



## CENTRE DE FORMATION LUMENS

Adresse : 37, Rue d'Antibes, 06400 Cannes  
Téléphone : 04.92.98.02.49  
Web : [www.centre-de-formation-lumens.com](http://www.centre-de-formation-lumens.com)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Un enfant en bonne santé**

**cet hiver : quelques conseils simples**

**pour soutenir naturellement**

**la santé de nos enfants.**



---

---

---

---

---

---

---

---

### **Nathalie Casanova Naturopathe certifiée**

- D.U. Nutraceutiques, Alicaments, Aliment-santé
- Formatrice référencée « Programme National Nutrition Santé », enfance et sujet âgé ;
- Formations complémentaires : Aromathérapie Scientifique Médicale, P.N.L., Médecine nutritionnelle et fonctionnelle, Nutrition Cellulaire Active, Outils de kinésiologie, Auriculothérapie et TuiNa.

• Chargée de cours d'alimentation, nutrithérapie, aromathérapie et phytothérapie dans divers centres de formation.

• Formatrice praticiens de santé pour le laboratoire **LPEV**



---

---

---

---

---

---

---

---

## DÉFINITIONS

### Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

« La naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques. »



---

---

---

---

---

---

---

## HISTORIQUE

- La naturopathie tire ses origines de la tradition médicale de la Grèce antique.
- Ses fondements sont hérités du « **serment d'Hippocrate** » et du « cursus hippocratique » qui ont constitué la base de la médecine occidentale du Ve siècle avant J-C jusqu'au début du XXe siècle.
- Elle est la **troisième médecine traditionnelle au monde** après la médecine chinoise et la médecine ayurvédique.
- En 1983, l'OMS recommande aux autorités médicales de tous les pays d'**intégrer la naturopathie aux services de santé publics**.



---

---

---

---

---

---

---

## LES OUTILS THÉRAPEUTIQUES

- Nutrition et nutrithérapie (vitamines, minéraux, AGE, probiotiques, enzymes digestives, antioxydants, acides aminés, acides gras, etc.).
- Techniques de gestion du stress.
- Facteurs naturels de santé : eau pure, air pur, soleil, chaleur, activité physique, récupération, repos, équilibre psychologique, hygiène de l'âme...
- Plantes médicinales (phytothérapie et aromathérapie).
- Hydrothérapie.
- Homéopathie, gemmothérapie, oligothérapie, Fleurs de Bach.
- Réflexologie et techniques manuelles



---

---

---

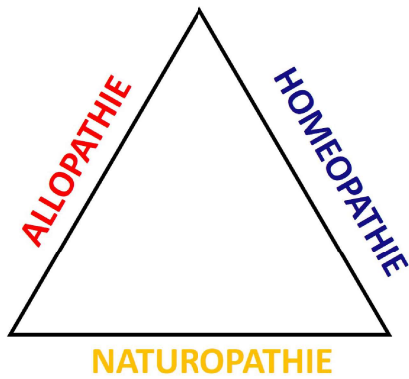
---

---

---

---

## LA COMPLEMENTARITE



---

---

---

---

---

---

---

---

## “LES ANTIBIOTIQUES, C’EST VRAIMENT PLUS AUTOMATIQUE...”

Lancée par les pouvoirs publics depuis 2002, la campagne “les antibiotiques, c’est pas automatique” n’a atteint que partiellement ses objectifs : moins de consommation, mais utilisation de nouvelles molécules, augmentant le risque de résistance.

**Il existe des solutions efficaces** pour aborder l’hiver en toute sérénité !

Probiotiques, vitamine C, vitamine D, zinc, plantes, huiles essentielles....



---

---

---

---

---

---

---

---

## QUAND CONSULTER LE MEDECIN ?

**Fièvre = température supérieur à 38.5**

**La température corporelle augmente pour tenter de se débarrasser d'un virus ou d'une bactérie**

- la fièvre persiste depuis 3 jours au moins ;
- la fièvre touche un bébé de moins de 3 mois ;
- l'état général de l'enfant est inquiétant (difficultés respiratoires, douleurs importantes, maux de tête violents, fatigue ou somnolence permanente, vomissements...) ;
- les symptômes persistent malgré vos actions...

---

---

---

---

---

---

---

---

## LA MATURATION DU SYSTEME IMMUNITAIRE DE L'ENFANT



---

---

---

---

---

---

---

### LA MATURATION DU SYSTEME IMMUNITAIRE DE L'ENFANT

Les enfants possèdent un système immunitaire immature.  
Pas encore de sinus frontaux pour les plus jeune, canaux plus  
étroits, trompes d'Eustache plus courtes, diamètre des  
bronchioles minuscules, amygdales plus volumineuses...

