

**La vitamine D3 module des milliers de gènes et de nombreux aspects de la fonction immunitaire, à la fois innée et adaptative.** Les preuves scientifiques montrent que des taux sanguins plus élevés de vitamine D sont associés à des taux inférieurs d'infection par le SRAS-CoV-2 et à un risque plus faible de cas grave (hospitalisation, soins intensifs ou décès).

Plus de 90% de la population belge ont des taux trop faibles : <30 ng / ml (75 nmol / L) et plusieurs groupes présentent une carence nettement plus importante : les personnes en surpoids, celles à peau foncée et les résidents des maisons de soins. Ces mêmes groupes font face à un risque accru de COVID-19.

**Notre vitamine D3 extraite de la lanoline de mouton** est une forme d'hormone dite « bio-identitaire » c'est-à-dire biologiquement identique à celle que l'être humain fabrique naturellement, c'est de loin l'une des formes de vitamine D3 la plus assimilable.

Cette vitamine D3 est présente sous forme liposomale pour une assimilation 5 fois supérieure. Le processus d'encapsulation liposomale permet le passage intact de la vitamine D à travers le système digestif sans être affecté par les sucs digestifs.

**Le zinc a une action antivirale importante et est crucial pour l'homéostasie de la fonction immunitaire.** Il est ici sous forme de bisglycinate pour une meilleure assimilation. Une carence aiguë en zinc entraîne une diminution de l'immunité innée et adaptative. Cette carence augmente en plus l'inflammation. En effet, lors d'une carence chronique, la production de cytokines pro-inflammatoires augmente. Les interférons lambda et gamma (IFNL, IFN- $\lambda$ ) sont des cytokines pro-inflammatoires importantes dans les infections virales aiguës et chroniques.

**Le zinc est un inhibiteur de ces cytokines pro-inflammatoires.**

### A utiliser dans les cas suivant :

- Activité immunomodulatoire et antioxydante
- Action anti-inflammatoire
- Protection du système cardio-vasculaire
- Lutte contre l'allergie
- Soulagement des infections urinaires
- Amélioration de l'endurance

## Fiche technique Quercetine Concept

**Conseil d'utilisation :** 2 gélules par jour avant le repas

**Présentation :** Flacon de 60 gélules

**Informations nutritionnelles :**

**2 gélules par jour vous apportent :**

Quercétin : 500 mg dont 200 mg de quercétine sous forme phytosomale

Equivalent à 4 g. de quercétine normale

Vitamine C : 80 mg (100% AR\*)

Bysglycinate de zinc : 10 mg (100 % AR\*)

Vitamine D3 : 400 UI (10  $\mu$ g) (200% AR\*) sous forme liposomale

Equivalent à 2.000 UI (50  $\mu$ g) de Vit. D3 normale

\*AR : Apport Journalier Recommandé



Code CNK : 4336-301  
CODE NUT : NUT\_AS 410/8

**Références bibliographique :** Voir feuille annexe

[www.laboratoiresfenioux.be](http://www.laboratoiresfenioux.be)

DOCUMENT RÉSERVÉ À L'USAGE EXCLUSIF DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ - REPRODUCTION INTERDITE



LABORATOIRES  
FENIOUX  
Laboratoires Fenioux Benelux  
Tél. : +32 (0)2 375 79 70  
info@laboratoiresfenioux.be

# Quercetine Concept

**Antioxydant, antihistaminique, cardio protecteur,  
anti-inflammatoire, immunomodulateur**

## Origine et vertus reconnues de la quercétine

Aussi appelée quercétol, la quercétine est un composé organique de la très grande famille des flavonoïdes. On la trouve dans certaines plantes médicinales, dont l'efficacité est précisément liée à leur teneur en quercétine. La quercétine est l'un des nombreux pigments à l'origine de la coloration des végétaux, que ce soient des légumes, des fruits ou des fleurs.

La quercétine est reconnue comme étant le flavonoïde le plus actif. C'est à la quercétine que de nombreuses plantes médicinales, doivent une partie de leurs effets thérapeutiques. En l'associant avec la vitamine C, cela permet une meilleure absorption de la quercétine par l'organisme et retarde l'élimination de celle-ci.

### Action antioxydante

De nombreuses recherches ont démontré l'activité antioxydante majeure de la quercétine<sup>1,2,3</sup>.

Elle lutte contre le **stress oxydatif** de plusieurs manières :

- 1) Elle capte et bloque l'activité des radicaux libres<sup>4</sup>.
- 2) Elle inhibe l'oxydation des lipides par l'enzyme xanthine oxydase<sup>5,6</sup>.

C'est donc un **antioxydant protecteur de 1er choix**, notamment pour le système nerveux<sup>7,8</sup>. Il a été démontré qu'elle exerce une **protection contre le déclin cognitif lié à l'âge**<sup>9</sup>.

