



# Croquer la vie

# 09

## *dans son assiette*



### BOBOS DES VACANCES, LES BONS RÉFLEXES



# Édito



*“J’ai attrapé un coup de soleil  
Un coup d’amour, un coup de je t’aime...  
Je dors plus la nuit, je fais des voyages...”*

Quelle joie de partir en vacances pour la famille Le Gourmand !

Mais cette année à la plage, c’est plutôt la cata : ils enchainent les pépins de santé les uns à la suite des autres...

Alors comment prévenir tous ces petits bobos pour passer des vacances de rêve, garder le sourire et affronter la rentrée en pleine forme ?

En route pour suivre les aventures de la famille Le Gourmand pour un été au beau fixe !

Bonne lecture à tous,

**Didier Chos**  
PRÉSIDENT DE L’IEDM



Institut Européen de Diététique et Micronutrition

*Croquer la vie dans son assiette* a été réalisé par l’Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Paris sous le n° 00129779P - Siège social : 55 rue de l’Abbé Carton - Paris (75014)). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina Marambio. Impression : COM’EVENT, 5 rue Valazé, BP 170, 61005 ALENCON CEDEX. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d’Auteur. Date de parution : décembre 2016. Dépôt légal : mars 1999. N° ISSN : 1953-668

# Globe-trotter, les indispensables



Aussitôt le bac en poche, Pauline embarque pour le Népal ! Elle s'est préparée sa trousse d'urgence :

## DE LA MÉLATONINE

Pour éviter le **jet lag**, elle a emporté un complément alimentaire à base de **mélatonine**, qu'elle prendra avant le coucher le premier jour du voyage puis les jours suivant l'arrivée à destination pendant 4 jours.

### LA MÉLATONINE, UN ACTEUR CLÉ DE L'HORLOGE BIOLOGIQUE<sup>1</sup>



La mélatonine est l'**hormone de l'endormissement**, elle est produite par l'épiphyse (petite glande au centre du cerveau). Elle joue un rôle primordial dans le **cycle veille-sommeil**. Normalement, elle est sécrétée en réponse à l'absence de lumière avec un pic entre 2H et 4H du matin et sa production est inhibée par la lumière.

En cas de voyage à travers plusieurs fuseaux horaires, les horloges internes (rythme circadien ou cycles du sommeil) se décalent, c'est le jet lag. La prise de mélatonine permet un rétablissement du rythme circadien.

## DES PROBIOTIQUES

Bien décidée à manger de la **street food**, Pauline a emporté des **probiotiques** "spécifiques voyage" pour éviter la turista.

Elle a misé sur un mélange de trois souches microbiotiques distincts : *Lactobacillus acidophilus* LA 201, *Lactobacillus casei* LA 205, *Lactobacillus plantarum* LA 301.



*Les probiotiques, des "bactéries amies"*

*Les probiotiques sont des bactéries vivantes qui permettent de renforcer l'effet barrière et ainsi d'empêcher la prolifération de germes indésirables. Ces souches, prises chaque matin, vont préserver les fonctions digestives et le transit intestinal.*



# L'été, la saison des infections urinaires et des mycoses vaginales...



*Tous les étés, j'enchaîne les infections urinaires et les mycoses vaginales. J'aimerais que cela s'arrête !*

Ces affections très fréquentes sont souvent sans gravité mais peuvent venir gâcher les vacances. **75% des femmes sont touchées au moins une fois dans leur vie.**

## LES GERMES EN CAUSE ?

La **cystite** est une inflammation et une infection de la vessie causée, dans environ 70% des cas, par des **bactéries** de type Escherichia coli (les colibacilles)<sup>2</sup>.

Les **mycoses vaginales** sont des infections provoquées par des levures du type Candida.

## QUELS SONT LES FACTEURS FAVORISANTS ?

La flore vaginale et les **lactobacilles** qui la composent (appelée **flore de Döderlein**) jouent un rôle protecteur vis-à-vis des germes pathogènes. Cependant, il arrive que l'équilibre de cette flore soit fragilisé par l'humidité, la chaleur, l'utilisation de préservatifs et tampons périodiques, la prise de contraceptifs oraux et puisse conduire au développement d'une cystite (par contamination à partir de la flore fécale) ou d'une mycose vaginale.

## DANS LA GÊNE, IL N'Y A PAS DE PLAISIR !

### En pratique

- ▶ **Pour les cystites et les mycoses** : restaurer l'équilibre des flores intestinale et vaginale par l'apport de probiotiques spécifiques (voies orale et vaginale).
- ▶ **Pour les cystites** : empêcher les germes pathogènes d'adhérer à la muqueuse urinaire et favoriser leur élimination par le flux urinaire grâce à l'apport de canneberge et de cannelle.

