

Protecto'Kid

COMPRENDRE LES MALADIES HIVERNALES CHEZ L'ENFANT



Comprendre les maladies hivernales chez l'enfant : causes, prévention et rôle clé du système immunitaire.

L'hiver est une période sensible pour les enfants : nez qui coule, toux, fatigue, petites infections ORL à répétition... Ces épisodes sont fréquents, parfois épuisants pour toute la famille, mais ils font aussi partie du développement immunitaire normal. Comprendre leurs origines et les leviers pour soutenir les défenses naturelles des plus jeunes permet d'aborder la saison froide plus sereinement.

POURQUOI LES ENFANTS TOMBENT-ILS DAVANTAGE MALADES EN HIVER ?

Plusieurs facteurs se combinent pendant la saison hivernale :

1. Le froid et les environnements confinés

Le temps froid pousse tout le monde à rester à l'intérieur, favorisant la promiscuité dans les écoles et crèches. Les virus respiratoires circulent alors plus facilement entre les enfants.

2. Un système immunitaire encore en maturation

Les enfants rencontrent pour la première fois de nombreux virus : leur système immunitaire apprend, teste, se renforce. Attraper plusieurs rhumes chaque hiver est donc physiologique pendant les premières années de vie.

3. Air sec et fragilité des voies respiratoires

Le chauffage assèche l'air intérieur, ce qui fragilise les muqueuses nasales et les rend plus perméables aux agents infectieux.

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE DE L'ENFANT : UN ALLIÉ EN CONSTRUCTION

L'immunité d'un enfant n'est pas encore totalement opérationnelle. Les défenses reposent sur plusieurs piliers :

- L'immunité innée, première ligne de protection contre les microbes.
- L'immunité adaptative, qui apprend au fil des infections.
- Le microbiote intestinal, véritable organe à part entière, essentiel pour réguler l'immunité.

En effet, près de 70 % des cellules immunitaires résident dans l'intestin : un microbiote équilibré est donc fondamental pour mieux résister aux agressions extérieures.

L'ALIMENTATION : UN LEVIER ESSENTIEL POUR L'IMMUNITÉ

Une alimentation variée, riche en fruits, légumes, fibres, antioxydants et aliments fermentés, contribue directement au bon fonctionnement du système immunitaire et au maintien d'un microbiote diversifié.

Certains nutriments jouent un rôle clé pendant la saison hivernale, notamment pour soutenir les fonctions physiologiques normales de l'organisme liées à l'énergie, au métabolisme et au système immunitaire.

LES NUTRIMENTS ESSENTIELS POUR SOUTENIR LES DÉFENSES NATURELLES

Vitamine D

La vitamine D joue un rôle majeur pendant l'hiver, période où l'exposition au soleil diminue fortement.

- ✓ Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.
- ✓ Contribue au développement osseux normal des enfants.

Vitamine C

La vitamine C d'origine naturelle est connue pour son action antioxydante. ✓ Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

- ✓ Aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- ✓ Contribue à réduire la fatigue

Zinc

Oligo-élément indispensable mais parfois insuffisant dans l'alimentation des enfants.

- ✓ Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Vitamines B1, B2, B6, B12 et acide folique

Ces vitamines du groupe B sont essentielles pour l'énergie et la vitalité.

- ✓ Participent à la réduction de la fatigue.
- ✓ Soutiennent le métabolisme énergétique.



LE RÔLE CLÉ DE L'INTESTIN DANS L'IMMUNITÉ

L'intestin joue un rôle majeur dans les défenses naturelles : sa surface interne est immense — l'équivalent d'un terrain de tennis — ce qui en fait la plus grande interface entre l'organisme et l'environnement extérieur. Cette zone est aussi le siège de près de 70 % des cellules immunitaires, soulignant l'importance d'un microbiote intestinal équilibré pour une immunité efficace.

Bifidobactéries (*B. longum*)

Les bifidobactéries font partie des premières souches à coloniser l'intestin des nourrissons.

- ✓ Naturellement présentes dans la flore intestinale.
- ✓ Sont étudiées pour leur rôle dans l'équilibre du microbiote.

Un microbiote équilibré est favorable au bien-être digestif, sans qu'un lien direct avec la réponse immunitaire ne puisse être revendiqué.

Inuline (extrait de chicorée)

L'inuline est une fibre prébiotique.

- ✓ Sert de support nutritif aux bactéries intestinales, dans le cadre de son rôle de fibre.

Concentré de colostrum

Le colostrum est le premier lait produit par les mammifères juste après la naissance.

Naturellement riche en nutriments, enzymes et facteurs immunitaires, il constitue la première source d'immunoglobulines reçue par le nouveau-né.

- ✓ Source naturelle d'immunoglobulines.

CONCLUSION : ACCOMPAGNER L'IMMUNITÉ DES ENFANTS EN HIVER

Si les maladies hivernales sont inévitables, il est possible de soutenir l'organisme grâce à :

- une alimentation diversifiée,
- un microbiote intestinal équilibré,
- des apports ciblés en vitamines, minéraux et pré/probiotiques adaptés aux besoins des enfants.

Le système immunitaire de l'enfant se construit jour après jour. En lui offrant un environnement favorable et une nutrition appropriée, on l'aide à traverser la saison froide avec plus de confort et de vitalité.

POURQUOI L'IMMUNO'KID DR WOLZ PEUT ÊTRE INTÉRESSANT ?

L'Immuno'Kid Dr Wolz réunit dans une seule formule un ensemble de nutriments et d'ingrédients complémentaires, offrant aux parents une solution pratique pour apporter à leurs enfants vitamines, minéraux, fibres, ferments lactiques et ingrédients spécifiques utiles au quotidien.

Ingrédients présents dans Immuno'Kid Dr Wolz :

- Inuline, une fibre prébiotique
- Poudre de jus d'acérولا (6 %) – source naturelle de vitamine C
- Concentré de colostrum (6 %) – naturellement riche en immunoglobulines
- Bêta-glucanes de levure (4 %)
- Bifidobacterium longum (1 %)
- Levure de zinc (1 %) – contenant du citrate de zinc
- Vitamines D3, B12, B6, B1, B2, acide folique

Ces ingrédients s'inscrivent en cohérence avec les apports nutritionnels recommandés et les fonctions physiologiques normales associées aux vitamines et minéraux qu'ils apportent.

Apports pour 3 cuillères doseuses :

- Vitamine C : 48 mg
- Vitamine B1 : 0,66 mg
- Vitamine B2 : 0,84 mg
- Vitamine B6 : 0,84 mg
- Vitamine B12 : 1,5 µg
- Acide folique : 120 µg
- Zinc : 3 mg
- Vitamine D3 : 10 µg

La vitamine C issue de l'acérولا contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif et à réduire la fatigue. La vitamine D et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Les autres ingrédients (colostrum, bêta-glucanes, bifidobacterium longum) apportent des nutriments ou micro-organismes.

