

CHRONIQUE BIEN-ÊTRE SANTÉ MICRONUTRITION

# NOVEMBRE

A woman with long dark hair, wearing a black sleeveless top and black leggings, is shown in a dynamic pose, punching a large, green, virus-like structure. The structure is composed of many small, teardrop-shaped protrusions radiating from a central point. The background is white with several smaller, similar structures floating around. The text 'BOOSTEZ VOTRE IMMUNITÉ' is overlaid on the virus structure.

**BOOSTEZ VOTRE  
IMMUNITÉ**

***L'hiver approche  
Préparez-vous !***

**Zoom**  
saison

 **PhysioNat**<sup>®</sup>  
Compléments Alimentaires Énergisés

# **BOOSTER SON IMMUNITÉ**

Adoptez un régime  
riches en fibres  
&  
Chouchoutez votre  
flore intestinale

Quels compléments  
alimentaires ?

## **NOS CONSEILS NUTRITIONNELS**



# SOMMAIRE

---

- 01** Novembre, préparez l'hiver sereinement
- 02** Boostez votre immunité
- 03** Adoptez un régime riche en fibres
- 04** Chouchoutez votre flore intestinale
- 05** Les compléments alimentaires adaptés



# Novembre préparez l'hiver sereinement

## Pourquoi l'hiver est-il une saison difficile pour notre organisme ?

L'immunité, c'est la faculté du corps humain à se défendre lui-même contre les agressions d'origine extérieure et à assurer notre survie. Les virus, les bactéries, les parasites, les champignons...

Nous rencontrons des milliers d'agents pathogènes dans notre vie de tous les jours. Et sans notre système immunitaire, il nous serait extrêmement difficile d'y faire face. Mais alors pourquoi notre immunité devient un peu plus défaillante en hiver ?

Ils sont nombreux les virus de la période hivernale et nous y faisons tous face. Alors si vous êtes enrhumé ou si vous avez une gastro, sachez que vous n'êtes pas les seuls.

En hiver, tout le monde a besoin de booster ses défenses immunitaires pour tenir le coup. Heureusement, il existe des solutions totalement naturelles pour garder la forme et renforcer son immunité.



# COMMENT BOOSTER SON IMMUNITÉ ?

Booster son immunité, c'est soutenir et renforcer ses défenses immunitaires afin de faire face aux agressions permanentes de notre environnement. Une alimentation saine et équilibrée permet d'apporter à l'organisme les vitamines, minéraux ainsi que des pré et probiotiques qui participent au bon fonctionnement de notre système immunitaire. Découvrez les bons réflexes à adopter au quotidien.

## LES VITAMINES

Le rôle de l'alimentation et plus particulièrement celui des vitamines est crucial dans le bon fonctionnement du système immunitaire.

La vitamine A et la vitamine D jouent des rôles cruciaux à peu près à toutes les étapes de la réponse immunitaire, notamment en activant la production de globules blancs et en augmentant la réponse immunitaire.

La vitamine A est présente dans le foie en tête, les abats, les produits laitiers, les œufs ou le beurre mais aussi dans des produits d'origine végétale comme la patate douce, la carotte, le poivron rouge, les épinards, le potiron, le melon ou les abricots.

La vitamine D est naturellement synthétisée par l'organisme via les rayons du soleil sur la peau, notamment au printemps et en l'été. On la retrouve principalement dans les poissons gras, les œufs et les laitages.



## LE ZINC

Le zinc est un oligoélément indispensable aux cellules immunitaires. Un faible apport alimentaire provoquerait un dérèglement de la réponse immunitaire. Il a par ailleurs un très fort pouvoir antioxydant.

On le trouve essentiellement dans les huîtres et le foie de veau mais aussi dans les crustacés, le germe de blé, la viande rouge, les œufs et les produits laitiers.



## LE FER

Le fer entre dans la composition de l'hémoglobine, qui sert à transporter l'oxygène des poumons vers nos organes. Une carence (anémie) provoque un déficit de globule rouge dans l'organisme et donc une diminution de l'efficacité du système immunitaire.

