

# En hiver, comment aider l'organisme à bien récupérer ?

Publié le 20/05/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



**Fébrilité, sommeil perturbé, manifestations physiques diverses... nombreux sont les désagréments ressentis** lorsque le système immunitaire combat des substances étrangères. Après une réaction immunitaire intense, **l'organisme est affaibli**. Il est alors primordial de l'aider à **bien récupérer**. Des mesures simples permettent de « **recharger** » l'organisme et d'**augmenter sa résistance**. Une **complémentation spécifique** peut également être requise afin de retrouver un **sommeil récupérateur**, de combler les déficiences en **vitamines et minéraux** et conserver ainsi une **bonne vitalité**.

## Quels sont les mécanismes de défense mis en œuvre par l'organisme ?

Système de défenses complexe et rapide, le système immunitaire a pour vocation de détecter les substances étrangères et de déclencher des mesures de défenses spécifiques permettant de les neutraliser et de les éliminer. Pour mettre en place cette armada de cellules et molécules immunitaires défensives (dont les anticorps), **l'organisme puise sans retenue dans ses ressources vitales**. En effet, en plus de combattre les substances étrangères, il doit également faire face aux **manifestations physiques déclenchées** et **reconstruire les cellules endommagées** par l'intrusion de ces micro-organismes.

## De quoi a besoin l'organisme pour bien récupérer ?

Après une réaction immunitaire, **une fatigue intense** se fait souvent ressentir. Elle est, en partie, la conséquence de **déficiences énergétiques significatives**. Il est alors indispensable d'**aider votre organisme à bien récupérer**. Pour cela, il a notamment besoin :

- **D'énergie** : plus le système défensif est important, plus grande est la dépense énergétique. Pour relancer l'organisme, il est primordial de s'oxygéner et d'adopter une **alimentation équilibrée et variée**. N'hésitez pas à faire appel à l'efficacité reconnue de certaines plantes telles que **le ginseng rouge**, plante adaptogène de référence qui aide à maintenir énergie et vitalité, ou **l'éleuthérocoque**, connu pour ses effets toniques et adaptogènes.
- **De sommeil** : la **récupération physique dépend notamment de la qualité du sommeil**. En effet, les différents stades du sommeil permettent à l'organisme de faire le plein d'énergie mais également de sécréter les hormones qui aident le **système immunitaire**. En cas de difficulté pour retrouver un sommeil de qualité, **le houblon, la valériane et l'eschscholtzia** sont des alliés de choix.
- **De vitamines et minéraux**: ces micronutriments participent à de nombreux **métabolismes cellulaires**, à la **production d'énergie** et au fonctionnement normal du **système immunitaire**. Après une réaction immunitaire intense ayant mobilisé une quantité importante de vitamines et minéraux (en particulier les vitamines B6, B9, C et D3, le calcium, le fer et le zinc), l'organisme peut présenter une déficience qu'il est important de combler par **une alimentation équilibrée** mais aussi par **une complémentation spécifique**.

Découvrez notre gamme [Vitamines et Minéraux](#) ! Et nos compléments alimentaires qui peuvent contribuer à [renforcer votre système immunitaire](#).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

### La vitamine C, vitamine de l'hiver !

17/11/2017

3 minutes de lecture

Durant l'hiver, nous essayons de protéger notre organisme du froid : en portant des vêtements chauds, en évitant de sortir aux heures les plus froides... Mais savez-vous qu'il est également possible et même intéressant de protéger son organisme de l'intérieur ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Fatigue et énergie ,

### Comment faire face à la fatigue morale en hiver ?

07/08/2018

3 minutes de lecture

Manque de motivation, baisse d'énergie... Au cours de l'hiver, on peut ressentir une certaine fatigue. Quelles solutions pour éloigner la fatigue morale et psychologique ?

[Lire la suite](#)

DOSSIER SPÉCIAL



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

## **Vitamine D : de nombreux rôles à jouer pour notre santé**

15/08/2021

6 minutes de lecture

Zoom sur cette vitamine indispensable à notre organisme.

[Lire la suite](#)