

Immunité : le rôle clé de la nutrition

L'IMMUNITÉ, C'EST QUOI?

Ensemble des mécanismes de défense d'un organisme contre les éléments étrangers à l'organisme, en particulier les agents infectieux (virus, bactéries ou parasites).

Le système immunitaire peut être influencé par:

- Le genre
- La génétique
- L'âge
- Le sommeil
- L'activité physique
- L'alimentation



IMMUNITÉ ET SANTÉ DIGESTIVE¹

Le système digestif adulte abrite **2kg de micro-organismes** - soit plusieurs milliers de milliards qui forment le **microbiote intestinal**



LE MICROBIOTE INTESTINAL JOUE UN RÔLE DANS:

- La régulation de la réponse immunitaire
- La protection contre les pathogènes



Environ **70 %** du système immunitaire se trouve dans notre système digestif²

ALTÉRATION DU MICROBIOTE INTESTINAL = DYSBIOSE

LA DYSBIOSE PEUT CORRESPONDRE À:



Une diminution des bactéries favorables à la santé



Une augmentation des bactéries qui causent des maladies



Une réduction de la diversité des espèces bactériennes

LA DYSBIOSE EST ASSOCIÉE À:



Les maladies intestinales chroniques inflammatoires (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique...)



Le diabète



L'obésité



Les cancers



Les maladies neuropsychiatriques*

Un microbiote intestinal équilibré est important pour la santé et peut être soutenu par une alimentation saine et diversifiée.

*La relation entre dysbiose et maladies neuropsychiatriques doit encore être précisée par les recherches scientifiques.

ALIMENTATION ET IMMUNITÉ

Comment soutenir son système immunitaire?

1

Avoir une **alimentation équilibrée** participe au bon fonctionnement du système immunitaire.



2

Diversifier son alimentation avec suffisamment de fibres alimentaires.



3

Soutenir le **système digestif**:

- **Probiotiques**: aliments contenant des micro-organismes vivants et en quantité suffisante, et qui confèrent un bénéfice santé
Ex: yaourt, laits fermentés...
- **Prébiotiques**: aliments contenant des ingrédients capables de nourrir nos propres micro-organismes «bénéfiques»
Ex: oignon, topinambour, salsifis, blé...



NUTRIMENTS IMPLIQUÉS DANS LE FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Les nutriments suivants contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire³

VITAMINE A

jaune d'œuf, produits laitiers entiers, carotte



VITAMINE B6

viande, céréales complètes, pomme de terre



VITAMINE B9 (folate)

légumineuses, végétaux à feuilles vertes, agrumes



VITAMINE B12

viande, volaille, produits laitiers



VITAMINE C

fruits, choux, poivrons



VITAMINE D

sardines, beurre, œuf



CUIVRE

abats, fruits de mer, fruits à coque



FER

viande, poisson, lentilles



SÉLÉNIUM

viande, céréales complètes, noix d'Amazonie



ZINC

huître, viande rouge, céréales complètes



¹ INSERM, [inserm.fr/information-en-sante](https://www.inserm.fr/information-en-sante), Microbiote intestinale, Flore intestinale.
Consulté le 7/01/2021. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale>

² Vighi G. et al., Clin Exp Immunol, 2008; 153 (Suppl 1): 3-6.

³ EU Register of nutrition and health claims made on foods (v.3.5).



DANONE
INSTITUTE
Nutrition for Health

www.danonehealth.be