

Déconfinement : un sentiment de liberté retrouvée !

Le déconfinement total tant attendu s'opère progressivement. Malgré ce sentiment de liberté retrouvée, il ne faut pas baisser la garde. Le respect des gestes barrières continue de s'imposer.

Comment participer au soutien des défenses de l'organisme des sujets sains ?

- **Adoption de bonnes règles hygiéno-diététiques** : respecter le temps de sommeil, respirer à l'air frais, éviter les atmosphères confinées dans les habitations, manger sainement et de manière équilibrée et « être bien dans sa tête ».
- **Des études suggèrent que la supplémentation en bêta-glucans peut représenter une aide**

Dès 2001, Gordon D. Brown et Siamon Gordon de l'Université d'Oxford publiaient dans la revue Nature que les polymères glucidiques appelés Bêta-1,3-d-glucanes exerçaient des effets puissants sur le système immunitaire et étaient capables, de stimuler l'activité anti tumorale et anti microbienne, en se liant aux récepteurs des macrophages et autres globules blancs, et de les activer.

Ils soulignaient, que s'il était déjà connu que les Bêta-glucanes étaient capables de se lier à des récepteurs, tels que le récepteur du complément III, un nouveau récepteur de Bêta-glucane, la dectine-1, a été également identifié sur les macrophages, **fournissant ainsi de nouvelles perspectives sur la reconnaissance immunitaire innée grâce aux Bêta-glucanes** (le système immunitaire inné, comme indiqué précédemment, est non spécifique et fournit une protection immédiate, mais limitée contre un agent pathogène envahissant).

- **La biodisponibilité des Bêta-1,3 glucans**

En raison de la faible disponibilité de certaines préparations orales, les chercheurs ont d'abord pensé que seuls les Bêta-glucanes administrés par voie parentérale pouvaient moduler le système immunitaire. Par la suite, plusieurs études ont révélé qu'un certain type de bêtaglucanes, administrés par voie orale, était aussi efficace.

Entre-temps, plusieurs essais cliniques sur des humains avec des Bêta-glucanes de levure insoluble ont été réalisés et ont confirmé les résultats des études antérieures. Une méta-analyse des études sur le sujet indique clairement que la prise orale de bêta-glucanes de levure insoluble est sûre et a un effet de renforcement immunitaire.

- **Etudes sur les effets antiviraux des β -1,3 glucans**

Des essais d'abord, conduits chez les porcelets pour tester le potentiel antiviral du bêtaglucane sur la pneumonie induite par le virus de la grippe porcine (SIV) ont montré que le Bêta-glucane de *Saccharomyces cerevisiae* a réduit le score de lésion pulmonaire et le taux de réplication virale chez les porcs infectés par le SIV. Ces résultats plaident en faveur de l'utilisation potentielle du bêta-glucane comme agent prophylactique ou de traitement dans l'infection par le virus de la grippe par une production augmentée d'interféron-gamma et d'oxyde nitrique.

Ensuite, d'autres études menées sur l'homme ont confirmé que les préparations de Bêtaglucanes augmentaient le potentiel de défense de l'organisme contre des pathogènes envahissants.

Aux Etats-Unis, les Bêta 1,3 glucans sont utilisés couramment en cas d'infections virales telles que le simple rhume !

En conclusion :

Rester vigilant, adopter quelques mesures et gestes simples de prévention sont une priorité absolue pour freiner la contamination des sujets sains.

Il nous paraissait opportun de soumettre ces éléments à votre appréciation. Nous vous souhaitons de bien profiter de cette liberté retrouvée.

L'alternative Bêta-glucan vous intéresse ? [cliquez ici](#)

En cas d'apparition de troubles, consulter votre médecin ou l'antenne médicale la plus proche, adopter les mesures préventives en attendant la confirmation ou l'infirmité du diagnostic, sont une priorité.

Référence bibliographiques :

Gordon D. Brown, Siamon Gordon (University of Oxford) : *Immune recognition. A new receptor for betaglucons.* Published on Sep 1, 2001 in *Nature*

Heike Stier, Veronika Ebbeskotte, Joerg Gruenwald : *Immune-modulatory effects of dietary Yeast Beta-1,3/1,6-D-glucan.* Dec 1, 2014 · *Nutrition Journal* 3.59

K. Jung, Y. Ha, Chong Hak Chae (SNU: Seoul National University) : *Journal of Veterinary Medicine Series B Infectious*

Diseases and Veterinary Public Health, Mar 1, 2004

Graubaum H-J, Busch R, Stier H, Gruenwald J : *A double-blind, randomized, placebo-controlled nutritional study using an insoluble yeast beta-glucan to improve the immune defense system.* *Food Nutr Sci.* 2012;3:738–746. doi: 10.4236/fns.2012.36100

Auinger A, Riede L, Bothe G, Busch R, Gruenwald J : *Yeast (1,3)-(1,6)-beta-glucan helps to maintain the body's defence against pathogens: a double-blind, randomized, placebo-controlled, multicentric study in healthy subjects.* *Eur J Nutr.* 2013 Dec; 52(8):1913-8.