



Stimuler ses défenses immunitaires

Lorsque les premières vagues de rhume et de toux s'annoncent, notre système immunitaire a besoin de soutien. En effet, pendant la saison froide, le système immunitaire du corps humain est plus particulièrement mis à contribution. C'est pourquoi il convient de le renforcer pour se protéger contre les attaques de virus et de bactéries.

Notre corps côtoie quotidiennement des agents pathogènes: par le contact avec d'autres personnes, en buvant et mangeant, sur les poignées de portes, sur les claviers et les téléphones. En principe, ce simple contact ne suffit pas à tomber malade. Néanmoins, si les agents pathogènes rencontrent un système immunitaire affaibli, leur tâche est faci-

litée et cela peut conduire à des infections, par exemple à une grippe.

Le système immunitaire – un défenseur intelligent

L'immunité du corps est constituée d'un système combiné, relié à l'ensemble du corps et de ses organes. Ce système reconnaît les agents

pathogènes, les corps étrangers ou ses propres cellules nocives et les combat. Nous devons prendre soin de ce merveilleux système afin qu'il reste performant. Des maladies chroniques et aiguës, une alimentation peu variée, un manque de mouvement, un stress permanent, un manque de repos et de sommeil sont autant de facteurs qui affaiblissent notre système immunitaire.

En hiver, lorsque nous nous réunissons plus souvent dans un espace fermé et dans des pièces mal aérées, les rhumes et les virus de la grippe ont la tâche facile. Les muqueuses asséchées par le chauffage sont une invitation pour les agents pathogènes. Notre système immunitaire a donc besoin de soutien.

Comment renforcer notre système immunitaire?

70% des cellules immunitaires du corps se trouvent dans l'intestin. Ce qui est bon pour l'intestin l'est donc également pour le système immunitaire. Une alimentation équilibrée, riche en fibres est essentielle. Par la consommation quotidienne de fruits frais, de légumes et de produits aux céréales complètes, vous renforcez naturellement votre système immunitaire. Parallèlement, l'apport en vitamines vitales et en minéraux est ainsi assuré.

Entre le système nerveux et le système immunitaire s'effectue un échange réciproque d'informations qui est aussi utilisé dans le processus de guérison d'une maladie. Il est donc logique qu'en fortifiant les nerfs, par exemple en pratiquant du sport de manière adéquate, le système immunitaire est également renforcé. Cela permet aussi de diminuer le stress, grand ennemi du système immunitaire.

Les activités en plein air sont bénéfiques

Pratiquez plus souvent une activité en plein air, même en cas de mauvais temps. Si vous vous habillez chaudement et que vous vous protégez de l'humidité, même une tempête de neige ne vous fera pas de mal. S'offrir régulièrement des pauses et des moments de détente ainsi que suffisamment de sommeil est également bénéfique pour vos nerfs et donc pour votre système immunitaire. Finalement, partager de bons moments à deux ou entre amis contribue aussi au bien-être et donc au renforcement du système immunitaire.

Anna Schaller
Journaliste

Si toutefois des virus parviennent à s'infiltrer

En cas de fort refroidissement, manifesté par un rhume et de la toux, vous devriez rester à la maison jusqu'à la disparition des symptômes, et cela également par égard pour vos collègues de travail. Si, en plus, vous avez de la fièvre, le meilleur remède est de rester au lit, de boire du thé et de dormir. Vous devriez ainsi retrouver la forme en quelques jours.

Grippe pandémique (H1N1)

Vous trouverez des informations et mesures actualisées en matière de protection contre la grippe pandémique (H1N1) sur Internet, sous www.bag.admin.ch ou www.pandemia.ch.

Les stratégies de défense en bref

- Veiller à une alimentation équilibrée, riche en vitamines et en fibres
- Boire au moins deux litres par jour (eau, thé, jus de fruits dilués)
- Pratiquer régulièrement une activité en plein air
- Faire du sport de manière adéquate
- S'accorder des moments de détente
- S'accorder des pauses régulièrement
- Dormir suffisamment
- Se laver les mains plusieurs fois par jour
- S'accorder des bons moments, pour soi et avec les autres