On trouve le fer dans la viande rouge, le boudin noir et le foie, les fruits de mer (notamment les moules). On trouve aussi du fer dans les végétaux, mais sa biodisponibilité est moindre : lentilles, haricots blancs, pois chiches....





## CE SONT LES FLAVONOÏDES, LES CAROTÉNOÏDES, LA VITAMINE E ET LA VITAMINE C

Ils agissent en protégeant les globules blancs de l'oxydation et en augmentant leur mobilité et leur efficacité.

La concentration des aliments en antioxydants est mesurée à l'aide d'un indice appelé ORAC (capacité d'absorption des radicaux oxygénés).

On retrouve parmi les aliments à l'indice ORAC le plus élevé : les baies d'açaï, le chocolat noir, les mûres, les noix, l'artichaut ou les prunes.

### **Attention !**

la vitamine C, qu'on trouve dans tous les végétaux (les agrumes, le kiwi, le persil, les choux, les épinards, les poivrons, etc...) est très sensible à la chaleur et à l'oxydation.

Ainsi, un jus de fruit ne conserve que 20 minutes sa vitamine C après avoir été pressé !



# CONNAISSEZ-VOUS LES PLANTES ADAPTOGÈNES ?

Elles joueraient un rôle de régulateur sur le métabolisme humain permettant ainsi d'augmenter la capacité de l'organisme à s'adapter à certains facteurs environnementaux tels que la fatigue ou le stress.

## Leurs bienfaits sur notre corps ?

Les plantes adaptogènes peuvent être particulièrement efficaces pour lutter contre toute forme de stress, aigu comme chronique et de ce fait, rééquilibrer l'organisme. En plus de ces propriétés anti-stress, la richesse en vitamines, oligoéléments et acides-aminés, procure à ces plantes des vertus toniques et énergisantes.

## Action des plantes utilisées ?

### *L'Astragale*

est une plante puissante, aux nombreuses propriétés pour notre santé. Elle est stimulante et fortifiante, elle renforce le système immunitaire. Cette racine est composée de principes actifs puissants et multiples, tels que les saponosides et les polysaccharides. Les stérols végétaux et les flavonoïdes entrent aussi dans la composition de cette plante, tout comme quelques oligo-éléments. Parmi eux figurent donc le potassium, le manganèse, le magnésium et le cobalt. On peut aussi citer le zinc, le cuivre, le fer et le calcium ! L'astragale est une source naturelle de minéraux et d'oligo-éléments essentiels dont il serait dommage de se priver..



### *L'échinacée (echinacea)*

est une plante qui aurait des effets désinfectants et antiseptiques, des propriétés anti-inflammatoires. La griffe du chat prévient les ulcères, les inflammations et les infections des organes internes comme le foie, les intestins et l'estomac. Utilisée traditionnellement en phytothérapie pour aider à soulager les symptômes d'infections des voies respiratoires supérieures et pour aider à soulager les maux de gorge.



# LA VITAMINE C ACEROLA



## Pourquoi faire une cure de vitamine C ?

Originaire des Antilles, mais également largement répandu en Amérique du Sud, l'acérola est un arbuste dont les fruits du même nom ressemblent à des petites cerises, ce qui leur confère leur surnom de « Cerises de la Barbade » ou « Cerises des Antilles »

L'acérola donne naissance à un fruit acidulé à la chair juteuse appartenant à la famille des Malpighiaceae. La vitamine C naturelle de l'acérola fait d'elle un « super-fruit » regorgeant de bienfaits.

Les propriétés de l'acérola regorgent de bienfaits pour l'organisme. Cette plante contribue à diminuer les symptômes d'infections intestinales, elle aide aussi à réduire le nombre de toxines et à purifier le corps

L'acérola peut être utilisé en cure de désintoxication dans le cadre d'accoutumances au tabac ou à l'alcool et peut également aider à pallier aux problèmes liés au manque de globules rouges.

Les vertus de l'acérola peuvent aussi aider à réduire les crises de surmenage ou de stress car il est très revitalisant. Apprécié des grands sportifs, le fruit de l'acérola peut aussi contribuer à améliorer la résistance physique, l'endurance et la récupération après l'effort.

