



★ ★ ★ ★
EURO
2021

NORDIC WALK IN
VERCORS



CONFÉRENCE

MIEUX MANGER POUR AMÉLIORER SON IMMUNITÉ

Dr Catherine KABANI, médecin nutritionniste, médecin fédéral FFRandonnée

▶ ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR ◀



EURO
NORDIC WALK IN
2021

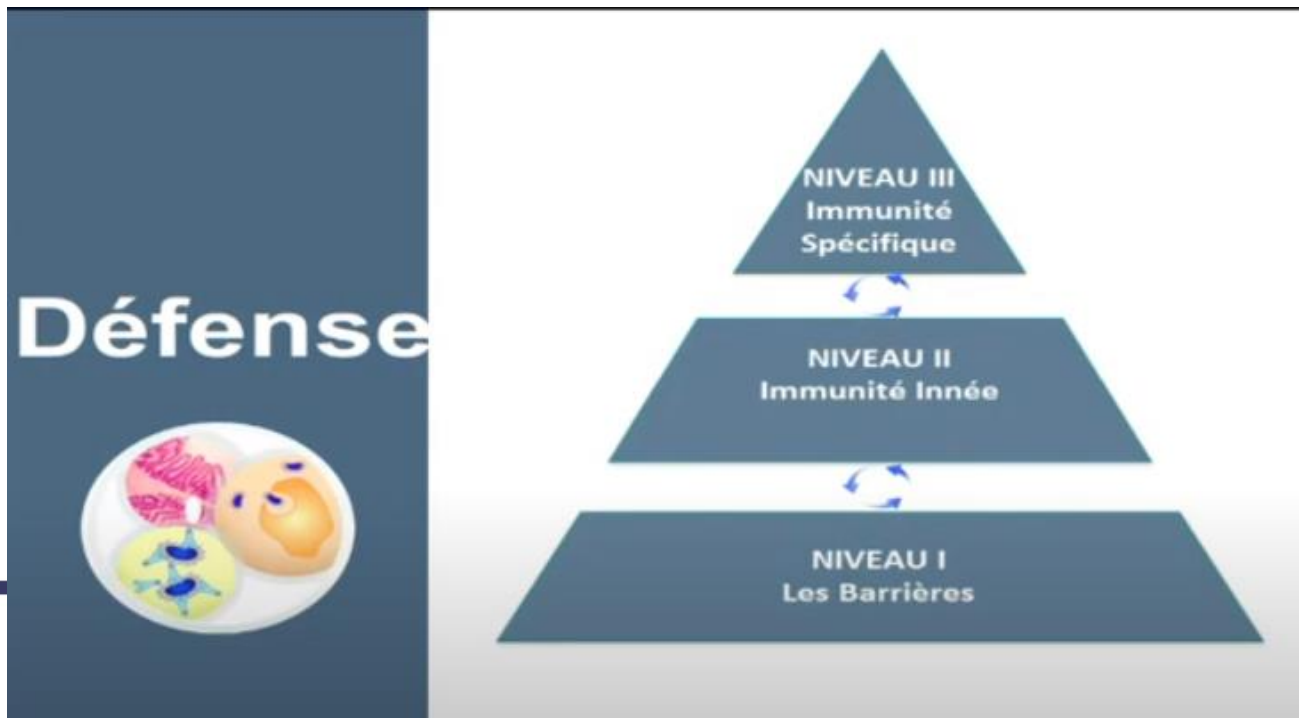
NORDIC WALK IN
VERCORS



LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

3 niveaux :