Les **flavonoïdes**, de manière générale, sont également reconnus pour protéger les yeux et préserver une bonne vision.

### Activité anti-inflammatoire

Par son activité antioxydante la quercétine aide à atténuer les inflammations, dans les cas d'arthrite notamment<sup>10,11</sup>. **Elle a une action sur un ensemble de paramètres qui provoquent l'inflammation.**

En effet, elle inhibe certaines molécules qui participent fortement à l'inflammation dans l'organisme comme :

- 1) Certaines cytokines comme le TNF (Tumor Necrosis Factor) ou certaines interleukines<sup>12,13,14,15</sup>.
- 2) Les enzymes cyclooxygénase (COX) et lipoxygénase (LOX). 3) Les prostaglandines et les leucotriènes<sup>16</sup>.

Ces aspects anti-inflammatoires ont été validés cliniquement sur les douleurs d'arthrite<sup>17</sup> ou les symptômes liés à la prostatite<sup>18</sup>.

Dans les **cas de goutte**, la quercétine inhibe l'enzyme xanthine oxydase réduisant ainsi l'accumulation d'acide urique.

Dans les **cas de BPCO** (maladie pulmonaire chronique), la progression de la maladie est ralentie car il y a moins d'inflammation dans le tissu pulmonaire.



Laboratoires Fenioux - *La vie est belle au naturel*

LABORATOIRES  
FENIOUX

## Sphère cardio-vasculaire

La quercétine protège d'un ensemble de maladies cardiaques et vasculaires. Une étude épidémiologique réalisée en Finlande a révélé qu'une consommation d'aliments riches en quercétine au quotidien constitue une mesure de **prévention efficace contre les troubles coronariens** et les **accidents vasculaires cérébraux**<sup>19</sup>.

Elle inhibe l'oxydation du LDL et l'adhésion des plaquettes aux parois.

**Une étude a révélé que 500 mg de quercétine par jour réduisaient considérablement le taux de cholestérol**<sup>20</sup>. Elle serait particulièrement efficace chez des sujets en surpoids et souffrant d'hypercholestérolémie<sup>21</sup>. **Elle améliore aussi le profil lipidique chez les fumeurs**<sup>22</sup> et **la tension chez les sujets diabétiques**<sup>25</sup>

D'autres essais cliniques ont montré qu'une supplémentation de quercétine sur 1 mois entraîne une **diminution de la pression artérielle** chez les individus hypertendus<sup>23,24</sup>.

D'après l'ensemble de ces observations, on peut conclure que **la quercétine est un antioxydant très intéressant à prendre lors de syndrome métabolique**. Celui-ci se traduit par de l'obésité, une glycémie et un mauvais cholestérol élevé, ainsi que de la tension artérielle. Cet état évolue en diabète et divers problèmes cardio-vasculaires.

## Allergies et asthme

La quercétine est particulièrement indiquée pour les **rhinites allergiques**. En effet, elle possède des vertus intéressantes pour ces troubles : Elle a des **propriétés antihistaminiques puissantes**<sup>26,27</sup> et une **action inhibitrice sur les cytokines**, molécules impliquées dans l'inflammation<sup>28</sup>.

Celle-ci présente des effets bénéfiques sur la congestion nasale et l'irritation des yeux<sup>(24,25)</sup>.

La quercétine a aussi **un impact positif sur l'asthme**<sup>(26)</sup>. Une étude épidémiologique menée en Finlande a établi un lien entre la consommation d'aliments riches en quercétine et la réduction du risque d'asthme.

L'aspect clinique, constaté par de nombreux praticiens, indique qu'elle est potentialisée par la vitamine C dans ces troubles allergiques.

Enfin, on suppose qu'elle pourrait intervenir dans d'autres sortes d'allergies cutanées ou alimentaires.

En effet, elle inhibe les IgE, immunoglobulines intervenant dans la réaction allergique et ses manifestations inflammatoires<sup>29</sup>.

Une étude a mis en évidence qu'elle diminue la réaction allergique dans des troubles comme la dermatite et la photosensibilité<sup>30</sup>.

## Actions sur les cancers

Nous manquons d'informations scientifiques sur les effets préventifs et curatifs de la quercétine dans le cadre des cancers. Peu d'études scientifiques réalisées sur l'homme ont été faites. Les expérimentations animales sont beaucoup plus nombreuses et ont bien démontré sa propriété anticancéreuse<sup>31</sup>. Néanmoins, on sait que consommer de la quercétine en complément alimentaire a du sens pour se protéger de ces pathologies :

- Pour prévenir et traiter les cellules cancéreuses de la prostate dès les 1<sup>ers</sup> signes : taux de PSA, inflammation, hypertrophie.
- Pour limiter les risques de rechutes des cancers hormono-dépendants : par son action anti-oestrogénique et son action antioxydante qui aide à rétablir le terrain personnel.
- Pour limiter le risque de récurrences de tout type de cancer : les traitements médicamenteux sont très oxydants afin de tuer les cellules malignes. Or le cancer se développe sur un terrain oxydé. C'est pourquoi l'apport d'antioxydants **après** les traitements permet de remettre l'organisme dans des conditions idéales pour éviter les rechutes.