Enfin, ce fruit semble également avoir des effets positifs sur le vieillissement des cellules et contribue à améliorer l'élasticité et la résistance de la peau. Il peut aider à stimuler les défenses naturelles et le système immunitaire.





# ADOPTER UN REGIME RICHE EN FIBRES

## Pourquoi consommer des fibres ?

Elles permettent de réguler le transit en augmentant le volume des selles en cas de constipation et en captant l'eau du tube digestif en cas de diarrhée.

### Et aussi...

Les fibres nous aident à nous sentir rassasiés

Cela permet de mieux contrôler notre appétit. Les fibres ralentissent également l'assimilation des glucides.

### Mais ce n'est pas tout...

Les fibres contribuent à prévenir de nombreuses pathologies  
Cancer du colon, diabète, maladies cardiovasculaires...

Elles participent à la santé du microbiote et à son renouvellement.

Les prébiotiques sont définis comme des ingrédients alimentaires non digestibles qui stimulent de manière sélective au niveau du côlon la multiplication ou l'activité de groupes bactériens susceptibles d'améliorer la physiologie de l'hôte. Ils contribuent à rééquilibrer le transit et aide à une bonne assimilation des nutriments.

La diversité des fibres a pour objectif d'accroître la biodiversité du microbiote intestinal nécessaire à une bonne santé.



# QUELS SONT LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN FIBRES ?

## Les légumes secs

Aussi appelés légumineuses, les légumes secs sont très riches en fibres de nature insoluble (cellulose, hémicellulose et lignine). Ils apportent en moyenne de 15 à 20 grammes de fibres par 100 grammes lorsqu'ils sont secs, et environ 5 à 6 grammes quand ils sont cuits.

On distingue dans ce groupe : les pois chiches, les pois cassés, les lentilles, les haricots (rouges, noirs, blancs), les fèves et les graines de soja et de lupin. Parmi eux, les haricots blancs sont les plus riches en fibres, suivis des pois cassés et enfin, des pois chiches.

Ils ont aussi une teneur importante en protéines végétales et en amidons et grâce à cela, ils constituent d'excellentes sources d'énergie. De plus, ils sont riches en fer, potassium, phosphore, magnésium et vitamines du groupe B.

Notez que les légumineuses possèdent quelques résidus fermentescibles par les bactéries du côlon qui sont responsables des flatulences, d'où l'importance du trempage et d'une bonne cuisson.



## LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Ces deux catégories d'aliments représentent d'excellentes sources de fibres solubles et insolubles : dans la pulpe nous retrouvons la pectine (fibre soluble), et dans la peau et les pépins il y a plus de fibres insolubles.

Les fruits frais les plus riches en fibres sont : les pommes, la prune, l'abricot et les fruits rouges : fraises, framboises, mûres et groseilles notamment.

Les fruits secs comme la figue sèche, le pruneau et les raisins secs sont très riches en fibres insolubles, pour cela il sont des alliés contre la constipation.

Côté légumes, les plus riches en fibres sont : les petits pois, l'artichaut, l'épinard, les choux : brocolis, chou-fleur, chou blanc et rouge, et les légumes anciens : panais, topinambour et salsifis.

Pour rappel, il s'agit du groupe alimentaire qui contient le plus de vitamine C, et ils sont aussi sources très intéressantes de bêta-carotène, de vitamine B9 (folates), de potassium, de calcium et de magnésium.

## LES CÉRÉALES COMPLÈTES

Les céréales sont la base de notre alimentation depuis des siècles, mais à cause des processus de raffinement, leur teneur en fibres est très variable : plus une céréale est raffinée, moins de fibres sont disponibles.

Les fibres présentes dans les céréales et dans le son sont essentiellement de nature insoluble. Elles se trouvent dans l'enveloppe, qui est conservée lorsque la céréale est complète.

Préférez les céréales complètes et demi-complètes : l'avoine, le seigle, le riz brun, pâtes et semoule au blé complet, farines T110 ou T150 (complètes), le son de blé et le son d'avoine.