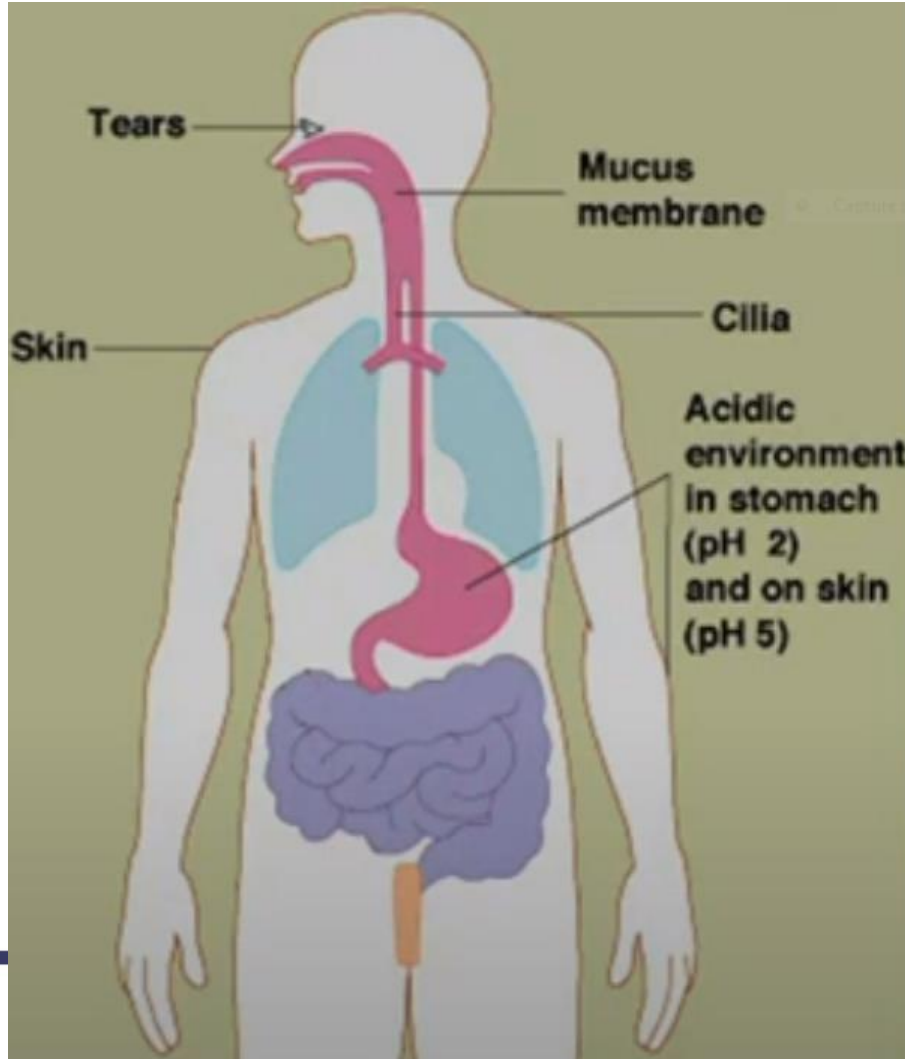
- les barrières
- l'immunité innée: l'équipement de base. défense contre les intrus de façon globale
- l'immunité acquise : l'expérience, les défenses spécifiques





EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



Les Barrières

Premières lignes de défense, les barrières naturelles constituent un obstacle contre l'invasion des intrus. Seuls les agents pathogènes sont capables de les franchir.

Le non respect de l'intégrité des barrières occasionne l'entrée dans notre organisme d'agents inertes voire de macromolécules qui seront considérés comme agents pathogènes et seront l'objet d'une réaction de nos systèmes de défense.



EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



Les zones d'échange avec le milieu extérieur :

La peau : Surface corporelle 2 m²

Les poumons : Surface alvéolaire pulmonaire 80 m²

Le système digestif : Barrière intestinale 1000 m²,
Épaisseur 25μ,
Renouvellement 50 milliards de cellules par jour



