

# TABLE DES MATIÈRES

<b>SOMMAIRE .....</b>	<b>5</b>
<b>PRÉFACE.....</b>	<b>7</b>
<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>11</b>
<b>PARTIE 1</b>	
<b>TOUT SAVOIR SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.....</b>	<b>15</b>
<b>CHAPITRE 1</b>	
<b>À QUOI SERT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?.....</b>	<b>17</b>
Comment fonctionne-t-il ? .....	19
Deux niveaux de défense .....	19
Les différentes cellules immunitaires.....	23
Les 6 étapes clés de la mobilisation du système immunitaire .....	30
Étape 1 : l'agression .....	31
Étape 2 : la reconnaissance de l'agresseur par le système immunitaire inné.....	32
Étape 3 : l'inflammation (qui perdure jusqu'au bout de la réaction immunitaire) .....	33
Étape 4 : la réaction immunitaire innée.....	36
Étape 5 : la réaction immunitaire acquise .....	37

Étape 6 : la réparation... ou pas .....	38
Quand le système immunitaire dysfonctionne.....	42
Les hypersensibilités de type 1 (ou allergies) .....	42
Les maladies auto-immunes.....	44
Les déficits immunitaires .....	45
Comment évaluer la qualité de son système immunitaire ? .....	47

## CHAPITRE 2

<b>IMMUNITÉ : TOUS INÉGAUX ! .....</b>	<b>49</b>
Les facteurs de risque non modifiables.....	50
L'âge .....	50
L'âge gestationnel et le poids de naissance .....	52
L'âge de la première rencontre avec le pathogène .....	53
La génétique (et l'épigénétique).....	53
Le groupe sanguin .....	54
Le sexe.....	54
Les facteurs de risque modifiables .....	55
Les maladies chroniques.....	55
Les traitements médicamenteux .....	56
La dysbiose intestinale .....	58
Les déséquilibres hormonaux .....	60
Les déficits nutritionnels .....	63
Un mode de vie inadapté.....	63
La fatigue physique, mentale et émotionnelle.....	63
Les facteurs environnementaux.....	64
Les polluants alimentaires et atmosphériques.....	64
Le climat et la saison.....	66
Quid de la vaccination et de l'immunothérapie ? .....	71
La vaccination .....	71
L'immunothérapie .....	72

## PARTIE 2

### LES GRANDS PRINCIPES DE L'ALIMENTATION « SPÉCIAL IMMUNITÉ »..... 73

#### CHAPITRE 1

##### LES 5 A : LE QUINTÉ GAGNANT ..... 75

1. A comme Anti-inflammatoire.....	78
À privilégier.....	78
À oublier.....	81
2. A comme Antioxydante.....	85
Les aliments à privilégier.....	86
3. A comme Anti-hyperglycémiant.....	90
À privilégier.....	91
À oublier.....	95
4. A comme Anti-dysbiose.....	96
À privilégier.....	97
À oublier.....	102
5. A comme Antitoxique.....	102
À privilégier.....	103
À oublier.....	103
La pyramide alimentaire des 5 A.....	104
Faire un régime : une bonne idée ?.....	106
La question du jeûne.....	106
Et la diète cétogène ?.....	107

#### CHAPITRE 2

##### LES NUTRIMENTS CLÉS..... 109

Les vitamines.....	109
La vitamine D.....	109
La vitamine C.....	114
La vitamine E.....	116
La vitamine A.....	118
Les vitamines B.....	120

Les minéraux .....	122
Le zinc.....	122
Le sélénium.....	124
Le fer .....	126
Le magnésium.....	127
Le cuivre.....	130
Les autres nutriments importants .....	130
Les oméga-3 .....	130
La lactoferrine.....	132
La glutamine et trois autres acides aminés.....	132
Le glutathion .....	134
La coenzyme Q10.....	134
Le resvératrol .....	136
Les probiotiques et les fibres alimentaires.....	136

### CHAPITRE 3

<b>LES COUPS DE POUCE DE DAME NATURE.....</b>	<b>139</b>
La phytothérapie.....	139
L'échinacée pourpre ( <i>Echinacea purpurea</i> ) .....	139
L'astragale ( <i>Astragalus membranaceus</i> ) .....	140
L'éleuthérocoque ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> ) .....	141
Le ginseng ( <i>Panax ginseng</i> ).....	142
Deux autres « coups de pouce ».....	144
L'huile de nigelle.....	144
Les champignons asiatiques : reishi, shiitaké, maïtaké.....	145
La gemmothérapie .....	147
Le macérat de bourgeons de cassis.....	147
Le macérat de bourgeons de noyer .....	148
Le macérat de bourgeons d'argousier.....	148
Le macérat de jeunes pousses d'églatier .....	148
L'aromathérapie.....	149
L'huile essentielle de ravintsara ( <i>Cinnamomum camphora</i> ) .....	150
L'huile essentielle d'eucalyptus radié ( <i>Eucalyptus radiata</i> ).....	151
L'huile essentielle de citron ( <i>Citrus limonum</i> ) .....	152

## TABLE DES MATIÈRES

Les produits de la ruche .....	153
La gelée royale .....	153
La propolis .....	155
Le pollen .....	156

## **PARTIE 3**

### **HYGIÈNE DE VIE ET IMMUNITÉ : LES BONNES HABITUDES À PRENDRE ..... 159**

#### **CHAPITRE 1**

##### **BIEN DORMIR POUR CONSOLIDER SES DÉFENSES..... 161**

Les 10 règles d'or pour bien dormir.....	163
1. De la régularité avant tout.....	163
2. Soyez attentif aux signaux de votre corps.....	164
3. Faites la sieste.....	165
4. Éteignez (et éloignez) les écrans.....	166
5. Soignez le contenu de votre assiette .....	167
6. Limitez les excitants .....	168
7. Soyez actif en journée et relaxez-vous avant de vous coucher..	169
8. Profitez de la lumière du jour ! .....	170
9. Priorité au confort dans la chambre à coucher.....	170
10. Évitez les somnifères .....	171

