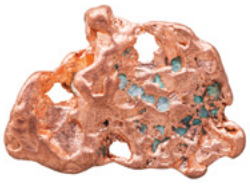
LA LETTRE DE L'OLIGOTHÉRAPIE

MAUX DE L'HIVER

L'OLIGOTHÉRAPIE : **LES OLIGOÉLÉMENTS INCONTOURNABLES DE L'HIVER**



LE CUIVRE
GRIPPE,
ÉTAT GRIPPAL

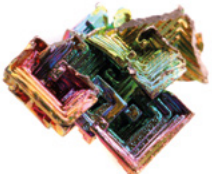
Grâce à ses propriétés anti-infectieuses, cet oligoélément essentiel aide notamment à lutter contre les virus responsables de la grippe et des états grippaux. À la fois virucide, immunostimulant et anti-inflammatoire, le Cuivre inhibe l'interleukine-1, cytokine pro-inflammatoire responsable notamment de la fièvre, et potentialise l'interleukine-2, cytokine immunostimulante qui augmente la croissance et l'activité des lymphocytes T et B, ainsi que la synthèse d'immunoglobulines antibactériennes et antivirales. Or en cas d'infection, le Cuivre est vite moins disponible et moins actif[4], rendant souvent nécessaire une supplémentation pour relancer le système immunitaire.

LE SÉLÉNIUM
BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, ÉVITER LES INFECTIONS À RÉPÉTITION

Au cours des dernières décennies, nos apports en Sélénium ont considérablement diminué. Or le statut en Sélénium influence le fonctionnement de tous les composants du système immunitaire (immunité innée et adaptative) et sa capacité à répondre aux infections. Utilisé pour stimuler les défenses naturelles et pour ses propriétés anti-inflammatoires, cet oligoélément aide l'organisme à combattre les infections virales de l'hiver et à prévenir les infections à répétition.

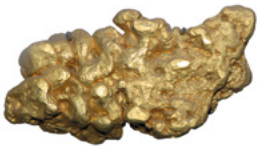
L'ARGENT
RHUME, RHINITE,
SINUSITE

En se fixant sur l'enveloppe des virus et sur la membrane des cellules, l'Argent stoppe la réplication des virus et la reproduction des bactéries. Utilisé en cas d'infections de la sphère ORL, l'Argent est ici complémentaire du Cuivre et du Bismuth.



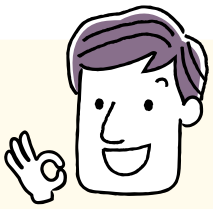
LE BISMUTH
MAL DE GORGE,
PHARYNGITE, LARYNGITE

Antiseptique et anti-inflammatoire de la sphère ORL, le Bismuth agit plus particulièrement sur les maux de gorge. Ses propriétés anti-infectieuses sont complémentaires de celles du Cuivre et de l'Argent.



L'OR
CONVALESCENCE,
FATIGUE RÉSIDUELLE

Utilisé classiquement dans les affections rhumatismales inflammatoires, l'Or est également impliqué dans la synthèse du cortisol, expliquant son rôle sur l'inflammation et l'asthénie. Après un épisode infectieux, l'Or, associé au Cuivre et à l'Argent, aide à lutter contre la fatigue résiduelle et facilite le rétablissement.



PRÉVENIR	TRAITER			RÉCUPÉRER
Booster l'immunité Diminuer la virulence des virus	État grippal	Maux de gorge	Rhume	Convalescence Lutte contre la fatigue résiduelle
Cu + Se	**Cu**	**Cu + Bi**	**Cu + Ag**	**Association Cu + Au + Ag**

L'OLIGOTHÉRAPIE : **CAS PRATIQUES**

RHUME TENACE

Monique C. 60 ans, vient chez son médecin pour soigner un rhume tenace dont elle ne parvient pas à se débarrasser.

QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI APPORTER ?

Une oligothérapie bien équilibrée lui permettra d'améliorer son état grippal grâce aux actions anti-infectieuses et anti-inflammatoires du Cuivre. Le **Cuivre** permet d'enrayer le processus inflammatoire. On peut également recommander à cette personne de manger plus de féculents, de légumes secs et de foie et... pas trop de sucres rapides pour éviter de diminuer l'absorption du Cuivre au niveau intestinal. Si l'écoulement nasal est important, on peut lui conseiller un apport d'**Argent** par voie orale ainsi qu'une solution d'hygiène nasale.

Source : Impact Médecine

ÉTAT GRIPPAL

Thierry B. 45 ans, présente tous les symptômes d'un état grippal associé à une grande fatigue.

QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI APPORTER ?