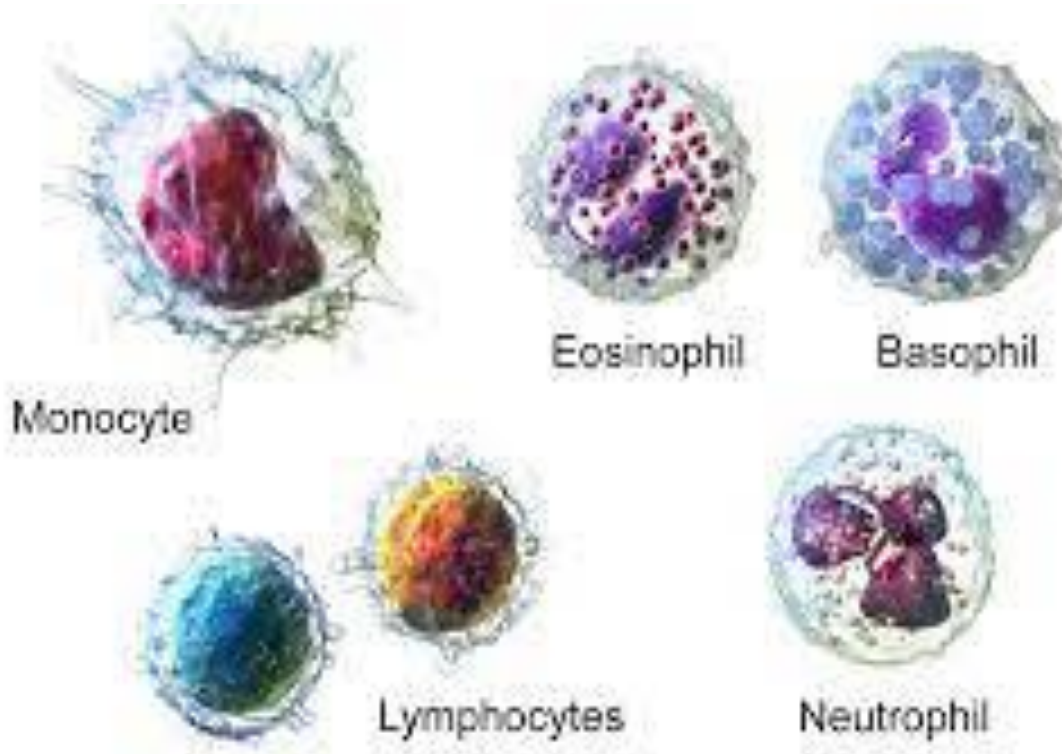
EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



Le système immunitaire inné, l'équipement de base :

Les globules blancs : Leucocytes, lymphocytes, monocytes, cellules NK (Natural Killer)





EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



Le système immunitaire spécifique :

les anticorps (protéines)

Acquis par la mémoire immunitaire
et les vaccins



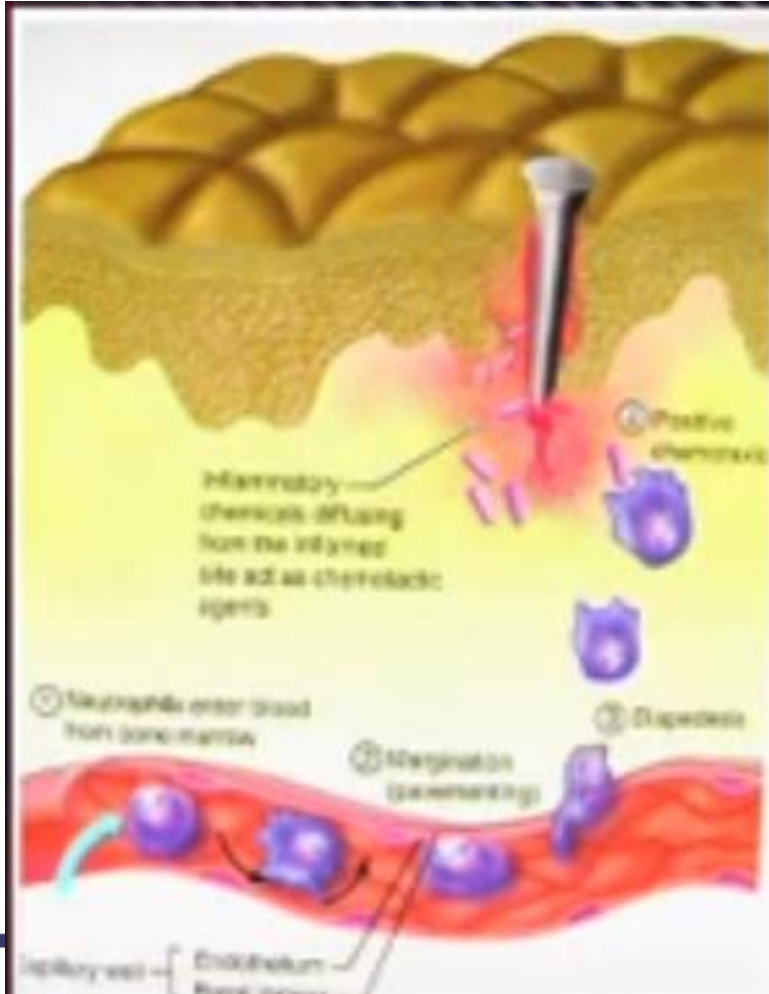
ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR





EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



INFLAMMATION

L' inflammation est une réponse normale de l'organisme en vue de sa protection contre l'infection, les traumatismes et les maladies. La réponse inflammatoire commence par la libération d'agents chimiques par les cellules infectées ou traumatisées. Les tissus enflammés génèrent de nouveaux signaux qui recrutent des leucocytes, des cellules spécialisées dans la destruction des intrus et la réparation des tissus endommagés.



EURO
NORDIC WALK IN
2021
VERCORS



Mise en œuvre du système immunitaire, la réponse inflammatoire

Organes

<u>Foie</u>	➔	Synthèse de molécules pro inflammatoires (agents oxydants, radicaux libres, CRP) ce sont des protéines
<u>Surrénales</u>	➔	Cortisol, adrénaline, ce sont des hormones, issues du cholestérol
<u>Intestin</u>	➔	Microbiote

La réponse immunitaire passe par la phase inflammatoire qui peut être efficace (éradication de l'intrus) ou exagérée et engendrer des complications :

A court terme : la mort d'un organe ou de l'individu

A long terme : cancer



EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



LES RÉPONSES :

Alimentation



Environnement



► ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR ◀

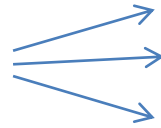


EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



Optimiser les barrières



Hygiène de vie :

