



# PLANTES PRODIGIEUSES

Notre système immunitaire peut être renforcé par une alimentation saine. Les aliments d'origine végétale contiennent une bonne partie des nutriments importants pour nos défenses immunitaires, mais pas tous.

Jürg Lendenmann

Une alimentation saine et équilibrée va souvent de pair avec un système immunitaire fort. Différents facteurs liés au mode de vie influencent favorablement notre état général: une activité physique régulière en plein air, un sommeil suffisant, éviter le stress pathogène et les substances nocives (produits d'agrément toxiques comme l'alcool, le tabac et les drogues, polluants environnementaux)... et une alimentation équilibrée. La composition de nos assiettes devrait refléter la pyramide alimentaire élaborée par la Société Suisse de Nutrition (*sge-ssn.ch*). Ces recommandations nutritionnelles garantissent aussi une consommation suffisante de micronutriments. Les vitamines A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C et D et des minéraux comme le zinc, le sélénium, le cuivre et le fer sont particulièrement importants pour l'immunité, mais des substances comme les oméga 3 et l'acide folique renforcent aussi nos défenses. Vous trouverez dans le tableau un certain nombre d'aliments d'origine végétale riches en ces différents micronutriments.

## Des besoins accrus dans les groupes à risque

Des carences en micronutriments peuvent apparaître en cas de mode de vie peu sain ou de maladies chroniques. Dans certains groupes à risque, les besoins peuvent être accrus – soit d'une manière générale (enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes) ou plus spécifique comme chez les diabétiques (vitamines C, E et du groupe B), les végétariens et végans (vitamines B<sub>12</sub> et D), les sportifs (vitamines C, E, A, bêta-carotène) et les seniors (calcium, vitamines B<sub>12</sub> et D, acide pantothénique). Une alimentation saine est particulièrement importante chez les personnes âgées – pas seulement parce que les performances du système immunitaire diminuent, mais aussi parce que certains aliments importants ne peuvent plus être consommés aussi faci-

*L'intestin grêle et le côlon abritent environ 70 % de nos cellules immunitaires.*

lement, notamment en cas de difficultés à mâcher.

Les vitamines A, C et E ont un rôle antioxydant: elles protègent certains composés sensibles des radicaux libres qui se forment en excès en cas de stress. Quant au sélénium et aux polyphénols – des substances végétales secondaires présentes dans les fruits et les légumes –, ils protègent les cellules du stress oxydatif.

## L'hiver, une période critique

Pendant la saison froide, il est plus difficile de couvrir les besoins, car l'offre d'aliments frais et locaux est plus réduite et que la conservation entraîne une perte de vitamines. Les apports en vitamine D, la vitamine du soleil, méritent une attention particulière car, sous nos latitudes, notre organisme n'est pas capable de la produire en quantités suffisantes.

## Immunité intestinale

L'intestin grêle et le côlon abritent environ 70 % de nos cellules immunitaires: c'est ce qu'on appelle le système immunitaire associé à l'intestin. Une alimentation variée, riche en fibres alimentaires, et des apports hydriques suffisants soutiennent le microbiote intestinal – l'ensemble des micro-organismes qui vivent dans notre tube digestif. Une alimentation saine favorise une bonne digestion et influence favorablement le système immunitaire.

Si le microbiote est perturbé, des probiotiques peuvent aider à rétablir l'équilibre. Ces micro-organismes vivants se multiplient

Micronutriment	Sources végétales intéressantes
<b>Vitamine A</b>	Carotte, légumes racines et tubercules, patates douces, courges, épinards, chou plume, son de blé
<b>Vitamine B<sub>6</sub></b>	Graines de tournesol, haricots verts, ail, fèves de soja, pistaches, germes de blé, brocoli, céréales complètes
<b>*Vitamine B<sub>12</sub></b>	–
<b>Vitamine C</b>	Baies, poivrons, kiwi, chou, haricots verts, chou de Milan, ananas, agrumes
<b>*Vitamine D</b>	Un peu (!) dans les champignons
<b>Vitamine E</b>	Huiles végétales, amandes, germes de blé, myrtilles, olives
<b>Acide folique</b>	Légumes verts à feuilles, germes de blé, produits dérivés du soja
<b>Fer</b>	Son de blé, olives noires, graines de courge, légumineuses, noix, graines, mil, produits dérivés du soja
<b>Cuivre</b>	Fèves de soja, légumineuses, grains de café, noix et graines
<b>Sélénium</b>	Noix du Brésil, graines de sésame, arachides, noix de cajou, légumineuses, flocons d'avoine
<b>Zinc</b>	Germes de blé, céréales complètes, courges, graines, noix, flocons d'avoine, farine de soja

\* En l'absence de consommation de sources animales ou en cas d'alimentation peu variée, les compléments alimentaires permettent de prévenir les déficits. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre pharmacienne.

dans l'intestin et ont un intérêt pour la santé de leur hôte, notamment en soutenant ses défenses. Il s'agit par exemple de souches spéciales de bactéries lactiques (lactobacilles), de bifidobactéries et de levures. Ils sont vendus sous forme de compléments alimentaires et de médicaments. De «bonnes» bactéries vivantes se trouvent en outre dans les aliments fermentés comme la choucroute, le kimchi, le kéfir, le yogourt, le miso et le kombucha.

### Les alliés du système immunitaire

Les substances actives des plantes peuvent renforcer le système immunitaire de bien des manières. À la saison des refroidissements, on fait souvent appel à l'échinacée (*Echinacea purpurea*) et au géranium du Cap (*Pelargonium sidoides*). Les composés végétaux réputés pour nous rendre plus résistants aux facteurs de stress sont dits adaptogènes. Parmi les plus connus en Occident, citons le ginseng (*Panax ginseng*), l'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) et une plante grasse comme l'orpin rose (*Rhodiola rosea*). Le gingembre et le curcuma sont également appréciés comme «boosters d'immunité». <