

Comment préserver son système immunitaire ?

Publié le 10/11/2020

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Couple dans la neige

Chaque jour notre **système immunitaire** est sollicité afin d'éliminer les micro-organismes indésirables (virus, bactéries) qui s'introduisent dans notre organisme. Pour que ce mécanisme de défense puisse fonctionner le plus efficacement, l'apport en nutriments spécifiques est indispensable.

A certaines étapes de la vie et également en période hivernale, le **système immunitaire** peut être affaibli. L'organisme, alors plus fragile, a besoin d'un soutien complet pour retrouver de la vitalité et surtout pour l'aider à **renforcer** son système de défenses naturelles. L'alimentation et la micronutrition sont le duo « **immunité** » par excellence !

Le système immunitaire, un mécanisme de défense édifiant

Dès la naissance, le corps est doté d'un système de défense permettant de reconnaître les substances étrangères à l'organisme (bactéries, virus), appelées antigènes, qui peuvent menacer son bon fonctionnement ou engager sa survie. Pour contrer ces micro-organismes, le corps humain est doté d'une double capacité :

- Une barrière physique et chimique (peau, intestin et poumons), permettant d'empêcher la pénétration des molécules indésirables.
- Un système de défense, appelé **réponse immunitaire**, permettant de capturer et d'éliminer l'antigène qui s'est introduit.

Le **système immunitaire** correspond à l'ensemble des **réactions** de défense de l'organisme. Il existe deux types de **réponse immunitaire** :

- **La réponse immunitaire « innée » ou non spécifique : l'immunité innée** constitue la première ligne de défense. Au cours de cette phase, les cellules immunitaires (macrophages) englobent l'antigène et le détruisent.
- **La réponse immunitaire « adaptative » ou spécifique** : cette réponse se déclenche lorsque la **réponse immunitaire innée** n'a pas été suffisamment efficace. Elle active des cellules spécifiques appelées **lymphocytes B** ou T qui vont produire les anticorps. Les anticorps sont des molécules capables de capturer l'antigène et de le neutraliser. Cette réponse immunitaire tardive possède une « mémoire » qui, en cas d'une exposition future au même antigène, permettra de générer une réponse immunitaire plus rapide.

Défenses naturelles & micronutrition

Si nous sommes dotés d'une **immunité innée**, notre **système immunitaire** a besoin de micronutriments qu'il doit puiser chaque jour dans l'alimentation pour pouvoir fonctionner efficacement. Nombreux sont les vitamines (B, C, D, E) et les minéraux (cuivre, manganèse, sélénium et zinc) qui contribuent au fonctionnement normal du **système immunitaire**. Pour autant, de nos jours on assiste à un appauvrissement des cultures (usage de pesticides, agriculture intensive, sélection de variétés moins riches en nutriments) et à une évolution des habitudes alimentaires, deux phénomènes concomitants ayant pour conséquence une insuffisance des apports en nutriments. Pour soutenir notre organisme, une complémentation adaptée peut s'avérer précieuse. Loin d'être une liste exhaustive, voici des actifs ou plantes incontournables reconnus pour booster nos défenses naturelles :

- **L'acérola** : petite cerise originaire des Caraïbes, l'acérola est l'un des fruits les plus riches en vitamine C. La

vitamine C procure du tonus et stimule le **système immunitaire**.

- **L'extrait de pépin de pamplemousse** : 100% naturel, riche en flavonoïdes et en vitamine C, l'EPP constitue un véritable soutien pour l'organisme en contribuant à réduire la fatigue et en stimulant les cellules du **système immunitaire**.
- **L'échinacée** : utilisée par les Indiens d'Amérique pour soutenir le **système immunitaire** en période de grand froid. L'échinacée est une véritable alliée pour **renforcer** les défenses naturelles et augmenter la résistance de l'organisme.
- **La spiruline** : algue bleu-vert microscopique, la spiruline fait partie de la catégorie des superaliments en raison de sa source remarquable en nutriments et micronutriments. Elle aide à stimuler le **système immunitaire** grâce à sa teneur en vitamine C et à la présence de phycocyanine, un modulateur du **système immunitaire**.

Nos conseils pour renforcer votre système immunitaire

De nombreux facteurs peuvent engendrer une baisse de notre **système immunitaire**. Des études épidémiologiques ont ainsi mis en évidence que l'excès de stress, le tabac, l'absence de pratique sportive, une alimentation déséquilibrée ou encore le manque de sommeil sont autant de causes pouvant influencer sur la qualité de la **réponse immunitaire**. Ainsi adopter une bonne hygiène de vie et une alimentation équilibrée est requise pour notre **immunité**. En outre, on sait aujourd'hui que notre flore intestinale est au cœur de notre système de défense. En effet, environ 60% de nos cellules immunitaires seraient concentrées au niveau de notre intestin. De ce fait, il est particulièrement important de prendre soin de notre **flore intestinale** en lui apportant des **ferments lactiques ou souches probiotiques** via l'alimentation (laitage, produits fermentés...) ou grâce à des compléments alimentaires riches en souches microbiotiques.

Découvrez la gamme de [compléments alimentaires pour le système immunitaire](#)

Immurésist

93% of 100

[Voir les 206 avis clients](#)

Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à apaiser les voies respiratoires

[le découvre](#)

D'autres articles peuvent vous intéresser

[Jus ou extrait de pépins de pamplemousse : à ne pas confondre](#)

[Pourquoi faire le plein de vitamine D au quotidien ?](#)

[Booster son immunité](#)

[En hiver, comment aider l'organisme à bien récupérer ?](#)

[Immunité, les clés pour comprendre et renforcer son système immunitaire](#)

[Les solutions naturelles pour renforcer son système immunitaire](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser