

ON FAIT LE POINT SUR L'IMMUNITÉ

Septembre, c'est la rentrée ! Avec ses plaisirs, mais aussi son rythme, parfois un peu trop soutenu, et la saison des petites infections qui se profile... Vous avez décidé d'y échapper cette année ? Voici quelques conseils !

Si en été, vous avez délaissé votre complément de **vitamine D**, n'oubliez pas de reprendre la bonne habitude dès maintenant ! A la fin de l'été, notre exposition au soleil diminue : les jours raccourcissent et on repasse plus de temps à l'intérieur. Sans vitamine D, baisse d'immunité ! Privilégiez une prise quotidienne, entre 1000 et 2000 UI par jour, selon les cas.

Deuxième indispensable : le **magnésium** ! Nous reviendrons en détail sur ce micronutriment incroyable dans une prochaine édition. Mais sachez déjà que, si les apports alimentaires sont insuffisants chez de nombreuses personnes, en plus, le magnésium fuit dans les urines en cas de stress. Reprise et stress : vous voyez un lien ? Alors, supplémentez-vous en magnésium (bien formulé et bien dosé) avant que votre corps ne vous dise stop : vous sentirez la différence !

Soignez aussi votre apport en **protéines** et les **oméga-3**: la fabrication d'anticorps et la mobilité des cellules immunitaires en dépendent. N'oubliez pas dans vos assiettes les protéines végétales (légumineuses, quinoa, noix, graines...), les petits poissons gras (maquereaux, sardines, harengs, flétan, anchois) et les bonnes huiles alimentaires (colza...). Notre rayon de super Food peut vous inspirer. Et si nécessaire, nous vous suggérerons une complémentation en fonction de vos besoins.

On y pense moins, à tort : le **zinc** et le **sélénium**. Sans le premier, pas de multiplication cellulaire, base de la réponse immunitaire à un microbe. On le trouve dans tous les produits animaux. Les déficits touchent plus les enfants et les séniors. N'hésitez pas à faire une petite cure, surtout si vous devez vous faire vacciner ! Le sélénium, lui aussi essentiel aux différents types de réponses immunitaires. En Europe, les taux de sélénium dans le sol -et donc dans nos aliments- sont assez faibles, et baissent encore en raison des changements climatiques. Même chez les personnes non déficitaires, la supplémentation à raison de 200µg/jour aura un effet immunostimulant.

Avec ça, n'oubliez évidemment pas de prendre soin de votre **sommeil** autant que vous pouvez. Votre immunité est, comme tout, soumise à un rythme chronobiologique. Ne négligez pas les heures de sommeil avant minuit !

Si le risque zéro n'existe pas, avec ces quelques précautions, vous êtes en tout cas bien armé pour passer l'hiver sans encombre 😊

Uwitonze AM et al., Role of magnesium in vitamin D activation and function. *The Journal of the American Osteopathic association*, 2018 March; 118 (3).

Avery JC et al. Selenium, selenoprotein and immunity. *Nutrients*, 2018, 1023

Jones G.D. et al. Selenium deficiency risk predicted to increase under future climate change. *Proceedings of the National Academy of Science* 1917.

Kiremidjian-Schumacher L, Roy M, Wishe HI, Cohen MW, Stotzky G: Supplementation with selenium and human immune cell function. *Biol Trace Elem Res* 1994; 41: 115-27.