

Faire ami-ami avec l'hiver.....

Renforcer ses défenses immunitaires

Notre système immunitaire nous permet de lutter contre les agents infectieux tels que les bactéries, champignons et virus pathogènes. Pour être opérationnel, il doit avoir toutes ses « lignes de défenses » en état de combattre !



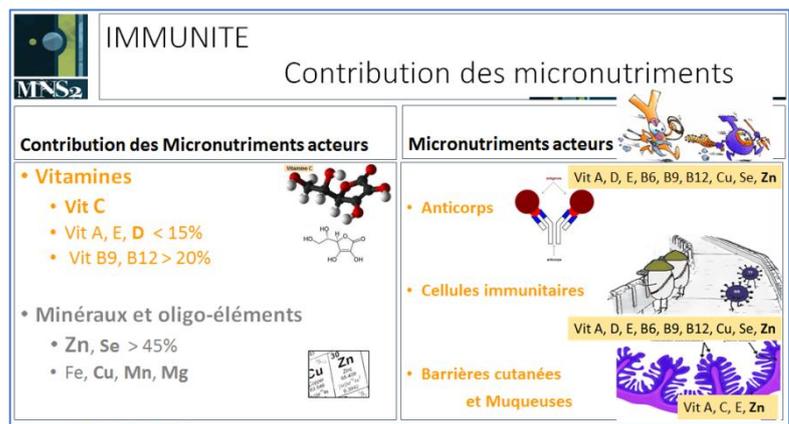
1^{ère} ligne protectrice : les barrières physiologiques (peau...) et muqueuses (poumons, intestins...)

2nde ligne : les microbiotes, bactéries « amies » présents dans l'intestin, les poumons, la peau, le vagin...

3^{ème} ligne : les cellules, leucocytes et lymphocytes, qui agissent immédiatement ou de façon différée dans le temps, et leurs cytokines, molécules chimiques orientées vers la destruction des agents inopportuns.

Le système immunitaire est un mécanisme de défense qui agit en relation avec le système digestif, nerveux... c'est pourquoi, certaines personnes déclenchent des infections en post-effort, après une période de charge ou après des stress importants. D'où la nécessité de procéder à certaines biologies lorsqu'une personne est anormalement sensible aux infections, soit par leur sévérité, soit par leur fréquence.

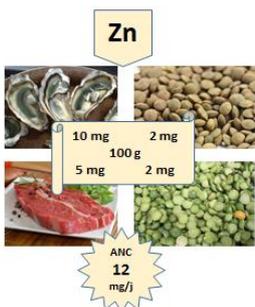
Vitamines C et D, Sélénium, Zinc, Magnésium et Cuivre sont très impliqués dans le bon fonctionnement de l'immunité. Glutamine, et acides gras oméga-3 ne sont pas de reste puisqu'ils aident à cicatiser et renforcent la barrière intestinale qui représente 80% des cellules immunitaires.



Une alimentation « hypotoxique » stimule l'immunité. Apporter les aliments frais, riches en ces micronutriments et en antioxydants renforce les défenses : par exemple : fruits et légumes bio, crus ou cuits à la vapeur douce, champignons, curcuma accompagné de poivre, thym, romarin.... Soja, graines de lin et courge, noix, brocolis et légumes à feuilles vertes, légumes secs, sans oublier le citron ou les oignons.

Une nutrition « méditerranéenne » est bénéfique : 400g/j de fruits et légumes, 3x/sem des poissons ou fruits de mer, huiles colza/olive, vin rouge.

D'excellentes sources de vitamine D sont les Œufs, beurre, foies de poisson ainsi que les poissons gras, riches en oméga-3. D'autres aliments apportent Sélénium et Zinc : viandes, poissons, fruits de mer, huîtres, pois cassés et lentilles.



Les noix du Brésil sont de bonnes sources de Sélénium, comme les huîtres.

Associés à des sources de vitamine C, le Sélénium est mieux absorbé, comme le Fer.

Penser que la vitamine C (kiwi, agrumes, fruits rouges, choux, persil, poivrons, cresson) est sensible à la chaleur et perdue à la cuisson.

La grenade est immunostimulante.

Vitamine C	
ANC :	35-100 mg
	273 mg/100g
□	Goyave 273
□	Cassis, persil, poivron rouge 210
□	Poivron cru 120
□	Radis noir 114
□	Kiwi 83
□	Litchi, cresson, ciboulette 52
□	Papaye 62
□	Fraise 60
□	Orange, citron 50
□	Pamplemousse, groseille 42
□	Chou-fleur cuit 35
□	Mangue 32
□	41 mg/100g

Parfois, la suppression des excès de laitages, de viandes, de sources de gluten peut avoir un effet favorable ; un complément peut s'avérer nécessaire ; dans ces cas, la propolis, les extraits de pépins de pamplemousse, la phytothérapie, l'oligothérapie, l'aromathérapie ou des probiotiques peuvent soutenir efficacement l'immunité.

