

Booster son immunité

Publié le 12/03/2020

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Femme immunité

En période d'infections hivernales et de prolifération de virus, il est important de soutenir ses défenses immunitaires. Découvrez les bons réflexes à adopter au quotidien

5 bons réflexes majeurs à adopter

1 - Privilégiez les aliments qui aident à renforcer le système immunitaire

L'immunité passe par l'alimentation. Il est essentiel de faire le plein de vitamines et minéraux. Voici une liste à privilégier pour renforcer vos défenses naturelles et faire face aux infections saisonnières.

Les aliments riches en prébiotiques comme l'ail, l'asperge, l'oignon, le poireau, les agrumes, le kiwi ou encore l'orange.

Les aliments riches en vitamine A comme l'huile de foie de morue, le jaune d'œuf et un très large choix de produits laitiers.

Et les aliments riches en vitamine C contenue dans tous les fruits et légumes. Nous vous conseillons de manger beaucoup de fruits et légumes sans modération.

2 - Renforcez votre immunité grâce à la micronutrition

Certaines plantes et vitamines peuvent contribuer à renforcer naturellement les défenses immunitaires. C'est le cas des vitamines A, C et E, ainsi que des oligoéléments comme le zinc ou le sélénium que nous retrouvons notamment dans les fruits de mer, les crustacés, les céréales complètes, les noix et les graines ou encore le cacao.

Du côté des plantes, l'*Echinacea purpurea* et l'*Echinacea angustifolia*, contribuent à augmenter la résistance de l'organisme et à stimuler la production d'anticorps.

L'échinacée est une plante vivace riche en polysides, composés phénoliques, échinacéine et matières minérales telles que le calcium et le magnésium.

Ces actifs naturels entrent dans la composition de nombreux compléments alimentaires comme [IMMURÉSIST du Laboratoire Lescuyer](#).

Immurésist
92% of 100
[\(151\)](#)

Aide à soutenir les défenses naturelles et à apaiser les voies respiratoires

[Je découvre](#)

Pour une formule optimale, d'autres ingrédients de haute qualité ont été ajoutés : la propolis, des bêta-glucanes issus de pleurotes ainsi que des vitamines et des minéraux. Ces apports sont des cofacteurs de l'immunité. Le *Perlargonium* contenu dans IMMURÉSIST est titré en polyphénols et contribue à apaiser les voies respiratoires et la gorge.

La [vitamine D](#) est également indispensable car elle contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Chez les personnes ayant un statut en vitamine D bas*, des études ont prouvé que le risque d'infection est plus élevé.

Vitamine D3 1000 UI
95% of 100
[\(490\)](#)

Faites le plein de vitamine D

[Je découvre](#)

3 - Misez sur les ferments lactiques et probiotiques

L'intestin regroupe 70% des cellules immunitaires. Il remplit une fonction de protection grâce à un écosystème complexe composé de bactéries et de levures. Lorsque la flore intestinale est déséquilibrée, nos défenses naturelles peuvent se retrouver affaiblies. Pour la renforcer, les ferments lactiques (ou souches microbiotiques ou probiotiques) peuvent être de précieux alliés. Ils sont présents dans de nombreux aliments comme les yaourts, le fromage ou encore le kéfir.

Le rôle de l'intestin est capital dans le fonctionnement de l'organisme. Différentes souches de probiotiques telles que les *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium animalis ssp. Lactis*, *Lactobacillus helveticus* contribuent à rééquilibrer la flore intestinale appelé aussi microbiote intestinal.

Nous les retrouvons également dans les compléments alimentaires [BACTIVIT DÉFENSES OROSTICK](#) et [BACTIVIT ÉQUILIBRE](#) du Laboratoire Lescuyer. Ces solutions naturelles contiennent des souches microbiotiques spécifiques qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

Bactivit Défenses
91% of 100
[\(191\)](#)

Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire

[Je découvre](#)

4 - Pratiquez une activité physique régulière chaque semaine

On le sait, pratiquer une activité physique régulière présente de nombreux bénéfices sur la santé. Cela favorise le bon fonctionnement de notre système cardiovasculaire, réduit le risque de diabète, améliore la qualité de notre sommeil... et contribue efficacement aux capacités de notre système immunitaire. Adonnez-vous à un sport que vous aimez, si possible une vingtaine de minutes par jour. C'est prouvé, l'exercice donne de l'énergie, réduit les effets du stress, chasse l'anxiété et la nervosité, des facteurs qui affaiblissent le système immunitaire et le rendent plus vulnérable aux attaques pathogènes.

5 - Dormez bien et suffisamment

[Un sommeil réparateur](#), de bonne qualité, aide le système immunitaire à fonctionner de façon optimale. En effet, bien dormir permet de renforcer l'efficacité des lymphocytes T, qui jouent un rôle majeur au sein du système immunitaire. Le sommeil constitue une défense immunitaire essentielle. Le complément alimentaire [SOMNUSIA Nuit Complète](#) contient de la mélatonine, hormone du sommeil qui contribue à réduire le temps d'endormissement. Il est composé également de safran qui aide à agir sur la nervosité. Privilégiez les rythmes réguliers : dans la mesure du possible, essayez de vous coucher et de vous lever à heure fixe. Dormir dans une chambre propice au sommeil est aussi très important. Mieux vaut éviter de trop chauffer la pièce, une température de 18°C est idéale.

Somnusia Nuit Complète
Favorise un sommeil réparateur

[Je découvre](#)

Enfin, retenir que les espaces confinés et fermés sont de véritables nids à microbes. Pensez donc à aérer les pièces de votre habitation une dizaine de minutes tous les jours, même s'il fait froid dehors.

Enfin, nous vous recommandons de suivre les précautions d'hygiène habituelles comme se laver les mains régulièrement, tousser dans son coude et utiliser des mouchoirs à usage unique.

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 ?](#)
[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](#)
[Comment préserver son système immunitaire ?](#)

(*) Aloia J, Li-Ng M: Re: epidemic influenza and vitamin D. *Epidemiol Infect* 2007, 135(7):1095-1096.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

"Ces articles pourraient vous intéresser