Activité physique, pas de tabac

Manger lentement et bien mastiquer

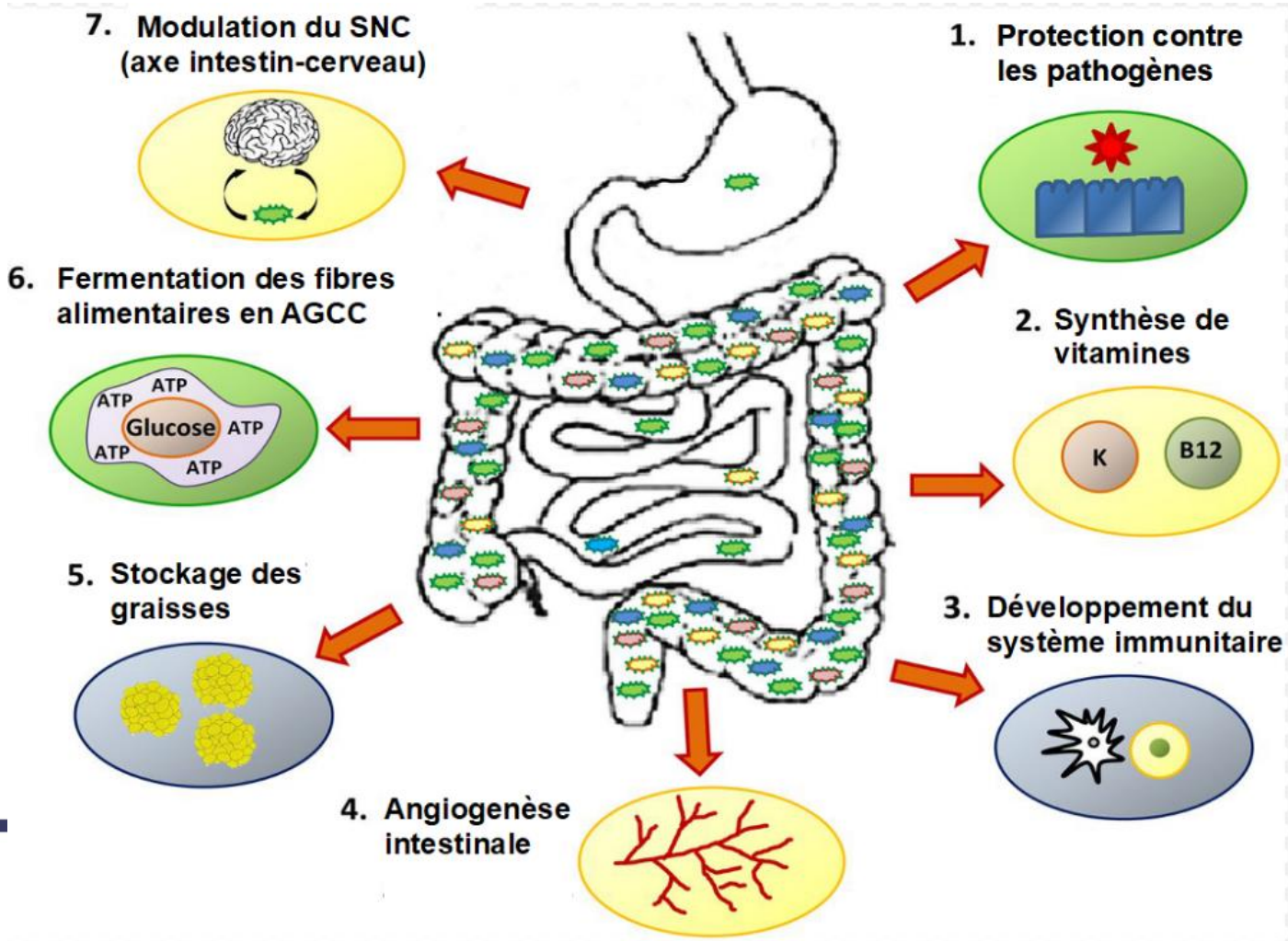
l'Assurance Maladie PARIS

5 conseils  **pour prendre soin de ses dents**

-  
Au moins **2 brossages / jour** pendant **2 minutes**
-  
Utiliser un dentifrice **fluoré**
-  
Au moins **1 fois / an** une visite chez le **dentiste**
-  
Une **alimentation variée et équilibrée**
-  
Consommer moins de **sucres, tabac et alcool**