Sources de Magnésium
ANC : 100-400 mg

- Cacao **410 mg/100g**
- Soja
- Amande
- Arachide, haricot blanc
- Noix
- Pain complet
- Maïs
- Riz complet
- Lentille, oseille, épinard
- Betterave, petit pois **25mg/100g**

Sources de Sélénium
ANC : 50-200 mcg

- Orge **70 mg/100g**
- Huître, homard
- Pain
- Oeuf
- Champignon
- Poulet, rumsteck,
- Fromage, jarret, macreuse,
- Carotte **2 mg/100g**

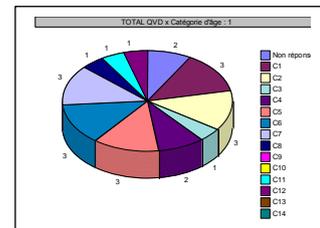
Par leur polysaccharides et notamment les béta-glucanes certains champignons stimulent l'immunité ou inhibe l'immunodéficience : champignon de Paris, girolle, bolet (cèpe de Bordeaux), morille, reishi, sans parler des pénicillines.

Et les Maîtres ? : Résultats des enquêtes de 2009 à 2011 ; 254 + 107 nageurs qualifiés aux France ont répondu à cette enquête :

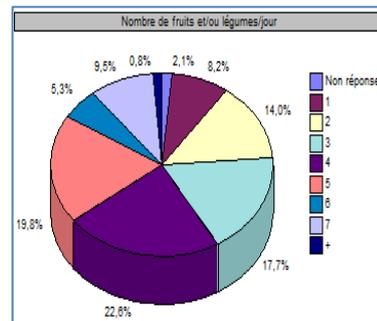
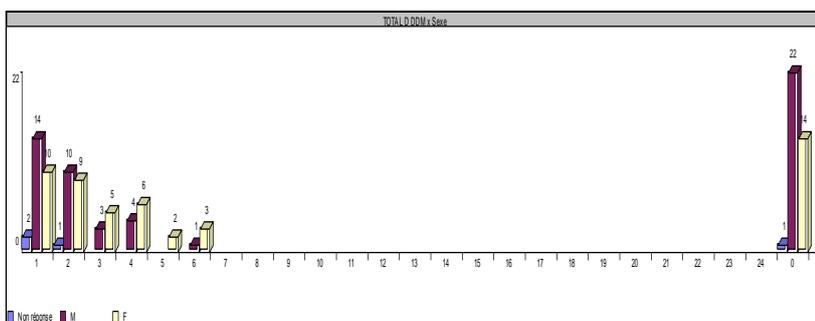
Les sportifs se doivent d'être vigilants car leurs pertes en Zn, Mg, Fe, vitamines sont très augmentées à l'effort. Des études ont montré qu'une activité physique de 2 à 5h par semaine améliore l'état immunitaire et diminue à 15% les risques d'infections ORL, tandis que les risques d'infections augmentent significativement et rapidement dès 5 à 10h /sem passant de 47% à 85% au-delà de 20h d'entraînement semaine.

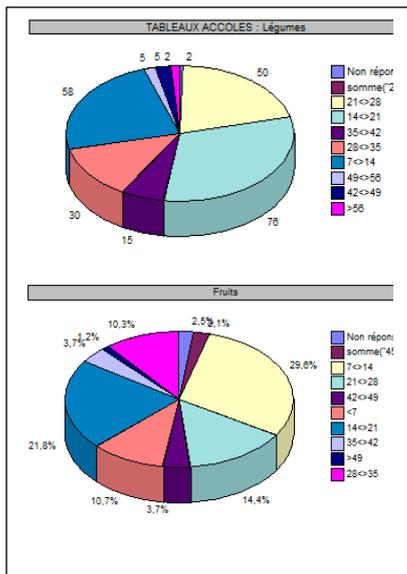
19.6% des nageurs ayant déclaré avoir des troubles digestifs fréquents, ce qui est peu, cependant, la muqueuse intestinale est un des acteurs essentiels de l'immunité. La présence d'allergies montre une fragilité immunitaire : 5.6% des nageurs étaient concernés dont 51% d'hommes et 46% de femmes, 9.3% des nageurs ayant déjà présenté des épisodes. Seulement 1.9% des nageurs déclarent présenter des infections récidivantes.

Les catégories C1, C2 et C5 sont les nageurs qui ont eu le plus d'antécédents d'allergies.
Les intolérances alimentaires peuvent aussi signifier une faiblesse immunitaire : 3.7 % des nageurs déclaraient y être sujets.
En global, ce sont les C1, C2, C5 et C6 les catégories les plus sensibles.



Concernant directement les troubles infectieux, ORL, pulmonaires, cutanés, digestifs, urinaires, génitaux, peu des 107 nageurs présentent un score demandant une prise en charge, à savoir score 3 ou plus.





Lors de l'enquête de 2009-2010, les consommations d'aliments à haute valeur nutritionnelle des nageurs apparaissaient exceptionnelles :

- > à 6 F&L /j, pour plus de 53% de cette population
 - >> aux recommandations pour plus de 50.6 %
- Ceci, alors que, seulement 12.4 % de la population française mange 5 F&L /j.
- Une consommation régulière d'ail (Se), de choux (Zn et S), de brocolis,
 - 1/j du beurre pour 39.5%
 - 55,2% des nageurs mange moins de 3Légumes/j (<21/sem)
 - 20.6% des nageurs mange 3 à 4 Légumes/j (21<>28/sem)
 - 51.4% des nageurs mange moins de 3 Fruits/j (<21/sem)
 - 29.6% des nageurs mange 1 à 2 F/j
 - 21.8% des nageurs mange 2 à 3 F/j
 - 14.4% des nageurs mange 3 à 4 F/j (21<>28/sem)

Et vous ... où en êtes-vous ???



Article© Francine De Pachtère-MNS2 ; article intégral sur www.mns2.fr