

LERECA'CTUALITES

LE SPECIALISTE DE L'EQUILIBRE ACIDO BASIQUE



IMMUNITE ET ALIMENTATION

Des antioxydants et des vitamines pour de meilleures défenses naturelles

Notre mode de vie est responsable de notre état de santé. L'alimentation fait partie intégrante de la prise en charge quotidienne pour prévenir divers troubles de santé : diabète, hypertension, maladies cardio-vasculaires... **Mais aussi pour de meilleures défenses naturelles.** Notre assiette apporte des antioxydants et des vitamines à travers les fruits et légumes qui contribuent aussi à un bon équilibre acido basique.

Les antioxydants pour protéger nos cellules !

Chaque jour, l'organisme doit faire face à plus de 10000 attaques de radicaux libres. Ces derniers sont des molécules instables ayant perdu un électron qui vont chercher en permanence à s'apparier avec une autre molécule en lui dévalisant un électron pour retrouver un équilibre. Ce holdup moléculaire entraîne des lésions cellulaires, à l'origine de terrains inflammatoires et dégénératifs retrouvés dans de nombreuses maladies inflammatoires.

Notre corps dispose d'un arsenal de défenses

anti-radicalaires complet comme les vitamines A, C, E ou encore les systèmes enzymatiques dont certains oligo-éléments sont les co-facteurs. Lorsque ces systèmes de défenses sont dépassés ou insuffisants, les radicaux libres attaquent nos cellules, c'est le **stress oxydant**. Ce stress oxydant, lorsqu'il n'est pas contrôlé et devient trop important, provoque une altération et une mort cellulaire. C'est le cas dans différentes situations comme des expositions prolongées au **soleil** ou aux **polluants**, en cas d'intoxication de l'organisme, dans les pathologies inflammatoires chroniques, **en cas de pathologies virales**... C'est ici la place des antioxydants.

L'intestin au centre de l'immunité

MICROBIOTE

L'intestin, outre ses fonctions d'absorption et d'élimination, reste un organe privilégié dans la stratégie immunitaire de l'organisme. Il représente une surface d'échange avec l'extérieur, très importante en taille, 300 m², et regroupe 80 % de notre système immunitaire. Il héberge un tissu immunitaire spécifique, le GALT et est le plus grand organe immunologique de l'organisme. Une très grande partie de notre système immunitaire est localisée dans l'épithélium digestif. Il doit être capable de faire face aux infections tout en préservant la flore intestinale. Une rupture dans ce précieux équilibre, peut altérer notre bonne santé tout comme notre digestion.

Le système immunitaire intestinal :

Il produit un grand nombre d'anticorps spécifiques comme les IGA sécrétoires essentielles aux défenses rhinopharyngées de l'organisme. **Nous voyons dès à présent l'utilité de soutenir la fonction intestinale dans la prise en charge des infections ORL récidivantes de l'enfant et de l'adulte.**

Alimentation et microbiote :

Nos bactéries digestives vivent en symbiose avec l'hôte qui les héberge et se servent de notre alimentation pour se nourrir. Elles privilégient les fibres qu'elles trouvent dans les apports de végétaux, fruits et légumes. Alors pour un bon microbiote, il est essentiel de consommer des fibres régulièrement.

DANS CE NUMÉRO

INTESTIN IRRITABLE

LYCOPENE PIGMENT
PROTECTEUR

PRUNEAU BENEFICES
SANTE

INTESTIN

Axe cerveau intestin à l'origine de l'intestin irritable.

SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

Cette pathologie multifactorielle est caractérisée par un dysfonctionnement des communications entre le système nerveux digestif et le système nerveux central à l'origine de troubles de la motricité et d'hypersensibilité viscérale.

Des douleurs et un inconfort intestinal chroniques s'ajoutent aux troubles du transit (diarrhées ou accélération du transit, constipations ou ralentissement du transit ou alternance des deux, ballonnements, météorismes).