Au moment de choisir les pains, limitez ceux à la farine blanche et favorisez les pains complets, bis, au son, au seigle... qui sont beaucoup plus riches en fibres.

Dans l'enveloppe peuvent se concentrer quelques résidus de pesticides, préférez les produits issus de l'agriculture biologique





## LES FRUITS ET GRAINES OLÉAGINEUX

Les fruits à coque, aussi connus comme oléagineux, comprennent les différentes variétés de noix, la noisette, l'amande et la pistache.

**Ce sont des aliments riches en fibres :** ils en contiennent environ 10 grammes pour 100 grammes de produit, dont la plupart sont de nature soluble.

Seule l'amande fait l'exception : elle est beaucoup plus riche en fibres quand elle est consommée avec la peau (environ 30 grammes de fibres par 100 grammes).

Les graines les plus riches en fibres sont celles de chia, de lin et de pavot. Les graines fibres restent intéressantes



## LES ALGUES

Les « légumes de la mer » sont des aliments très riches en fibres, elles contiennent de 30 à 50 grammes de fibres par 100 grammes (de poids sec).

Elles sont amplement utilisées dans l'industrie agroalimentaire pour leurs propriétés gélifiantes, et leur consommation à l'état commence à se populariser en France : en saumure, fraîches, séchées, en conserves... à intégrer dans de nombreux plats : sauces, terrines, poêlées, etc.



# CHOUCHOUTEZ VOTRE FLORE INTESTINALE

## Connaissez-vous les probiotiques ?

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants. Aussi appelés "bonnes bactéries", ils jouent un rôle clé dans de nombreuses fonctions de notre organisme, de la digestion jusqu'à l'immunité, pour maigrir ou pour lutter contre la constipation.

*Zoom sur leurs bienfaits  
et comment les consommer*

## Le microbiote intestinal c'est quoi ?

Le microbiote intestinal est souvent appelé deuxième cerveau, en raison du nombre de connexions neuronales qui s'y trouvent, l'intestin est également le premier organe de défense immunitaire.

Le microbiote intestinal (ou flore bactérienne) est lié à la production de lymphocytes T. Lorsque le microbiote est perturbé, on parle de "dysbiose intestinale".

Ce déséquilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries entraîne une altération de la barrière protectrice de l'intestin qui se traduit par une hyperperméabilité intestinale (qui laisse plus facilement passer virus et bactérie dans l'organisme).



# DIFFÉRENCE ENTRE PROBIOTIQUES ET PRÉBIOTIQUES

Les aliments fermentés (les "probiotiques") favorisent le développement d'un microbiote sain : les yaourts, le kéfir, le kombucha, la choucroute ou le kimchi coréen, les cornichons, les olives, la sauce soja, le miso, etc.

Les "prébiotiques" sont des aliments qui nourrissent les "bonnes" bactéries du microbiote intestinale : on les trouve principalement dans les fruits (pomme, poire, fruits à noyau...), les légumes (alliacés, choux, champignons, topinambours...) et les légumes secs (pois chiches, haricots,

## Leurs bienfaits sur notre immunité ?

Les probiotiques sont des bactéries ou des levures (*Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Streptococcus*... naturellement présentes dans l'organisme. Ces micro-organismes vivants participent à différentes fonctions : la digestion, l'immunité...

Certains peuvent être pris sous forme de compléments alimentaires tels ceux présents dans le Florium.

## Action des probiotiques ?

C'est dans l'intestin que tout se joue, siège de notre flore intestinale. Celle-ci contient de bonnes et de mauvaises bactéries. Sa bonne santé ne tient qu'au parfait équilibre entre toutes ces bactéries. Et lorsque ces dernières (les mauvaises...) sont en surnombres, elles sont responsables de divers problèmes de santé : infections à répétition, mauvaise digestion, allergies... Consommer des probiotiques est un bon coup de pouce pour rétablir cette harmonie.



Quels compléments alimentaires ?

