



Comment renforcer naturellement son système immunitaire

Au cours des dernières décennies, de nombreuses études ont été menées sur le rôle de l'alimentation et plus particulièrement celui des vitamines et minéraux dans le fonctionnement optimal du système immunitaire. Avoir une alimentation variée et équilibrée est sans conteste un véritable atout pour avoir un système immunitaire performant.



Parmi les micronutriments étudiés, la vitamine C et le zinc sont particulièrement intéressants. Ils contribuent à la défense de l'organisme en le protégeant du stress oxydant généré pour éliminer les agents étrangers. Plusieurs études ont montré un effet bénéfique d'une complémentation en vitamine C et en zinc sur des épisodes infectieux respiratoires, surtout dans

les populations à risque de déficit.

Les autres micronutriments à ne pas négliger :

Le fer : il joue un rôle important dans la réponse immunitaire. On le retrouve dans le boudin noir, la viande de bœuf, dans les lentilles, les haricots blancs, pois chiches....

La vitamine D : elle intervient également dans la réponse immunitaire. Les déficits en vitamine D sont plus fréquents l'hiver car cette vitamine est en partie synthétisée à partir des rayons du soleil sur la peau. On la retrouve dans les laits fermentés enrichis en vitamine D, les sardines, amandes ou noisettes...

Les acides gras polyinsaturés : les cellules de la réponse immunitaire vont devoir être dotés d'une membrane très souple pour encercler les intrus. Les apports en acides gras essentiels devront être suffisants et bien équilibrés pour permettre la régulation de la réponse immunitaire. Le mieux est d'utiliser l'huile de colza ou de noix comme huile quotidienne d'assaisonnement.

Les antioxydants : limiter l'oxydation cellulaire va également contribuer à de bonnes défenses. La solution est de poursuivre les bonnes habitudes estivales et profiter des fruits et légumes de saison.



Une activité physique régulière modérée a des répercussions bénéfiques sur la santé et notamment sur l'immunité.

Plusieurs études ont montré que ce type d'effort physique diminue le risque d'infection des voies respiratoires supérieures. Cependant, les mécanismes impliqués ne sont pas encore bien décrits et de nombreux facteurs sont à prendre en compte (niveau d'activité, effets à court et long terme, état d'activité physique de base...).

Comment booster son système immunitaire ?

Mieux vaut prévenir naturellement que guérir

Augmenter ses défenses naturelles et son immunité, lutter naturellement contre les infections avec les probiotiques, les antioxydants, la propolis, l'ail et les plantes.

Mieux vaut prévenir que guérir... Notre organisme dispose d'un excellent système immunitaire, que l'on peut aider par certains remèdes de grand mère ou certaines plantes afin de prévenir les infections, les affections hivernales et la **grippe** !

ÉTUDE SUR LA VIABILITÉ ET LES EFFETS
SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE
de Probiotiques Immuno®



Inovance®

Les probiotiques : qu'est-ce que c'est ? A quoi servent-ils ?

La majorité de nos cellules immunitaires se trouvent... dans nos intestins, le saviez-vous ? Des milliards de bactéries y vivent, dans un équilibre bénéfique. Mais en cas de déséquilibre dans la cohabitation de ces bactéries, la flore ne peut plus nous protéger contre les microbes. Les probiotiques sont des microorganismes vivants (bactéries ou levures, par exemple les célèbres "Lactobacillus acidophilus" ou "Lactobacillus casei",) qui viennent au secours de nos "bonnes bactéries", et que l'on peut prendre en complément d'une alimentation équilibrée.

Étude sur la viabilité et les effets sur le système immunitaire des Probiotiques Immuno®

Avec environ 70% des cellules immunitaires de l'organisme, l'intestin joue un rôle majeur dans l'immunité, innée ou acquise. L'augmentation récente des pathologies allergiques, inflammatoires, auto-immunes, etc. est attribuée en grande partie au dérèglement du système immunitaire intestinal, et plus concrètement aux modifications de l'écosystème et du microbiote intestinal. Ce dernier est constitué de microorganismes vivant dans le tube digestif, en cohabitation avec leur hôte.

