

## Booster vos défenses immunitaires

**Le système immunitaire est notre meilleur allié contre la maladie. Il permet à notre corps de lutter contre les infections. Quelques conseils pour le fortifier et le rendre le plus performant possible contre les refroidissements et la grippe.**

### ***Comment le corps réagit***

Un simple refroidissement ou une petite blessure et c'est la porte ouverte à une infection : sans la protection de nos défenses immunitaires, nous ne pourrions y survivre.

Grâce à une interaction complexe entre organes, cellules et substances de notre corps, le système immunitaire produit des cellules capables d'agir contre bactéries, virus, champignons et parasites. En outre, certaines d'entre elles, tel un vaccin, vont empêcher une maladie de se reproduire (la varicelle par ex.).

Différentes barrières naturelles, comme la peau et les muqueuses, ou encore des réactions comme la toux et l'éternuement, offrent une protection efficace contre les agents infectieux qui nous assaillent. Autre réaction de défense naturelle, la fièvre. Dès son apparition, le système immunitaire est stimulé dans le but de calmer l'infection.

Vous l'avez compris, le système immunitaire est un gage de santé. Il est donc indispensable d'en prendre soin au quotidien !

## **Le conseil de votre pharmacie**

L'efficacité de certaines plantes à renforcer les défenses naturelles du corps est reconnue. C'est le cas de l'échinacée notamment, précieuse en hiver. On la conseille volontiers – sous diverses formes – dans le cas d'infections des voies respiratoires et pour lutter contre le rhume. Autre élément protecteur à surveiller, l'apport en vitamines et minéraux (zinc, fer, sélénium, calcium, acide folique...). S'il s'avère suffisant lorsque l'alimentation est équilibrée, il doit parfois être complété pour éviter les carences chez les personnes âgées ou les malades chroniques par exemple. Les huiles essentielles telles que le Ravintsara et l'homéopathie telle que la thymuline peuvent apporter une grande aide.

## **Ce que l'on peut faire soi-même**

Privilégiez une hygiène de vie équilibrée (sommeil, poids, alimentation, sport, tabagisme...). Faites la part belle à une alimentation saine (fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, protéines, graisses...), riche en vitamines et en minéraux et adaptée aux besoins liés à l'âge ou à l'étape de vie.

Pratiquez une activité physique, régulièrement et durant toute l'année.

Le stress et les pensées négatives affaiblissent le système immunitaire : outre les solutions proposées par votre pharmacien, optez pour une discipline qui favorise la relaxation (yoga ou sophrologie par ex.).