

Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, un sommeil de qualité. Ce sont les trois piliers de notre bonne santé. Leur rôle est primordial dans le maintien d'un système immunitaire efficace.

Notre organisme est doté d'un système de défense contre les agressions des innombrables agents pathogènes (bactéries, virus, coronavirus, champignons...) qui nous cherchent des noises : c'est le système immunitaire. Grâce à lui, lorsque les indésirables ont réussi à franchir les différentes barrières physiques du corps, ils sont traqués et normalement neutralisés avant qu'ils ne nous fassent courir de risque vital. La fièvre, les manifestations inflammatoires, sont les signes normaux de cette lutte interne. Mais il arrive que l'agresseur soit trop puissant ou que le système immunitaire soit trop faible pour lutter efficacement. On peut alors l'aider, en prévention, grâce à la vaccination par exemple ou, lorsque la maladie est déclarée, par des médicaments indispensables pour aider l'organisme à reprendre le dessus.

Mais, au quotidien, on peut déjà agir. L'alimentation, l'activité physique et le sommeil sont trois piliers de notre bonne santé et de notre immunité.

Dans le contexte épidémique actuel, plus nombreux nous serons à bien supporter l'attaque virale, plus nombreux nous serons à être immunisés. Ce qui stoppera naturellement l'épidémie. Si la prévention au quotidien est une affaire personnelle, elle bénéficie à toute la population.

— Alimentation et immunité

Une bonne hygiène de vie commence par une bonne alimentation et,

Comment chouchouter son système immunitaire pour lutter contre les infections

dans ce domaine, le régime méditerranéen a fait ses preuves. Ses caractéristiques ? Une abondance de légumineuses, de céréales complètes, de fruits à coques, de fruits et de légumes frais ; l'huile d'olive comme source principale de lipides ; la consommation de poissons et de fruits de mer plutôt que de viande et de charcuterie. A cela s'ajoute une faible quantité de produits sucrés (en particulier très transformés) et l'utilisation substantielle d'aromatiques : épices, oignon, ail, thym, laurier, basilic, etc ; et une consommation de vin rouge très modérée. Cette alimentation variée et constituée de produits frais, permettra d'éviter les carences en vitamines et en nutriments. Nul besoin, ensuite, de renforcer les défenses naturelles par des compléments vitaminiques, aux vertus contestées.

L'huile d'olive, le poisson, les œufs, les fruits oléagineux apportent les acides gras insaturés essentiels (dites « bonnes graisses »), constituants de toutes les membranes cellulaires, qui ont pour fonction de contrôler les échanges biologiques entre l'extérieur et l'intérieur de la cellule. Ces acides gras régulent, en particulier, la défense anti-inflammatoire de l'organisme. Alors qu'une inflammation physiologique légère est une réaction de défense immunitaire normale et bénéfique au maintien de l'intégrité des tissus de l'organisme, une inflammation plus forte est pathologique. Elle peut se déclarer en cas d'attaque virale, et nécessiter une prise en charge médicale, voire une hospitalisation, comme dans le cas d'une pneumonie due au COVID-19.

— Qu'est-ce qu'une pneumonie ? —

Comment chouchouter son système immunitaire pour lutter contre les infections

Une pneumonie est une infection plus ou moins grave des poumons, qui gèrent les échanges d'oxygène et de gaz carbonique entre l'air extérieur et le sang.

Une infection généralisée des poumons entraîne une inflammation de tous les tissus de cet organe, la sécrétion de liquide inflammatoire et la formation de pus qui obstrue les alvéoles pulmonaires et empêche l'oxygénation du sang. Le manque, puis l'absence d'oxygénation conduit à un syndrome de détresse respiratoire aigu (SDRA) qui peut être mortel, comme dans le cas du COVID-19. Dans la majorité des cas, le COVID-19 reste bénin, mais il est mortel chez des patients à risque. "Dans le cas du COVID-19, il apparaît que la plupart des patients décédés de pneumonie causée par le SARS-CoV-2 (ou qui ont présenté des tableaux cliniques sévères) étaient porteurs de comorbidités ayant altéré leur réponse immunitaire et, donc, leur capacité à combattre le virus (source : [infirmiers.com](https://www.infirmiers.com)).

Les fruits et les légumes sont bourrés de vitamine C : kiwis, agrumes, fraises, poivrons, choux, tomates... Cette vitamine est indispensable aux cellules et aux lymphocytes T, troupes d'élite de notre organisme, activées en fonction des agressions et capables de mémoriser les caractéristiques de l'agresseur (agent infectieux, cellules tumorales...).

