

Pour être plus résistante cet hiver

Les aliments qui stimulent notre immunité

Bichonner notre système immunitaire permet de mieux lutter contre les infections saisonnières. Avec les bons nutriments, il sera plus fort pour se défendre !

Véronique Liesse*, diététicienne nutritionniste, nous explique.



Au cœur de l'hiver, les virus et bactéries, dopés par le froid et plus agressifs, cherchent la moindre faille de notre organisme pour l'attaquer. Ils profitent en effet de notre moindre résistance à cette période de l'année. Manque de lumière et donc de vitamine D, plus grande consommation d'énergie pour maintenir la température du corps, baisse d'efficacité des muqueuses nasales asséchées par le chauffage... Notre immunité est mise à mal. Pour la renforcer, et donc augmenter nos défenses face aux infections hivernales, les bons « carburants » de notre alimentation sont essentiels. Voici ceux à mettre en priorité au menu.

Des protéines, qu'elles soient animales ou végétales : viande, poissons, crustacés, œufs, légumineuses, céréales... Le choix est vaste et tant mieux, car leur apport en glutamine est nécessaire à la fabrication de globules blancs, nos défenseurs !

Du bon gras : les oméga-3 sont anti-inflammatoires et optimisent notre système immunitaire. Avec 300 ou 400 g de poissons gras (saumon, sardines, maquereau,

hareng) par semaine, la dose sera pourvue.

De la vitamine D : elle stimule certains globules blancs, les lymphocytes T, régulateurs qui boostent l'immunité. Présente notamment dans les poissons gras, elle est souvent nécessaire en supplémentation durant l'hiver (lire *Des cures efficaces*, ci-dessous).

De la vitamine C : une alliée incontournable pour les cellules immunitaires. Miser notamment

sur les crudités (même en hiver !) et les fruits frais. Sachant qu'avec deux kiwis par jour, la dose est pour ainsi dire couverte.

De la vitamine A : pour fabriquer des globules blancs et maintenir l'intégrité de nos barrières de protection (peau, intestin...). Privilégier les légumes rouges et orangés, et opter pour du foie de morue de temps à autre.

Du fer : essentiel pour « avaler » certains agresseurs et lutter contre les bactéries. Sous une forme bien assimilable dans les viandes rouges, les abats et le poisson, il est présent aussi dans les légumes secs et végétaux.

Du zinc : il est antiviral et il active la maturation de nos cellules immunitaires. Les huîtres et autres coquillages et crustacés en sont riches, c'est la bonne saison pour en profiter !

Un microbiote bien nourri

Bon nombre de cellules immunitaires sont dans l'intestin. D'où l'importance de prendre soin de notre flore intestinale, ou microbiote, pour favoriser la présence de bonnes bactéries. Elle a besoin de probiotiques, présents dans les aliments fermentés (yaourts, kéfir, lait ribot, choucroute). En supplémentation, les meilleures souches pour l'immunité sont *Lactobacillus rhamnosus GG*, *casei* ou *acidophilus*, ou *Streptococcus thermophilus*.

À LIRE...

* Auteurs du Grand Livre de l'alimentation - spécial énergie -, éditions Leduc.s., 19 €. Voir chaîne YouTube L'Healthwell by Véronique Liesse.

Des cures efficaces

Renforcer temporairement nos apports alimentaires par une supplémentation peut s'avérer parfois nécessaire.

- **Vitamine D :** une dose quotidienne de 1 000 unités internationales ou plus si vous avez un déficit important.
- **Vitamine C :** une cure de 500 mg par jour,

d'autant plus si vous sentez poindre un rhume ! Il est préférable de fractionner la prise en 3 fois !

- **Glutamine :** en comprimés ou en poudre, pour accélérer le renouvellement des globules blancs et des cellules de la barrière intestinale.
- **En phytothérapie :** l'échinacée (infusion, décoction, capsules), le pollen frais (surgelé), la propolis, la gelée royale, la quercétine.

Plus de conseils nutrition sur maximag.fr/sante