#### **CHAPITRE 2**

##### **BOUGER, C'EST BON POUR LA SANTÉ... DE VOTRE IMMUNITÉ..... 173**

Les 5 règles d'or pour bouger plus au quotidien .....	174
1. Levez-vous de votre chaise régulièrement .....	175
2. Ne ratez pas une occasion de vous activer.....	175
3. Marchez à un rythme soutenu .....	176
4. Variez les plaisirs sportifs .....	176
5. Faites un check-up médical .....	177

### CHAPITRE 3

<b>APPRENDRE À RESTER ZEN</b> .....	<b>179</b>
Les 5 règles d'or pour être moins stressé .....	181
1. Changez votre perception du stress.....	181
2. Mettez sur le magnésium .....	181
3. Mangez équilibré .....	182
4. Aidez-vous des plantes .....	182
5. Choisissez vos activités antistress.....	183

### CHAPITRE 4

<b>LIMITER LES TOXIQUES</b> .....	<b>185</b>
Limitez votre consommation d'alcool .....	185
Stop à la cigarette !.....	186

<b>CONCLUSION</b> .....	<b>189</b>
-------------------------	------------

## PARTIE 4

<b>NOS RECETTES « SPÉCIAL IMMUNITÉ »</b> .....	<b>193</b>
--	------------

<b>PETITS DÉJEUNERS</b> .....	<b>195</b>
Porridge d'avoine et de châtaigne .....	196
Granola.....	197
Crème Budwig .....	198
Barres d'énergie crues.....	199

<b>ENTRÉES</b> .....	<b>201</b>
Tartinade de sardines et pois chiches.....	202
Caviar d'aubergines épicé .....	203
Houmous.....	204
Houmous de betterave .....	205
Salade de pois chiches tièdes aux épices.....	206
Salade avocat-mangue .....	207
Salade de haricots blancs d'été.....	208

## TABLE DES MATIÈRES

Salade d'endives, chou rouge, pommes et baies de goji.....	209
Avocat aux graines germées .....	210
Tagliatelles de carottes à l'orange .....	211
Taboulé de brocoli aux poivrons .....	212
Salade de patates douces, grenade, canard et noix de cajou .....	213
Méli-mélo de crudités vinaigrette .....	214
Taboulé de chou-fleur à la mangue .....	215
Tartine de ricotta et foie de morue .....	216
Soupe de potiron au curry.....	217
Velouté de courgettes au cumin.....	218
Velouté de panais au curcuma.....	219
Artichauts sautés à l'ail et au persil .....	220
Concombre (légèrement) lactofermenté.....	221
Salade grecque au tofu lactofermenté .....	222
<b>PLATS.....</b>	<b>223</b>
Omelette aux épinards et à la menthe .....	224
Salade de lentilles vertes et œufs pochés.....	225
Dos de cabillaud en papillote, courgettes et algues.....	226
Maquereaux en papillote.....	227
Crevettes sautées aux légumes .....	228
Wok de poulet au brocoli .....	229
Sauté de poulet aux légumes, noix de macadamia et gingembre ...	230
Sauté de dinde au poivron et au curcuma .....	231
Escalope de veau pamplemousse-gingembre .....	232
Bœuf à la vietnamienne .....	233
Tomates farcies au quinoa et aux légumes .....	234
Curry rouge au tofu soyeux .....	235
Curry de pois chiches aux épinards.....	236
Purée de patates douces au gingembre.....	237
Épinards au sésame .....	238
Ratatouille de légumes d'été .....	239
Curry d'aubergines au lait de coco.....	240
Salade de foies de volaille aux figues et framboises.....	241

Tarte aux deux champignons .....	242
Wok de légumes croquants aux shiitakés.....	243
Salade de pommes de terre aux harengs .....	244
Salade de penne aux sardines .....	245
<b>SAUCES .....</b>	<b>247</b>
Sauce trois légumes.....	248
Sauce pour légumes vapeur.....	249
Sauce de là-bas (pour poisson) .....	250
Sauce à la betterave (pour gibier, canard, viande blanche) .....	251
Mayonnaise à l'avocat .....	252
<b>DESSERTS ET BOISSONS .....</b>	<b>253</b>
Soupe de fraises au basilic .....	254
Ananas rôti aux épices .....	255
Mousse de fruits rouges au tofu soyeux .....	256
Carpaccio d'oranges à la cannelle .....	257
Salade de mangues au gingembre.....	258
Gâteau au chocolat et à la courgette .....	259
Cake aux amandes et thé matcha.....	260
Pancakes à la patate douce .....	261
Pancakes à la farine de coco, cannelle et fruits rouges .....	262
Cookies amandes-chocolat .....	263
Entremets aux graines de chia.....	264
Salade de quinoa aux fruits rouges et pistaches .....	265
Truffes aux dattes et noix de pécan.....	266
Sorbet pêche-melon .....	267
Jus orange-carotte-curcuma .....	268
Jus betterave-carotte-orange .....	269
Smoothie pomme-kiwi-épinard.....	270
Infusion de gingembre et curcuma .....	271
Lait d'or .....	272



TABLE DES MATIÈRES

<b>ANNEXE</b>	
<b>LES ALIMENTS « SPÉCIAL IMMUNITÉ »</b> .....	<b>273</b>
Le classement selon les 5 « A ».....	274
Le classement par nutriments .....	276
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>280</b>
<b>INDEX</b> .....	<b>281</b>