



Sophie Cano

RÉFLEXOLOGUE
NATUROPATHE



Booster le système immunitaire de votre enfant

méthodes naturelles



A propos de l'auteur...

Sophie Cano est, depuis 5 ans, naturopathe et réflexologue plantaire dans le sud de la France, près de Perpignan. Tombée dans la marmite des principes naturopathiques il y a plus de 20 ans, cette préparatrice en pharmacie de métier n'a de cesse de compléter ses connaissances par des formations régulières. Elle pratique la naturopathie et la réflexologie plantaire de manière holistique avec sensibilité et engagement.

Ces conseils sont généraux et ne prennent pas en compte l'enfant dans son individualité. Il est possible que certaines indications ne lui soient pas adaptées. Si vous souhaitez un suivi personnalisé, il est essentiel de prendre rendez-vous auprès d'un naturopathe (Possibilité de visio avec moi-même). De plus, ces conseils ne sauraient remplacer une consultation médicale ni l'avis de votre médecin.

Qu'allez-vous trouver dans cet e-book?

Dans cet e-book, nous explorerons quelques pistes fondées sur les préceptes naturopathiques afin d'aider l'organisme de votre enfant à trouver ses ressources immunitaires.



En savoir plus...

Nous ne pouvons pas aborder les quelques conseils qui vont suivre sans comprendre l'**immunité et ses mécanismes**...

Voici une explication simplifiée du **processus immunitaire**, de son **bon fonctionnement** mais aussi de ses **dysfonctionnements possibles**...

Le système immunitaire, en quelques mots...

Le système immunitaire est un des systèmes de l'organisme les plus essentiels à notre **équilibre**. Il est, également, sensible et fragile car il dépend de **nombreuses variables** que nous aborderons dans les prochaines lignes de cet E-book.

Pour résumer brièvement, **l'immunité** est la **capacité innée ou acquise** de tout organisme, à **se défendre contre un agent étranger** tels qu'un virus, une bactérie, un microbe, un élément dit "pathogène", un champignon, un parasite ...



Les différents processus du système immunitaire

Le système immunitaire présente 2 types de fonctionnement...

Commençons par évoquer **l'immunité innée (ou non spécifique)**.

L'immunité innée est la **première manifestation** de la réponse immunitaire, son **action est immédiate et rapide**. Son activité consiste en la mise en circulation de **globules blancs** dans les **systèmes sanguin et lymphatique** à la recherche d'éléments pouvant être **pathogènes**. Les **globules blancs** vont **identifier et neutraliser** ces **antigènes** considérés comme **dangereux pour l'organisme**.

Etant la première étape de la réponse immunitaire, **l'immunité innée ne sera pas en mesure d'identifier l'espèce de l'élément pathogène et par conséquent, ne pourra pas adapter sa réponse de manière spécifique.**

Le second type d'immunité est **l'immunité acquise (ou spécifique).**

Dans **l'immunité acquise**, les **globules blancs** (appelés lymphocytes B et T) vont mettre un peu plus de temps à réagir.

Savez- vous pourquoi? Car les **lymphocytes B et T** vont, tout d'abord, **s'adapter et apprendre à connaître l'“envahisseur”** pour pouvoir mieux **l'identifier lors d'une prochaine rencontre et ainsi, apporter une réponse immunitaire plus spécifique et plus rapide.**

Éléments qui participent à l'immunité

- **Les barrières physiques**

-**La peau** grâce à son pH, sa desquamation, la sueur, sa température, ses lymphocytes...

-**Les muqueuses** respiratoires, digestives et intestinales, urinaires et génitales

-**La cornée des yeux**

- **Les globules blancs** (ou leucocytes)

Présents lors de la phase d'immunité innée et la phase d'immunité acquise.



Il existe différents types de globules blancs:

- Les phagocytes** comprenant les macrophages, les neutrophiles, les monocytes et les cellules dendritiques.
- Les lymphocytes Natural killer**
- Les cytokines** qui vont être à l'origine de l'inflammation (rougeur, chaleur, gonflement). L'inflammation est une réaction essentielle dans le processus immunitaire car elle va permettre de limiter l'étendue de l'infection et d'indiquer que le système immunitaire fait bien son travail.
- Les anticorps**
 - Les organes
 - La moelle osseuse** produit les globules blancs
 - Le thymus** multiplication des lymphocytes T
 - La rate**
 - Les ganglions lymphatiques**
 - Les amygdales**
 - L'appendice**
 - Les plaques de Peyer** (dans l'intestin grêle)

Un **système immunitaire équilibré** va donc avoir une **réaction immunitaire** plus ou moins **rapide et efficace**. Dans un premier temps, il y aura **reconnaissance d'un élément pathogène** puis, **mobilisation des "défenseurs"** de l'organisme contre cet antigène, et enfin, **attaque** de celui-ci suivi d'un **"retour à la normale"**.



