



Hypertension, maladies rénales et hépatiques, cancer..., grâce à ses nutriments, l'alimentation a un rôle protecteur sur le système immunitaire et prévient les maladies chroniques. Découverte des bases de l'alimentation immunité qui permet à l'organisme de bien se défendre. Avec, en plus, un gain sur la longévité.

Anne-Laure Guiot

LE RÉGIME immunité

L'alimentation peut aider à préserver et à booster l'immunité. « Des dizaines de milliers d'articles scientifiques confirment qu'une alimentation riche en graisses saturées, en sucres et en glucides raffinés (qui correspond à celle d'un grand nombre d'Occidentaux !) contribue à l'obésité et au diabète de type 2 et pourrait également augmenter le risque d'infection (au Covid-19) et de mortalité. De plus, une alimentation déséquilibrée active l'immunité innée et affaiblit l'immunité acquise, ce qui peut conduire à un état inflammatoire chronique et à une altération de nos défenses », relève Véronique Liesse, diététicienne, nutritionniste et co-auteur de *Le Grand Livre de l'alimentation « spécial immunité »*. D'où l'intérêt de faire la part belle à une alimentation « 5 A » en faveur de l'immunité : Anti-inflammatoire, Antioxydante, Anti-hyperglycémiant, Anti-dysbiose, Antitoxique. Celle-ci s'inspire de l'alimentation méditerranéenne aux bienfaits sur la santé.

Une alimentation anti-inflammatoire

L'inflammation incontrôlée, responsable des maladies chroniques, peut engendrer une réponse immunitaire incontrôlable. D'où l'importance de consommer des aliments anti-inflammatoires et de limiter ceux qui sont pro-inflammatoires. Place donc aux

aliments bien pourvus en oméga 3, notamment d'origine animale, chargés de réguler l'inflammation dans le corps. Ils assurent la synthèse de molécules qui apaisent ou stoppent l'inflammation (défensines, protectines...). « Ils sont aussi capables de moduler la réponse immunitaire innée (effet sur les macrophages, les neutrophiles) et acquise (effet sur les lymphocytes T et B). Des études ont montré que les protectines (qui dérivent des oméga 3) ont la capacité de protéger du virus de la grippe en inhibant sa réplication (c'est-à-dire sa multiplication) », observe la spécialiste. Parmi les aliments riches en oméga 3, comptez sur les petits poissons gras (daurade, truite, saumon, sardine...), les aliments issus de la filière du lin (Bleu-Blanc-Cœur...), la viande d'animaux sauvages ou élevés en pleine nature, 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou de noix ou 1 cuillère à café d'huile de lin ou de cameline par jour (aux effets anti-inflammatoires), les noix et les salades.

Une alimentation antioxydante

Optez aussi pour les aliments bourrés de phytonutriments dont les polyphénols antioxydants et anti-inflammatoires : la quercétine (oignon, pomme...), les anthocyanes (aubergines, myrtilles...), les catéchines du thé (thé matcha et sencha aux trésors d'antioxydants), les flavonoïdes du cacao (chocolat à

plus de 70 %), les légumes et fruits aux molécules anti-inflammatoires, l'huile d'olive à haute teneur en polyphénols et en acides gras mono-insaturés aux vertus santé. Sans oublier les épices (curcuma, star anti-inflammatoire naturelle, gingembre...). « Partenaire de choix de l'inflammation, le stress oxydant est un déséquilibre entre une production en excès de molécules oxydantes (appelées ERO pour espèces de réactives de l'oxygène ou radicaux libres) et la capacité de notre corps d'y répondre grâce à des antioxydants. En excès, ces ERO font des dégâts », précise Véronique Liesse.

Ressources immunitaires

« Elles sont pro-inflammatoires et activent l'immunité (notamment les maladies auto-immunes). L'immunité lance alors l'inflammation, ce qui favorise la production d'ERO pour détruire l'ennemi. Mais si l'inflammation ne s'arrête pas, la production excessive d'ERO détruit des tissus, ce qui renforce l'inflammation », poursuit Véronique Liesse. Pour vos réserves immunitaires, misez sur les aliments colorés au pouvoir antioxydant : anthocyanes (raisins, betterave...), catoténoïdes (carotte, patate douce...), catéchines (thé, cacao...), glucosinates (choux, brocolis...), lutéine (épinards, salade...), lignanes (graines de lin), lycopène (tomate...), vitamines C (agrumes, brocolis, kiwi...) et E (graines,



noix et huiles...), zinc (bœuf, veau, poissons...), sélénium (oléagineux, lentilles...). Buvez aussi du thé vert bio, grand gagnant des antioxydants.

Une alimentation anti-hyperglycémiant

L'hyperinsulinisme (taux sanguin d'insuline trop élevé) est un autre agresseur de l'immunité car il engendre diabète et inflammation. Sur la durée, la consommation de glucides peut avoir un impact sur l'insuline, hormone de maintien de la glycémie (taux de sucre ou de glucose dans le sang). En cas de dysfonctionnement (résistance à l'insuline), elle peut favoriser le diabète. Cette hormone également de stockage va transformer les macronutriments en gras en excès provoquant la prise de poids à l'effet direct sur la perte de sensibilité de l'insuline. De même, un taux de sucre (glucose ou galactose) trop important entraîne une réaction (glycation) avec des protéines (acides aminés) dans le sang ou en cas de cuisson à haute température. « Même si le résultat est plaisant au goût, les molécules formées par ces réactions, appelées "produits de glycation avancée", activent les macrophages, favorisent la libération de cytokines pro-inflammatoires et l'insulinorésistance, ainsi qu'un stress oxydant », indique Véronique Liesse.