On citera, en outre, la vitamine A (carottes, patates douce, citrouilles, épinards...), qui stimule la production des globules blancs et des anticorps ; la vitamine E (huile d'olive, amandes, œufs...) protège, quant à elle, les membranes de toutes les cellules de notre

corps ; la vitamine D, synthétisée grâce à l'effet du soleil sur la peau, aurait un rôle bénéfique sur notre immunité, ainsi qu'une action épigénétique : cette substance chimique pénètre, en effet, dans certaines cellules et peut augmenter l'expression d'un gène codant pour une protéine ayant une action anti-microbienne sélective. Dès que vous le pouvez, une exposition au soleil des avant-bras et des mollets pendant 20 minutes par jour permettra de faire le plein de cette vitamine essentielle. En l'absence de soleil, on la trouve, malheureusement dans une bien moindre mesure, dans les poissons d'eau de mer (anchois, harengs, huîtres, sardines, thon, saumon) ou d'eau douce (anguilles, brochets, truites), ainsi que dans les abats, le jaune d'œuf et le beurre.

— Aliments et vitamines —

Sources de vitamine C

Fraise, orange, pamplemousse, citron, cassis, kiwi, ananas,

Poivron jaune, poivron vert, persil, brocoli, choux

Sources de vitamine A

Abats

Hareng

Carotte, patate douce, citrouille, épinard, chou, courge, rutabaga, melon cantaloup

Comment chouchouter son système immunitaire pour lutter contre les infections

Sources de vitamine D (apport complémentaire du soleil,
mais insuffisant en soi)

Espadon, saumon, truite, sardine, thon, hareng...

Jaune d'œuf

Huile de foie de morue

Sources de vitamine E

Amande, noisette, noix

Asperge, avocat

A l'inverse d'une alimentation saine, une malbouffe systématique, riche en graisses saturées, en glucides raffinés et pauvre en fibres, entraîne l'augmentation de certaines cellules immunitaires dans le sang. Résultat : un système immunitaire en alerte, une perturbation du fonctionnement même de nos cellules, une modification de notre épigénétique, c'est-à-dire la capacité qu'ont nos cellules d'activer ou désactiver certains gènes essentiels pour notre santé. Pour en savoir plus sur ce sujet, je vous conseille la lecture de notre article « [Les promesses de l'épigénétique](#) ».

Chaque semaine, pendant la période de confinement, Virginie Charreau intervient sur notre site pour donner des [conseils en nutrition adaptés à la situation](#).

— Nos articles sur l'alimentation —

Le flexitarisme

Il faut manger de la viande. Attention à la charcuterie. Ne mangez pas trop de viande. Vive le végétarisme. Attention aux carences. A force de conseils contradictoires, on ne sait plus quoi manger ! Et si la solution était dans une alimentation végétarienne flexible et raisonnablement carnivore ?

Associer les grandes familles d'aliments

Savoir composer un repas nutritionnellement complet et équilibré.

Préparer un repas équilibré et rapide à la maison

Comment bien ranger nos placards et notre réfrigérateur pour préparer efficacement un repas vite fait, mais complet, à la maison ?

Régime végétarien : un atout santé sous condition

Motivés par la quête d'une meilleure santé ou échaudés par les derniers scandales alimentaires, nombreux sont ceux qui envisagent de supprimer la viande de leur assiette. Bonne ou mauvaise idée ?

Le petit-déjeuner, important... comment ?

Le petit-déjeuner est considéré comme une évidence. Au réveil, notre corps a besoin de toute l'énergie nécessaire pour attaquer la journée, cela semble logique. Pourtant, le petit-déjeuner est régulièrement questionné. Est-il indispensable ? voire y aurait-il des bénéfices physiologiques à le faire sauter ?

