

Il est temps de renforcer nos défenses immunitaires

La saison froide arrive: l'heure est donc venue de renforcer nos défenses immunitaires. Une alimentation saine, une dose suffisante d'exercice physique et un apport supplémentaire en vitamines permettent de se protéger des virus à l'origine des refroidissements.



Regula Thut Borner

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Trois possibilités de nous contacter s'offrent à vous:

e-mail: nutrition@lemenu.ch

courrier traditionnel:

Rédaction LE MENU

Weststrasse 10, 3000 Berne 6

téléphone: 031 359 57 56

D'autres conseils pour mieux manger sous

www.lemenu.ch/mangersain

Les virus qui provoquent rhume et toux sont de retour! Pour bien s'en prémunir, il est essentiel de disposer de bonnes défenses immunitaires. Il faut savoir que le système immunitaire est sans doute l'élément le plus sophistiqué du corps; flexible, pugnace et capable de s'adapter à toute les situations, il envoie sans cesse des milliards de cellules patrouiller dans l'organisme. Celles-ci agissent comme des policiers de la santé traquant inlassablement les hôtes indésirables: bactéries, virus, parasites et cellules tumorales. Emises par la rate, le thymus, les amygdales et les ganglions lymphatiques, elles forment une troupe d'élite dévouée à la défense de l'organisme. On y trouve notamment les globules blancs, aussi appelés leucocytes, produits par la moelle osseuse et qui interviennent partout où des intrus surgissent. La peau stocke elle aussi des substances capables de dissoudre l'enveloppe de protection des virus et de les neutraliser. C'est pourquoi il est important de développer un système immunitaire fort.

Alarme antivirus

Si les défenses immunitaires de la bouche, de la gorge et du nez détruisent rapidement les bactéries, elles sont impuissantes contre les virus du rhume, qui peuvent se fixer tranquillement sur les cellules des muqueuses, percer leurs enveloppes et s'y reproduire. Les virus infectent ainsi les premières cellules et après quelques heures déjà, leurs rejetons sont prêts à prendre le relais. A ce stade, le refroidissement est déjà en bonne voie: les cellules tombées au combat sécrètent des



« Les repas pris à heure fixe, l'exercice physique et le sommeil en quantité suffisante renforcent le système immunitaire. »



transmetteurs à l'origine des symptômes typiques du rhume: inflammation et gonflement des muqueuses, sécrétions nasales et yeux qui coulent. Bien que désagréables, ces manifestations sont essentielles car elles signifient que la police de sécurité de l'organisme est à pied d'œuvre dans les zones attaquées, que les cellules de protection se multiplient très rapidement, rendant le mécanisme de défense le plus efficace possible.

Les bienfaits de la vitamine C

Si la vitamine C renforce le système immunitaire, elle est impuissante à prévenir les refroidissements. Il n'est donc pas utile d'en consommer plus que nécessaire. Mieux vaut manger des fruits et des légumes, si possible cinq portions par jour, que de recourir à des comprimés. Les produits frais du verger et du potager sont en effet plus efficaces que n'importe quelle pilule, notamment parce qu'ils contiennent des éléments bioactifs qui renforcent les défenses immunitaires, parmi lesquels on compte des matières végétales secondaires, comme la carotinoïde, un pigment qui donne aux fruits et légumes une couleur jaune à rouge. Les substances odorantes et aromatiques présentes dans l'ail, les oignons et les poireaux stimulent elles aussi le système immunitaire. Il en va de même de certaines bactéries présentes dans l'acide lactique, ainsi que de l'acide lactique lui-même, que l'on trouve dans les yogourts et le lait caillé. La recommandation de manger quotidiennement trois portions de lait et de produits laitiers vaut donc aussi pour le système immunitaire.

Profiter des cadeaux de la nature

L'arrière-automne et le début de l'hiver offrent au consommateur de nombreux produits contribuant à renforcer les défenses immunitaires: les courges, le chou rouge, les poireaux ainsi que la choucroute, riche en acide lactique. En plus de leurs qualités culinaires, les colorants naturels et les substances aromatiques fournies par la nature sont bons pour la santé. Quand le temps est froid et humide, l'organisme a davantage besoin de repas chauds et robotisés: pot-au-feu, soupes, gratins aux légumes frais, pommes de terre, châtaignes, autant de mets qui réchauffent le corps et l'âme. Et en automne, l'offre abondante de pommes, de poires, de coings et de noix du pays apporte de nombreux minéraux et vitamines. En plus bien sûr d'enrichir votre cuisine.

Les dangers du stress

Les personnes continuellement surmenées et stressées tombent plus souvent malades. En revanche, un stress ponctuel ne dérègle nullement le système immunitaire, dans la mesure où, en cas de sollicitation de courte durée, l'organisme peut mobiliser des forces en stimulant le système immunitaire. Le nombre de cellules dites « tueuses » augmente alors, et par là même leur capacité à manger d'autres cellules. En cas de sollicitation chronique, la concentration des hormones du stress reste en revanche constamment à un niveau élevé, ce qui affaiblit le corps et le rend plus vulnérable aux infections. Un bon équilibre entre travail et repos est donc essentiel.