# Booster son immunité avec les plantes adaptogènes

IMMUNIUM est un complément alimentaire à base :

- Echinacea anustifolia
- Acérola : Vitamine C naturelle
- Griffes du chat
- Zinc bisglycinate

Il contribue :

- à la stimulation du système immunitaire
- au maintien de fonctions psychologiques normales
- à protéger les cellules contre le stress oxydatif

*Boîte de 30 gélules  
Consommation 1 gélule par jour au repas le matin*



Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

**18€**  
TTC

# IMMUNIUM

# 1 mois de cure

# Booster son immunité avec des antioxydants

ANTI-OXYDIUM est un complément alimentaire à base :

- Acérola : Vitamine C naturelle
- Grenade
- Polygonum
- Zinc Bisglycinate (6 mg de Zn/gél)
- Acide Alpha-Lipoïque 25 mg
- Glutathion réduit 98%
- Béta carotène

Il contribue à :

- Un métabolisme énergétique normal ( Vitamines C )
- Protéger les cellules contre le stress oxydatif
- Réduire la fatigue

*Boite de 30 gélules  
Consommation 1 gélule par jour  
au repas matin*



Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

22€  
TTC

ANTI-OXYDIUM

1 mois de cure

# Booster son immunité avec des fibres alimentaires prébiotiques

PRÉBIOMAX est un complément alimentaire à base Multi-FIBRES => 5 sources différentes pour plus de biodiversité du Microbiote !

- Gomme Acacia Bio
- Inuline de Chicorée
- Mûre Rubus Fruticosus
- Beta-glucanes
- FOS Fructo-oligosaccharides

il contient également : Sorbitol, Angelic Archanglica L. racine et Origanum Majorana L. feuilles

Il contribue à :

- Stimuler de manière sélective au niveau du côlon la multiplication et l'activité de groupes bactériens susceptibles d'améliorer la physiologie de l'hôte.
- Rééquilibrer le transit et aide à une bonne assimilation des nutriments.

*Pot de 300 g - Consommation selon le besoin  
ex : 60 jours de consommation pour  
1 cuillère à café comble par jours*



Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

46€  
TTC

PRÉBIOMAX

1 à 2 mois de cure

# Booster son immunité avec des probiotiques

FLORIUM est un complément alimentaire à base de probiotiques (1 gélule = 10 milliards de germes) :

- Bifidobacterium Bifidum
- Lactobacillus :
  - Acidophilus
  - Casei
  - Plantarum
  - Reuteri
  - Rhamnosus
- Streptococcus thermophilus

*Boite de 30 gélules  
Consommation 2 gélules par jour  
à jeûn le matin durant 15 jours*



Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

**15 jours de cure à  
renouveler**

**FLORIUM**

**20€  
TTC**

# Booster son immunité avec des Vitamines & Minéraux

VITAMINIUM est un complément alimentaire à base de :

- Vitamines B, Vitamine C Acérola et Vitamine D3
- Minéraux : Calcium, Magnésium, Manganèse, Zinc, Cuivre, Chrome et Potassium
- Bêta-carotène
- Ginseng rouge

Il contribue :

- à réduire la fatigue,
- à l'équilibre électrolytique
- au maintien d'une ossature normale
- au métabolisme acido-basique normal.
- au fonctionnement normal du système immunitaire

*Boite de 60 gélules  
Consommation 2 gélules par jour au repas matin*



Ne contient pas d'agent conservateur, ni de colorant ou/et d'arôme de synthèse. Sans lactose et sans gluten



Le laboratoire PhysioNat vous conseille de toujours suivre les prescriptions de votre praticien en micronutrition !

Nos compléments alimentaires ne se substituent pas à un régime alimentaire varié et équilibré et à un mode de vie sain.

20€  
TTC

VITAMINIUM

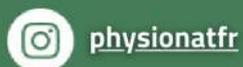
1 mois de cure

# À BIENTÔT

CHRONIQUE MENSUELLE  
BIEN-ÊTRE SANTÉ MICRONUTRITION



210 avenue de Tournamy  
06250 Mougins - France  
04 93 69 11 03  
contact@physionat.net



 **PhysioNat**<sup>®</sup>  
Compléments Alimentaires Énergisés