Les jeunes enfants enchaînent les troubles respiratoires.  
On dit qu'il faut «100 rhino-pharyngites pour se construire  
une immunité solide». Concrètement, les enfants en totalisent  
en moyenne 66 entre 1 et 6 ans.

Les infections ORL ont tendance à « déborder », elles sont  
souvent couplées à une bronchite, une laryngite, une otite...  
L'immunité est acquise vers 6 ou 7 ans, alors patience !



---

---

---

---

---

---

---

### LA MATURATION DU SYSTEME IMMUNITAIRE DE L'ENFANT

Une surconsommation de médicaments a une incidence sur  
la santé de l'enfant : il risque de devenir résistant aux  
antibiotiques, allergique, asthmatique, etc, et n'apprendra pas  
à se défendre tout seul contre les infections.

**Un seul mot : PREVENTION !!**



---

---

---

---

---

---

---

# INTESTIN ET SYSTEME IMMUNITAIRE



---

---

---

---

---

---

---

## LE SYSTÈME IMMUNITAIRE C'EST QUOI ?

Le milieu extérieur est rempli d'une multitude de micro-organismes qui "rêvent" de pénétrer à l'intérieur de notre corps pour se développer et se reproduire.

**Notre organisme possède un double système de protection**



---

---

---

---

---

---

---

## LE SYSTÈME IMMUNITAIRE C'EST QUOI ?

**1. Un système de protection externe**, véritable "rempart d'un château fort" formé par des barrières physiques et chimiques, la peau et les muqueuses, en particulier la muqueuse digestive qui représente une surface protectrice d'environ 300 m<sup>2</sup>.



---

---

---

---

---

---

---

## LE SYSTÈME IMMUNITAIRE C'EST QUOI ?

**2. Un système de protection interne**, véritable “troupe de soldats”, qui met en jeu un grand nombre de cellules et molécules spécifiques pour éliminer les intrus qui ont réussi à passer les barrières naturelles.



---

---

---

---

---

---

---

## LES ACTEURS DE L'IMMUNITÉ

L'activation des mécanismes du système immunitaire face à une agression de l'organisme s'appelle

**la réponse immunitaire.**

La réponse immunitaire se déroule en 2 étapes



---

---

---

---

---

---

---

## LES ACTEURS DE L'IMMUNITÉ

**1. La réponse immédiate, non spécifique**  
(effectuée par les “fantassins de première ligne”) :

Les corps étrangers sont englobés et pré-digérés à l'aide d'enzymes par des cellules qu'on appelle les phagocytes : c'est le phénomène de phagocytose. Cette réponse est rapide mais la plupart du temps insuffisante pour éliminer tous les éléments des agents pathogènes.



---

---

---

---

---

---

---

## LES ACTEURS DE L'IMMUNITÉ

### 2. La réponse spécifique (effectuée par les "tireurs d'élite") :

Elle fait appel à de nouvelles cellules : les lymphocytes qui vont terminer le travail de façon précise, en fonction de la nature et de la taille des intrus.



---

---

---

---

---

---

---

## L'INTESTIN AU CŒUR DE NOTRE SYSTÈME DE DÉFENSE

L'intestin n'est pas seulement un organe de transit pour les aliments : il joue un rôle clé sur le plan immunitaire.

Quelques heures après la naissance, le tube digestif du nourrisson est colonisé par des bactéries amies qui vont l'aider à se défendre.

A l'âge adulte, il en compte pas moins de 100 000 milliards.



---

---

---

---

---

---

---

## L'INTESTIN AU CŒUR DE NOTRE SYSTÈME DE DÉFENSE

### Les 3 piliers de l'intestin :

**1. La flore intestinale** : en adhérant à la muqueuse intestinale, les bactéries de la flore empêchent les bactéries pathogènes de coloniser l'intestin. C'est ce qu'on appelle l'effet barrière.

**2. La muqueuse intestinale** : elle couvre toute la paroi du tube digestif et représente une immense surface d'échanges entre l'extérieur et l'intérieur de l'organisme (environ 300 m<sup>2</sup> soit l'équivalent d'un terrain de tennis).



