



RENFORCER L'IMMUNITÉ

Notre système immunitaire est influencé par des facteurs internes et externes. Nous pouvons agir sur beaucoup d'entre eux. Nous pouvons dès à présent mettre en œuvre certaines de ces mesures «booster», d'autres méritent un peu plus de réflexion.

Jürg Lendenmann

En hiver, notre résistance est mise à l'épreuve. Nous devons faire face au froid, à l'humidité, nous bougeons moins, l'offre de fruits et légumes se réduit et, à cause du soleil plus bas, notre peau ne peut pas produire suffisamment de vitamine D. Tout cela vient s'ajouter à d'autres facteurs qui affaiblissent notre immunité. Alors que faire? Bonne nouvelle: un grand nombre des conseils que nous donnons régulièrement les professionnels de santé ont aussi un effet positif sur nos défenses immunitaires.

Une alimentation saine

Mangez équilibré. La composition optimale de nos assiettes se reflète dans la pyramide alimentaire suisse élaborée par la Société Suisse de Nutrition (sge-ssn.ch). Différents nutriments essentiels comme les vitamines A, B₆, B₁₂, C et D et minéraux comme le zinc, le cuivre, le sélénium et le fer sont particulièrement importants pour le système immunitaire, mais la taurine, les oméga 3 et l'acide pantothénique renforcent aussi nos défenses.

Une alimentation variée et des apports hydriques suffisants soutiennent en outre le microbiote intestinal – la flore qui peuple

«Les personnes heureuses, qui voient plutôt la vie du bon côté, ont aussi un système immunitaire plus fort.»

naturellement notre intestin. Une bonne digestion est primordiale, car environ 70 % de nos cellules immunitaires se trouvent dans l'intestin grêle et le côlon.

Conseil: consommez avec modération les gourmandises grasses et sucrées des fêtes de fin d'année et du carnaval. En présence d'éventuels déficits, les compléments alimentaires peuvent être utiles.

Tous dehors!

S'il est tentant de rester au chaud chez soi, même en hiver, il est conseillé de prendre l'air régulièrement, et pas seulement pour stimuler la production de vitamine D. Des activités physiques comme la simple balade, la marche active, le jogging, le ski de fond et le vélo sont idéales. À l'intérieur, misez sur les sports de

ballon, la natation ou l'aquafitness. Pas besoin de rechercher la performance, qui sollicite beaucoup le système immunitaire.

Un sport d'endurance pratiqué à la bonne dose renforce l'immunité, souligne le Prof. Findeisen, mais les bêta-endorphines qu'il libère font aussi beaucoup de bien au moral.

Renforcer son mental

Le système immunitaire a besoin de stimuli – d'être mis au travail. Mais trop de stimuli le fatiguent. De même, un excès de stress psychique affaiblit nos défenses. La solution passe par le repos et la relaxation. Un sommeil suffisant est aussi important: nos défenses immunitaires ont besoin de phases de repos pour contrer efficacement les agents pathogènes. Les études le montrent: le nombre d'anticorps impliqués dans la lutte contre les virus et les bactéries augmente pendant le sommeil. De plus, un sommeil réparateur est capital pour renforcer la mémoire immunitaire.

Le bain de forêt – le fait de se promener tranquillement et en conscience en forêt – devenu populaire depuis quelques années réduit le stress et rassérène mais augmente aussi l'activité des cellules tueuses naturelles.

«S'il est tentant de rester au chaud chez soi, même en hiver, il est conseillé de prendre l'air régulièrement, et pas seulement pour stimuler la production de vitamine D.»

Les personnes heureuses, qui voient plutôt la vie du bon côté, ont aussi un système immunitaire plus fort. Mais qu'est-ce qui influence notre capacité à être heureux? «Le principal est de se comporter avec les autres comme nous aimerions qu'ils se comportent avec nous», affirme le Prof. Karlheinz Ruckriegel, spécialiste de la recherche sur le bonheur, dans un entretien avec la *Süddeutsche Zeitung*. «Outre des relations sociales épanouissantes et la santé, cela demande aussi de l'engagement et une activité satisfaisante. Outre le travail rémunéré, le bénévolat est aussi important.» Et d'ajouter: «Le bonheur soulage le système immunitaire: il nous permet d'être en meilleure santé et de vivre plus longtemps.»



Immunostimulants pour la saison froide (et les autres)

Voici une liste non exhaustive de préparations et de méthodes à explorer après avoir demandé conseil à un(e) professionnel(le) de santé.

Sauna, douches écossaises, méthode Kneipp	Pratiquées régulièrement, ces méthodes stimulantes connues de longue date augmentent la concentration de cellules immunitaires dans le sang et ont un impact favorable sur la fréquence et la sévérité des infections hivernales.
Ayurvéda	Cette médecine indienne très ancienne comprend entre autres des conseils alimentaires pour un système immunitaire fort et des exercices de respiration de yoga qui renforcent les défenses immunitaires.
Tai-chi et Qi Gong	Ces deux méthodes d'exercice de la médecine traditionnelle chinoise sont utilisées en cas de faiblesse du système immunitaire.
Méditation	Elle peut nous permettre d'être davantage en harmonie avec nous-mêmes et nous apporter plus d'équilibre et de sérénité.
Phytothérapie	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 (<i>Echinacea purpurea</i>) et au géranium du Cap (<i>Pelargonium sidoides</i>). Le sirop de sureau a aussi fait ses preuves grâce sa haute teneur en vitamine C. Par ailleurs, les substances végétales «adaptogènes» sont réputées pour nous rendre plus résistants au stress; parmi les plus connues en Occident, citons le ginseng (<i>Panax ginseng</i>), l'éleuthérocoque (<i>Eleutherococcus senticosus</i>) et l'orpin rose (<i>Rhodiola rosea</i>).