

10 piliers pour renforcer votre immunité naturellement

Nutrition et microbiote

- Consommez au moins 5 portions de fruits et légumes variés par jour pour un apport optimal en vitamines C, A et antioxydants.
- Intégrez des aliments riches en zinc (légumineuses, noix, viandes maigres) pour soutenir le développement et la fonction des cellules immunitaires.
- Privilégiez les aliments fermentés comme les yaourts naturels, le kéfir ou la choucroute pour enrichir votre microbiote intestinal, où résident 70% de vos cellules immunitaires.
- Limitez les sucres ajoutés et les aliments ultra-transformés pour prévenir l'inflammation systémique qui fatigue votre système immunitaire.

Hygiène de vie et sommeil

- Visez 7 à 9 heures de sommeil de qualité par nuit pour garantir une production suffisante de cytokines, essentielles à la réponse immunitaire.
- Pratiquez une activité physique d'intensité modérée, comme la marche rapide, au moins 150 minutes par semaine pour favoriser la circulation des cellules immunitaires.
- Hydratez-vous régulièrement avec environ 2 litres d'eau par jour pour maintenir l'intégrité de vos muqueuses, votre première barrière contre les agents pathogènes.
- Lavez-vous les mains au savon pendant 30 secondes régulièrement pour réduire physiquement la charge virale et bactérienne.

Bien-être mental et suivi médical

- Gérez le stress chronique par la cohérence cardiaque ou la méditation pour limiter l'excès de cortisol, qui supprime durablement la réponse immunitaire.
- Faites vérifier votre taux de vitamine D, particulièrement en période hivernale, pour réduire votre susceptibilité aux infections respiratoires.