## LES BONS RÉFLEXES CET ÉTÉ

- Boire beaucoup d'eau
- Éviter de rester avec un maillot de bain humide
- Prendre une douche après la baignade pour enlever le sable et le sel
- Éviter de s'asseoir sur des surfaces mouillées (banc de piscine, herbe, etc.)
- Privilégier les vêtements amples et en coton aux vêtements serrés en matière synthétique
- Limiter l'usage des tampons périodiques
- Éviter d'avoir une hygiène intime trop agressive (utilisation de savon doux...)
- Préférer les câlins à la maison plutôt qu'à la plage (chlore, sel, sable, etc.) !



# Lorsque la diarrhée aigüe gâche les joies de l'été

Bonjour Docteur, Lou a de la diarrhée, elle a 38 de fièvre, que dois-je faire ?



## LA GASTRO-ENTÉRITE AIGÛE (GEA), KÉSAKO ?

La GEA du nourrisson et de l'enfant en bas-âge est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) par au moins trois émissions de selles molles ou liquides dans une journée.

## CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE 5 ANS :

- Le réseau Sentinelles\* estime qu'en 2013, 752 000 enfants ont consulté pour une GEA ;
- La GEA est essentiellement d'origine virale (80% des cas) ;
- La GEA est associée à un fort taux d'hospitalisation environ 14 000/ans chez les enfants âgés de moins de 3 ans<sup>3</sup>.

## ET DU CÔTÉ DE L'ÉCOSYSTÈME INTESTINAL<sup>4</sup> ?

- La GEA provoque une **dysbiose** (déséquilibre du microbiote intestinal) avec **perte de la diversité** des bactéries du microbiote qui peut parfois mettre deux mois à se rééquilibrer ;
- On observe une augmentation des molécules inflammatoires (cytokines), une altération de la muqueuse intestinale avec perte de son étanchéité ;
- Cette dysbiose post-infectieuse peut aussi aboutir de façon non négligeable à un **Syndrome de l'Intestin Irritable (S.I.I.)** : 30 % à 40 % des SII surviennent après un épisode de GEA.

## LES BONS RÉFLEXES POUR LOU

- Laver fréquemment les mains pour empêcher la diffusion du virus.
- Dans l'assiette :
  - privilégier le riz, les carottes cuites, les bananes mûres, les compotes (coing...);
  - éviter les laitages, les crèmes glacées, les crudités, les fruits crus et jus de fruits ;
  - la faire boire abondamment des boissons un peu sucrées **non glacées** pour empêcher la déshydratation.
- Miser sur les **probiotiques** pour traiter la dysbiose, réduire la durée de la diarrhée et prévenir l'apparition d'un S.I.I. Deux micro-organismes ont montré leur efficacité dans le traitement de la GEA (*Saccharomyces boulardii* et *Lactobacillus rhamnosus* GG) et font l'objet d'une recommandation officielle par la société européenne de gastro-entérologie, hépatologie et nutrition pédiatrique (ESPGHAN) .



3 - [www.hopital.fr/Actualites/Gastro-enterite-14-000-hospitalisations-annuelles-d-enfants-de-moins-de-3-ans](http://www.hopital.fr/Actualites/Gastro-enterite-14-000-hospitalisations-annuelles-d-enfants-de-moins-de-3-ans), site consulté le 17 juillet 2019.

4 - Beatty JK et al. *World J Gastroenterol* 2014; 20(14): 3976-3985 et Cocciolillo and Collins, *Curr Opin Gastroenterol* 2016, 32:1-6.

\*Le réseau Sentinelles est un réseau de recherche et de veille sanitaire en soins de premiers recours (médecine générale et pédiatrie) en France métropolitaine.

# Les bons réflexes pour Hugo



*J'ai voulu jouer au foot, résultat : des courbatures et plein de coups de soleil !*



## COMMENT SOIGNER SES COUPS DE SOLEIL ?

- Rafraîchir la zone brûlée avec de l'eau entre 15 et 20° environ 15 minutes ;
- Appliquer en légers massages au moins deux fois par jour une crème qui apaise, hydrate et répare l'épiderme. Cette crème peut être un mélange de beurre de karité, aloe vera, huile de bourrache, huile d'amande douce, et d'un composant synthétisé à partir d'une algue : la ***Porphyra umbilicalis***, véritable activateur de réparation épidermique. L'effet réparateur de cette association a d'ailleurs été validé par une étude clinique menée sur 21 personnes<sup>5</sup>.



Ce type de crème peut également être utilisé pour soulager ampoules et piqûres d'insectes.



## COMMENT SOULAGER SES COURBATURES ?

Pour les sportifs occasionnels en cas de courbature, la prise d'une complémentation en **algue porphyra** permettra d'activer les **protéines de stress** pour une action antioxydante et anti-inflammatoire.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### • Les algues porphyra

Les espèces de porphyra sont des algues rouges alimentaires que l'on trouve sur le littoral breton.

Soumises à des conditions environnementales difficiles (exposition prolongée aux U.V, changements de température, marées, etc.) ces "algues de l'extrême" ont développé un système de protection cellulaire très puissant, capable de stimuler la synthèse d'un mécanisme de défense cellulaire : les protéines HSP.



