



Dans le cadre du confinement de Novembre 2020 le Centre Social Éclaté vous propose chaque semaine des tutoriels.

Dossier numéro 3

« Les aliments qui renforcent le système immunitaire »

S'ils ne détruisent pas les bactéries ou les virus, certains aliments boostent notre système immunitaire. Moins malades et moins fatigués, nous résisterons mieux au stress. Découvrez ce qu'il faut manger pour faire le plein de vitamines (A, C, D...), cuivre, fer, sélénium et zinc.

La santé physique et psychique est directement liée à l'alimentation. Plus cette dernière est équilibrée, plus la forme et le moral seront haut perchés. On vous dit où trouver les vitamines et oligoéléments indispensables pour **renforcer votre système immunitaire**.



Faires le plein de vitamines et d'oligoéléments !

La vitamine A :

La vitamine A stimule la prolifération des globules blancs et la production d'anticorps. Ainsi, le manque de vitamine A réduit la réponse immunitaire à certains virus dont celui de la rougeole, et à certaines bactéries dont celle du tétanos. De plus, elle est essentielle au maintien de la fonction barrière de la muqueuse intestinale.

Où la trouve-t-on ?

- Foie de volaille cuit
- Foie de veau cuit
- Pur jus de carotte
- Carotte crue
- Potiron
- Citrouille
- Patate douce
- Macédoine de légumes

- Laitue romaine
- Épinard cru



La vitamine C :

Antioxydante, elle protège les globules blancs de l'oxydation et augmente leur mobilité. Elle stimule aussi la production de l'interféron, une molécule produite par les cellules du système immunitaire pour détruire les microbes.

Parmi les propriétés « antifatigue » de la vitamine C d'origine alimentaire, on retrouve sa capacité à favoriser l'absorption du fer apporté par les légumes et les légumes secs.

Où la trouve-t-on ?

- Cassis frais
- Persil frais
- Poivron rouge cru
- Citron, zeste
- Poivron vert cru
- Fruits rouges frais
- Kiwi
- Chou-fleur cru
- Chou rouge cru
- Orange pressée



La vitamine D :

En plus de favoriser la minéralisation osseuse, la vitamine D a de multiples fonctions. Imaginez, une fois fixée à son récepteur à la surface de nos cellules, elle régule l'expression de plus de 900 gènes !

Au niveau immunitaire, elle joue un rôle important dans le développement de certains globules blancs, les lymphocytes T.

Elle peut aussi réguler les réponses inflammatoires et immunitaires lorsque celles-ci s'emballent.

Où la trouve-t-on ?

- Huile de foie de morue
- Hareng fumé
- Lardon nature cru
- Maquereau
- Sardine grillée
- Anchois cru
- Saumon cuit à la vapeur
- Œufs
- Lait d'amande
- Lait de soja
- Beurre



Le cuivre

Nous utilisons le cuivre pour combattre les microbes. Ce métal serait nécessaire aux cellules “éboueuses” du système immunitaire, les macrophages, pour absorber et digérer les micro-organismes pathogènes. En excès, il peut devenir toxique.

Où la trouve-t-on ?

- Hareng mariné
- Foie de veau cuit
- Bigorneau cuit
- Noisette
- Chocolat noir à 70 %
- Crevette cuite
- Pois chiche
- Lentilles
- Avocat
- Champignon de paris frais
- Amandes



Le fer :

Le manque de fer se traduit par de la fatigue, une pâleur importante, des maux de tête, un essoufflement, des crampes, voire de la nervosité.

Une prise de sang dosant la ferritine (protéine qui stocke le fer) est en général prescrite pour diagnostiquer une anémie. Le système immunitaire est dans ce cas moins performant.

Où la trouve-t-on ?

- Cumin, graine
- Curry
- Boudin noir poêlé
- Coriandre, graine
- Épinard cuit
- Sésame, graine
- Pain complet
- Bœuf, rosbif rôti
- Pois chiches
- Haricot rouge
- Moule



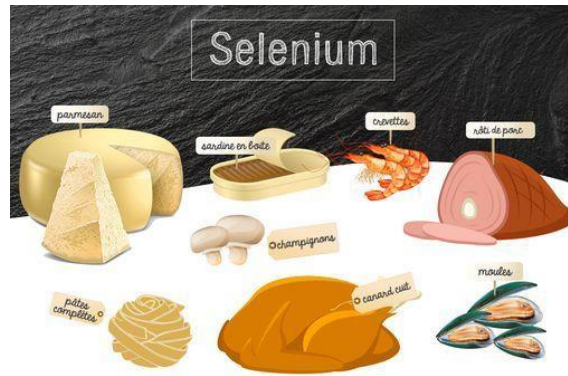
Le sélénium :

Le sélénium est un oligoélément, surtout connu pour ses propriétés antioxydantes. Il intervient aussi au niveau immunitaire en maintenant “en éveil” un groupe de globules blancs (lymphocytes T).

Lié à certaines protéines, il joue un rôle crucial dans la synthèse des hormones thyroïdiennes.

Où la trouve-t-on ?

- Jaune d'œuf cuit
- Thon cuit au four ou en conserve
- Emmental râpé
- Parmesan
- Champignon de Paris
- Jambon cuit, fumé
- Pâtes au blé complet
- Saumon cuit
- Crevette crue
- Rôti de porc



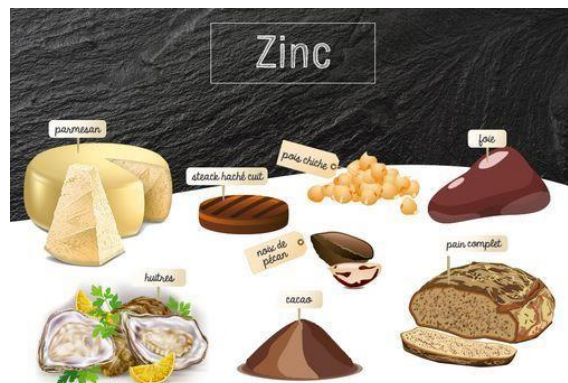
Le zinc :

Le zinc est un oligoélément qui nous aide à résister aux infections. Il est indispensable aux cellules immunitaires pour produire des molécules anti-microbes.

Il protège aussi les membranes de nos cellules des radicaux libres.

Où la trouve-t-on ?

- Huître creuse crue
- Foie de veau cuit
- Bœuf
- Pain complet
- Pois chiche
- Cacao non sucré
- Steak haché 5 %
- Agneau
- Crabe
- Parmesan
- Noix de pécan



« Restons ensemble avec le Centre Social Éclaté »