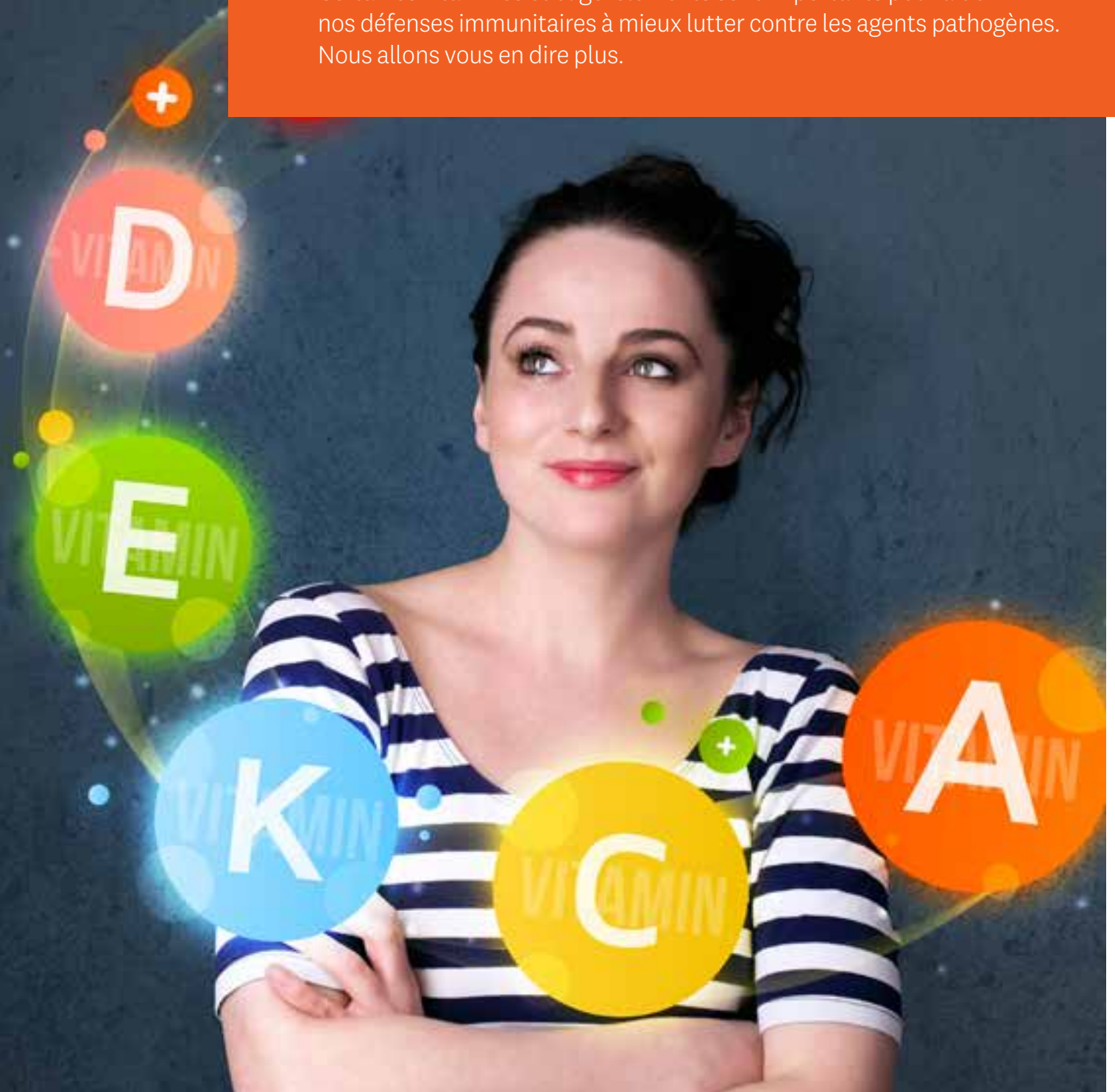


Nourrir son système immunitaire

Certaines vitamines et oligo-éléments sont importants pour aider nos défenses immunitaires à mieux lutter contre les agents pathogènes. Nous allons vous en dire plus.



TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

En hiver, le système immunitaire complexe est particulièrement sollicité. Les températures froides et l'air chaud et sec de nos chauffages ont un effet négatif sur nos muqueuses, qui constituent la première ligne de défense contre les germes. Les virus et les bactéries peuvent ainsi pénétrer plus facilement dans le corps. De plus, nous avons tendance à moins sortir de chez nous.

En raison de l'offre alimentaire limitée, nous absorbons moins de certains micronutriments, ce qui affaiblit davantage nos défenses immunitaires. Selon le Centre fédéral d'éducation nutritionnelle, trois vitamines et trois oligo-éléments sont particulièrement importants pour le système immunitaire.

