

EN PLEINE FORME Tout pour booster votre immunité

LES VITAMINES ET MINÉRAUX INDISPENSABLES

Pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, éviter la fatigue et les carences qui affaiblissent les défenses, ces nutriments sont essentiels. L'idéal reste, quand c'est possible, de faire le plein via l'alimentation, et de toujours en parler à son médecin (et éventuellement faire un bilan) avant de prendre une supplémentation.

LE CUIVRE : à la fois antiviral et antibactérien, il est impliqué dans la réponse immunitaire via la fabrication d'anticorps et permet une bonne assimilation du fer pour limiter la fatigue. Si vous aimez les abats (type foie de veau), c'est le top. Sinon les fruits de mer (en particulier les huîtres), les légumineuses, les fruits secs (en particulier les noix de pécan) ou les champignons en apportent pas mal.

LE ZINC : vous attrapez plus de rhumes ou de bronchites qu'avant ? Ça peut s'expliquer par des carences en zinc plus fréquentes avec l'âge. On le trouve essentiellement dans les volailles et les fruits de mer. Pensez aussi à toutes les céréales et aux pains complets (ou de seigle), si vous êtes végétarienne.

LA VITAMINE D : c'est LA vitamine anti-infectieuse (bien plus que la vitamine C) et on a tendance à en manquer l'hiver, faute d'exposition suffisante au soleil pour la synthétiser. Plusieurs études montrent qu'une supplémentation réduit les risques d'infection des voies respiratoires. Il faut privilégier la vitamine D3 (d'origine animale), en doses quotidiennes, hebdomadaires ou mensuelles (1000 à 2000 UI par jour), de septembre-octobre jusqu'à mars.

LES PLANTES QUI SOUTIENNENT L'ORGANISME

En traitement de fond, la phytothérapie renforce le corps pour lui permettre de mieux s'adapter en période de stress, de froid... et améliore aussi la réponse immunitaire face à une infection.

LE GINSENG, adaptogène, aide à mieux faire face au stress ambiant, qui peut affaiblir notre immunité. Dans une étude, ceux qui ont fait une cure de ginseng n'ont été que 10 % à attraper deux rhumes ou plus dans la saison, contre 22 % dans le groupe placebo. Un petit avantage non négligeable.

LE SUREAU doit ses propriétés immunostimulantes à ses flavonoïdes : in vitro, ils se lient au virus de la grippe et bloquent sa capacité à infecter les cellules. D'après plusieurs études, il aide aussi à réduire la sévérité de la grippe si on est touchée : il faut donc continuer à le prendre même si vous tombez malade.

L'ÉCHINACÉE est souvent conseillé en prévention si vous êtes sujette aux infections ORL (rhume, bronchites, angines...), en duo avec le cyprès, antiviral. Mais attention à l'effet rebond : pour ne pas tomber malade quand vous arrêtez la cure, ne la prenez pas en continu, mais cinq jours sur sept ou trois semaines par mois seulement.

NOTRE SÉLECTION

1. **QuantaStimmun, Phytoquant, 34 € les 24 sticks.** Ce complément associe échinacée et produits de la ruche.
2. **Gummies défenses immunitaires Sureau, New Nordic, 26 € les 60 gummies.** Des bonbons à mâcher contenant un extrait concentré de baie de sureau.
3. **Phytostandard de cyprès et d'échinacée, Pilèje, 16,90 € les 30 comprimés.** Une formule concentrée pour réduire les infections ORL.

Aromathérapie : le mélange qui protège

Certaines huiles essentielles ont aussi des propriétés antivirales et antibactériennes pour repousser les microbes. Dans un flacon en verre teinté, mélangez 20 ml d'une huile végétale (calendula, jojoba, noyau d'abricot...), 30 gouttes d'HE de ravintsara, 10 gouttes d'HE de tea-tree et 10 gouttes d'HE de palmarosa. Déposez plusieurs fois par jour 3 à 4 gouttes de ce mélange sur la face interne de vos poignets et inhalez profondément cinq fois. Un début d'infection : appliquez-le aussi tous les matins pendant une semaine en massage au niveau du thorax et de la gorge.



À savoir

Prendre des probiotiques semble aussi aider : ils entraînent une meilleure réponse immunitaire chez des adultes vaccinés contre la grippe et, d'après une revue d'études de 2017, une combinaison de probiotiques et de prébiotiques (inuline, GOS, FOS...) améliore la réponse antivirale contre le rotavirus, responsable de plus de la moitié des cas de gastro-entérite. Plus il y a de souches différentes dans le produit, mieux c'est, et il faut prolonger la cure au moins 3 mois.

Une bonne hygiène de vie est le rempart numéro un face aux virus et microbes.

5 BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

1. SOIGNER SON SOMMEIL. Veillez à dormir suffisamment, car une bonne partie des cellules de l'immunité se renouvelle et se renforce durant la nuit, en particulier les lymphocytes T. En dessous de 6 h de sommeil, par exemple, on multiplie par quatre le risque d'attraper un rhume !

2. FAIRE DE SON ASSIETTE UN BOUCLIER Comme 70 % de l'immunité se joue dans le ventre, il faut chouchouter le microbiote, en mettant au menu des aliments qui l'enrichissent : les aliments fermentés (choucroute, kéfir, fromages, yaourts, olives en conserve, laits fermentés...), les fruits et légumes, surtout ceux riches en fibres prébiotiques (asperges, oignons, poireaux...) et ceux colorés, et les légumes secs (pois chiches, lentilles...).

3. TROUVER LA BONNE INTENSITÉ CÔTÉ SPORT. 30 minutes de marche par jour réduiraient le risque d'infection respiratoire de 40 %. L'activité physique aurait un effet anti-âge sur le système immunitaire : dans une étude britannique, des cyclistes de 75 ans qui pratiquaient plus de 2h30 par semaine avaient autant de lymphocytes que des jeunes de 20 ans alors que la production diminue avec l'âge. Mais attention à ne pas trop en faire, car une séance de sport qui épuise l'organisme rend vulnérable aux virus.

4. RINCER SON NEZ. C'est la première barrière naturelle face aux intrus : les cils et le mucus qui tapissent le nez piègent les microbes et les redirigent vers la sortie. S'il est encombré, il fait moins bien son travail. Utilisez un spray d'eau de mer isotonique (pas hypertonique, sauf si votre nez est très bouché) ou du sérum physiologique.

5. ZAPPER LA CIGARETTE. Le tabac altère les macrophages responsables de la défense immunitaire dans les poumons. Résultat : les fumeurs ont 34 % de risques en plus d'attraper la grippe. Vapoter n'est pas anodin non plus : plusieurs études montrent qu'inhaler de la vapeur (même sans nicotine) peut perturber les cellules immunitaires.

