



Nous avons demandé à Krotoum Konaté, nutrithérapeute, ses cinq conseils-clefs pour soutenir nos défenses immunitaires. Merci à elle d'avoir pris le temps de nous répondre !

Conseil 1

Je voudrais rappeler ce qu'est l'immunité et ce que sont les défenses immunitaires. Il s'agit d'une première étape car il est important de comprendre un sujet pour mieux l'investir.

- **L'immunité** est la capacité de notre organisme à se défendre contre un agent agresseur : une infection (bactérie, virus, champignons), un agent chimique (molécules type perturbateur endocrinien par ex.), mécanique (une coupure, une blessure, ...) ou un dysfonctionnement interne (ex : une prolifération de cellules cancéreuses).
- **Le système immunitaire** regroupe quant à lui l'ensemble de nos organes capables **1** - de repérer ces agents agresseurs (repérer le soi / le non soi) et **2** - capables de mettre en place un mécanisme de défense.

Conseil 2

2^e clef : bien nourrir son microbiote ! On se nourrit pour nourrir les cellules de son corps mais aussi pour nourrir le microbiote que nous hébergeons.

Notre microbiote, qui héberge plus de 70% de notre activité immunitaire, doit être équilibré, sain et diversifié. Les bactéries doivent également être présentes en quantité suffisante.

Pour nourrir notre microbiote, il nous faut intégrer à notre alimentation des aliments qui leurs sont destinés : les aliments prébiotiques.

Un prébiotique sera riche en fibres : asperges, poireaux, oignons, choux, banane pas trop mûre, salsifis, légumineuses, artichaut, endive ...

Nous, nous ne savons pas les digérer, en revanche les bonnes bactéries logées dans nos intestins, à savoir notre microbiote, oui !

Grâce à ces aliments, le microbiote va produire des vitamines, des acides gras à chaîne courtes, ...tout un ensemble de substances essentielles pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Ces bactéries nous protègent aussi des mauvaises bactéries. En effet si nous les nourrissons correctement avec des fibres, elles laissent peu de place aux mauvaises.

Cette diversité et richesse en bactéries est primordiale. Elle provient de notre alimentation.

Conseil 3

Alors justement, quel type d'alimentation ?

On ne peut évidemment pas manger que des prébiotiques. Avant tout, je recommande de privilégier une alimentation brute = ce que le vivant nous propose. Cibler de vrais aliments, peu transformés. En suivant la saisonnalité.

En plus des 5 fruits et légumes par jour, on diversifie ces fruits et légumes. Certains scientifiques préconisent 25 fruits et légumes différents par semaine ! cela oblige à varier.

Je préconise une alimentation fléxitarienne. On intègre des protéines animales, mais à hauteur de 20%. Les 80% autres viennent des végétaux. Ce qui revient par exemple à consommer de la viande et du poisson 3 fois par semaine.

Enfin, on n'oublie pas de consommer de bonnes huiles, certaines riches en oméga 3, bio, première pression à froid. Cela revient en moyenne à consommer l'équivalent de 6 cuillères à soupe sur une journée. Autre source d'oméga-3 : les petits poissons gras.

On limite les apports en sucre raffiné.

Enfin, on surveille sa mastication : au moins 20 mastICATIONS par bouchées ! Cela ne vient pas tout de suite, tellement nous sommes habitués à avaler rapidement. Avec un peu d'assiduité, cela devient naturel. Cette étape est primordiale car sinon, on va fatiguer l'estomac, ce dernier ne fabriquera pas assez de substances gastriques. Les protéines, par exemple, ne seront pas dénaturées correctement et cela peut provoquer à terme des intolérances alimentaires.

Conseil 4

4^e clef, la gestion du stress ! C'est primordial.

Nous avons plusieurs leviers pour y arriver :

- **La composante sommeil** : si on dort moins de six heures, on augmente le taux de cortisol, une hormone qui interfère avec la sérotonine hormone de la bonne humeur précurseur de la mélatonine hormone du sommeil. L'augmentation du cortisol augmente l'appétit, favorise le stockage de la graisse abdominale, on est tenté par le sucré. Le sommeil est réparateur.
- **On soigne sa respiration car on ne respire pas assez ! Beaucoup d'entre nous sont très souvent en apnée.** Or, une bonne respiration permet d'activer le système para sympathique. Cela stimule le nerf vague (l'intestin n'en fonctionnera que mieux). Il existe des moyens simples comme la « cohérence cardiaque », la relaxation, ou des petits exercices de respiration.

Conseil 5

5^e clef, se mettre en mouvement : l'ensemble des mouvements va permettre aux organes de mieux fonctionner, notamment la digestion !

Vous irez mieux aux toilettes. Et cela réduit le stress.

Vous pouvez réaliser de petits exercices, fréquemment, de rotation, de torsion, de musculation. Il existe un grand nombre de propositions sur internet ! Cela aura un effet positif sur le système immunitaire. La sédentarité a en effet des effets délétères sur l'immunité.

C'est une composante importante de la stratégie immunitaire !

Vous pouvez retrouver la dernière intervention de Krotoum Konaté sur ce sujet directement sur son site <https://www.krotoumkonate.com/> (voir rubrique BLOG) ou en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/yx5UC7xxqgc>