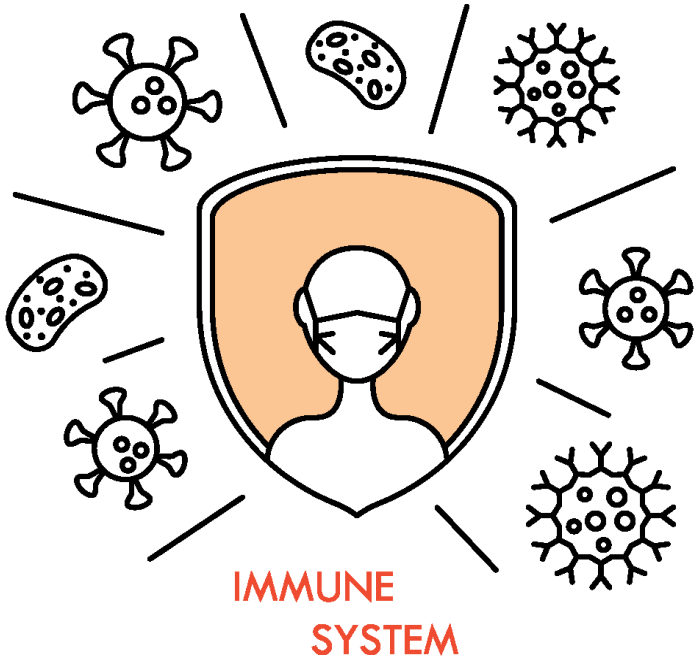
# STRESS ET IMMUNITE




Ces dernières années, les chercheurs en biologie ont démontré que le stress avait un effet néfaste sur les défenses immunitaires. Cependant, le mécanisme impliqué était mal compris.

En 2020, les chercheurs de l'INSERM de Marseille et du CNRS Aix-Marseille ont réussi à démontrer l'élément qui **associait stress et immunité** : les récepteurs ß-2 adrénergique qui se lient aux hormones du stress.

Un minéral est le premier à disparaître en cas de stress chronique ou aigu : le **magnésium**. Toujours selon l'INSERM, il est estimé que 3 français sur 4 sont en déficit de magnésium. Les signes de carence sont multiples : fatigue, crampes, palpitations, irritabilité…

Face au stress, l'organisme puise dans les réserves en nutriments, notamment en magnésium et le cercle vicieux est enclenché.

ISALTIS propose une gamme de sels de magnésium hautement biodisponibles à utiliser en complément d'une alimentation riche en magnésium :

- **Glycérophosphate de magnésium (GIVOMAG®)**
- **Gluconate de magnésium**
- **Lactate de magnésium**
- **Citrate de magnésium**

Pouvant être combinés avec des probiotiques également très efficaces dans la réduction des effets du stress et l'immunité.

*Pour plus d'information, contacter nos sales managers*

Source : https://presse.inserm.fr/quand-le-stress-affaiblit-les-defenses-immunitaires/38527/

ISALTIS