Lorsque le système immunitaire est défaillant...



Il existe 3 principaux dysfonctionnements du système immunitaire...

LORSQUE L'ORGANISME ENGENDRE UNE RÉPONSE IMMUNITAIRE CONTRE LUI-MÊME

C'est ce que l'on nomme **les “maladies auto-immunes”**. L'organisme **ne fait pas la différence entre lui-même et un élément pathogène extérieur**. Son système immunitaire défaillant va donc **attaquer son propre organisme**. Les maladies auto-immunes les plus connues sont le diabète de type I, la polyarthrite rhumatoïde, la maladie d'Hashimoto, le lupus...

LORSQUE L'ORGANISME ENGENDRE UNE RÉPONSE IMMUNITAIRE EXCESSIVE

En effet, **l'organisme va identifier un élément non pathogène comme étant pathogène**. Il y aura, donc, une réponse immunitaire contre un élément non dangereux pour l'organisme. C'est ce que nous nommons **“les allergies”**.

LORSQUE L'ORGANISME N'ENGENDRE PAS DE RÉPONSE IMMUNITAIRE EFFICACE FACE À UN ÉLÉMENT PATHOGENE

Nous sommes donc, en présence d'un **système immunitaire déséquilibré et fatigué**.

Ce sont ces 2 derniers dysfonctionnements que nous allons tenter d'équilibrer grâce aux conseils en hygiène de vie et en hygiène alimentaire.

Le système immunitaire dans la vision naturopathique...

“Le microbe n’est rien, le terrain est tout”

Claude Bernard, physiologiste, 1845

Le médecin intérieur

Paracelse (1493-1541) est médecin, théologien, philosophe et alchimiste suisse. Il est le premier à mentionner le terme de **“médecin intérieur”**. Par cette expression, il met en évidence le **pouvoir d’autorégulation de l’organisme**.

Un terrain équilibré

En naturopathie, nous considérons le **terrain comme la base de l’immunité**. Une personne dont le **terrain** est **déséquilibré** a plus de risque d’avoir un **système immunitaire défaillant**. Voilà pourquoi certains enfants auront tendance à tomber malades plus facilement que d’autres.



Le système immunitaire est l’un des **piliers de la forme et de l’équilibre de l’organisme** de votre enfant. Il est donc essentiel de **fortifier sa constitution** afin de lui permettre d’obtenir les ressources nécessaires à son pouvoir **d’auto-régulation**.

L'hygiène de vie au service d'une bonne immunité...

La clé d'un **système immunitaire équilibré** passe, avant tout, par une **hygiène de vie adaptée**. Il est **inutile de supplémenter** votre enfant avec des **compléments alimentaires** pour booster son immunité **si son hygiène de vie n'est pas convenable**. Nous allons, donc, passer en revue quelques **solutions ludiques et faciles** à mettre en place **au quotidien** afin de permettre à l'organisme de votre enfant de **se défendre** de manière efficace, face aux **antigènes** et ainsi **booster sa vitalité**.



Conseil N°1

L'alimentation

L'alimentation, un des principaux piliers en naturopathie ...

La **qualité du système immunitaire** et la **vitalité** de votre enfant dépendent d'une **alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins**. L'organisme de votre enfant est en constante **construction**, il a besoin, pour avoir de **bases solides**, d'un **apport journalier en nutriments** tels que des vitamines, des minéraux, des acides gras ...

De plus, lorsque nous parlons d'alimentation et de nutrition, nous ne pouvons pas oublier la **digestion** qui en découle. **Un bon système immunitaire** va dépendre, également d'une **bonne digestion**, d'un **système digestif intègre** et d'un **microbiote équilibré** car, il faut savoir que, **80% de l'immunité se trouve dans les intestins**.

La vie à 100 km/heure

Les plats préparés, les conserves, les produits industriels, les sucreries, les fast foods... C'est pratique, c'est rapide et ça plait, surtout, aux enfants!