Sommeil et immunité

L'autre clé d'une bonne immunité, c'est le sommeil, dont on commence à peine à comprendre l'importance. Un manque de sommeil rend l'organisme plus vulnérable aux infections, car une fois dans les bras de Morphée, notre corps veille à la qualité et à la quantité des leucocytes (les globules blancs) qui participent à la protection contre les agressions de pathogènes extérieurs. On sait, par exemple, d'après des études datant du début des années 2000, que la production d'anticorps après une vaccination contre la grippe est moins efficace chez des personnes privées de sommeil (PDF « Sommeil et vigilance » de novembre 2006). Plus récemment, dans une étude menée avec un échantillon réduit de 11 paires de jumeaux, des chercheurs de l'Université de Washington ont montré que les jumeaux qui dormaient le moins possédaient un système immunitaire affaibli par rapport à leurs frères ou sœurs. Des chercheurs allemands ont expliqué ce phénomène : le sommeil, en faisant chuter le taux d'adrénaline, permettrait d'activer les fonctions des lymphocytes T, ces cellules « tueuses » qui ont pour rôle de se fixer

sur les cellules malades, infectées par un virus par exemple, et de les détruire ([article en anglais](#)).

— Les lymphocytes T —

Pour les passionnés, un article complet, mais ardu, sur les lymphocytes T : [Le lymphocyte T, bras armé du système immunitaire](#).

Enfin, les influences du sommeil sur notre [épigénétique](#) sont de mieux en mieux connues. Les études montrent que le sommeil est essentiel dans le maintien de l'intégrité de nos chromosomes. Les médecins travaillant de nuit, privés de sommeil, présentent des « fissures » au niveau des brins d'ADN. Après plusieurs nuits passées sans dormir, l'ADN n'a pas le temps de se reconstituer et les fissures s'accumulent. Les gènes contrôlant l'horloge biologique peuvent être impactés, entraînant la désorganisation d'un équilibre très complexe et un effet en chaîne délétère : augmentation de l'inflammation physiologique, qui devient chronique ; augmentation du stress oxydant (dégradation de nos cellules) ; dérèglement hormonal... Autant de fragilités qui ouvrent grand la porte aux pathogènes et au sale virus qui nous occupe.

[Le confinement peut désorganiser le sommeil](#), comme le titre le

Comment chouchouter son système immunitaire pour lutter contre les infections

journal Le Monde, le 27 mars dernier. Il y a deux effets du confinement, explique Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, dans les lignes de cet article : « ceux qui dorment plus, et en sont surpris, mais qui découvrent qu'ils sont de gros dormeurs. Et ceux qui sont très anxieux et dorment mal, car la nuit est plus anxiogène ». Le problème du confinement, ajoute-t-il, c'est qu'il peut provoquer une désynchronisation de notre rythme veille-sommeil, très préjudiciable à tous nos rythmes biologiques : « il est important de réaliser un éveil de qualité le matin, une exposition à la lumière du soleil ou, à défaut, des lampes, un petit déjeuner satisfaisant et copieux, une activité physique modérée - faire quelques exercices d'étirements une quinzaine de minutes -, puis, après la toilette, ne pas rester en pyjama et s'habiller comme pour sortir. Et ouvrir, bien aérer la chambre et l'appartement ».

Une fatigue qui dure peut cacher un stress chronique ou un manque de sommeil. Apivia Prévention organise un webinar sur le sujet le 14 avril prochain.

— Nos articles sur le sommeil —

Le sommeil c'est la santé !

Comme le mal de dos, le mal dormir est un fléau de notre siècle. Déjà qu'on roupille 1h30 de moins qu'il y a 50 ans, en plus on dort mal... Que de mots on pose aujourd'hui sur les maux du dodo ! Quelles sont les solutions éprouvées pour un sommeil de qualité ?

Bonnes idées pour une bonne nuit

Visionnez l'intégralité de cette conférence sur le sommeil
donnée le jeudi 24 janvier 2019 à Rochefort.

Comment assurer un sommeil de qualité aux enfants ?

Dodo à 21 h après une histoire et un câlinou, et votre angelot
se réveille frais et dispo dix heures plus tard pour entamer une
bonne journée d'école. Ça, c'est dans un monde idéal. Mais
dans le monde réel, est-ce si simple ?

Le sommeil, un sujet qui nous tient en éveil...

Affaire individuelle et question de société, le sommeil est
fondamental pour une bonne santé. Le sujet soulève toujours
bien des interrogations, comme le prouve ce tour d'horizon des
articles de presse.

