

RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

En cette période de contamination, prendre des compléments alimentaires, tels que vitamines C, A, E, D ... ou zinc, sélénium, magnésium ... sont recommandés, mais sont-ils vraiment indispensables au renforcement de notre système immunitaire ?



Tout d'abord, qu'est-ce que le système immunitaire ?

C'est la capacité qu'à notre corps à se défendre, il réunit au moins 3 composantes interdépendantes :

- *nos cellules de défenses*, produites et régies par plusieurs organes, elles combattent les intrus, en particulier les microbes, les cellules malades et les corps étrangers.
- *Notre microbiote*, constitué par les bactéries de notre flore intestinale : elles empêchent les mauvaises bactéries de nous envahir et communiquent avec nos cellules de défenses.
- *Et nos habitudes de vie*

Je m'explique. Imaginer un nœud de lacet, en fonction de la matière, de la longueur, de la couleur, de la force exercée, ce nœud sera plus ou moins résistant, salissant, efficace, et pourtant la technique pour faire un nœud reste identique.

C'est exactement pareil pour le système immunitaire : il ne suffit pas d'apporter les substances nécessaires à le renouveler, nos habitudes de vie le renforcent ou l'affaiblissent.



RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Mais de quelles habitudes de vie parle-t-on ?

« *Que ton alimentation soit ta première médecine* », cette citation d'Hippocrate, illustre parfaitement l'importance de bien manger, à cela s'ajoute le stress, le sport, le sommeil, ou encore le surpoids ou la cigarette.

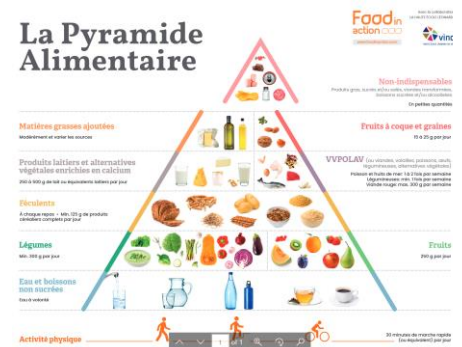
Quels sont alors les impacts de ces habitudes sur notre système immunitaire ?



Une alimentation équilibrée et variée avec une bonne hydratation apporte tous les éléments nécessaires au renouvellement de nos cellules immunitaires y compris minéraux et vitamines, et elle permet de et nourrit correctement notre microbiote : ça, c'est la base de notre nœud, une longueur de lacet ni trop court, ni trop long !

Retenir que la qualité de notre microbiote est directement lié à la qualité de notre alimentation. Contrairement au sucre, l'apport de probiotiques, d'aliments fermentés tels que le kéfir, de légumes fibreux comme les poireaux, asperges, artichauts permettent de développer et entretiennent un bon microbiote.

Rappelons aussi qu'il existe un outil international, appelé « La pyramide alimentaire », qui apporte toutes les recommandations quantitatives et qualitatives nécessaires à l'équilibre alimentaire, elle a été remise à jour par l'organisme « Food in Action », et l'institut Paul Lambin de Bruxelles et il est facile de la trouver sur internet.



Manger équilibrer c'est aussi se prémunir de grignotages souvent source de surpoids et maladie chronique, qui affaiblissent le système immunitaire. On comprendra, qu'un nœud gras est moins robuste.

Manger équilibrer c'est aussi se faire plaisir en toute modération, évitant des frustrations et favorisant la sécrétion d'hormones de plaisir permettant de lutter contre le stress ...

RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

... **le stress est un facteur important**, car les hormones qu'il libère comme le cortisol, l'adrénaline empêchent, sur le long terme, le bon fonctionnement de nos cellules immunitaires, c'est comme si votre lacet se transformait petit à petit en un fil de fer, il faut alors trouver des solutions pour l'assouplir et le rendre flexible ... par exemple, méditer ou faire du sport au moins 30 min chaque jour



En effet, une activité physique modérée est primordiale, c'est la force que vous apportée pour serrer le nœud chaque jour pour qu'il tienne tout en restant manipulable.

Outre tous les effets bénéfiques du sport, il améliore la communication inter-cellulaires et stimulerait même certains composants immunitaires.



Pour finir, le sommeil est aussi un facteur important car il est réparateur : pendant qu'on dort, le corps travaille, nos cellules se renouvellent, il est recommandé de dormir au moins 7h par nuit. Manger tard, copieusement et dormir peu affaiblit le système immunitaire, laissant peu de temps aux cellules pour se régénérer, qui au contraire, s'épuisent.

Alors comment renforcer notre système immunitaire ?

On comprendra qu'il est plus important de se préserver dans sa **globalité** en adoptant des habitudes de vie saines et ce, chaque jour, plutôt que de prendre des compléments alimentaires, sauf avis médical. **C'est la régularité qui fait la différence et il n'est jamais trop tard pour commencer !**

Le temps du confinement est peut-être un bon moment pour revoir nos habitudes ... un moment d'apprendre sur nous même, voire l'occasion d'évoluer et renforcer notre système immunitaire, en tout cas, c'est ce que je vous souhaite.