



Booster son système immunitaire pour l'hiver !

Ce n'est pas nouveau, lorsque les températures chutent, nous devenons plus vulnérables à certaines pathologies tels que le rhume, la gastro-entérite, la grippe et surtout le COVID19 en cette période de pandémie!

En effet les micro organismes sont plus forts que nous en hiver car le froid a tendance à renforcer leurs capacités, mais à diminuer nos barrières naturelles et sentir ralentir notre réponse immunitaire.

Avec **Diet & Clair**, on met l'accent sur les nutriments qui permettent de booster notre immunité pour mettre toutes les chances de notre côté !



Qu'est ce que le système immunitaire ?

Le système immunitaire se définit comme étant un ensemble de mécanisme dont le but est de défendre l'intégrité de notre organisme. On parle de « réponse immunitaire » pour désigner son déclenchement face à une pathologie.

Lors de cette réponse, il y a divers acteurs qui interviennent: la peau, les muqueuses, les macrophages et neutrophiles, les anticorps et enfin les lymphocytes. Chacun agit à son niveau.



Comment renforcer sa réponse immunitaire?

C'est toute l'année que nous sommes protégés, mais, en hiver nos mécanismes naturels ont besoin d'un coup de pouce pour contrer les agressions du froid.

De manière général, on conseille d'aérer les pièces pour éviter le confinement des micro-organismes, de pratiquer une activité physique adaptée à la saison, d'avoir un sommeil réparateur et d'éviter le stress.

D'un point de vue nutritionnel, le maintien d'une alimentation équilibrée et riche en nutriments protecteurs de l'organisme reste le plus important !



Quels sont ces nutriments et où les retrouve-t-on dans notre alimentation?

Les protéines : le système immunitaire est composé principalement de protéines, elles composent les immunoglobulines et les anticorps sanguins.

Les sources : Viandes, poissons, œufs et produits laitiers

La vitamine C : elle stimule la réponse immunitaire et augmente la production d'anticorps. C'est également un antioxydant et un antibactérien. Elle favorise l'absorption du fer et permet d'éviter la fatigue.

Les sources : tous les agrumes, cassis, kiwis, tous types de choux, persil, fraises

La vitamine A : ou le bêta carotène appelée « la vitamine anti-infectieuse », elle protège l'intégrité des muqueuses et produit les immunoglobulines A.

Les sources : les algues, légumes à feuilles (épinard, choux, salade) fruits et légumes orangés et rouges.

Le zinc: il est impliqué dans le processus de croissance et d'activation de certaines cellules sanguines anti-infectieuses.

Les sources : foies, huitres, coquillages, céréales complètes, œufs et graines de pavot.

Le sélénium: il possède une activité anti-oxydante, stimule la réponse immunitaire et intervient dans la lutte contre les infections virales.

Les sources : poissons, fucus(algues), fruits de mer, œufs abats, viandes, cèpes.

Le cuivre: il tient son effet immunitaire de par ses propriétés toxiques vis-à-vis des virus et bactéries. De plus, il active certaines enzymes qui ont un rôle dans l'inflammation.

Les sources : légumes secs, abats, produits de la mer, spiruline, aromates séchés, graines oléagineuses.