### • Les protéines HSP (heat shock proteins) ou « protéines de stress »

Elles constituent un mécanisme d'auto-défense naturel de la cellule. En cas d'agression de l'organisme par des facteurs internes ou externes, les protéines des membranes cellulaires sont altérées et ne fonctionnent plus correctement<sup>6</sup>. Les protéines HSP, protéines "chaperonnes" vont se fixer sur les protéines endommagées afin de les réparer.

5 - I. GUINOBERT - C. BLONDEAU - H. BURNET - K. ANTONOWICZ - A. GUILBOT. Effet d'une association de *Porphyra umbilicalis*, de *Polypodium leucotomos* et de vitamines C et E sur la dose érythémateuse minimale chez des volontaires sains. 2016.

6 - DAVID J.C., GRONGNET J.F., 2001. Les protéines de stress. INRA Prod. Anim., 14, 29-40

# Le soleil, meilleur ennemi de la peau



## LA LUCITE ESTIVALE BÉGNINE

- C'est la plus fréquente des **photodermatoses**
- Elle touche 10% de la population française adulte dont 90% de femmes, et préférentiellement les femmes jeunes.

## Y PENSER QUAND ?

- Devant des **taches rouges** qui se transforment en petites cloques qui démangent :
  - au niveau du décolleté, des bras, des jambes, parfois sur le dos du pied et respectent le visage
  - qui persistent une semaine environ puis disparaissent progressivement en l'absence d'exposition au soleil
  - qui ne laissent pas de cicatrice.

## LES BONS RÉFLEXES

### En pratique

#### ► Porter des vêtements

Les vêtements (t-shirt, chapeau, etc.) sont un moyen très efficace de protection aussi bien vis-à-vis des UVA que des UVB

#### ► Utiliser les crèmes solaires

Choisir des indices forts, surtout en début d'exposition

#### ► Miser sur des compléments alimentaires

On privilégiera les compléments qui contiennent : de l'algue porphyra, et du **Polypodium leucotomos**. Cette plante a fait l'objet de plusieurs études<sup>7</sup>. Prise en association avec l'**algue porphyra** et des vitamines antioxydantes (C et E), elle a démontré ces effets photoprotecteurs sur la peau.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Le *Polypodium leucotomos*

Le *Polypodium leucotomos* est une **fougère** qui pousse en Amérique Centrale et du Sud. Historiquement, elle était utilisée par les populations indigènes du Honduras pour soigner les tumeurs malignes, l'arthrite rhumatoïde et le psoriasis.

Des études ont montré ses activités antioxydantes, anti-inflammatoires, immunomodulatrices et photoprotectrices<sup>8</sup>. Depuis plus de 30 ans, elle est utilisée dans le traitement du vitiligo, du psoriasis, etc.

## DANS L'ASSIETTE



### L'été, la pleine saison des fruits et des légumes.

La nature fait bien les choses, c'est le moment de faire le plein d'antioxydants naturels avec les fruits et les légumes : vitamine C, pro vitamine A, beta carotène, etc. en mettant de la **couleur dans votre assiette !**

7 - ALONSO-LEBRERO J.L., Photoprotective properties of a hydrophilic extract of the fern *Polypodium leucotomos* on human skin cells, J PHOTOCHEM. Photobiol. B., 2003.

8 - GUINOBERT I., BLONDEAU C., BURNET H., ANTONOWICZ K., GUILBOT A., Effet d'une association de *Porphyra umbilicalis*, de *Polypodium leucotomos* et de vitamines C et E sur la dose érythémateuse minimale chez des volontaires sains., Lavoisier SAS., 2016.

# Les bons réflexes pour Jeanne et Camille



*Tous les étés j'ai les jambes lourdes et les chevilles qui gonflent.*

## NOS ALLIÉES LES PLANTES

Elles renferment des principes actifs pour lutter contre l'insuffisance veinolympatique.

LE DUO GAGNANT :

- ▶ **La vigne rouge**, par son action veinotonique et protectrice vasculaire
- ▶ **Le mélilot**, par son action anti-œdémateuse



## NOS ALLIÉES LES PLANTES

Elles renferment des principes actifs pour lutter contre l'herpès :

- **Le cyprès** : par son action antivirale

Son intérêt est double : non seulement il permet d'entraver l'adhérence des virus sur leurs cellules hôtes, ce qui limite leur multiplication, mais en plus il induit une destruction des virus.



*Avec le soleil, mes boutons de fièvre réapparaissent. Comment faire ?*

## URGENCE, QUI APPELER ?



SAMU



POMPIERS



URGENCES SMS



EN MER



EN EUROPE



SI VOUS SOUHAITEZ BÉNÉFICIER D'UN CONSEIL INDIVIDUALISÉ POUR UN ÉTÉ EN PLEINE FORME, N'HÉSITÉZ PAS À APPELER L'IEDM AU **08 10 00 43 36** POUR OBTENIR LES COORDONNÉES D'UN SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION PROCHE DE CHEZ VOUS.

CE DOSSIER A ÉTÉ ÉLABORÉ PAR LE DR LAURENCE BENEDETTI, DIPLÔMÉE EN NUTRITION ET MICRONUTRITION.