Dans nos vies modernes, où la **charge mentale** d'une maman avoisine les 200%, on a tendance à se tourner vers la **facilité et la commodité**. **Je ne vais pas vous jeter l'opprobre**, on est tous humain et on fait tous, ce que l'on peut... Il m'arrive, parfois, de céder à la tentation de la praticité par **fatigue et manque de temps**.

Or, ce genre de produits est **loin d'avoir les qualités nutritionnelles dont nous et nos enfants avons besoin**. De plus, ils sont souvent riches en **sucres, en gras, en sel et en additifs...**

Ce type d'aliments peut apparaître, **de temps en temps**, sur vos tables à manger (associés à des crudités, par exemple) mais il ne doit, en aucun cas, constituer la majorité des repas de vos enfants car les carences nutritionnelles et leurs additifs vont, à plus ou moins moyen terme, créer des **carences et des surcharges pour l'organisme de votre enfant et donc, déséquilibrer son système immunitaire**.



LE BATCH COOKING

Vous avez dû, certainement, en entendre parler...

Le Batch cooking consiste à cuisiner, en une seule fois et en un temps limité l'équivalent de plusieurs repas de la semaine.

Les avantages:

- **Apaiser votre charge mentale** la sempiternelle question “qu’est ce qu’on mange ce soir?” évaporée !
- **Avoir plus de temps à octroyer à vos enfants** pour les devoirs ou pour, tout simplement, profiter d’eux, discuter, faire un jeu...
- **Avoir plus de temps pour vous** pour pratiquer une activité qui vous tient à cœur.
- **Des repas équilibrés, sains et frais**
- **Activité familiale** Et si tout le monde mettait la main à la pâte pour préparer ces repas? Cela pourrait être une super activité de **partage en famille**. De plus, cela permettrait à vos enfants de **découvrir la cuisine** et les **matières premières**, un bon moyen de comprendre que se nourrir n’est pas, simplement, combler un estomac vide mais que c’est aussi **participer à l’équilibre de son organisme**.



Mettez du peps dans son assiette

Qui a dit que manger sainement était triste et insipide?

Pour un **bon équilibre immunitaire**, l'organisme de votre enfant a besoin de **vitamines et de minéraux**, notamment des vitamines A, C, D, E, du zinc, du sélénium mais, aussi des **fibres**, des **prébiotiques** et des **oméga 3**.

Vous trouverez ces nutriments dans une **alimentation riche et équilibrée** comprenant des **fruits** et des **légumes** (crus et cuits à la vapeur douce) colorés, de saison, de préférence biologiques et locaux, des **légumineuses** (lentilles, haricots secs, pois chiche...), des **huiles végétales** de première pression à froid (lin, noix, cameline...), des **céréales complètes**, des **protéines**...

Wouh !!! ça en fait des mariages de couleurs, de textures et de saveurs !

Votre imagination n'aura, bientôt plus, de limite ! Vous pourriez, même, être étonné(e) de celle de vos enfants!

Allez-y, tentez les couleurs dans vos assiettes !

Une chose qui me paraît être essentielle, également, c'est d'apprendre à votre enfant à **manger lentement** et à prendre soin de **bien mastiquer** ses bouchées, **son équilibre digestif le remerciera**.





Conseil N°2

La gestion du stress

Les systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire travaillent en étroite collaboration.

Enfant apaisé, immunité équilibrée

Le stress ne touche pas, uniquement, les adultes. Les enfants subissent, également, la pression du quotidien et il ne faut surtout **pas la minimiser**. Le stress a un **impact sur l'équilibre général** de l'enfant et en particulier, sur ses **défenses immunitaires**.

Des études ont démontré que le **stress chronique** engendrait une **diminution des globules blancs** dans le sang impactant, ainsi, le **système immunitaire**. A contrario, un **esprit positif** engendrerait une **amélioration des fonctions immunitaires**.

L'enfant peut être soumis à **différents types de stress** notamment à **l'école et à la maison** (Attention! L'enfant est une véritable éponge émotionnelle).

Depuis ces dernières décennies, nous assistons à une **recrudescence de stress infantile** allant même jusqu'à des **formes graves de mal-être** chez certains enfants. C'est **inquiétant et alarmant** d'autant qu'un enfant devrait n'avoir que des préoccupations d'enfant et vivre dans une **totale insouciance**. Nous sommes donc confrontés à l'émergence de nouveaux **déséquilibres impactant le système immunitaire**, en partie, liés au stress.

