et « apprend » ainsi. C'est pourquoi on parle de « défenses immunitaires acquises ». Cette stratégie de défense spécifique est assumée par les globules blancs.

Les principaux globules blancs sont les lymphocytes B et T. Les lymphocytes B « en apprentissage » produisent un antidote spécifique à l'ennemi (anticorps) lors du premier contact, ils marquent la cellule étrangère et ils la livrent ainsi à la patrouille des lymphocytes T, qui la neutralisent. D'ailleurs, c'est seulement à l'âge de 10-12 ans que le système immunitaire spécifique est entièrement développé. C'est l'une des raisons pour lesquelles les enfants sont plus sensibles aux infections que les adultes.

Notre système immunitaire vieillit également

Tout comme la capacité de régénération de la peau qui diminue progressivement avec l'âge, les organes et les cellules fonctionnent de moins en moins bien. Notre système immunitaire est également affecté par ce phénomène. Par exemple, la moelle osseuse produit moins de cellules ce qui entraîne une diminution de performance du système immunitaire. Ces processus de vieillissement sont complexes : il peut arriver que les agents pathogènes et les cellules modifiées du corps ne soient plus systématiquement combattus. Il est alors particulièrement important de soutenir le système immunitaire.

Astuce 02

S'embrasser, c'est comme une petite immunothérapie. Environ 4000 bactéries sont échangées lors d'un baiser. Le corps doit s'adapter aux germes étrangers et le système immunitaire s'entraîne en même temps.



Lorsque la protection complète « s'affaiblit »

Notre système immunitaire fonctionne en permanence pour fournir des performances maximales. Mais si les agressions deviennent trop importantes, la protection peut parfois montrer des faiblesses.

Facteurs d'agressions possibles :

- Des facteurs nuisibles au travail et dans la vie privée,
- Environnementaux (polluants)
- Médicaments
- La malnutrition ou dénutrition
- Après une opération, pendant la convalescence
- Le vieillissement
- Des infections récurrentes

Chaque jour, notre organisme fabrique des milliards de cellules immunitaires !

Si l'apport en micronutriments n'est pas en adéquation avec les besoins lorsqu'ils augmentent, la formation des cellules immunitaires peut en être affectée et diminuer. Notre protection est dès lors affaiblie.

Le repos, le sommeil, les activités en plein air ainsi qu'une alimentation équilibrée contribuent à un système immunitaire sain.



Différencier le refroidissement de la grippe

Un système immunitaire optimal ne peut pas toujours empêcher les infections, par exemple le rhume, mais il influence le déroulement de la maladie. Plus le système immunitaire fonctionne bien, plus les symptômes sont légers et plus la durée de la maladie est courte.

Rhume ou grippe ?

Rhume, refroidissement ou grippe ? Il n'est pas si simple de les différencier. La « vraie » grippe appelée Influenza est causée par un virus, contrairement au rhume ou refroidissement qui peuvent être causés par une multitude d'agents pathogènes.

La grippe se distingue d'un rhume normal par son apparition soudaine, sa gravité et sa durée. Le mythe « il vient en 2 jours, il reste 2 jours et il part en 2 jours » le décrit très bien : en moyenne, un rhume/refroidissement dure 7 jours. Tous les symptômes devraient avoir disparu au plus tard deux semaines après leur apparition.

Grippe ou rhume ?

Rapidement les différencier :

- Vos symptômes (p. ex. la toux ou le nez qui coule) sont-ils apparus soudainement et particulièrement forts ? Souffrez-vous de plusieurs symptômes en même temps ?
- Avez-vous de la fièvre à plus de 39 °C et/ou des frissons, éventuellement des sueurs ?
- Souffrez-vous de forts maux de tête et de fortes douleurs aux membres et/ou aux muscles ?
- Souffrez-vous de toux irritative et/ou de forts maux de gorge/problèmes de déglutition ?
- Vos symptômes durent-ils depuis deux semaines ou plus ?

Si vous avez répondu oui à plusieurs questions, il est possible que vous souffriez de la grippe (influenza). Pour être sûr du diagnostic et recevoir le bon traitement, consultez votre médecin !

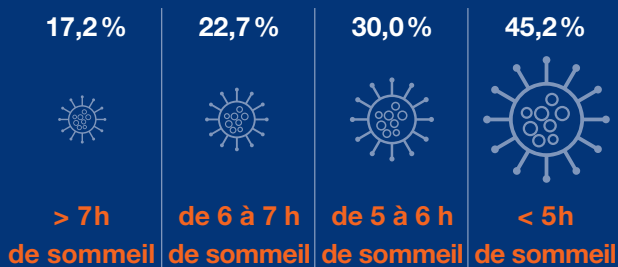
Un système immunitaire « fatigué » ?

Le sommeil soutient le système immunitaire.

Les personnes qui dorment peu, affaiblissent énormément leurs défenses immunitaires. Des chercheurs de San Francisco ont montré que les nuits courtes facilitent la tâche aux virus du rhume. Dormir 7 heures ou plus a un puissant effet protecteur contre les infections.



Exemple : risque de développer un rhume en rapport avec le nombre d'heures de sommeil



Astuce 03

Dormez beaucoup pour renforcer votre système immunitaire ! Accordez-vous des pauses la journée et dormez suffisamment la nuit pour permettre au corps de se régénérer. Lorsque la nuit a été trop courte, la «power-nap» fait des merveilles sur le système immunitaire, (sieste éclair de 10 à 20 minutes, qui s'interrompt avant la phase de sommeil profond).

