

<https://www.ameSSI.org/un-systeme-immunitaire-au-top-8-solutions-naturelles>



# UN SYSTÈME IMMUNITAIRE AU TOP ? 8 SOLUTIONS NATURELLES !

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : lundi 12 décembre 2016

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Le système immunitaire ? Il joue un rôle crucial car c'est lui qui protège des infections, virus et autres bactéries. Mais s'il est affaibli, il n'est plus performant. Comment renforcer les défenses immunitaires ? Suivez nos 8 conseils.**

## Sommaire

- [1/ Faire le plein de vitamines](#)
- [2/ Miser sur le pouvoir des plantes](#)
- [3/ Avaler des probiotiques](#)
- [4/ Prévoir une cure ciblée](#)
- [5/ Manger des champignons à l'ail](#)
- [6/ Faire du sport](#)
- [7/ Bien dormir](#)
- [8/ Chasser le stress](#)

## Table des matières

- [1/ Faire le plein de vitamines](#)
- [2/ Miser sur le pouvoir des plantes](#)
- [3/ Avaler des probiotiques](#)
- [4/ Prévoir une cure ciblée](#)
- [5/ Manger des champignons à l'ail](#)
- [6/ Faire du sport](#)
- [7/ Bien dormir](#)
- [8/ Chasser le stress](#)

√



## 1/ Faire le plein de vitamines

Les vitamines sont indispensables pour rester en bonne santé mais certaines vitamines jouent un rôle plus direct sur l'immunité : les vitamines D, C, A et E. La vitamine C qui est un puissant antioxydant, protège les cellules du stress oxydatif. Son action est renforcée par la vitamine E. La vitamine D participe à la différenciation cellulaire et active les lymphocytes T, qui interviennent en premier lieu en cas d'agression. La vitamine A stimule la production des cellules immunitaires et accroît l'action de la vitamine D. A noter : les apports en vitamine D doivent être surveillés l'hiver car les carences sont plus nombreuses (une partie de la vitamine D est apportée par l'exposition au soleil, l'autre par l'alimentation).

A faire

Misez sur une alimentation variée et équilibrée pour faire le plein de nutriments essentiels, sans négliger les aliments riches en vitamines C (fruits et légumes crus), vitamine D (aliments colorés, oeuf, beurre...), vitamine E (huiles, fruits et légumes...) et vitamine A (oeufs, foie, produits laitiers...).

## 2/ Miser sur le pouvoir des plantes

Certaines plantes, utilisées depuis la nuit des temps ou presque en médecine traditionnelle (médecine traditionnelle chinoise, médecine ayurvédique...), sont connues pour renforcer les défenses immunitaires. Leur force ? Elles sont gorgées de composés actifs puissants (antioxydants, alcaloïdes...) ou elles sont dites adaptogènes, c'est-à-dire qu'elles renforcent les capacités de l'organisme à résister au stress extérieur. Plusieurs plantes sont intéressantes pour booster l'immunité, mais on peut citer le ginseng, aux propriétés antifatigues indiscutables, l'échinacée, immunostimulante ou encore le thym, parfait en cas de rhume. L'astragale de son côté est une plante intéressante pour ses propriétés antivirales, antibiotiques et antimicrobiennes ; elle préviendrait en outre les infections respiratoires. Le Pao pereira (ou poirier du Brésil) que l'on trouve dans la forêt amazonienne contient de la flavopéirine, un alcaloïde qui boosterait les défenses des personnes immunodéprimées.

A faire

Tisanes, gélules, racines, comprimés, extraits, teintures mères... les plantes peuvent se consommer sous différentes formes. Optez pour la solution la plus simple et la plus adaptée à votre mode de vie.

## 3/ Avaler des probiotiques

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants (levures ou bactéries) que l'on trouve dans certains aliments ou sous la forme de compléments (les souches les plus intéressantes sont *Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lb. paracasei*, *Lb. plantarum*, et *Lactococcus Lactis*) Les recherches menées sur les probiotiques se sont multipliées ces dernières années et on en sait un peu plus aujourd'hui sur leurs multiples bienfaits. Car les probiotiques ont une incidence directe sur la santé. Pourquoi ? Parce qu'ils rééquilibrent le microbiote (autrement appelé flore intestinale), garant d'une bonne santé du système digestif. Or, 80% des cellules de notre système immunitaire se trouvent dans l'intestin, qui joue un rôle de barrière contre les microbes. Avoir un microbiote en pleine santé permet donc de renforcer les défenses immunitaires en boostant les fonctions lymphocytaires.