Dirigée par le Professeur Anne-Marie Davila, de l'Unité de Physiologie de la Nutrition et du Comportement Alimentaire (UPNCA) de l'Institut National de



Recherche Agronomique, cette étude vise à valider l'efficacité du complément alimentaire « Probiotiques Immuno » de la gamme Inovance, qui contient des probiotiques de nouvelle génération associés à la lactoferrine, un composé reconnu pour ses effets sur le système immunitaire.

Les résultats de cette étude sont très positifs

RÉSULTATS sur la VIABILITÉ DES SOUCHES SÉLECTIONNÉES

Les résultats sur la viabilité des souches montrent une survie réelle dans le tractus digestif des bactéries du mélange probiotique. La survie des bifidobactéries est améliorée par la présence de la lactoferrine.

RÉSULTATS sur l'IMMUNITÉ LOCALE

Les résultats sur l'immunité locale montrent une parfaite stabilité des cellules immunocompétentes (lymphocytes T et B, cellules NK et dendritiques) et une diminution de lymphocytes (T) régulateurs traduisant donc un état de veille et de régulation immunitaire adéquat (pas de stimulation anarchique). La réponse immunitaire régulée entre les systèmes Th1 / Th2 permet ainsi de prévenir leur déséquilibre, qui conduit sinon à des pathologies inflammatoires (Th1) ou allergiques (Th2).

RÉSULTATS sur l'IMMUNITÉ PÉRIPHÉRIQUE

Les résultats sur l'immunité périphérique montrent une augmentation des proportions de lymphocytes T et B, la stimulation de LT helpers et régulateurs au détriment des LT cytotoxiques indiquant un meilleur potentiel de la réponse immunitaire. Notre système immunitaire sera plus vite stimulé et plus performant à répondre en cas d'agression infectieuse.

L'alimentation au secours du "bouclier immunitaire" : que faut-il manger pour être en bonne santé ?

Une alimentation équilibrée, c'est aussi l'idéal pour aider notre système immunitaire à remplir son rôle de protection. Si l'infection est déjà là, vous pouvez augmenter votre consommation de protéines qui participent à la multiplication des lymphocytes pour nous protéger. L'idéal est d'augmenter par exemple votre consommation de poissons "gras", c'est à dire riches en omega 3 dont l'action est également favorable au bon fonctionnement de notre système immunitaire : saumon, maquereau, hareng, et la sardine.

Les antioxydants : quel est leur rôle pour booster le système immunitaire ?

Les anti-oxydants ont tout bon pour la santé. Ce terme désigne un ensemble de minéraux, de vitamines, et d'éléments présents dans notre alimentation comme la Vitamine E, la Vitamine C, le Lycopène (présent notamment dans la tomate). Vous pouvez les prendre en complément, mais pourquoi ne pas varier votre régime alimentaire en y ajoutant des aliments riches en anti-oxydants ? Fruits de mer, poissons, citrons, raisins, tomates.



Quelles sont les plantes et les traitements naturels bénéfiques pour l'immunité ?

- **La propolis**

C'est un enduit dont les abeilles se servent pour protéger toutes les surfaces intérieures de la ruche afin d'en assurer l'étanchéité et la solidité. C'est le remède souverain des affections respiratoires, et c'est une excellente idée de la prendre à titre préventif. On peut l'associer à la gelée royale pour une cure de produits de la ruche au coeur de l'hiver.

- **Le Shiitaké**

C'est un champignon originaire d'Extrême Orient, aurait lui aussi des vertus bénéfiques pour booster le système immunitaire. On le trouve en boutiques de produits naturels, vérifiez bien la posologie qui peut varier d'une présentation à l'autre.

- **L'ail**



Il ne chasse pas que les vampires ! Les naturopathes connaissent bien ses nombreuses vertus anti-infectieuses. Si vous n'appréciez pas son goût, il est désormais présenté en gélules dans les boutiques de produits naturels.

Un professionnel dûment formé à ces spécialités pourra, à partir de votre situation actuelle, de vos antécédents, de vos habitudes de vie, de votre statut en micronutriments, vous conseiller un programme alimentaire personnalisé, associé si besoin à une complémentation.

Didier Jolivet - Chinamedic

Acupuncteur, homéopathe, expert en nutrition et hypnothérapeute

