

Le rôle des Oméga-3 dans notre système immunitaire

l'**Immunité** fait référence à la capacité que nous avons à nous défendre contre des corps étrangers menaçants (microbes, virus...). Certains d'entre nous présentent une immunité moindre, sont plus fragiles et se défendent moins bien.

La différence se joue au niveau des **habitudes de vie**. En effet, l'alimentation, le tabagisme, le sommeil, l'activité physique, le stress, le milieu de vie, ... influencent la qualité de la réponse immunitaire.

Au niveau de l'alimentation, une consommation régulière d'Oméga-3 est essentielle. On prête en effet aux oméga-3 un rôle majeur dans la bonne performance de notre système immunitaire.

Les Oméga-3 boostent notre système immunitaire. Comment ?

- **60 à 70% des cellules immunitaires se trouvent dans l'intestin !** le microbiote et le système immunitaire travaillent ensemble pour empêcher les mauvaises bactéries de se démultiplier dans notre organisme et de l'attaquer. Ainsi, pour renforcer son système immunitaire, il faut prendre un grand soin de son intestin, à commencer par les cellules de ce dernier. Les Oméga-3, **qui entrent dans la composition des membranes cellulaires**, jouent un rôle essentiel ; Les cellules de notre muqueuse intestinale se doivent en effet de présenter des membranes performantes. Un intestin en forme aura plus de chance de contenir une flore opérationnelle !
- **Rôle des écosanoïdes**
Il a été également montré que les Oméga-3 donnent naissance à des dérivés appelés eicosanoïdes qui permettent à nos cellules de communiquer entre elles. Les eicosanoïdes ont des effets qui s'apparentent à ceux des hormones et agissent en accord avec elles. Parmi leurs actions majeures, les eicosanoïdes modulent l'ensemble des phénomènes inflammatoires et immunitaires dans l'organisme.