

CE QU'IL FAUT RETENIR

EN PRATIQUE

1

Une **alimentation variée** et **équilibrée** est essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire car de nombreux **minéraux** et **vitamines** interviennent dans la réponse immunitaire.

2

Le **système immunitaire est complexe** et il n'existe pas un régime, un aliment ou un nutriment permettant de « booster » son système immunitaire.

3

Avoir une **bonne hygiène de vie** favorise le fonctionnement normal du système immunitaire.

Quels liens entre alimentation et immunité ?

69%

des Français s'intéressent à l'impact de l'alimentation sur leur santé.

39%

estiment que les compléments alimentaires peuvent prévenir les maladies et maintenir en bonne santé.

Enquête Harris Interactive¹ - Harris Interactive².

DÉFINITIONS ET RÔLES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Notre système immunitaire sert à défendre le corps contre les agents infectieux extérieurs. Il est composé de 2 types d'immunité :

1

L'immunité innée
Réponse rapide et non spécifique

2

L'immunité adaptative
Réponse lente et spécifique de l'agent pathogène

Les définitions clés

ANTICORPS

Protéine défensive engendrée par l'organisme en présence d'un agent pathogène dont elle neutralise l'effet toxique.

GLOBULES BLANCS

Ensemble des cellules immunitaires (lymphocytes, cellules phagocytaires, natural killers...).

Facteurs pouvant affaiblir le système immunitaire :

l'âge (enfants, personnes âgées)



le tabac



l'alcool



le surpoids



certaines **maladies chroniques**



le **stress**



le **sommeil**

Sources

*Anses : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

1. Enquête Harris Interactive, « Pratiques alimentaires d'aujourd'hui et de demain : à la recherche du mieux manger et du mieux acheter », oct. 2016.
2. Harris Interactive, 2019, Les challenges et opportunités des compléments alimentaires. https://harris-interactive.fr/catalogue/pages/compléments_alimentaires.html
3. https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/affiche_gestes_barriere.pdf
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7019735/>
5. Maggini <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/10/1531/htm#B45-nutrients-10-01531>
6. <https://www.anses.fr/fr/content/l'anses-met-en-garde-contre-la-consommation-de-compléments-alimentaires-pouvant-perturber-la>
7. <https://www.worldgastroenterology.org/guidelines/global-guidelines/probiotics-and-prebiotics/probiotics-and-prebiotics-french>

RÔLES DES NUTRIMENTS ET ALIMENTS DANS LE FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Production et activation d'anticorps ou globules blancs

Protection et renforcement des barrières physiques

Régulation de l'immunité innée

Augmentation de la proportion de lymphocytes « mémoires »

Action antioxydante contre (les radicaux libres)



Ce sont des « déchets » formés lors de **réactions chimiques** induites par le fonctionnement du corps. Leur production est augmentée lors d'infections et d'inflammations. En trop grande quantité, ils sont **néfastes** pour les cellules. Les **antioxydants** permettent de les neutraliser.

LES PRINCIPAUX NUTRIMENTS ET LEURS SOURCES



PROTÉINES

Viandes, poissons, œuf, produits laitiers, légumineuses (lentilles, fèves, pois...) et oléagineux (cacahuètes, pistaches, amandes...).



VITAMINE B6

Foie, poissons, volailles, pistache, pomme de terre, ail...



VITAMINE B12

Produits animaux uniquement (poissons, bœuf, volaille, œuf, produits laitiers...).



VITAMINE D

Huile de foie de morue, poissons gras...



CUIVRE

Foie, abats, fruits à coque et graines, chocolat noir 70 % min.



MAGNÉSIIUM

Cacao, fruits à coque et graines, légumineuses, céréales complètes...



ZINC

Produits de la mer, viandes, jaune d'œuf, cacao, fruits à coque, céréales complètes...



VITAMINE A / BÊTA-CAROTÈNE

Foie, abats, jaune d'œuf, produits laitiers, légumes-feuilles, patate douce, carotte...



VITAMINE B9 ou FOLATES

Foie, légumineuses, soja, œuf...



VITAMINE C

Fruits et légumes notamment kiwi, agrumes, chou frisé, poivron rouge, citron...



VITAMINE E

Huiles végétales (tournesol, colza...), margarines, fruits secs et oléagineux (noix, noisette...).



FER

Viandes, poissons, œuf, légumineuses, légumes-feuilles...



SÉLÉNIUM

Produits de la mer, abats, œuf...

PEUT-ON STIMULER SON IMMUNITÉ ?

«Nutriment nécessaire au bon fonctionnement» ne signifie pas «nutriment qui stimule l'immunité».

Pas de preuves sur l'effet stimulant de la supplémentation ou de la consommation d'aliments spécifiques sur l'immunité.



Selon l'OMS et l'ANSES, les bons réflexes alimentaires à adopter de manière générale et encore plus en cas de crise sanitaire ou d'épidémie :



Respecter les gestes barrières³



Une alimentation variée et équilibrée



Pratiquer une activité physique régulière



Diminuer sa consommation d'alcool

À noter : certains nutriments (vitamine C, vitamine D ou zinc⁴) pourraient réduire la sévérité des infections et permettre une récupération plus rapide⁵.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



La consommation de compléments alimentaires de manière inappropriée peut perturber la réponse immunitaire⁶.

Ceux-ci sont soumis à une législation qui cadre les mentions indiquées sur les emballages mais il n'est pas rare de trouver des produits sans aucune vertu !



Quelle efficacité des pro et prébiotiques ?

Présents naturellement dans certains aliments (fermentés, fruits et légumes), ils sont aussi proposés sous forme de compléments alimentaires.

Pas de consensus scientifique confirmant l'intérêt réel d'une supplémentation pharmaceutique⁷.



Si l'alimentation n'est pas adaptée pour couvrir les besoins en micronutriments : **consulter un professionnel de santé** qui saura vous orienter vers une alimentation équilibrée ou une supplémentation si besoin.