

<https://www.ameSSI.org/nutrition-et-systeme-immunitaire>



Nutrition et système immunitaire

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : dimanche 14 octobre 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Notre système immunitaire nous protège des bactéries, des virus et autres organismes pathogènes. Ce « bouclier » est à la fois complexe et efficace. Mais est-il lié d'une manière ou d'une autre à notre alimentation ?

Le système immunitaire nous protège des maladies. Du fait de sa grande complexité, évaluer l'influence du régime alimentaire sur ce système est extrêmement difficile.

Pourtant, la recherche a permis de déterminer que certains facteurs alimentaires ont un rôle à jouer dans ce domaine.

Sommaire

- [Notre système immunitaire nous protège des bactéries, des virus et autres organismes pathogènes.](#)
- [Les infections ne sont cependant pas seules concernées :](#)
- [Pour rester efficace, le système immunitaire a besoin d'un apport régulier en vitamines et minéraux essentiels. Un régime alimentaire bien équilibré, comprenant la consommation régulière de fruits et légumes y contribue.](#)

Notre système immunitaire nous protège des bactéries, des virus et autres organismes pathogènes.

Ce « bouclier » est à la fois complexe et efficace. Mais est-il lié d'une manière ou d'une autre à notre alimentation ?

Le système immunitaire nous protège des maladies. Du fait de sa grande complexité, évaluer l'influence du régime alimentaire sur ce système est extrêmement difficile. Pourtant, la recherche a permis de déterminer que certains facteurs alimentaires ont un rôle à jouer dans ce domaine.

L'apport en énergie semble avoir une influence importante sur l'activité immunitaire. Une population sous-alimentée court davantage de risques d'infections.



En deçà de 1200 kilocalories par jour, les régimes dits « amaigrissants » peuvent également affecter la fonction immunitaire, ce qui devrait décourager toute tentation de régime intensif malsain. A l'opposé, un apport excessif en énergie peut aussi entraver le bon fonctionnement du système immunitaire.

On fait souvent le lien entre l'obésité et le taux de maladies infectieuses. De surcroît, les personnes obèses sont plus exposées aux maladies coronariennes, qui elles-mêmes sont liées à la fonction immunitaire.

Si un régime limitant l'apport en graisses est important pour rétablir un équilibre pondéral, il semble aussi que le système immunitaire s'en trouve renforcé. Les régimes alimentaires riches en graisses semblent en effet amoindrir la réponse immunitaire, augmentant ainsi le risque d'infections. Inversement, un apport en graisses limité augmente l'activité immunitaire.

Les infections ne sont cependant pas seules concernées :

les cellules immunitaires qui combattent les cellules tumorales peuvent également s'en trouver renforcées. Mais attention ! La quantité de graisses n'est pas seule en cause, leur origine est également déterminante. Les poissons gras, les noix, le soja ou l'huile de lin doivent faire partie de notre alimentation car nous avons besoin d'un apport équilibré de différents acides gras.

La consommation régulière de produits laitiers fermentés - tels yogourts ou kéfir -, peut augmenter les défenses immunitaires dans les intestins.

De récentes études scientifiques laissent penser que les yogourts élaborés avec certaines bactéries (probiotiques) peuvent avoir un effet bénéfique sur le système immunitaire. En effet, un groupe de volontaires ayant consommé tous les jours des yogourts fermentés avec des bactéries probiotiques, a développé une résistance supérieure aux micro-organismes responsables des intoxications alimentaires. D'autres recherches doivent compléter ces études.

Pour rester efficace, le système immunitaire a besoin d'un apport régulier en vitamines et minéraux essentiels. Un régime alimentaire bien équilibré, comprenant la consommation régulière de fruits et légumes y contribue.

A ce jour, la plupart des études montrent que ces suppléments vitaminiques et minéraux ne stimulent pas la réponse immunitaire des sujets bien-portants et bien alimentés. Par contre, une étude récente effectuée sur des personnes âgées montre que des suppléments renforcent leur immunité.

- RÉFÉRENCES
- " NUTRITION AND IMMUNITY IN MAN by Lillian Langseth
- ILSI Europe Concise Monographs, 1999 International Life Sciences Institute