---

---

---

---

---

---

---

## L'INTESTIN AU CŒUR DE NOTRE SYSTÈME DE DÉFENSE

**Les 3 piliers de l'intestin (suite) :**

**3. Le système immunitaire intestinal :** il assure la défense de l'organisme face aux agresseurs et la tolérance des aliments. Environ 60 % de nos cellules immunitaires sont concentrées dans l'intestin.

**Ces 3 piliers fonctionnent en synergie et constituent l'écosystème intestinal.**

L'intégrité de l'écosystème intestinal est primordiale pour assurer de bonnes défenses immunitaires...



---

---

---

---

---

---

---

---

## ATTENTION AUX ANTIBIOTIQUES !

En s'attaquant aux bactéries, y compris celles qui constituent la flore intestinale, les antibiotiques bouleversent l'écosystème de notre tube digestif.

Cet écosystème, ou flore, ou microbiote est indispensable aux processus de digestion et d'assimilation alimentaire, mais également au fonctionnement du système immunitaire qui nous protège contre les infections.



---

---

---

---

---

---

---

---

## SOS PROBIOTIQUES : UN BOUCLIER IMPARABLE

Stress important, anxiété, alimentation déséquilibrée ou prise d'antibiotiques peuvent perturber l'équilibre de l'écosystème intestinal et affaiblir nos défenses immunitaires.

**Une solution prometteuse : les probiotiques**

Les probiotiques sont des bactéries amies qui viennent prêter main forte aux bactéries de la flore intestinale afin de restaurer ses propriétés et son équilibre. Ils permettent d'empêcher la prolifération des germes indésirables par l'effet barrière. Ils permettent d'amplifier le bruit de fond immunitaire.



---

---

---

---

---

---

---

---



## BIEN CHOISIR SES PROBIOTIQUES...

Il existe un très grand nombre de souches probiotiques.  
Il est donc important de sélectionner des souches  
en fonction de l'effet recherché.

Demandez l'avis de votre pharmacien  
ou de votre naturopathe !

Exemples de quelques produits sérieux :

Nergeflore enfance (Laboratoire Lpev en vente par  
correspondance)  
Lactibiane enfance (Laboratoire Pilje en pharmacie)  
Ergyphillus enfant (Laboratoire Nutergia en pharmacie)



---

---

---

---

---

---

---

## PRENDRE SOIN DE SON INTESTIN AVEC LES PROBIOTIQUES

Ces bonnes bactéries permettent de renforcer le travail de  
l'écosystème intestinal qui concentre 70 % de nos cellules  
immunitaires.

### • Où en trouver dans l'alimentation ?

Dans les laits fermentés, kéfir, miso ou sous forme de  
compléments alimentaires.

De plus, pour « nourrir » votre flore intestinale, consommez  
régulièrement des fibres alimentaires, dites « prébiotiques » :  
oignons, l'ail, le poireau, les salsifis, les topinambours, les  
endives, les artichauts, et autres légumes et fruits.



---

---

---

---

---

---

---

## ALIMENTATION

ET

## SYSTEME IMMUNITAIRE



---

---

---

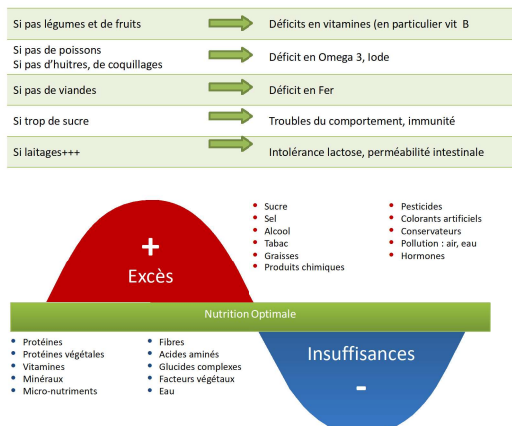
---

---

---

---

## RISQUE D'UN DESEQUILIBRE ALIMENTAIRE



## LE FER

On surveille ses réserves en fer...

Le fer a une importance capitale dans les mécanismes de l'immunité. Un dosage de la ferritine peut être nécessaire, notamment chez les enfants sujets à des infections à répétition.

•Où trouver le fer ? Boudin noir, foie, viandes rouges, œufs, lentilles...



## LE ZINC ET LA VITAMINE C

La vitamine C et le zinc stimulent les phagocytes et lymphocytes, cellules impliquées dans l'élimination des germes.

•Où trouver de la vitamine C ? Cassis, persil, mâche, cresson, kiwi, agrumes et autres fruits et crudités...