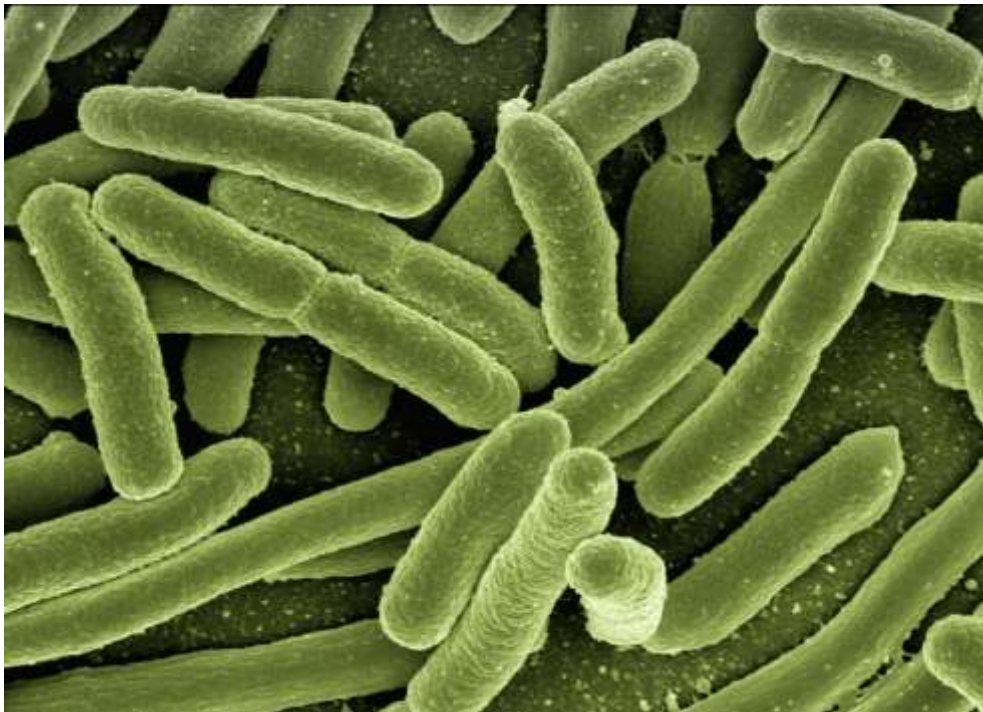
Lactobacillus acidophilus, une action antalgique

Une équipe de chercheurs de l'INSERM et du Chru de Lille a montré que la prise orale de Lactobacillus acidophilus permettait un effet antalgique au niveau intestinal.

L'administration journalière chez l'animal de cette souche a permis de réduire le seuil de la douleur au niveau du colon.



SYMFLOLUS : formule pour le microbiote et l'Axe Cerveau Intestin



ANTIOXYDANT

LYCOPENE

ANTIOXYDANT PUISSANT

Le Lycopène, pigment naturel de couleur rouge, appartient à la famille des caroténoïdes. C'est un des caroténoïdes les plus présents dans le sang et dans certains organes comme **la prostate qu'il aide à protéger**. C'est un antioxydant dix fois plus puissant que le bêta-carotène ou encore la vitamine E. La tomate, la pastèque, la Papaye en contiennent des fortes quantités.

Lycopène et peau :

Des Travaux Allemands ont mis en évidence l'action bénéfique du Lycopène dans la protection cutanée. Le Lycopène serait l'un des meilleurs antioxydants dans la lutte contre les rayons UV et contre les effets néfastes du soleil. (Stahl W & al. 15 février 2006).

Pruneau champion des antioxydants

Tous les fruits et les légumes pigmentés possèdent une action anti-oxydante. Parmi eux, le plus puissant est le pruneau.

Le Pruneau possède un score CARL (score à absorber les radicaux libres) de 5770 pour 100 g. C'est deux fois plus que la myrtille ou le raisin sec. Le Pruneau est une source exceptionnelle de carotène, de vitamine E, de Vitamine C et de composés phénoliques. De plus son rapport potassium/sodium lui confère des qualités diurétiques.

Les qualités laxatives des pruneaux sont dues à une haute teneur en fibres et au sorbitol et diphénylisatine, des substances qui stimulent la fonction intestinale.

Le pruneau contient des fibres insolubles. Ces fibres ne sont pas absorbées dans l'organisme et elles se chargent de grandes quantités d'eau, ce qui rend les selles plus volumineuses et plus faciles à éliminer.

De plus les pruneaux contiennent également des fibres solubles, qui favorisent la diminution du LDL cholestérol.

Les propriétés laxatives et diurétiques du pruneau en font un aliment de choix pour aider les processus d'élimination de l'organisme.



COMPLEMENTES ALIMENTAIRES

Alimentation et compléments alimentaires

Selon les estimations des experts de la commission d'orientation sur le cancer, les facteurs alimentaires et nutritionnels agissent pour **30 à 40%** dans le développement des cancers chez les hommes et pour **60%** chez les femmes.

Selon le baromètre santé nutrition 2002, une grande majorité des personnes sondées estime que **l'alimentation et l'hygiène de vie occupent un rôle important dans la survenue des maladies chroniques** : obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, cancers... Qu'en est-il dans les habitudes de vie ? (source baromètre santé nutrition 2002, INPES 2003).

La consommation de fruits et légumes des français est d'une à deux fois par jour alors que la recommandation du programme national nutrition santé est d'au moins cinq fruits et légumes par jour.