Gestion du stress

Quelques pistes...



A TABLE !

- Eteignez la **télévision** avec ses **mauvaises nouvelles**
- Evitez de parler des **sujets qui fâchent** ou de **régler vos comptes** (mauvaises notes par ex)
- Mangez dans **le calme**
- **Les 3 kifs de la journée** (Florence Servan-Schreiber) chacun passe et énonce les 3 choses qui ont illuminé leur journée



NE LEUR METTEZ PAS LA PRESSION

On veut tous **le meilleur pour nos enfants** et pour les **stimuler** et leur faire **découvrir un maximum de choses**, on a, souvent, tendance à les inscrire à un nombre impressionnant d'**activités extra-scolaires**, à les faire participer à des **compétitions** tous les samedis... C'est super mais quand c'est trop, l'enfant peut subir de la pression. Centrez-vous sur les activités qui le font, réellement, **vibrer** et qui lui **procurent de la joie**.



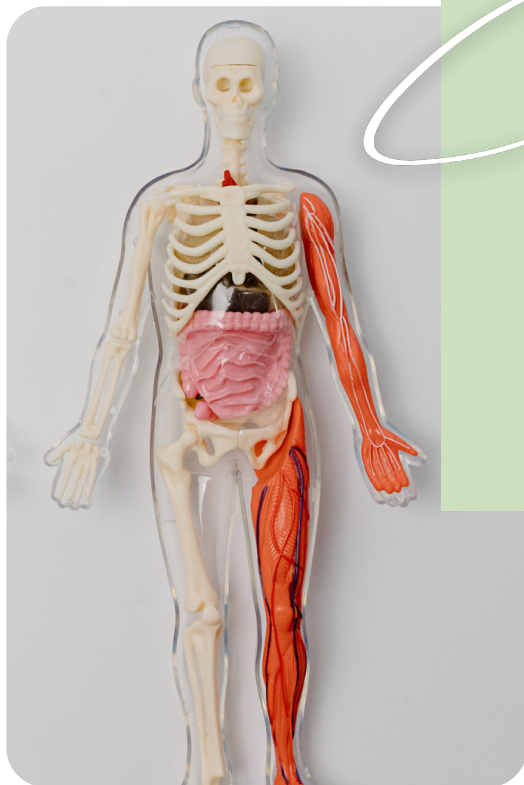
TEMPS ET CONFIANCE

Il est essentiel de dire à votre enfant qu'il peut vous **faire confiance** s'il a besoin. On en a souvent tendance à penser que c'est une évidence mais le **verbaliser** est très important. S'il a besoin de s'exprimer lorsque votre esprit n'est pas disponible, faites une **pause** pour **l'écouter réellement** ou accueillez sa demande en tenant la promesse que vous en **parlerez lorsque vous serez réceptif(ve)**.



PARTAGE

De nos jours, nos ado ou pré-ado, ont tendance à s'isoler dans leur chambre, le week-end... **Les relations humaines sont, également, importantes dans l'intégrité du système immunitaire**. Trouver des **activités familiales** qui pourraient **plaire à tous** (jeux de société, loisirs créatifs, sorties, cinéma, activités sportives, balades, visites...). **Riez, chantez, dansez ensemble !**



Conseil N°3

Bichonner ses émonctoires

En naturopathie, la notion d'émonctoires est primordiale !

Définition

Les émonctoires, qu'est-ce que c'est ?

En voici, une **définition simplifiée** afin que vous compreniez leur rôle dans l'**équilibre immunitaire de vos enfants**.

Nous ne pouvons pas parler de naturopathie sans parler d'émonctoires... Les émonctoires sont, en quelque sorte, **les portes de sortie** de l'organisme, qui permettent l'**évacuation des déchets** venus de l'extérieur (les toxiques) et les déchets engendrés par le corps lui-même (les toxines). **L'organisme est en constante recherche d'homéostasie (équilibre) et cet équilibre dépend, en grande partie, de la forme des émonctoires.**

Il existe des **émonctoires principaux** tels que les organes du **système digestif**, les organes du **système urinaire** et les **organes du système pulmonaire**. Il existe également, des **émonctoires secondaires**, qui vont prendre le relai lorsque les émonctoires primaires sont en difficulté. Il y a **l'émonctoire de la peau** et, chez la femme, **l'émonctoire du système gynécologique**.

