

NUTRITION - BOOSTEZ VOTRE IMMUNITÉ !



LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, C'EST QUOI ?

Le milieu extérieur est rempli d'une multitude de micro-organismes qui ne demandent qu'à pénétrer à l'intérieur de notre corps pour pouvoir se développer. C'est pourquoi, nous avons un double système de protection :

1. Un «rempart», le système de protection externe formé par la peau et les muqueuses et en particulier la muqueuse digestive qui représente une surface de 300m².
2. Une «troupe de soldats», le système de protection interne qui met en jeu un grand nombre de cellules et molécules spécifiques pour éliminer les indésirables qui passent la 1ère barrière.

QUELS SONT LES ACTEURS ?

La réponse immunitaire est l'activation des mécanismes du système immunitaire face à une agression. Elle se déroule en 2 étapes :

1. Une réponse immédiate non spécifique effectuée par des «soldats de 1ère ligne». Les intrus sont englobés et prédigérés à l'aide d'enzymes par des cellules nommées phagocytes. Cette réponse est rapide mais souvent insuffisante pour éliminer complètement les agents pathogènes.
2. Une réponse spécifique effectuée par «les tireurs d'élite». Celle-ci fait appel à d'autres cellules : les lymphocytes qui vont terminer le travail de façon précise.

NOTRE INTESTIN AU COEUR DU SYSTEME DE DEFENSE.

Il tient un rôle clé sur le plan immunitaire. Dès la naissance, en quelques heures, le tube digestif est colonisé de bactéries amies qui vont aider le nourrisson à se défendre ; et à l'âge adulte, il en comptera entre 30 et 100000 milliards.

Les 3 piliers de l'intestin :

1. Le microbiote intestinal : les bactéries qui composent notre flore intestinale, en adhérant à la muqueuse, empêchent les «mauvaises» bactéries (les pathogènes) de coloniser notre intestin. C'est le premier effet barrière.
2. La muqueuse intestinale : elle couvre toute la paroi du tube digestif et représente une immense surface d'échanges entre l'extérieur et l'intérieur de l'organisme.
3. Le système immunitaire intestinal : il assure la défense de l'organisme face aux agresseurs et aide à la tolérance des aliments.

Ces 3 éléments fonctionnent en synergie et constituent l'écosystème intestinal.

Pour assurer un système de défense immunitaire efficace, l'intégrité de l'écosystème est primordiale. Pour cela :

LES PROBIOTIQUES, UN BOUCLIER IMPARABLE

Dans la vie quotidienne de nombreux éléments viennent perturber l'équilibre de notre écosystème : stress, prise d'antibiotiques, alimentation déséquilibrée... et donc affaiblir nos défenses. Les probiotiques sont des bactéries vivantes amies qui viennent soutenir les bactéries de notre microbiote afin de restaurer son équilibre et donc ses fonctions. Ils permettent de limiter la prolifération de germes indésirables par l'effet barrière et d'amplifier la réponse immunitaire. Il faut bien les choisir (concentration, résistance, type de souches)

EN PRATIQUE :

1. On prend soin de ses intestins avec les probiotiques. On en trouve dans les aliments fermentés et sous forme de compléments alimentaires.
2. On fait attention à ses réserves en Fer qui a une importance capitale dans les mécanismes de l'immunité. Pour cela, on effectue un dosage sanguin. On en trouve dans le foie, boudin, œufs, viandes rouges, lentilles, légumes verts...
3. On fait le plein de vitamine C et de Zinc qui stimulent les cellules impliquées dans l'élimination des germes.

OÙ TROUVER DE LA VITAMINE C ?

Top 5 des fruits et légumes les plus riches en vitamine C

1. Cassis : 200 mg/100 g
2. Poivrons crus et cuits : 120 mg/100 g
3. Radis noir : 100 mg/100 g
4. Kiwi : 80 mg/100 g
5. Citron/Orange : 52 mg/100g

OÙ TROUVER DU ZINC ?

Top 5 des aliments les plus riches en zinc

1. Germes de blé : 16 mg/100 g
2. Huîtres : 9,8 mg/100 g
3. Bœuf : 6,2 mg/100 g
4. Foie : 6,1 mg/100 g
5. Cacao : 5,6 mg/100g

On n'oublie pas la vitamine D qui joue également un rôle primordial dans la réponse immunitaire et qui fait souvent défaut en hiver.

OÙ TROUVER DE LA VITAMINE D ?

Top 5 des aliments sources de vitamine D

1. Huile de foie de morue : 200 mg/100 g
2. Poissons gras (saumons, harengs, sardines, maquereaux): entre 8 et 20 mg/100
3. Margarine : 10 mg/100 g
4. Jaune d'œuf : 5 mg/100 g
5. Foies (de génisse, d'agneau) : 1 mg/100g

ON S'AIDE DES PLANTES MÉDICINALES :

1. Le cyprès (action anti-virale)
2. L'échinacée (immunostimulante et antibactérienne)
3. Le cassis (anti-inflammatoire).

Les deux premières seront plus adaptées aux adultes alors que les deux dernières aux enfants.

AVEZ-VOUS BESOIN DE BOOSTER VOS DÉFENSES ?

	OUI	NON
▶ J'ai eu au moins deux épisodes infectieux pendant l'hiver.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Je mange moins de cinq fruits et légumes par jour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ J'ai pris des antibiotiques à plusieurs reprises l'hiver dernier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Je ne suis pas allé(e) beaucoup au soleil cette année.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu au moins une fois OUI, c'est que vous avez peut-être besoin d'un accompagnement micro nutritionnel individualisé pour consolider vos défenses. N'hésitez pas à prendre rendez-vous !

Pour toute question, information supplémentaire ou un accompagnement, n'hésitez pas à contacter Tiphaine Boutier, nutritionniste diplômée, reconnue ASCA: 077 420 48 52