Phénomène viral par excellence, l'état grippal nécessite principalement de soutenir efficacement les défenses immunitaires qui permettront à ce patient d'éliminer au plus vite le virus. Il convient de vérifier si ce patient ne présente pas de fragilités particulières (insuffisance cardiaque ou respiratoire, immunodépression, etc.) laissant supposer une possible complication. Le **Cuivre** sera le pivot de son traitement pour son action antibactérienne et antivirale. Le cas échéant il potentialise l'action antibiotique. Il sera complété par du **Bismuth** en cas de problèmes pharyngés associés.

Source : Impact Médecine

ANGINE

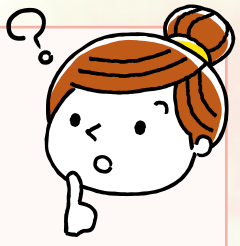
Noémie W. 18 ans, est une multirécidiviste des angines. Elle en a reconnu très vite les premiers signes. Pour éviter toute aggravation elle vient demander conseil.

QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI APPORTER ?

Gorge brûlante, difficultés à la déglutition ? Une excellente raison pour combattre le mal dès ses premiers signes. Le **Bismuth** pour lutter contre l'infection naissante s'impose. On pourra également conseiller la consommation de miel pour ses vertus adoucissantes.

Source : Impact Médecine

CONVALESCENCE



Christine T. 28 ans, a enchainé une rhinopharyngite et un syndrome grippal : fin janvier, elle ressent toujours une grande fatigue.

QUELLES SOLUTIONS PEUT-ON LUI APPORTER ?

Une cure d'oligoéléments est tout indiquée pour lutter contre l'asthénie post-infectieuse, en associant le **Cuivre**, l'**Or** et l'**Argent**. On peut doubler cette prescription avec du Sélénium. Il lui sera, par ailleurs, recommandé de réaliser des cures de **Sélénium** d'un mois, espacées d'un mois sans, dès le mois de septembre suivant et jusqu'en mars inclus, ce qui devrait lui permettre de passer un hiver sans problème. Au cours des dernières décennies, nos apports en Sélénium ont considérablement diminué, d'où l'intérêt de réaliser une supplémentation durant les mois d'automne et d'hiver.

LES AUTRES SOLUTIONS **NATURELLES DE L'HIVER**

L'ACÉROLA
CONCENTRÉ DE VITAMINE C

Cette petite baie rouge de la taille d'une cerise est le fruit le plus riche en vitamine C. Cette dernière étant connue pour diminuer la fatigue et stimuler les défenses immunitaires, une supplémentation à l'approche de l'hiver est conseillée pour éviter les rhumes et autres états grippaux.

LES PROBIOTIQUES
STIMULER LA 1ère LIGNE D'IMMUNITÉ

Grâce à son microbiote (ou flore intestinale), l'intestin constitue la première barrière de défense immunitaire. Sous forme de complément alimentaire, les probiotiques aident à préserver la flore intestinale en lutte perpétuelle contre l'invasion des agents pathogènes et à la restaurer en cas d'infection. Les probiotiques sont également associés à des bénéfices gastro-intestinaux en cas de prise d'antibiotiques. Le choix des ferments et des levures est crucial en termes d'associations et donc d'actions synergiques, de biodisponibilité, de résistance à l'acidité gastrique et de stabilité.

LES ALKYLGLYCÉROLS
IMMUNOMODULATEURS

Les alkylglycérols sont des acides gras naturellement présents dans le corps, et plus précisément dans les organes impliqués dans l'immunité (rate, foie, moelle osseuse) et dans le lait maternel. Issue de l'huile de foie de requins (d'espèces non menacées), les alkylglycérols ont des propriétés immunomodulatrices via une action sur les macrophages. Ils sont utilisés pour leur effet stimulant de l'immunité en cas de maladies infectieuses et peuvent être associés au sélénium

LA VITAMINE D
ACTIVER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

La vitamine D joue un rôle essentiel pour stimuler l'immunité (via l'activité des globules blancs)[5]. Les personnes ayant les taux de vitamine D les plus élevés ont les risques d'infections rhino-pharyngées les plus bas, et les durées d'infections les plus courtes[6]. Or 80% des adultes présenteraient une insuffisance en vitamine D, voir un déficit modéré à sévère pour 42% d'entre eux[7]. La forme D3 (cholécalciférol) est la plus active. Le lichen est l'unique source 100% végétale de vitamine D3.

LES PLANTES
INTENSITÉ ET DURÉE DES SYMPTÔMES DE L'HIVER

Andrographis, guimauve officinale, astragale, basilic sacré, eucalyptus, camomille matricaire, propolis, échinacée..., de nombreuses plantes aux propriétés anti-inflammatoires et qui stimulent le système immunitaire peuvent être employées pour améliorer le confort respiratoire, apaiser le mal de gorge, diminuer la toux, la fièvre, décongestionner les muqueuses, etc.

