



Manger pour renforcer le système immunitaire

InfoFlash: mars 2021

Ce que nous mangeons peut renforcer notre système immunitaire. En effet, différents nutriments influencent positivement nos défenses immunitaires. Les vitamines A, B6, B12, C, D, E et les folates, ainsi que les minéraux tels que le sélénium, le zinc et le fer sont particulièrement importants pour leur bon fonctionnement. Les protéines, les acides gras oméga 3 et les fibres alimentaires jouent également un rôle essentiel.

Les nutriments mentionnés remplissent des fonctions très diverses dans l'organisme. Certains renforcent la fonction de barrière de la peau, des muqueuses (par ex. des voies respiratoires, des yeux) et de l'intestin, empêchant ainsi la pénétration d'agents pathogènes

dans l'organisme. D'autres participent à la production d'anticorps ou influencent la constitution et le fonctionnement des cellules immunitaires (par ex. les lymphocytes T). On prête à certains nutriments une action antimicrobienne, anti-inflammatoire et antioxydante.

NUTRIMENTS IMPORTANTS POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE	SOURCES IMPORTANTES (EXEMPLES)
Protéines	Produits laitiers, œuf, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, etc.), tofu, tempeh, viande, poisson, etc.
Vitamine A	Rétinol: foie, œuf, produits laitiers Bêta-carotène: abricot, carotte, épinard, poivron rouge
Vitamine B6	Céréales complètes, poivron rouge, brocoli, saumon, thon, viande, pistache
Vitamine B12	Viande, œuf, produits laitiers
Vitamine C	Agrumes, baies, kiwi, choux, poivrons
Vitamine D	Synthèse par l'organisme à l'aide de la lumière du soleil, poissons gras (p. ex. hareng, saumon), champignons
Vitamine E	Huiles végétales (de colza p. ex.), amande, noisette, germes de blé
Folates	Foie, légumes verts à feuilles (p. ex. mâche, chou de Bruxelles, épinard), germes de blé, produits à base de soja
Acides gras oméga 3 (EPA = acide eicosapentaénoïque, DHA = acide docosahexaénoïque)	Poissons gras (p. ex. hareng, saumon, maquereau). Acide alpha linoléique (un précurseur de l'EPA et du DHA) dans l'huile de lin, l'huile de colza, les noix, les graines de lin
Sélénium	Viande, poisson, fruits de mer, œuf, noix du Brésil, graines de sésame, flocons d'avoine, son de blé, légumineuses, pâtes à base de blé dur d'Amérique du Nord
Zinc	Viande de bœuf, foie, fromage, œuf, flocons d'avoine, germes de blé, germes de seigle et autres céréales complètes, légumineuses, graines oléagineuses, fruits à coque
Fer	Légumineuses, pain complet, tofu, viande, fruits à coque, graines, chanterelle, salsifis noir, épinard, petit pois, pois mange-tout
Fibres alimentaires	Céréales complètes, légumineuses, légumes, fruits, fruits à coque, graines



Une alimentation variée

Aucun aliment isolé ni aucun «superaliment» ne fournit à lui seul tous les nutriments. C'est pourquoi une alimentation variée est le meilleur garant d'un apport suffisant en nutriments. En mangeant de manière équilibrée et variée selon les recommandations de la pyramide alimentaire suisse, vous apportez à votre organisme tous les nutriments précieux et renforcez ainsi vos défenses immunitaires. La prise complémentaire de vitamines, de minéraux ou d'autres substances végétales n'est généralement pas nécessaire, à l'exception de la vitamine D (voir chapitre suivant).¹

La diversité de l'alimentation couvre non seulement nos besoins en nutriments, mais contribue aussi à une flore intestinale saine. En effet, ce que nous mangeons influence également les bactéries qui colonisent notre flore intestinale. Une alimentation équilibrée, riche en fibres alimentaires (par ex. à base de céréales complètes et de légumes) favorise l'implantation de «bonnes» bactéries intestinales qui ont un effet positif sur les défenses immunitaires et la santé en général.



Vitamine D – le cas particulier

Les denrées alimentaires contiennent généralement très peu de vitamine D, si bien que les besoins ne peuvent pas être couverts uniquement par l'alimentation. Si la lumière du soleil est suffisante (par ex. en été), l'organisme est capable de produire lui-même de la vitamine D. En été, il suffit d'exposer quotidiennement les mains et le visage au soleil pendant une vingtaine

de minutes. À partir de l'automne, l'intensité du soleil diminue, l'organisme produit moins de vitamine D et les réserves s'épuisent. C'est pourquoi, en hiver, une supplémentation en vitamine D est judicieuse, par exemple sous forme de gouttes. Comme la production de l'organisme diminue avec l'âge, il est recommandé aux personnes de plus de 60 ans de se supplémenter en vitamine D tout au long de l'année.

Ce que nous pouvons faire d'autre

En plus d'une alimentation équilibrée, il est aussi possible de renforcer le système immunitaire en dormant suffisamment, en pratiquant une activité physique régulière (idéalement en plein air pour la production de vitamine D), en limitant le stress et en consommant peu de substances toxiques comme l'alcool ou le tabac.

À quoi faut-il faire attention quand on vieillit?

Quand on vieillit, le système immunitaire n'est plus aussi performant que quand on est plus jeune. Parallèlement, les besoins nutritionnels évoluent avec l'âge. Les besoins énergétiques diminuent, mais les besoins en nutriments (protéines, vitamines et minéraux) restent inchangés, voire augmentent. Il faut donc une alimentation qui fournit un peu moins d'énergie que les années précédentes, tout en restant riche en précieuses substances nutritives. En particulier, l'apport en protéines doit être surveillé. Des recommandations et des conseils concrets pour une alimentation équilibrée à partir de 60 ans – favorisant un système immunitaire solide – sont disponibles sur www.sgs-ssn.ch/seniors.

Informations complémentaires:

Feuille d'info de la pyramide alimentaire suisse:

www.sgs-ssn.ch/pyramide-alimentaire

Feuille d'info de l'assiette optimale:

www.sgs-ssn.ch/assiette-optimale

Feuilles d'info sur d'autres thèmes:

www.sgs-ssn.ch/documentation

¹ D'autres suppléments peuvent être nécessaires individuellement, par ex. pendant la grossesse et l'allaitement, en cas d'alimentation végétalienne ou de besoins nutritionnels spécifiques.