L'alimentation affecte le système immunitaire

Une alimentation équilibrée composée d'aliments frais est la base d'une défense immunitaire forte. C'est pourquoi les fruits et légumes de saison devraient figurer en tête de votre alimentation. Les produits à base céréales complètes, les huiles et les fruits à coque sont également importants. Car ils contiennent des vitamines importantes, des oligo-éléments et des substances végétales secondaires. Non seulement, ils protègent contre les maladies et vous aident à y faire face, mais ils soutiennent de nombreux autres processus de l'organisme.



Astuce 04

Asperges au printemps, fraises en été, pommes en automne : mangez le plus possible des fruits et légumes de saison et surtout « colorés ». Il est important de cuire les fruits et légumes aussi doucement que possible. En effet, la cuisson peut réduire considérablement la teneur en vitamines.

Tu es ce que tu (ne) manges (pas)

Malheureusement, nous ne mangeons pas assez d'aliments riches en nutriments.

Une étude* menée pour connaître les habitudes alimentaires de la population suisse révèle que la majorité (87%) ne se nourrit pas de manière équilibrée, par exemple en mangeant au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. Ce qui laisse supposer des carences pour certains micronutriments normalement fournis par l'alimentation. Comme la vitamine D3 et l'acide folique. Pour plusieurs autres micronutriments, l'apport est inférieur aux valeurs référence de la SSN (Société Suisse de Nutrition) pour les personnes en bonne santé.

* Enquête nationale sur l'alimentation menuCH en 2014 et 15

Un apport suffisant en micronutriments est essentiel pour le système immunitaire. Particulièrement pour les personnes atteintes de maladies aiguës ou chroniques, car leurs besoins dépassent nettement les recommandations usuelles.



Des micronutriments pour le système immunitaire

Le fonctionnement du système immunitaire est lié à un apport adéquat en nutriments (micronutriments et macronutriments). Toute carence influence le renouvellement et le bon fonctionnement des cellules du système immunitaire. Lors d'un épisode infectieux, les micronutriments sont utilisés bien plus rapidement, les besoins sont accrus. L'immunocompétence de l'organisme est intimement liée à l'apport de micronutriments.

Lorsqu'un agent pathogène pénètre dans l'organisme, les cellules immunitaires vont le combattre. Les macrophages peuvent détruire un agent en l'absorbant et le digérant (phagocytose). Ensuite, des substances messagères sont produites et attirent d'autres cellules immunitaires vers le site.

Différents micronutriments sont impliqués dans ces processus, notamment les vitamines C, D, E, A et les oligo-éléments sélénium et zinc. Ils ont un effet bénéfique sur la réponse immunitaire et la réaction contre les agents pathogènes.

Micronutriments bénéfiques aux défenses immunitaires

Vitamines liposolubles	Vitamines A, D, E
Vitamines hydrosolubles	Vitamines C, B6, B12, Acide folique
Oligo-éléments	Zinc, sélénium, fer
Substances végétales secondaires	soutiennent l'effet de la vitamine C

Lors d'infections récurrentes

Les personnes qui souffrent souvent d'infections respiratoires peuvent développer des carences en micronutriments. Des études montrent qu'en cas d'infections récurrentes, la prise de compléments alimentaires contenant des micro-nutriments immunos-pécifiques peut s'avérer judicieuse. Particulièrement chez ceux ayant de faibles niveaux vitaminiques.





Astuce 05

Lorsque les muqueuses de la bouche et du nez sont sèches, les bactéries s'y multiplient facilement, car elles ne peuvent pas être évacuées. En buvant deux litres d'eau ou de tisane non sucrée par jour, vous aidez à maintenir la muqueuse humide et la colonisation sera entravée.



Astuce 06

Grrrr... Le train est en retard ? La file d'attente à est trop longue ? Stop, il faut « relâcher la pression » ! Ce qui permettra d'activer vos lymphocytes T, les spécialistes de la défense immunitaire. Peu importe comment vous évacuez la colère, mais déchargez-vous ! En hurlant, en marchant en forêt ou écrivant dans votre journal, l'effet sera le même.

Orthomol Immun. Prêt. Pour la vie.

Orthomol Immun est une combinaison de micronutriments immunoséparés judicieusement équilibrée.

Il contient 22 micronutriments importants : des vitamines, des substances végétales secondaires et des oligo-éléments.

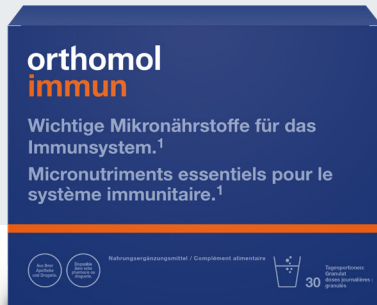
- Épruvé par les patients et les médecins depuis 30 ans
- Recommandé lors d'infections récurrentes
- Deux formes galéniques pratiques



Granulés



**Ampoules buvables/
Comprimés**



**Disponible
dans votre
pharmacie et
droguerie !**

Pour en savoir plus, consultez
notre site Internet www.pharmamedica.ch



Pharma Medica

Fabricant :

Orthomol
pharmazeutische
Vertriebs GmbH
Herzogstrasse 30
D-40764 Langenfeld
Allemagne

Prêt. Pour la vie.

**Distribution suisse
exclusive :**

Pharma Medica AG
Frohheimstrasse 2
CH-9325 Roggwil TG
Tél. +41 71 454 70 44
info@pharmamedica.ch
www.pharmamedica.ch

Si vous avez des
questions, nous serons
heureux d'y répondre.
Contactez-nous !