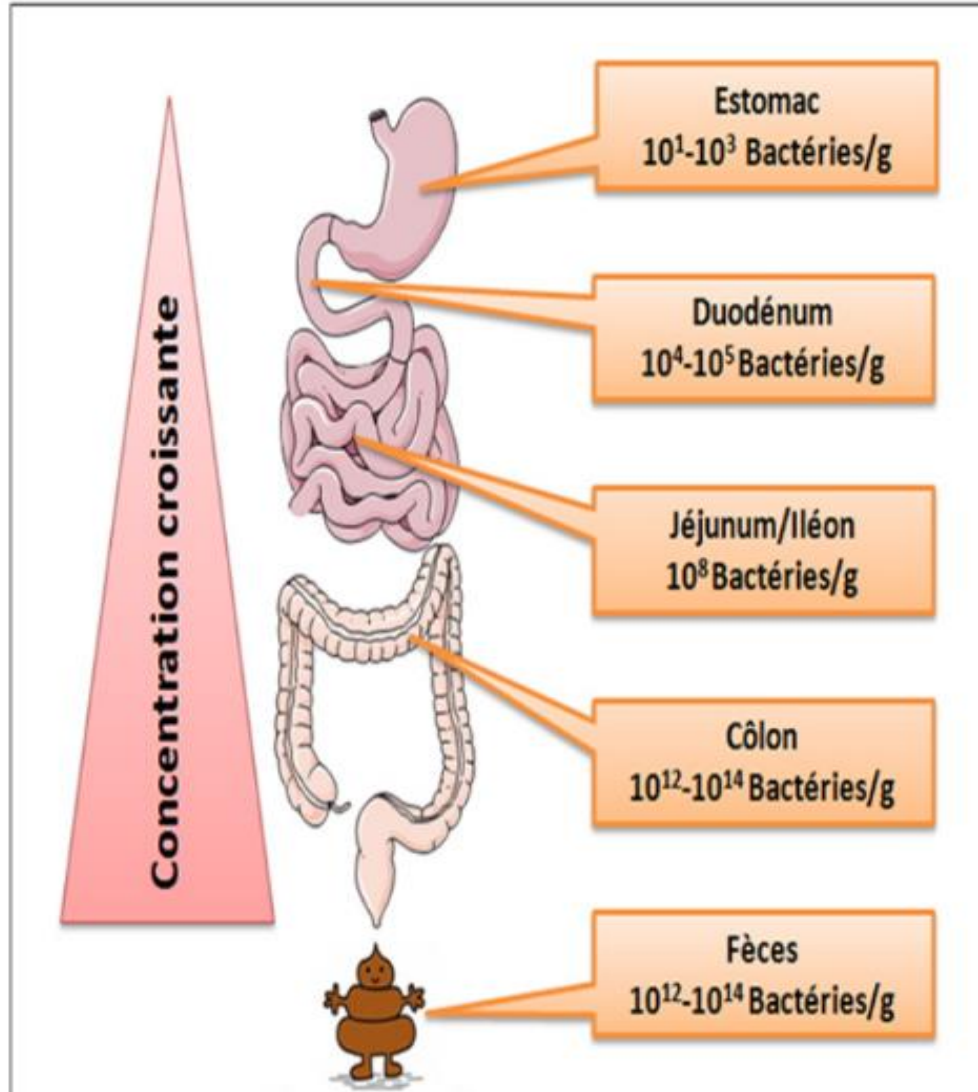
Le microbiote intestinal humain





EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS





EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



Un microbiote pauvre est favorisé par :

- certaines maladies chroniques
(diabète, obésité, maladies inflammatoires)
- une alimentation déséquilibrée, riche en aliments ultra-transformés (de 4 ème ou 5 ème gamme)

Les aliments ultra transformés sont en cause dans certaines maladies chroniques de l'intestin

► ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR ◀



EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



Qu'est-ce-qu'un aliment ultra transformé ?

Exemple :



ALIMENT FRAIS OU MINIMALEMENT TRANSFORMÉ : La farine

ALIMENT TRANSFORMÉ : Le pain



ALIMENT ULTRA TRANSFORMÉ : les Céréales du petit déjeuner
(grains de blé soufflés et sucrés)



► ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR ◀



EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



Pour avoir un **microbiote** équilibré et riche :

Enrichir en probiotiques (bactéries amies) favorisés par les prébiotiques (fibres)

- légumes
- fruits
- céréales complètes
- légumineuses, graines

les produits fermentés :

- yaourts, pain au levain, fromages
- kéfir
- légumes lacto-fermentés

▶ ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR ◀



Lutter contre l'inflammation inadaptée :

Équilibrer le rapport acides gras omega 3/6 rapport optimal = 1/1
(rapport habituel 1/20)

Omega 6 = pro inflammatoire → huiles de maïs et d'arachide,
fritures (acides gras trans, toxiques)

Omega 3 = anti inflammatoires → petits poissons gras
(maquereaux, hareng)
huiles de colza, noix, lin

▶ ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR ◀



EURO
2021

NORDIC WALK IN
VERCORS



D'où viennent les acides gras *trans* ?

Les acides gras *trans* peuvent avoir des origines très différentes :

Certains acides gras *trans* sont dits **naturels**. Ils sont produits dans l'estomac des ruminants (vaches, moutons) par les bactéries qui y résident. Ces acides gras sont ensuite incorporés dans les graisses corporelles des animaux et dans leur lait. Ils sont par conséquent présents dans **la viande, le lait et les produits laitiers**. Ils ne sont pas néfastes pour la santé.