A faire

Intégrez des aliments riches en probiotiques dans vos menus : yaourt, lait fermenté, kéfir, choucroute, miso, fromage, pain au levain...

### 4/ Prévoir une cure ciblée

Les compléments alimentaires disponibles sur le marché peuvent être utiles pour renforcer les défenses immunitaires, car ils sont formulés spécifiquement pour apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin pour faire face aux différentes agressions extérieures (cocktails de vitamines et minéraux par exemple). Le mieux est de suivre une cure de 3 à 4 semaines à des périodes charnières dans l'année (entrée dans l'hiver par exemple) ou en cas de fatigue. En revanche, une cure ne se substituera pas à une mauvaise hygiène de vie ou un manque de sommeil.

A faire

Demandez conseil à un professionnel (pharmacien ou naturopathe par exemple) qui saura vous orienter vers un produit adapté à votre profil et vos besoins.

### 5/ Manger des champignons à l'ail

L'ail, qui stimule la circulation sanguine et active le renouvellement cellulaire, est connu pour ses vertus santé. Il joue un rôle positif sur le système immunitaire en renforçant l'organisme. Plus surprenant, certains champignons comme les pleurotes ou le shiitake auraient des vertus bien réelles sur le système immunitaire. Le shiitake, un champignon incontournable au Japon (aussi bien sur les tables que dans la pharmacopée traditionnelle) fait ainsi figure de must have pour l'immunité car il contient du lentinane, un polysaccharide qui stimule le système immunitaire.

A faire

Parsemez vos plats d'ail et d'aromates et consommez régulièrement des champignons. Mais pour avaler des quantités suffisantes de ces principes actifs, la supplémentation est une bonne option.

### 6/ Faire du sport

Plusieurs études ont montré que pratiquer une activité physique régulière permettait de renforcer les défenses immunitaires. Comment ? En activant la circulation sanguine par exemple, mais aussi parce que le sport chasse le stress, régule le sommeil ou prévient le surpoids, autant de points impliqués dans les baisses de système immunitaire. En revanche, d'autres études menées sur des athlètes de haut niveau ont montré que le sport pratiqué à hautes doses pouvait au contraire affaiblir le système immunitaire.

A faire

Faites du sport à raison de 2 à 4 séances de 1 heure par semaine. Inscrivez-vous sur la durée en optant pour une activité qui vous plait mais attention à ne pas tomber dans le surentraînement. Après une séance plus difficile, prenez le temps de vous reposer pour bien récupérer.

## 7/ Bien dormir

Les chercheurs du CNRS (Centre national de la recherche scientifique) et de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) ont établi que la qualité du sommeil avait une répercussion directe sur la résistance aux infections, notamment celles dues aux parasites et aux champignons. De son côté, une étude anglo-néerlandaise publiée dans la revue Sleep a montré qu'une seule nuit blanche perturbait l'action des granulocytes, directement impliqués dans le système immunitaire. Ainsi une mauvaise qualité de sommeil ou un manque de sommeil augmenterait le risque de tomber malade car le système immunitaire serait moins résistant.

A faire

Couchez-vous et levez-vous à heures régulières. Evitez de pratiquer une activité physique trop tard dans la journée car cela perturbe l'endormissement. En cas de troubles du sommeil (réveils nocturnes, difficulté d'endormissement), n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

## 8/ Chasser le stress

Les liens entre stress et baisse du système immunitaire semblent évidents. Pourtant, les études menées sur le sujet n'avaient pas jusque-là réussi à décrypter précisément les conséquences de l'un sur l'autre. Une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Pittsburgh aux Etats-Unis a prouvé non seulement que le stress affaiblissait le système immunitaire, mais expliquée aussi comment. Ainsi un état de stress prolongé aurait pour conséquence une augmentation du taux de cortisol (hormone sécrétée en cas de stress) mais surtout une adaptation de l'organisme à cette augmentation du cortisol avec un effet surprenant : le système immunitaire serait comme « anesthésié » en cas de stress prolongé. Il répondrait donc moins bien aux agressions.

A faire

Ne laissez pas une situation de stress se prolonger. Consultez, faites-vous aider au besoin ou prenez des mesures pour limiter l'impact du stress sur votre quotidien. Certaines méthodes (sophrologie par exemple) peuvent être des aides efficaces.

<http://www.supersmart.com> [<http://www.supersmart.com/blog/un-systeme-immunitaire-au-top-8-solutions-naturelles/>]