Une alimentation anti-dysbiose

« Mais l'hyperinsulinisme a aussi comme conséquence de favoriser de l'inflammation dans les tissus (notamment en stimulant IL-6, IL-1), elle même responsable d'insulinorésistance », explique la diététicienne et nutritionniste. Privilégier une alimentation peu hyperglycémiant permet de réguler sa glycémie et sa sensibilité à l'insuline et donc de mieux contrôler

inflammation et immunité. Avec un bonus supplémentaire : elle permet de garder la ligne. Puisez donc dans les aliments à faible ou moyen index glycémique, riches en fibres (fruits, légumes, légumineuses, graines et oléagineux, céréales complètes...) et en oméga 3 d'origine animale (poissons gras, œufs...) et acides au goût (citron...) qui diminuent la charge glycémique. Préférez des modes de cuisson doux (vapeur...).

Une alimentation antitoxique

« On connaît depuis plus de 15 ans maintenant le lien entre ce que nous mangeons, la diversité et la qualité du microbiote, le passage de petits morceaux de bactéries, les LPS (lipopolysaccharides), à travers la membrane de l'intestin et la façon dont ces LPS stimulent l'inflammation au niveau de plusieurs organes », ajoute

la spécialiste. Il est donc essentiel de prendre soin de son microbiote et de sa santé intestinale. Place donc aux aliments riches en probiotiques (laitages et boissons fermentés (kombucha, kéfir...), choucroute...) et bien pourvus en prébiotiques qui alimentent le microbiote et favorisent son développement (légumes, fruits, légumineuses, céréales, graines et oléagineux...). Les aliments sources de zinc, fer et oméga 3 sont indispensables à l'immunité. Enfin, méfiance avec les toxiques environnementaux (pesticides, colorants et additifs...) ou présents en cas de cuisson à haute température. Ces molécules attaquent et malmènent l'immunité en relançant l'inflammation. Ciblez de préférence, les aliments bio, frais et bien conservés dans des bocaux hermétiques en verre, à l'abri de la chaleur et de l'humidité, bien rincés (riz), cuits à basse température (moins de 100 °C ou à la vapeur douce qui enlève une partie des pesticides) pour avoir une immunité au top. ■

JE BOUQUINE...

- Le Grand Livre de l'alimentation « spécial immunité », de Véronique Liesse et Alix Lefief-Delcourt, Éditions Leducs Pratique, 18 €.

- 28 jours pour apprendre facilement à booster son immunité, de Fern Green, Éditions Marabout, 17,90 €.



Panoplie immunité

1. Physionorm Immunité, Adulte ou Enfant, Immubio. Une solution complète pour toute la famille pour renforcer les défenses immunitaires. Sa formule unique hautement dosée allie 10 souches probiotiques, des fibres prébiotiques, de la vitamine C (1 000 mg), de la vitamine D et du Zinc. 12 €/10 sachets-doubles. En pharmacie. Physionorm.fr

2. Immunité, Elementary. Curcuma et poivre noir, vitamines D3 et B12, plus une pincée de probiotiques pour une formule courte qui va à l'essentiel pour une immunité au top ! 29,10 €/cure de 60 gélules. elementary.fr

3. Osmobiotic Immuno Adulte, Senior ou Enfant, Laboratoires Boiron. Une association de souches microbiotiques

microencapsulées et de vitamine D pour soutenir le système immunitaire à chaque âge. 17,95 €/30 sachets. En pharmacie. Boiron.fr

4. Immunité, Laboratoire Les Miraculeux. Sa formule (échinacée, acérola...) améliore la résistance physique et booste le système immunitaire. 22,90 €/42 gummies, lesmiraculeux.com, en (para) pharmacie et chez Monoprix.

5. Manhaé Energie & Défense, Vitavea Santé. Cette solution renforce le système immunitaire (vitamine D, zinc, souches microbiotiques...) et le tonus (grenade, acérola...). 12,90 €/30 gélules, vitavea.com et en (para)pharmacies.

6. Azéol AV Défenses Immunitaires Spray, Laboratoire Pileje. Ce complément alimentaire

sous forme de spray est à base d'extrait Phytostandard® de cyprès et de gluconate de zinc nécessaire au bon fonctionnement du système immunitaire. 12,10 €/15 ml. En pharmacies. Pileje.fr





De quoi avons-nous besoin pour booster nos défenses immunitaires ?

PHYSIONORM™ IMMUNITÉ

- ✓ **VITAMINE C** 1000 mg
- ✓ **VITAMINE D**
- ✓ **ZINC** et
- ✓ **PROBIOTIQUES**



**formule
hautement
DOSÉE !**

10 sachets-doses, 2 formats :
Adulte (à partir de 15 ans)
Junior (à partir de 4 ans)

Laboratoire
ImmuBio

186, Bureaux de la Colline 92213 Saint-Cloud Cedex • Tél. : +33 (0)1 85 74 07 52
contact@immubio.fr • www.immubio.fr • Facebook : Laboratoire ImmuBio



Complément alimentaire. Disponible en pharmacie ou sur www.physionorm.fr.