D'autres acides gras *trans* sont d'**origine technologique**. Ils sont synthétisés *via* des procédés industriels comme **l'hydrogénation des huiles végétales**. Ce type de procédé permet de faire passer des graisses de l'état liquide à l'état solide, ce qui facilite leur utilisation et leur **stockage** et les rend moins sensibles à l'oxydation.

Les acides gras *trans* peuvent également se former lors du chauffage et de la cuisson des **huiles végétales à haute température** que ce soit au cours de procédés industriels de transformation ou lors de l'utilisation domestique de ces huiles.

▶ ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR ◀



EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



Les vitamines et oligo-éléments :

FER

Rôle : Indispensable dans la synthèse des globules blancs

Source : Viandes, abats



A doser (l'excès de fer est aussi associé à l'inflammation d'origine métabolique)

**VITAMINE
C**

Rôle : Sert à fixer le fer

Source : Fruits, légumes

**VITAMINE
D**

Rôle : Dans la maturation du système immunitaire

Source : Poissons gras, soleil



Vérifier et optimiser le taux



ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR





EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



Le zinc

Rôle : Stimule le système immunitaire
(la carence affecte la production de globules blancs)

Besoins : 10 mg pour les hommes de plus de 50 ans,
8 mg pour les femmes de plus de 50 ans.

Sources : Viandes, produits de la mer (crustacés et fruits de mer)
Laitages, abats , œufs, céréales, légumineuses



Les compléments alimentaires riches en fer ainsi que les phytates de céréales complètes inhibent l'absorption du zinc



EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



En conclusion et en accord avec le Plan National Nutrition Santé (PNNS 4)

- manger lentement et bien mastiquer
- éviter les régimes d'exclusion, les carences.
- faire du sport en extérieur
- manger des végétaux = 50% de l'apport alimentaire
 - 2 à 3 fruits par jour, variés et de saison
 - au moins 2 portions de légumes, cuits et crus
 - légumineuses 2 fois par semaine
 - 20g de graines par jour
- céréales de préférence complètes
- introduire les aliments fermentés
- petits poissons gras 1 fois par semaine
- éviter fritures, huile de maïs et d'arachide, préférer huile de colza, noix
- consommer des protéines tous les jours, d'origine animale ou végétale

► ÉCHANGER . PRATIQUER . DÉCOUVRIR ◀

PNNS 3

PNNS 4

5 par jour



5 par jour
Par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits



Au moins 2 fois par semaine



Une petite poignée par jour (noix, noisettes, pistaches, amandes...)

À chaque repas selon l'appétit



Au moins 1 par jour
Les féculents complets

1 à 2 fois par jour
Poisson : au moins 2 par semaine



Privilégier la volaille
Limiter les autres viandes à **500 g par semaine**
Poisson : **2 fois par semaine**, dont 1 poisson gras
Charcuterie : limiter à **150 g par semaine**

3 par jour
4 par jour pour les enfants et les séniors



2 par jour
4 par jour pour les enfants et les séniors

Limiter la consommation



Privilégier : l'huile de colza, de noix et d'olive

Limiter la consommation



Réduire les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés
Réduire sa **consommation de sel**

3 verres par jour pour les hommes
2 verres pour les femmes



Maximum **2 verres par jour** et pas tous les jours

L'équivalent de **30 minutes de marche rapide par jour**
1 h pour les enfants



Le fait maison
Favoriser les **produits de saison, locaux et si possible bio**
Les produits de **Nutri-Score D et E**
Au moins **30 minutes d'activités physiques dynamiques** par jour
Réduire le **temps assis**



EURO
NORDIC WALK IN
2021

VERCORS



**MERCI
POUR VOTRE
ATTENTION !**

▶ LE RASSEMBLEMENT EUROPÉEN DE LA MARCHÉ NORDIQUE ◀