L'échinacée a fait l'objet d'études très convaincantes : via une augmentation de la production d'anticorps, une réduction de l'inflammation et en favorisant la migration des globules blancs au niveau des sites de l'infection, cette plante exerce des effets préventifs et curatifs vis-à-vis des rhumes. Elle réduit de moitié le risque de développer un rhume, et diminue la durée de la maladie[8].

LA GELÉE ROYALE
REVITALISER

Au cœur de l'hiver, la gelée royale a des vertus nutritives et stimulantes sur l'activité et la résistance de l'organisme. Elle aide à lutter contre les agents pathogènes. Revitalisante, la gelée royale est aussi une alliée contre la fatigue post-infection.

RENFORCER LES DÉFENSES	ATTÉNUER LES SYMPTÔMES	CONVALESCENCE
Acérola Échinacée Probiotiques Alkylglycérols	Plantes : andrographis, guimauve officinale, astragale, basilic sacré, eucalyptus, camomille matricaire, propolis, échinacée...	Gelée royale

STIMULER L'IMMUNITÉ
POUR PASSER L'HIVER EN DOUCEUR

La fonction principale du système immunitaire est de protéger notre organisme contre les agressions extérieures et les invasions d'agents pathogènes. D'une redoutable efficacité, il peut cependant être pris à défaut et nous rendre malade, ce qui est très fréquent en hiver avec notamment les affections respiratoires (grippe, rhume, bronchite...). En plus de la vaccination contre la grippe et en alternative à certains médicaments, il existe des solutions 100% naturelles très intéressantes pour prévenir, guérir ou récupérer.

UN DÉFI MAJEUR POUR NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE : **FAIRE FACE À QUELQUES 200 VIRUS**

Peu de familles échappent tout un hiver aux rhumes et autres états grippaux avec leur cortège de maux de gorge, toux, fièvre légère, courbatures, fatigue, etc. Ces affections respiratoires hivernales sont le plus souvent bénignes et guérissent spontanément en quelques jours. Mais il existe des terrains plus sensibles que d'autres aux maux de l'hiver, expliquant pourquoi chez certaines personnes un simple rhume peut plus facilement évoluer vers une angine, une bronchite ou une otite.

SE DONNER LES MOYENS DE RÉSISTER **AVEC UNE AUTOMÉDICATION 100% NATURELLE**

Que l'on fasse partie ou non des personnes « fragiles », nous pouvons tous donner un coup de pouce à notre système de défense pour éviter de tomber malade, diminuer la durée et l'intensité des symptômes et nous rétablir plus vite. Plus que jamais en hiver, il incombe d'adopter une bonne hygiène de vie*. En soutien, les vitamines, les plantes et les oligoéléments apportent une aide intéressante, qui de surcroit répond au besoin de naturalité des patients. En effet, les maux de l'hiver représentent une part très importante d'automédication, avec plus de 50 millions de boites de médicaments sans ordonnance vendus chaque année[1]. Mais ce succès est régulièrement terni par des accusations de manque d'efficacité ou d'effets secondaires dangereux, expliquant une orientation massive vers des solutions plus naturelles.

**Alimentation saine et variée, activité physique modérée régulière, arrêt du tabac, respect des règles élémentaires d'hygiène comme mettre la main devant sa bouche lorsque l'on tousse ou éternue, se laver très fréquemment les mains (premiers vecteurs de germes), éviter de côtoyer les personnes malades et vice-versa, fuir les lieux surpeuplés, aérer son logement, etc.*

MAIS POURQUOI EST-ON PLUS SOUVENT MALADE EN HIVER ?

Plusieurs facteurs contribuent aux épidémies hivernales :

- **LE CONFINEMENT :** la contamination virale se fait par les voies aériennes lorsque l'on respire un air contenant des particules virales, comme celles projetées dans les microgouttelettes d'une personne malade qui tousse sans mettre ses mains devant sa bouche. Ce mode de contamination est facilité par le confinement et le manque d'aération lorsqu'il fait froid[2].

- **LE FROID :** à l'extérieur, les virus comme ceux de la grippe ne survivent pas longtemps et ils craignent surtout la chaleur, la sécheresse et les UV. Il y aurait donc plus de virus dans l'air en hiver. Selon des chercheurs sud-coréens, le taux de virus dans l'air atteint un pic en janvier avant de décliner au printemps[3].

- **LA SÉCHERESSE DES MUQUEUSES :** l'air froid et sec assèche les muqueuses respiratoires, ce qui les fragilise et facilite la pénétration des virus. Le refroidissement des muqueuses respiratoires au passage de l'air froid contribue aussi à diminuer la réactivité des défenses immunitaires.

