

Comment booster son système immunitaire grâce à l'alimentation ?



Notre système immunitaire nous permet de combattre les agressions extérieures (bactéries, virus...). Une alimentation optimisée peut aider à booster son système immunitaire et diminuer le risque de contamination du coronavirus (COVID-19).

L'activité physique et le sommeil ont également un rôle à jouer !

Partageons 5 conseils pour booster votre immunité.

- **Conseil n°1 : faire le plein de vitamines !**



La **vitamine C** permet de diminuer la sévérité et l'évolution des rhumes. Elle a un rôle d'immunité, d'antioxydant (prévention du vieillissement cellulaire en neutralisant les radicaux libres), de lutte contre la fatigue... Elle a également un rôle dans l'absorption du fer.

Une carence en **vitamine D** entraîne une baisse du système immunitaire. La meilleure source de vitamine D reste le soleil, une exposition de 10 à 15 minutes minimum par jour est recommandée !

La **vitamine E** renforce le système immunitaire, stimule la phagocytose (processus de défense cellulaire) et est un antioxydant puissant.

Pour cela, optez pour :

Vitamine C	Les fruits et légumes crus majoritairement (en avril : carotte, betterave, oignon, épinard, pomme, poire, citron, kiwi...) frais ou surgelés !
Vitamine D	Les poissons gras comme la sardine, le saumon d'élevage (afin d'éviter les polluants), la truite, le hareng, les anchois, le foie de morue...
Vitamine E	Les huiles : colza (assaisonnement pour vos salades), olives, de foie de morue. Les graines : noisettes, noix, amandes, graines de tournesol, pignons de pin, noix du Brésil. Les œufs, le foie de morue

● **Conseil n°2 : faire le plein de minéraux !**



Le zinc a un rôle d'immunité, d'antioxydant, de cicatrisation...

Le fer est un constituant de l'hémoglobine situé à l'intérieur des globules rouges. Ces derniers servent à approvisionner les différents organes en oxygène. Une carence en fer, entraîne de la fatigue par une diminution des globules rouges dans le corps.

Le magnésium est considéré comme un anti-stress naturel, il agit dans de nombreuses réactions biochimiques.

Pour cela, optez pour :

Zinc	Les lentilles, les germes de blé, les graines de courges, le bœuf haché, le foie de veau, les huîtres, les champignons shiitaké
Fer	La viande rouge, le boudin noir, le foie, les poissons, les œufs, les légumineuses, le quinoa, les amandes
Magnésium	Le son de blé, le cacao en poudre non sucré, les graines de tournesol, les bananes, les épinards, les eaux minéralisées riches en magnésium (Contrex, Hépar...)

● **Conseil n°3 : prendre soin de son microbiote (=flore intestinale) !**



Notre microbiote a un rôle immunitaire : il empêche notre système digestif d'être colonisé par des germes pathogènes (agent infectieux responsable d'une maladie). Dans notre microbiote, il y a la présence de « bonnes » bactéries qui sont indispensables à la bonne santé de nos intestins mais également de notre organisme.

Il est donc nécessaire d'en prendre soin avec des aliments probiotiques et prébiotiques !

Probiotiques : ce sont des micro-organismes vivants bons pour vos intestins.

Prébiotiques : ce sont des fibres alimentaires dont seules les "bonnes" bactéries peuvent se nourrir.

Pour cela, optez pour :

Probiotiques	Les yaourts et laits fermentés, les fromages persillés (bleu, roquefort...) et les fromages avec croûte (camembert, brie, Sainte Maure...), le pain au levain, les légumes lactofermentés, la choucroute crue, les bières non pasteurisées, le Kombucha...
Prébiotiques	Le seigle, l'avoine, les pommes de terre, le riz, les topinambours, les bananes vertes, les endives, les artichauts, les asperges, les poireaux, l'ail, les oignons, le panais, les salsifis, la laitue

- **Conseil n°4 : bien dormir !** 

Le sommeil a également un rôle important sur le système immunitaire. Durant la phase de sommeil le cerveau sécrète des hormones qui aident le système immunitaire à lutter contre les infections bactériennes et virales.

Il est donc essentiel de **garder un bon rythme de sommeil (7h à 8h par nuit)**.

- **Conseil n°5 : faire de l'activité physique !** 

En effet, l'activité physique stimule le système immunitaire !

Continuez à bouger même en télétravail en faisant des activités quotidiennes : ménage, rangement, vaisselle, repassage... Vous pouvez également rajouter des séances de sport à la maison en vous rendant sur le site <https://www.goove.app/free-access/themes> ou encore en réalisant des séances de sport d'une vingtaine de minutes sur la chaîne C8 : Gym Direct (yoga, pilates, cardio...) ou bien sur des vidéos YouTube (exemple : la chaîne YouTube de Lucile Woodward, la chaîne YouTube Coach Club).

Vous l'aurez compris, booster votre système immunitaire par l'alimentation avec un bon sommeil et une activité physique, c'est possible !

En partenariat avec



Retrouvez d'autres articles sur blog.smartdiet.fr