

# Booster ses défenses immunitaires avant l'hiver, conseils et astuces

Publié le 04/03/2019

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



Gastro, rhume, grippe... en hiver, la baisse des températures rend les virus plus résistants. Résultat : on observe une hausse considérable des maladies infectieuses. Si les virus sont moins présents en été c'est tout simplement parce qu'ils ne supportent pas la chaleur. A l'approche du froid, nos défenses immunitaires ont bien besoin d'un coup de pouce pour jouer leur rôle à fond. Encore plus chez les sujets dits sensibles comme les enfants, les personnes âgées.

## Alimentation, sommeil, activité physique... une bonne hygiène de vie pour rester en bonne santé

Attention, d'autres facteurs comme les troubles du sommeil, le stress, le tabagisme, le manque mais aussi l'excès d'activité physique peuvent altérer l'immunité. Avoir un système immunitaire efficace, c'est avant tout avoir une bonne hygiène de vie. Une alimentation équilibrée en protéines, lipides et glucides reste aujourd'hui le meilleur moyen de rester en forme toute l'année.

On trouve ces nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme dans les aliments que l'on ingère tous les jours. Mais dans nos modes de vie modernes et rapides, il n'est pas toujours évident de les ingérer en bonne quantité. Pour donner un petit coup de boost aux défenses immunitaires, il y a les compléments alimentaires qui permettent d'apporter une dose supplémentaire de vitamines et minéraux au corps humain.

Des actifs contenus dans certains compléments alimentaires se révèlent particulièrement utiles pour renforcer le système immunitaire. La gelée royale par exemple, qui contient des sucres, des protéines, des minéraux, des vitamines et des oligo-éléments essentiels. Elle est efficace pour réduire la fatigue physique, le stress et donc renforcer l'immunité du corps.

Connu pour favoriser la résistance de l'organisme en période de froid, l'extrait de pépins de pamplemousse est également un excellent ingrédient.

## Les plantes, une solution naturelle pour stimuler le système immunitaire

En prévention des maux hivernaux, certaines plantes sont intéressantes pour booster le système immunitaire. Parmi celles qui ont une activité immunostimulante reconnue, on retrouve l'échinacée, très utile pour les personnes ayant un système immunitaire affaibli de nature. Dans les grandes plaines américaines, les Amérindiens la consommaient pour soulager les infections des voies respiratoires. Aujourd'hui, elle a la réputation d'augmenter la résistance du corps face à certains virus comme ceux de la grippe, rhinite ou bronchite, très récurrents en hiver.

Redoutable remède contre la fatigue, le ginseng est aussi efficace pour aider à lutter contre les petites infections de la saison.

Découvrez notre gamme de compléments alimentaires pour 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 Système immunitaire ,

### Renforcer le système immunitaire de l'enfant

02/01/2021

2 minutes de lecture

Au quotidien, les enfants doivent faire face à de multiples **infections**. **Rhumes**, **diarrhées**, rhinite, **allergie**...

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Système immunitaire ,

### Comment préserver son système immunitaire ?

10/11/2020

3 minutes de lecture

En hiver, certains compléments alimentaires peuvent vous aider à booster votre système immunitaire.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie La micronutrition pour les adolescents ,

## Renforcer le système immunitaire de l'adolescent

07/05/2019

A l'adolescence, le **système immunitaire** est mis à l'épreuve. Une alimentation équilibrée et diversifiée apporte des **nutriments** et **micro-organismes essentiels** au maintien de l'immunité.

[Lire la suite](#)