En résumé, si les **émonctoires parviennent à faire leur travail d'élimination convenablement**, l'**homéostasie est maintenue** et, par conséquent, le **système immunitaire est apte à faire son travail de défense**.

Ultimes Conseils

COMMENT BICHONNER LES ÉMONCTOIRES DE VOTRE ENFANT AFIN QUE SON SYSTÈME IMMUNITAIRE SOIT EN CONDITION OPTIMALE?

Nous avons, déjà abordé dans le chapitre de l'alimentation, le système digestif, explorons quelques conseils concernant les autres émonctoires...



LE SOMMEIL

La **qualité** et le **nombre d'heures** de sommeil chez l'enfant sont primordiaux car, c'est la nuit que **le corps se régénère et se nettoie**. Il est essentiel que votre enfant se couche et se réveille à **heures régulières**. N'hésitez pas à ritualiser son coucher en lisant une petite histoire, en faisant des exercices de **visualisation** ou de **respiration** dans une ambiance **tamisée et calme**. **Eviter les écrans**.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'OMS préconise, pour les enfants de 5 à 17 ans environ **1 heure de sport par jour**. En effet, l'activité physique permet à l'enfant, **d'éliminer les déchets par la sueur et la respiration**, de **stimuler le système lymphatique** qui va transporter les déchets vers les émonctoires et aussi, de canaliser son **stress et ses émotions**. Sans tomber dans l'excès, il est essentiel que votre enfant ait une activité physique régulière.



L'HYDRATATION

Pensez à mettre la gourde dans le cartable de votre enfant !

Et oui, un enfant bien hydraté est un enfant qui participe à **la stimulation de son système immunitaire**. L'eau, par l'action des reins et de la vessie, va transporter avec elle, des **déchets**. L'eau va, également, être nécessaire dans la composition de la **lymphe et donc lui permettre de circuler et d'évacuer, correctement les déchets**.





LA RESPIRATION

On minimise souvent l'importance de la respiration et pourtant... Une bonne respiration permet **l'évacuation de déchets, l'oxygénation du sang** et participe au **bon fonctionnement du système immunitaire**.

Faites des **balades dans la nature** et proposez des **exercices de respiration** (Cf la cohérence cardiaque) à vos enfants. Cela agira, également dans la **gestion de son stress et de ses émotions**.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Le fameux 365

consiste en:

3 fois par jour

6 respirations par minute

Pendant **5** minutes

La pratique régulière de la cohérence cardiaque va avoir des effets multiples notamment dans la **stimulation du système immunitaire et la diminution de l'anxiété**.

Plusieurs applications téléchargeables (notamment RespiRelax +) sont disponibles. Je vous conseille, également, de vous référer à certains articles du web ou sur Youtube pour en savoir plus.



LES POLLUTIONS

Les pollutions aériennes mais aussi électriques peuvent avoir un impact sur l'immunité de votre enfant. Pensez à bien **aérer sa chambre** pour renouveler l'air ainsi que de le **limiter dans l'utilisation des écrans**. Faites lui prendre l'air dans la nature... **Son système immunitaire vous remerciera**.



LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La **réflexologie plantaire** est une technique manuelle ancestrale qui va permettre à **l'organisme de votre enfant de stimuler son pouvoir d'auto-régulation**. Elle va aider à **équilibrer** et à **soutenir ses fonctions** de manière optimale. La **réflexologie plantaire** est un complément essentiel à tous les conseils en hygiène de vie mentionnés précédemment pour **l'équilibre immunitaire de votre enfant**.

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Merci

Vous arrivez à la fin de cet E-book où nous avons passé en revue quelques conseils inspirés de méthodes naturopathiques pour aider à stimuler, de manière naturelle, le système immunitaire de votre enfant.

Ces conseils sont généraux et se basent sur l'hygiène de vie et l'hygiène alimentaire.

L'objectif de cet E-book est de vous démontrer que nous pouvons, grâce à de méthodes simples et abordables, aider à préserver et à stimuler les capacités immunitaires de votre enfant.

En espérant que cela vous a plu...

Pour toutes prises de rendez-vous (en visio ou en présentiel) ou pour toutes demandes de précisions, merci de vous référer à mes coordonnées...

Naturellement,

A stylized, cursive signature in dark green ink that reads 'Sophie Cano'.

Sophie Cano
Naturopathie et Réflexologie plantaire
66690 Palau del Vidre
06 12 39 16 37