L'activité physique est insuffisante pour environ La moitié de la population, alors que la recommandation est de pratiquer au moins l'équivalent de trente minutes de marche rapide par jour.

Le surpoids est présent avec une obésité de 17 % de la population adulte en 2015 soit environ 10 millions de personnes.

Aujourd'hui les progrès scientifiques et médicaux réalisés en matière de nutrition doivent permettre de tendre vers une notion de « **nutrition santé** ».

Les travaux internationaux sur le rôle cellulaire des micronutriments, permettent d'avancer sur ce chemin et de compléter plus efficacement chaque individu en fonction de son mode de vie et de son alimentation de base. **Les compléments alimentaires** ne doivent donc pas être considérés comme des « substituts » à l'alimentation, mais comme des « correcteurs ponctuels ». Ils viennent compléter une alimentation quotidienne quand cela est nécessaire.



MIGRAINE

Stress et migraines

Des travaux dans le cadre de l'observatoire national de la migraine sont actuellement en cours afin de préciser l'impact du stress et de l'anxiété sur la survenue des crises de migraine. Le stress est en effet considéré comme un facteur favorisant dans l'apparition de la crise de migraine.

70% des migraineux ont un terrain anxieux et 85% de leurs crises sont déclenchées par le stress. Des apports de Magnésium sont recommandés.

FER

Anémie que « fer » ?

Selon plusieurs études mesurant le statut en fer dans la population, il apparaît que la carence en fer, touche une grande partie de la population :

- Les femmes : 67% des femmes enceintes et 22% des femmes en âge de procréer,
- Les personnes âgées (déficit d'apport alimentaire, pertes digestives),
- Les végétariens (régime alimentaire restrictif),
- Les sportifs de haut niveau sont également concernés et les carences sont fréquentes chez les athlètes ayant une dépense énergétique forte et ceux pratiquant des disciplines d'endurance.

La carence en fer atteint 20 à 30% des enfants au cours des trois premières années de vie et est très marquée dans certaines populations à risque (antécédent de prématurité, retard de croissance intra-utérin,

gémellité, intervalle entre deux grossesses inférieur à 2 ans). Les besoins de l'enfant au cours de la première année sont très importants

L'enfant triple son poids au cours de la première année et double son fer corporel. Les besoins en fer sont considérables chez le jeune enfant : à un an, exprimé en kg de poids corporel, les besoins de l'enfant sont **8 à 10 fois supérieurs à ceux d'un adulte de sexe masculin.** (INACG, 1979 ; FAO/OMS 1989).

Les apports journaliers conseillés en fer sont de 6 à 10 mg de 0 à 1 ans, de 7 mg de 1 à 10 ans et de 10 à 16 mg pendant l'adolescence.

Une enquête sur la consommation alimentaire réalisée en 1997, montre un apport trop faible en fer et inférieur aux recommandations chez les enfants.

Le Fer : contribue à réduire la fatigue et au métabolisme énergétique normal **ainsi qu'au fonctionnement normal du système immunitaire.**



FER LERECA FORMULE AVEC FERMENTS LACTIQUES ET FOLATES

EQUILIBRE ACIDO BASIQUE

Acidité et excès de sucre et de sel**ACIDITE : LE SUCRE ET LE SEL**

Il est important de veiller aux apports excessifs de sel et de sucre dans l'alimentation.

L'industrialisation de l'alimentation a abouti à une augmentation de la consommation de sucre et de sel en quelques décennies. La consommation de sucre a doublé depuis 1900.

La surconsommation de sucre entraîne une acidification de l'organisme qui puise dans ses réserves en minéraux (magnésium, potassium, calcium etc.) et en vitamines du groupe B. Les ventes de produits sucrés selon l'Insee ont augmenté de 300% depuis les années 60 et

représentent pour l'heure plus de 40 % du budget alimentaire du consommateur.

Le sel quant à lui se cache dans les plats cuisinés, la charcuterie, le pain, les viennoiseries, les fromages, les jus de légumes, les potages ... portant la consommation moyenne des français à 10 g par jour.

L'utilisation de MINERABASE un complément Alcalinisant, riche en magnésium et calcium facilement assimilable issu du lithothamne et de vitamines du groupe B peut s'avérer indispensable en cas de forte acidité.



LERECA LE SPECIALISTE DE L'EQUILIBRE ACIDO BASIQUE

**LERECA RESEAU ENTREPRENEUR D'AVENIR**

Fabrication Française et disponible en pharmacie ou www.lereca.com

Retrouvez-nous sur nos différents réseaux sociaux :



Laboratoire Européen de Recherche et d'Exploitation des Compléments Alimentaires