

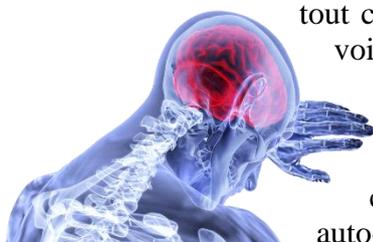
L'alimentation au service de notre immunité

Un axe de prévention face à l'épidémie

L'apparition du Covid-19 a-t-elle été une remise en question quant à notre mode de vie et son influence sur notre santé? Espérons-le. Bien que des remèdes naturels et/ou modifications de certaines (mauvaises) habitudes ne puissent pas apporter la guérison face à la situation majeure que représente une telle infection, considérons un aspect que nous pouvons influencer de manière durable, soit positivement, soit négativement : à savoir l'**immunité**, notre moyen de défense.



Décrivons-en succinctement l'une des facettes : **une réaction inflammatoire fait son apparition par suite d'une attaque infectieuse**, une blessure, une brûlure ou autre agression. Ce mécanisme physiologique est tout simplement nécessaire pour mobiliser le système immunitaire et mettre en place une défense efficace contre l'agent agresseur. Seulement, **il est également primordial qu'à un moment donné, cette inflammation soit maîtrisée** : si elle devient globale, permanente et hors de tout contrôle, c'est le début d'un déséquilibre pouvant mener à la maladie, voire à la mort.

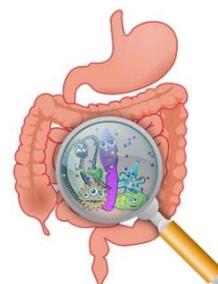


Notre société soi-disant développée est touchée de plein fouet par des **maladies dites de civilisation** : diabète, maladies cardiovasculaires, cancer, pathologies inflammatoires chroniques, neurodégénératives ou auto-immunes. Environnement et mode de vie «à l'occidentale» en sont les principaux responsables : ils génèrent une **inflammation systémique**, pérenne et à bas bruit¹. Le début de la fin.

Or, il est avéré que les personnes souffrant des pathologies précitées sont actuellement les plus vulnérables face à une situation aiguë telle que le Covid-19. Il devient donc évident que **cette inflammation de bas grade joue un rôle significatif dans la façon dont le système immunitaire va pouvoir faire face à une agression**, quelle qu'elle soit.

Si nous n'avons pas la capacité de rapidement et radicalement modifier notre environnement, nous possédons cependant **certaines clés pour changer notre mode de vie** : acquérir une bonne **gestion du stress**, avoir des heures de **sommeil en suffisance**, pratiquer une **activité physique** régulière, **éviter au maximum les substances toxiques** (cosmétiques, pesticides, produits d'entretien, etc.), mais aussi et surtout **adopter une alimentation aidant au contrôle de l'inflammation**.

Par rapport à ce dernier point, voici quelques habitudes bénéfiques à prendre sur le long terme. En effet, le **contrôle de l'inflammation**, notamment celle à bas bruit, est le travail de toute une vie, si nous voulons en récolter les fruits. Prendre un soin particulier de notre **écosystème intestinal** (muqueuse et microbiote) est plus que jamais d'actualité. Celui-ci détermine en effet la façon dont l'immunité est capable de réagir face aux agents pathogènes, étant estimé que **70 à 80% de notre système immunitaire serait en contact avec la sphère intestinale** (ou abrité dans notre intestin), selon les données empiriques actuelles.²



¹ N.d.l.r. : Une inflammation à bas bruit ou de bas grade signifie qu'elle est discrète et sournoise; elle passe le plus souvent cliniquement inaperçue et est à peine détectée au niveau des examens sanguins habituels.

² N.d.l.r. : L'intestin constitue en effet une immense surface d'échange entre le monde extérieur et l'organisme, ce qui en fait la principale ligne de défense immunitaire organisée.

- Prenons le temps de **bien mastiquer**.
- Privilégions les **aliments prébiotiques** (fruits, légumes et céréales complètes riches en fibres fermentescibles), en veillant à les varier.
- Accordons leur importance aux **polyphénols**, tels que contenus dans les petites baies colorées (cassis, myrtilles, mûres, framboises, etc.), les légumes, le thé vert, le cacao, les oléagineux, les céréales complètes, le café, le gingembre, le curcuma.
- Adoptons un **régime** proche du **méditerranéen**, car riche en fibres prébiotiques, en polyphénols et en antioxydants.
- Consommons des **aliments lactofermentés** : légumes lactofermentés tels que la choucroute, le kéfir, le *kombucha*³, etc. qui peuvent être considérés comme des probiotiques naturels. Remplaçons le pain à la levure par celui au levain. Evitons les préparations industrielles pour préférer celles faites maison.
- Favorisons les **graisses de qualité**, notamment les **oméga-3** : huile de colza, petits poissons gras, noix, amandes, œufs, pour autant qu'ils ne soient pas oxydés. En effet, les oméga-3 végétaux sont sujets à oxydation (p. ex. : l'huile de lin ne se conserve pas longtemps ouverte), ce qui risque d'augmenter fortement le stress oxydatif, et donc l'inflammation.⁴
- Abandonnons les **aliments contaminés** (notamment par les pesticides, bisphénol A, phtalates, téflon, huiles minérales, etc.) et remplis de molécules chimiques. En d'autres termes, optons pour une nourriture d'origine biologique, le moins possible emballée, et évitons les édulcorants et additifs.
- Restreignons la **consommation de viande** (et non de protéines), tout en privilégiant la volaille et le poisson. Evitons celle produite en élevage intensif; veillons toujours à bien la mastiquer. Les œufs constituent par ailleurs une bonne alternative à la viande.
- Pratiquons le **jeûne intermittent**, si toutefois nous y sommes habitués. Si cela ne devait pas être le cas, veillons à être conseillés par des personnes compétentes.
- Mangeons des **aliments à faible charge glycémique**, tels que légumes, légumineuses, céréales complètes (non raffinées et non transformées) et fruits (éviter les jus de fruits).
- Bannissons les **aliments ultra-transformés**.
- Soyons modérés dans notre **consommation d'alcool**.
- Pour préserver les vitamines, enzymes et antioxydants, préférons des **produits frais, de saison et crus**. Si besoin, n'allons pas au-delà de la cuisson à la vapeur douce.



Que cette période soit une opportunité pour chacun de retrouver une hygiène de vie saine, dont les bénéfices seront durables, au-delà même de la pandémie du Covid-19.

Pour davantage d'informations, les idées citées ici sont expliquées plus en détail dans l'article mentionné en source.

Collectif

Compilation, rédaction et mise en forme : APV

Source : Site internet [La santé par la nutrition - Anthony Berthou](#) – 24.03.20

Date de parution sur www.apv.org : 25.05.20

³ N.d.l.r. : *Kombucha* : Boisson fermentée résultant d'une culture symbiotique de bactéries et de levures dans un milieu sucré, le plus souvent du thé sucré.

⁴ N.d.l.r. : Pour en savoir plus sur les oméga-3 : [Site APV – Connaître les différentes sources d'oméga-3](#).