——— Activité physique et et immunité

Troisième pilier d'une bonne immunité, l'activité physique. Il y a
deux ans, une étude anglaise menée sur 125 cyclistes amateurs de
55 à 79 ans a montré qu'une partie de leur système immunitaire était
comparable à celui de personnes de 20 à 36 ans. On a longtemps

Comment chouchouter son système immunitaire pour lutter contre les infections

pensé que le sport intensif diminuait l'immunité, à cause d'une étude faite sur des marathoniens, dans les années 80, qui avait conclu que cette population était plus encline à tomber malade l'hiver en raison d'une destruction pure et simple du système immunitaire. Mais une étude plus récente, portant sur l'analyse de 30 années de données, est revenue sur cette conclusion ([article en anglais](#)) : « il n'est pas possible que ces cellules immunitaires aient été détruites, car leur niveau redevient normal en quelques heures seulement, un laps de temps bien trop rapide pour qu'autant de nouvelles cellules ne soient créées ». En fait, les cellules immunitaires se seraient simplement déplacées pour réorganiser le système immunitaire de manière provisoire. Un exemple, les poumons : « une respiration plus rapide et profonde, lorsque l'on fait du sport, augmente le risque d'inhaler un agent infectieux. Alors nos petites cellules immunitaires prennent leurs valises et filent vers les poumons, histoire de les protéger après votre sortie (source : [jogging-international.net](#)).

Attention cependant ! Le fait de courir en extérieur augmente le risque d'être en contact avec les agents infectieux. Un régime alimentaire non adapté, un stress psychologique, ou courir en ayant froid, sont des facteurs aggravants qu'il ne faut surtout pas négliger en ce moment. Les plus sportifs devraient donc adapter leur pratique et privilégier un exercice physique à domicile.

Si vous n'étiez ni très actif, ni très sportif avant le confinement, vous aurez du mal à l'être pendant, mais c'est peut-être l'occasion de vous mettre en douceur à une activité qui ne pourra que vous faire du bien ? Le yoga ou des exercices d'aérobic (qui nécessitent de respirer pleinement) sont parfaits pour chouchouter vos défenses immunitaires. Si vous êtes totalement débutant, et en l'absence d'un coach qui pourrait vous corriger, préférez les gestes simples qui ne risquent pas de vous faire mal. Si, dans votre famille ou votre entourage, vous connaissez quelqu'un pratiquant le yoga, le pilates, la gymnastique douce, demandez-lui de vous faire un atelier à distance par Skype, WhatsApp ou FaceTime : ce sera aussi l'occasion

d'un échange et d'un peu de sociabilité, et ce sera plus sain que les apéro-Skype ! L'offre de coaching sportif en ligne explose, pour le meilleur et pour le pire ! Nous vous concoctons un choix de cours en ligne de qualité pour très bientôt.

— Nos articles sur l'activité physique —

Bougez, vos chromosomes vous le rendront !

Un mort toutes les dix secondes à cause du manque d'activité physique*. Ça donne envie de partir immédiatement faire un jogging ! Une seconde ! Lisez tout de même la suite, afin de réellement dépasser l'intention et de comprendre pourquoi bouger, c'est primordial.

Grossesse : les bienfaits d'une activité physique

Si la grossesse fait l'objet de bien des restrictions pour le bien de la mère et de l'enfant, elle n'interdit pas la pratique d'une activité physique. Bien au contraire, mais sous condition.

Le Challenge Santé Connectée. Dans les pas des salariés du Groupe Hervé

Pour se faire une opinion sur l'efficacité réelle d'un bracelet connecté « qui vous suit toute la journée et vous incite à

Comment chouchouter son système immunitaire pour lutter contre les infections

marcher plus », Apivia Mutuelle a organisé des challenges d'entreprise encourageant les salariés à marcher.

Nous n'avons traité ici que de trois piliers essentiels d'une bonne santé, mais il en existe d'autres tout aussi importants. Le stress est un acteur primordial de nos défaillances immunitaires. Les substances toxiques, volontairement assimilées, comme le tabac ou l'alcool, ou plus difficilement évitables comme les matières plastiques, les pesticides, les multiples perturbateurs endocriniens qui polluent nos aliments et notre environnement ont, eux aussi, une influence majeure sur l'activité de nos cellules, y compris nos cellules immunitaires. Nos comportements et notre hygiène de vie peuvent, là-encore, être bénéfiques en optimisant le fonctionnement naturel de notre organisme. Enfin, il existe d'autres façons de prendre soin de son système immunitaire : les huiles essentielles, les plantes, les oligo-éléments peuvent nous aider à contenir une infection, à supporter la fièvre, utile car elle active les défenses immunitaires, et à guérir les infections bénignes. Ce sera l'objet d'un prochain article.