Catégorie Système immunitaire

Renforcer le système immunitaire de l’enfant

Publié le 02/01/2021
|
2 minutes de lecture
|
Ecrit par Emmanuel Barrat
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Leur **système de défense** n’est pas suffisamment développé pour lutter contre les **organismes pathogènes** à l’origine de ces maladies. Or, dès la naissance, la paroi intestinale est soumise à de multiples **germes** issus de l’alimentation ou d’origine **microbienne**.

Le microbiote intestinal, un allié incontournable pour l’enfant

A l’âge adulte, le **microbiote intestinal**, également appelé **flore intestinale**, se compose de 100 000 milliards de micro-organismes vivants peuplant l’intestin. Ceci représenterait environ 2 kg de bactéries ![1] Le côlon en est le plus densément peuplé. Citons par exemple la famille des lactobacilles subdivisée en *Lactobacillus casei*, *rhamnosus* ou encore *acidophilus*. Le **microbiote** intestinal, initié dès la naissance, dépend de multiples facteurs tels que l’alimentation, la génétique ou encore l’environnement. Il se complexifie, se diversifie et se stabilise à l’âge de 2 à 3 ans.

Chez l’enfant, **la flore intestinale** est un élément majeur pour son **bien-être**. Les micro-organismes interagissent entre eux, et indirectement avec les nombreux mécanismes physiologiques du corps. Tout comme chez l’adulte, ils participent aux fonctions du **système digestif** via la dégradation des composés alimentaires. Ils interviennent également sur le **système de défenses naturelles**.

La vitamine C, un micronutriment pour renforcer le système immunitaire

La **vitamine C**, ou **acide ascorbique**, contribue également au **fonctionnement normal du système immunitaire**, particulièrement pour les enfants de moins de 3 ans. Les **apports nutritionnels** conseillés sont d’ailleurs de **60 mg**[2] pour cette tranche d’âge.

La **vitamine C** s’avère nécessaire au bon fonctionnement du corps de l’ enfant en intervenant dans de multiples **réactions**. **Puissant antioxydant**, elle contribue à **la santé des organes** en stimulant la synthèse de collagène, composant essentiel des tissus. Les besoins augmentent en cas de pathologies telles qu’une fracture ou une **infection**, et selon les modes de vie.

Garantir de bonnes défenses immunitaires avec des solutions santé

L’alimentation influence la composition de **la flore intestinale**. En effet, les aliments contenant des **fibres solubles**, tels que la banane, la pomme, les lentilles ou encore la pomme de terre sont intéressants pour **aider au développement des micro-organismes**. Les yaourts, contenant des *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*, peuvent également participer à cet enrichissement. Pour maintenir cette relation harmonieuse portée par un **microbiote** intestinal sain, les **probiotiques** sont particulièrement intéressants pour l’enfant. Nous vous conseillons, pour les nourrissons et les jeunes enfants, de soutenir le développement du **microbiote** et de veiller à son bon équilibre.

Vitamine D3 400 UI
94% of 100
(493)

La vitamine de l’immunité, pour les enfants. Une vitamine D3 d’origine naturelle . 1 seule goutte = 400 UI*

Découvrir

La **vitamine C,** non synthétisée par l’organisme, est présente en plus ou moins grande quantité dans tous les **végétaux**. Il est donc primordial qu’un apport soit fait via l’alimentation quotidienne ou via des **compléments alimentaires**. Les enfants peuvent la retrouver, par exemple, dans les fruits rouges, les kiwis et le jus d’orange. Seulement, sensible à l’eau, à la chaleur, à l’air et à la lumière, la moitié de la teneur en **vitamine C** d’un aliment peut être perdue en 24 heures ![3]

Ainsi, une **flore intestinale** de qualité, couplée à des apports en **vitamine C**, préparera l’organisme de votre enfant à se défendre contre les multiples agresseurs.

1. *INSERM, Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale*
2. *AFSSA, Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3e édition. Coordonnateur Ambroise Martin. Lavoisier 2001.*
3. *ANSES, Agence nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d’études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

Pour en savoir plus sur la micronutrition chez l'enfant, découvrez aussi

1.
Catégorie La micronutrition pour les enfants ,

La croissance chez l'enfant

07/05/2019

Saviez-vous qu’**entre 4 et 10 ans, un enfant grandit en moyenne de 5 à 6 cm par an** ?

Lire la suite

2.
Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Enfant : le rôle essentiel du microbiote intestinal

15/12/2021
3 minutes de lecture

Le développement d'un microbiote équilibré.

Lire la suite

3.
Catégorie La micronutrition pour les enfants ,

Les vitamines et minéraux pour la vitalité de l’enfant

23/08/2020

L’enfance est une période clé où s’installe un besoin accru en **énergie**.

Lire la suite