

Immunité : Comment renforcer la flore, notre première ligne de défense

La santé de la flore est intimement liée à celle du système immunitaire, c'est donc a priori la première barrière à chouchouter afin d'éviter de tomber malade.

La flore intestinale (ou [microbiote](#)) est composée de bactéries non pathogènes qui protègent les intestins. Ce sont elles qui empêchent les "mauvaises" bactéries de se faufiler dans la circulation sanguine ou de proliférer dans les intestins.

Le microbiote représenterait 70 % de l'efficacité du système immunitaire. Donc pour que ces bactéries vous aident à lutter contre celles qui sont pathogènes, il faut leur fournir un environnement favorable.

Les prébiotiques sont la « nourriture » des bonnes bactéries (ou probiotiques). Ils se trouvent essentiellement sous forme de fibres non digestibles. Il est fortement recommandé de consommer au minimum 2 à 3 aliments sources de prébiotiques chaque jour.



Voici les aliments les plus riches en prébiotiques :

- Ail
- Asperge
- Oignon
- Poireau
- Orge
- Avoine
- Agrumes
- Kiwi
- Graines de lin
- Graines de chia

Chouchouter ses [probiotiques](#) c'est bien, mais parfois les bonnes bactéries ne sont pas assez nombreuses dans le microbiote du fait d'une mauvaise alimentation (avec trop d'aliments ultra-transformés, trop de sucre...), ou suite à un traitement antibiotique. On peut y remédier en consommant des probiotiques, soit sous forme de compléments alimentaires, soit par l'alimentation.



Les [aliments](#) les plus riches en probiotiques:

- Yaourt
- Lait fermenté (Kefir)
- Cornichons et [légumes lacto-fermentés](#)
- Choucroute
- Miso
- Tempeh

Les aliments qui boostent directement le système immunitaire

Certains micronutriments semblent jouer un rôle direct sur le système immunitaire.

Il s'agit en particulier de : [La vitamine A](#)



Cette [vitamine](#) stimule la production des globules blancs ainsi que celle des anticorps lorsqu'on en donne à des personnes qui en manquent.

Voici les aliments à privilégier pour faire le plein de vitamine A :

- Huile de foie de morue
- Foie animal
- Jaune d'œuf
- Beurre
- Produits laitiers

La vitamine C

La [vitamine C](#) est un puissant antioxydant qui permet de lutter contre les radicaux libres, limiter l'oxydation des cellules immunitaires mais aussi de stimuler le système immunitaire, surtout chez les personnes qui en manquent. De plus elle favorise l'absorption du fer.



Voici les [aliments](#) pour faire le plein de vitamine C :

- Goyave,
- Poivron jaune,
- Cassis,
- Poivron rouge,
- Chou frisé,
- Citron.

Le Zinc

Le [zinc](#) joue un rôle important dans l'immunité : un déficit en zinc provoquerait un dérèglement de la réponse immunitaire et un phénomène d'inflammation.



Voici les [aliments](#) pour faire le plein de zinc :

- Huître crue
- Bœuf
- Sésame grillé

Un dernier aliment qui booste le système immunitaire : le [champignon](#) qui possède des effets bénéfiques sur la flore intestinale et pourrait aussi moduler l'immunité en augmentant la prolifération des lymphocytes T, en améliorant le fonctionnement des cellules immunitaires et en diminuant l'inflammation.