



Renforcer le système immunitaire

Notre système de défense est très complexe.
Les moyens de le renforcer sont tout aussi variés.

TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

La force de nos défenses immunitaires dépend de nombreux facteurs, parmi lesquels les vaccins reçus et les maladies infectieuses contractées. Si vous manquez d'énergie, si vous êtes fatigué voire épuisé, que vous rencontrez des difficultés de concentration et souffrez régulièrement d'infections, votre système immunitaire est peut-être affaibli. Il est temps de le renforcer de manière ciblée.

Une alimentation favorable au système immunitaire

«Notre alimentation peut soutenir notre système immunitaire et le rendre plus fort», écrit la Société Suisse de Nutrition SSN. «Divers nutriments ont ainsi une influence positive sur nos défenses immunitaires. En particulier, les vitamines A, B₆, B₁₂, C, D, E et l'acide folique,

ainsi que les minéraux sélénium, zinc et fer sont particulièrement importants pour le bon fonctionnement du système immunitaire. Les protéines, les acides gras oméga-3 et les fibres alimentaires jouent également un rôle essentiel.»

Si vous évitez les sources animales riches en vitamine B₁₂, si votre alimentation est déséquilibrée, si vos besoins nutritionnels ont évolué avec l'âge (mot-clé: vitamine D) ou si vous appartenez à un autre groupe à risque, les compléments alimentaires permettent de pré-

**«Notre alimentation peut
renforcer notre système
immunitaire.»**

SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION SSN

«Environ 70 % des cellules immunitaires se trouvent dans le système immunitaire intestinal.»

venir les insuffisances en micronutriments. On trouve donc des micronutriments sous forme de compléments alimentaires; leur supplémentation peut être indiquée en cas de carence ou pour la prévenir. Demandez conseil à un spécialiste (pharmacie, cabinet médical) pour en connaître la posologie.

Le système immunitaire intestinal

Environ 70% de toutes les cellules immunitaires se trouvent dans la muqueuse du tractus gastro-intestinal,



Les vitamines, les minéraux et les protéines renforcent les défenses immunitaires.

Lorsque le système immunitaire «surréagit»

Il arrive parfois que le système immunitaire classe des substances inoffensives, telles que les protéines, comme «étrangères» c'est à dire comme des antigènes. Une allergie peut alors se développer, par exemple à des allergènes comme le pollen ou les poils d'animaux. Les réactions allergiques peuvent mettre la vie en danger.

Lorsque le système immunitaire s'attaque aux structures de l'organisme, il en résulte une maladie auto-immune. Parmi les nombreuses maladies auto-immunes difficiles à traiter figurent la maladie cœliaque, le psoriasis et le diabète de type 1.

Après une transplantation, la réaction immunitaire doit être affaiblie thérapeutiquement pendant un certain temps, afin d'éviter le rejet du greffon.

souvent appelée «système immunitaire intestinal». Outre le bol alimentaire (chyme) et les sucs digestifs, l'intestin contient des milliards de micro-organismes appelés microbiome intestinal. «Le microbiome intestinal et le système immunitaire sont en interaction constante», souligne Dre Isabelle Frey-Wagner, chimiste alimentaire et nutritionniste. Et d'ajouter: «Le microbiome intestinal joue un rôle important dans la maturation du système immunitaire. Un microbiome intestinal diversifié est favorisé par une alimentation variée, riche en fibres alimentaires, ainsi que par la consommation d'aliments fermentés et de produits pro-/prébiotiques.»

Le rôle du psychisme

Outre une alimentation saine, d'autres facteurs contribuent à un système immunitaire fort: une activité physique régulière en plein air – notamment pour favoriser



Le gingembre, le curcuma et le ginseng stimulent les défenses immunitaires.

la production de vitamine D par la peau –, un sommeil suffisant, l'évitement de substances nocives comme les toxines, les polluants environnementaux et les drogues, ainsi que la prévention du stress pathogène.

Des techniques telles que la méditation, peuvent contribuer à réduire le stress. De même, les adaptogènes

peuvent nous rendre plus résistants aux facteurs de stress. Parmi les adaptogènes les plus connus en Occident, on trouve le ginseng (*Panax ginseng*), l'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) et la rhodiola (*Rhodiola rosea*). Le gingembre et le curcuma sont souvent utilisés comme «boosters immunitaires». Le système immunitaire peut aussi être stimulé par des principes actifs végétaux contenus dans l'échinacée pourpre.

Les résultats d'une étude récente menée par Sara Trabarelli et Michel Akselrod et leur équipe démontrent l'influence considérable du psychisme sur le système immunitaire: le simple fait d'être en contact avec une personne contagieuse (un avatar dans le cadre de l'expérience) déclenche la libération d'hormones de stress. Le système immunitaire active alors les cellules de défense pour se préparer à une éventuelle riposte. <

JÜRGE LENDEMANN est titulaire d'un doctorat en biologie végétale. Après des années dans l'industrie pharmaceutique, il écrit depuis 2001 pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.