Vitamine A

La vitamine A soutient le système immunitaire et est importante pour les barrières externes (peau, muqueuses) contre les germes. Cette vitamine lipo-

soluble ne se trouve que dans les aliments d'origine animale. Les bonnes sources sont, le foie et les produits à base de foie tels que les terrines et les saucisses de foie, ainsi que les œufs, le lait et les produits laitiers (beurre, fromage). Les légumes et les fruits contribuent également à l'apport en vitamine A grâce à leur teneur en provitamine A. La plus efficace, le β -carotène à effet antioxydant, et se trouve dans les carottes, les patates douces, la citrouille, les épinards, les mangues, le chou frisé, la mâche et les abricots.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes 750 μ g RAE/jour, Femmes 650 μ g RAE/jour (RAE = Équivalent d'activité de rétinol = Rétinol + 1/6 de β -carotène + 1/12 d'autres caroténoïdes). «L'apport recommandé par jour peut par exemple être atteint avec 150 g de carottes cuites, 150 g de courge cuite et 12 g d'huile de colza. Pour une utilisation optimale des caroténoïdes, par exemple, les carottes doivent toujours être consommées avec un peu de matière grasse», écrit la Société allemande de nutrition.



«Les compléments alimentaires sont utiles lorsque la bonne personne prend les bons nutriments à la bonne dose et au bon moment.»

Angela Clausen, Conférencière scientifique sur les denrées alimentaires sur le marché de la santé à l'Association des consommateurs de Rhénanie-du-Nord-Westphalie.

Vitamine C

La vitamine C (acide ascorbique) agit comme antioxydant et protège également les cellules du système immunitaire contre les radicaux libres. De bonnes sources de cette vitamine hydrosoluble sont les fruits et les légumes tels que le cassis, les poivrons, les choux de Bruxelles, les kiwis, les brocolis, les papayes, le chou frisé, la roquette, le chou-fleur, les agrumes. De nombreux aliments comme les saucisses contiennent également de la vitamine C en tant que stabilisant.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes 110 mg/jour, Femmes 95 mg/jour. 100 g de poivrons contiennent environ 140 mg de vitamine C, 100 g de brocolis 75 mg.

Vitamine D

La vitamine D soutient, entre autres, les cellules de défense du système immunitaire. Les deux formes de vitamine, ergocalciférol (D₂) et cholécalciférol (D₃), sont liposolubles et se trouvent en quantités significatives dans les œufs, les poissons gras et les champignons. La vitamine D₃ peut être produite dans notre peau lorsqu'elle est exposée aux rayons du soleil.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes et Femmes: 15 µg/jour (= 600 unités internationales/jour). Étant donné que l'ensoleillement est faible sous nos latitudes en hiver, les besoins ne peuvent généralement pas être couverts par l'alimentation. Par conséquent, la prise d'un complément de vitamine D peut être recommandée pour certaines catégories de personnes. Demandez conseil à un spécialiste.

Zinc

L'oligo-élément essentiel est impliqué dans la régulation du système immunitaire et améliore la maturation et le nombre de cellules de défense immunitaire.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes 9,4-16,3 mg/jour, Femmes 7,5-12,7 mg/jour. De bonnes sources de zinc sont le germe et le son de blé, la viande, les graines (pignons, tournesol), les graines de sésame, les noix (noix de cajou, de pécan, cacahuètes) ainsi que les légumineuses, les graines oléagineuses, les produits complets.

La quantité recommandée dépend de la quantité d'acide phytique/phytate ingérée par l'alimentation, car l'acide phytique inhibe l'absorption du zinc. Cette substance phytochimique est présente en plus grande quantité dans les produits complets, les légumineuses et les graines.

Fer

Le fer joue un rôle important dans le transport de l'oxygène et le métabolisme énergétique. Un apport insuffisant affaiblit le système immunitaire. Les sources riches en fer comprennent le boudin noir, le foie, le son de blé, la farine de soja, les olives, les graines de courge, les lentilles et les haricots (secs); on trouve également les produits complets, la viande et les légumes.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes 11 mg/jour, Femmes 16 mg/jour, ce qui correspond à environ 100 g de foie sauté.

Sélénium

L'oligo-élément est essentiel et important, entre autres, pour le système immunitaire et le système de défense antioxydant. De bonnes sources de sélénium sont les graines, les noix, la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes et Femmes 70 µg/jour, ce qui correspond à la teneur en zinc de 30 g de noix du Brésil ou à près de 100 g de pâtes aux œufs.

De même, certaines vitamines B et la vitamine E sont nécessaires au système immunitaire, et les acides gras oméga-3 pourraient avoir un impact positif. En outre, il existe des preuves d'effets anti-inflammatoires et stimulants pour le système immunitaire de composés végétaux secondaires (composés phytochimiques) tel que les polyphénols, les caroténoïdes (pigments) et les flavonoïdes.

Ne pas oublier

Un sommeil suffisant, une hydratation adéquate, une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et variée avec des probiotiques, ainsi que la prévention du stress excessif, de l'alcool et du tabac, sont importants pour un système immunitaire fort. En bref: un mode de vie sain.

Beaucoup des micronutriments essentiels au système immunitaire sont disponibles sous forme de compléments alimentaires en pharmacie. De plus, l'immense trésor de la phytothérapie offre des plantes telles que le gingembre, l'échinacée, le ginseng et le curcuma en tant qu'«immunoboosters». N'hésitez pas à demander conseil.

Sources: bzfe.de, valeursnutritives.ch, dge.de, kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de <

«Le système immunitaire est comme un muscle qui doit être entraîné.»

Prof. Marcel Salathé, Épidémiologiste, EPFL