## Action immunomodulatoire

**Quercetine Concept propose une action immunomodulatoire importante grâce à l'apport combiné de quercétine, Vitamine C & D et de zinc**. Elle renforce l'immunité en cas de faible résistance (action surtout antivirale car la pénétration des virus est freinée) mais aussi inhibe une réaction excessive et inutile du système immunitaire, comme dans les cas d'allergies ou de choc cytokinique.

## Sphère urinaire

Anti-inflammatoire par excellence, la quercétine est aussi capable de soulager les inflammations de la sphère urinaire. Elle constitue une réponse intéressante lorsqu'il n'y a pas d'infection.

Elle intervient sur **l'inflammation chronique de la prostate**, appelée prostatite<sup>31,32,33</sup>.

Une nette amélioration de la santé des personnes souffrant de ces inflammations a été repérée après un mois entier de traitement à base de quercétine, avec une dose quotidienne de 1 000 mg prise matin et soir<sup>34</sup>.

Pour **l'hypertrophie de la prostate**, des études menées sur des rats ont montré que la quercétine associée à des traitements médicamenteux donnait de meilleurs résultats que les médicaments seuls<sup>35,36</sup>.

La quercétine est un **outil efficace pour les cystites interstitielles**<sup>37</sup>. Ces cystites provoquant une douleur sourde ne sont pas liées à une infection.

## Pratique sportive et ostéoporose

Pour la pratique sportive intense, la quercétine permettrait de **lutter contre l'oxydation et ses conséquences : inflammations, fragilités immunitaires respiratoires**<sup>48</sup>. Elle dilate les vaisseaux sanguins et améliore l'apport en oxygène et en nutriments.

Elle serait aussi bénéfique pour **améliorer les performances, l'endurance et le VO2-max**.

Après un entraînement ou une compétition, elle diminue les risques de douleurs ou de raideur.

La quercétine a un effet protecteur sur les os et prévient la perte osseuse, cela participe à **lutter contre l'ostéoporose**.

## Les « plus » du Quercetine Concept : une biodisponibilité exceptionnelle et une action importante sur le bon fonctionnement du système immunitaire.

Malheureusement la quercétine n'est pas facilement absorbée dans les intestins. Cette absorption peut être considérablement augmentée en la reliant à la lécithine de tournesol sous forme de phytosome.

Le phytosome de quercétine (**QUERCEFIT®**) contient pour 250 mg : 100 mg de quercétine, lié à 150 mg de phosphatidylcholine de lécithine de tournesol, certifié non-OGM.

**Cet ingrédient, Quercet®**, fournit des niveaux sanguins **20 fois plus élevés** que des quantités égales de quercétine régulières. Cette meilleure absorption et efficacité ont été prouvées dans 4 études cliniques (disponibles sur demande). **La prise de 2 gélules vous apporte l'équivalent de 4 g. de quercétine normale.**

**La quercétine augmente de 30 % l'absorption de vitamine C**. L'intérêt de son utilisation dans cette formule est double : d'une part, la fonction antioxydante de la quercétine est renforcée par la vitamine C qui réduit l'oxydation de la quercétine. D'autre part, la quercétine inhibe la photooxydation de la vitamine C. Donc cette association apporte une bonne synergie comme antioxydant et comme inhibiteur de la peroxydation lipidique.

**La vitamine C est reconnue pour son rôle essentiel dans le bon fonctionnement du système immunitaire. Elle contribue également à protéger les cellules contre le stress oxydatif**. La vitamine C s'accumule dans les globules blancs, tels que les neutrophiles, et peut améliorer leur pouvoir de destruction microbien

Elle est également nécessaire pour la destruction cellulaire (apoptose) et l'élimination des globules blancs épuisés dans les sites d'infection par les macrophages, diminuant ainsi la nécrose et les dommages potentiels aux tissus.

Le rôle de la vitamine C dans les lymphocytes, vecteur de l'immunité humorale, est moins clair, mais il a été démontré qu'elle améliore la différenciation et la prolifération des cellules B et T, indispensables à notre défense humorale (anticorps circulants) probablement en raison de ses effets de régulation des gènes.

La carence en vitamine C entraîne une altération de l'immunité et une plus grande sensibilité aux infections, quelles qu'elles soient.

Mais a contrario, les infections ont un impact très significatif sur les niveaux de vitamine C en les diminuant de façon parfois considérable, en raison de l'inflammation et des besoins métaboliques accrus lors de l'infection