CONTRE LA GRIPPE : **LA VACCINATION**

L'automédication ne remplace pas la vaccination contre la grippe, laquelle est recommandée chaque année en début d'automne aux personnes fragiles que sont les personnes âgées ou atteintes d'une maladie chronique. Et comme la vaccination ne garantit pas à 100% un hiver sans grippe, ces mêmes personnes fragiles doivent immédiatement consulter leur médecin en cas de survenue de symptômes grippaux typiques, à savoir d'intensité élevée et de survenue très brutale, pour limiter les risques de complications.

QUI SOMMES-NOUS ?
LE LABORATOIRE DES GRANIONS®

NOTRE PHILOSOPHIE

Le **Laboratoire des Granions®**, laboratoire pharmaceutique, fabrique des produits conçus pour être **efficaces** avec pour valeurs fédératrices : l'**innovation**, l'**excellence**, la **qualité**, la **transparence** et le **service** aux **médecins**, **pharmaciens** et **patients**.

Particuliérement attentif aux dosages, aux interactions ainsi qu'au mode d'absorption des oligoéléments, le **Laboratoire des Granions®** s'est imposé au fil des années comme **expert en oligothérapie**. Les oligoéléments proposés sont des **spécialités pharmaceutiques reconnues** et qui bénéficient, pour la majeure partie, d'une **Autorisation de Mise sur le Marché (AMM)** délivrée par l'**ANSM (Agence Nationale de Sécurité des Médicaments)**.

La **production** sur nos sites en **France** et sur notre propre usine basée à **Monaco** se fait dans le **respect** des bonnes pratiques de fabrication, et ainsi garantit une fabrication selon des **critères stricts** et assure la **traçabilité** de nos produits.

NOTRE EXPERTISE

Le **Laboratoire des Granions®** appartient au groupe français **EA Pharma®** issu du rapprochement d'**Equilibre Attitude**, du **Laboratoire des Granions®**, du **Laboratoire Merle** et du **Laboratoire Labcatal®**, spécialiste de la production et de la distribution de **médicaments**, **compléments alimentaires**, **dispositifs médicaux** et **cosmétiques**.

L'expertise Granions®, se retrouve à travers 3 gammes distinctes :

GRANIONS® OLIGOTHÉRAPIE

Depuis sa création en 1948, le **Laboratoire des Granions®** est un acteur principal de l'oligothérapie. Il conçoit, développe, produit et commercialise des spécialités pharmaceutiques constituées d'oligoéléments.
Il se distingue par une démarche particulière : il propose des oligoéléments en solution buvable, sous leur forme unitaire, c'est-à-dire un oligoélément par ampoule.

GRANIONS® LES ESSENTIELS

En 2012, le **Laboratoire des Granions®** a étendu son savoir-faire à des actifs innovants, reconnus pour leurs bénéfices, en adéquation avec les dernières avancées scientifiques, pour apporter une efficacité ciblée et personnalisée à chaque organisme.

GRANIONS® SANTÉ

Une gamme complète de compléments alimentaires afin de répondre aux principales problématiques de la vie quotidienne. Ces compléments sont des associations de nutriments spécifiques (plantes, oligo-éléments, vitamines, acides gras...) choisis pour leur synergie d'action et rigoureusement sélectionnés pour assurer une haute qualité.

SOURCES

(1)60 millions de consommateurs, décembre 2017.

(2)La physiologie du froid, rapport INVS 2009 ; Institut de veille sanitaire (InVS), « Froid et santé : Éléments de synthèse bibliographique et perspectives », rapport d'investigation.

(3)Tae Woong Whon egt al., Metagenomic Characterization of Airborne Viral DNA Diversity in the Near-Surface Atmosphere, Journal of Virology, August 2012 vol. 86 no. 15 8221-8231.

(4)Hellman NE., Gitlin JD., Ceruloplasmin metabolism and function, Annu Rev Nutr. 2002;22:439-58. Epub 2002 Apr 4.

(5)Ginde AA. et coll., Association between serum 25-hydroxyvitamin D level and upper respiratory tract infection in the Third National Health and Nutrition Examination Survey, Arch Intern Med. 2009 Feb 23;169(4):384-90. doi: 10.1001/archinternmed.2008.560.

(6)Sabetta J. et al., Serum 25-Hydroxyvitamin D and the Incidence of Acute Viral Respiratory Tract Infections in Healthy Adults, PlosOne, June 14, 2010.

(7)Statut en vitamine D de la population adulte en France : Etude nationale nutrition santé (ENNS, 2006-2007), Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire, 24 avril 2012.

(8)Shah SA. et coll., Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis, Lancet Infections Disease, 7(7): 473- 80, 7 juillet 2007.