

Renforcez votre immunité : les habitudes qui changent tout

L'assiette immunité : nutriments essentiels

- Consommez au moins 5 portions de fruits et légumes par jour pour un apport varié en vitamines C, A et antioxydants.
- Intégrez des aliments riches en zinc (huîtres, viande rouge, légumineuses, graines de courge) pour soutenir la production de globules blancs.
- Privilégiez les sources d'oméga-3 (poissons gras, noix, huile de colza) pour réguler la réponse inflammatoire.
- Consommez régulièrement des probiotiques (yaourts naturels, kéfir, choucroute) pour maintenir l'équilibre du microbiote intestinal, siège de 70% des cellules immunitaires.

Routines de vie pour un corps résilient

- Dormez 7 à 9 heures par nuit pour permettre une production optimale de cytokines, protéines essentielles à la réponse immunitaire.
- Maintenez une hydratation de 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour protéger vos muqueuses, première barrière contre les agents pathogènes.
- Pratiquez une activité physique modérée, comme 30 minutes de marche rapide, pour favoriser la circulation sanguine et la surveillance immunitaire.

Prévention et gestes barrières

- Assurez un apport suffisant en vitamine D via une supplémentation en automne/hiver ou 15 à 20 minutes d'exposition solaire quotidienne.
- Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon pendant 30 secondes pour éliminer les agents pathogènes et alléger la charge de travail de votre système immunitaire.