•Où trouver le zinc ? Poissons, viandes, céréales complètes, germes de blé, huîtres..



## LA VITAMINE D

En grande partie synthétisée à partir du soleil, elle fait souvent défaut l'hiver. Outre son action sur l'assimilation et la fixation du calcium, la vitamine D joue également un rôle primordial dans la réponse immunitaire.

• **Où trouver de la vitamine D ?** Poissons gras (sardine, thon, saumon, hareng, maquereau), foie de morue, jaune d'œuf, margarine, champignons, lait...

Une complémentation s'avère très souvent nécessaire, notamment chez les enfants et les personnes âgées, l'alimentation ne couvrant que 20 % des apports nécessaires en vitamine D.



---

---

---

---

---

---

---

---

## HYGIENE DE VIE

ET

## SYSTEME IMMUNITAIRE



---

---

---

---

---

---

---

---

## UNE BONNE HYGYENE DE VIE POUR UNE BONNE IMMUNITE

Un sommeil suffisant et de qualité

Une activité physique régulière

Des ballades en extérieur

Une bonne gestion des émotions



---

---

---

---

---

---

---

---

## **PLANTES (phytothérapie)**

**ET**

## **SYSTEME IMMUNITAIRE**

## **CHEZ L'ENFANT**



---

---

---

---

---

---

---

## **PLANTES ET SYSTEME IMMUNITAIRE**

En pharmacie ou magasin bio

Différentes propositions de produits  
adaptés aux enfants

Posologie indiquée par le fabricant



---

---

---

---

---

---

---

## **PLANTES ET SYSTEME IMMUNITAIRE**

### **ECHINACÉE**

Immunostimulant, anti-infectieux, infections bactériennes...

### **CASSIS**

Maturation immunité, infection virale, anti-inflammatoire,  
anti-allergique...

### **SUREAU**

Antiviral, infection virale...

### **THYM**

Anti-allergique, anti-inflammatoire, toux, asthme...



---

---

---

---

---

---

---

**BOURGEONS (gemmothérapie)**

**ET**

**SYSTEME IMMUNITAIRE**

**CHEZ L'ENFANT**



---

---

---

---

---

---

---

**BOURGEONS ET SYSTEME IMMUNITAIRE**

**EGLANTIER**

Stimulant immunitaire, antiviral,  
anti-inflammatoire des muqueuses...

**CASSIS**

Maturation immunité, infection virale, anti-inflammatoire,  
anti-allergique...

**SAPIN**

Fortifiant lors de la croissance...



---

---

---

---

---

---

---

**BOURGEONS ET SYSTEME IMMUNITAIRE**

Parapharmacie ou magasin bio

En unitaire ou en mélange  
1 goutte par année d'âge, à mettre directement dans  
la bouche

Exemple de produit :  
Immunogem du laboratoire Herbagem  
disponible en pharmacie



---

---

---

---

---

---

---

## HUILES ESSENTIELLES (aromathérapie)

ET

## SYSTEME IMMUNITAIRE

## CHEZ L'ENFANT



---

---

---

---

---

---

---

### HUILES ESSENTIELLES ET SYSTEME IMMUNITAIRE

Huile essentielle 100% pure et naturelle, en  
parapharmacie ou magasin bio

2 gouttes d'huile essentielle à mélanger à 2 gouttes  
d'huile végétale de noyau d'abricot

Appliquer au niveau de la voûte plantaire  
3 fois par jour

Exemple de produit prêt à l'emploi :  
Gamme Pranabébé du laboratoire Pranarom



---

---

---

---

---

---

---

### HUILES ESSENTIELLES ET SYSTEME IMMUNITAIRE

**BOIS DE ROSE et BOIS DE HÔ**  
antivirale et stimulante immunitaire

**EUCALYPTUS RADIE**  
anticatarrhale, expectorante, antitussive,  
stimulante immunitaire

**ARBRE A THE**  
Antibactérienne, antivirale et stimulante immunitaire

**RAVINTSARA**  
Antivirale et stimulante immunitaire, antibactérienne,  
anticatarrhale, expectorante...



---

---

---

---

---

---

---

**ET ENCORE BIEN D'AUTRES  
PRODUITS NATURELS ...**

**Oligoéléments** : cuivre, or, argent...

**Les produits de la ruche** : pollen, propolis, gelée royale, miel

**L'extrait de pépin de pamplemousse**

**L'homéopathie.....**

**MERCI POUR VOTRE ECOUTE**



---

---

---

---

---

---

---