

# Les solutions naturelles pour renforcer son système immunitaire

Publié le 05/11/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



**Vous avez tendance à tomber facilement malade ? Il est temps de booster votre système immunitaire ! Découvrez les bons gestes à suivre pour passer l'hiver en pleine forme.**

## Le système immunitaire, un réseau complexe

C'est le [système immunitaire](#) qui nous protège en permanence des nombreuses menaces du quotidien : virus, bactéries, champignons et autres agents pathogènes. Il s'agit d'un système d'interactions complexe, réparti dans tout le corps et mettant en scène différents acteurs :

- les barrières physiques de l'organisme (peau, salive, acide gastrique, larmes),
- les globules blancs (ou leucocytes) divisés en phagocytes et lymphocytes (la production de ces cellules a lieu dans la moelle osseuse),
- les organes où sont produites les cellules immunitaires (thymus et moelle osseuse) et ceux où elles accomplissent une grande partie de leur mission (les ganglions lymphatiques et la rate),
- les molécules dont les anticorps et les cytokines.

À la naissance, nous possédons déjà un système immunitaire : c'est l'**immunité innée** (ou naturelle). Il mûrit et se perfectionne tout au long de la vie : c'est l'**immunité adaptative** (ou acquise). Ainsi, notre système immunitaire développe sa mémoire qui lui permet de reconnaître et de réagir plus vite afin d'apporter une réponse lorsqu'il rencontre des antigènes auxquels il a déjà eu affaire.

Aussi perfectionné soit-il, le fonctionnement de ce système remarquable **reste très fragile**. Il suffit d'une petite défaillance pour que notre organisme soit en proie aux infections virales et bactériennes (virus et microbes).

## Comment reconnaître un système immunitaire faible ?

Plusieurs symptômes peuvent être le signe d'un système immunitaire affaibli : une [fatigue](#) persistante (conséquence d'un manque de sommeil ou d'un pic de stress par exemple), une sensibilité accrue aux maladies infectieuses ou encore, une mauvaise cicatrisation.

Ce qu'il faut savoir, c'est que le système immunitaire est influencé par de nombreux facteurs qui peuvent nous rendre plus fragiles dans la vie : notre âge, notre sexe, notre patrimoine génétique, notre alimentation, notre résistance au stress, les changements de saison, etc.

Bonne nouvelle, nous pouvons améliorer et rééquilibrer naturellement nos fonctions immunitaires en adoptant quelques bons réflexes.

## Solutions naturelles pour renforcer son système immunitaire

### • Prévenir

Pour résister à l'hiver et aux désagréments qui l'accompagnent, notre organisme a besoin d'être stimulé. Certaines

bonnes habitudes permettent de soutenir nos défenses naturelles au quotidien. Pratiquer une activité physique régulière en fait partie. En effet, en facilitant la circulation sanguine, le sport permet aux divers composants du système immunitaire de mieux circuler dans le corps.

Repos et système immunitaire sont eux aussi intimement liés. Bien dormir aide le système immunitaire à fonctionner de façon optimale et même, à se reconstituer. Selon [une récente étude](#) menée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM), un sommeil de mauvaise qualité augmenterait la vulnérabilité aux infections, et en particulier celles dues aux parasites et aux champignons.

Manger en quantité suffisante des fruits et légumes est un pilier de l'immunité. Une alimentation riche en vitamines est indispensable. Les compléments alimentaires sont particulièrement recommandés pour renforcer le système immunitaire. Le duo incontournable pour résister aux petits maux de l'hiver ? [IMMURÉSIST](#) et [BACTIVIT DÉFENSES](#) du Laboratoire Lescuyer. Grâce au pélargonium et aux deux extraits d'échinacées, **IMMURÉSIST aide à soutenir les défenses naturelles et à apaiser les voies respiratoires** (apport en vitamine, zinc, plante...). De son côté, BACTIVIT DÉFENSES contribue au fonctionnement normal du système immunitaire grâce à l'association de trois souches microbiotiques rigoureusement sélectionnées et de vitamines C et D. L'apport en probiotique agit sur l'équilibre du microbiote.

### • Agir

La flore intestinale est un pilier du système immunitaire. Elle est peuplée de milliards de bactéries qui exercent une action de défense empêchant les germes pathogènes de s'implanter dans le tube digestif. En hiver, des désagréments intestinaux peuvent survenir à cause de la baisse des températures ou à cause des micro-organismes présents dans l'environnement. Dès les premiers signes d'affaiblissement, BACTIVIT DÉFENSES et CITROBIOL du Laboratoire Lescuyer constituent l'association privilégiée pour agir sur le système immunitaire et faire face aux différents troubles intestinaux. IMMURÉSIST est quant à lui conseillé pour son action sur la sphère respiratoire.

### • Soulager

Votre nez coule, votre gorge est irritée et vous commencez à être gêné ? Certaines associations peuvent [aider à limiter les désagréments des voies respiratoires](#). Grâce aux plantes qu'il contient (deux variétés d'échinacée et du pélargonium), [IMMURÉSIST](#) contribue à apaiser les voies respiratoires. [CITROBIOL](#) favorise la résistance de l'organisme contribuant ainsi à limiter les micro-organismes indésirables grâce à l'extrait de pépins de pamplemousse. [ORONAT SPRAY GORGE](#), quant à lui, aide à apaiser la gorge grâce à l'extrait de feuille de ronce commune. Le trio incontournable pour passer un hiver serein.



Immurésist  
94% of 100  
[\(270\)](#)

Aide à soutenir les défenses naturelles et à apaiser les voies respiratoires

[Je découvre](#)

### D'autres articles peuvent vous intéresser

**Dossier spécial** : [les clés pour comprendre et renforcer son système immunitaire](#)

[Comment préserver son système immunitaire ?](#)

[Pourquoi faire le plein de vitamine D au quotidien ?](#)

[Booster son immunité](#)

[En hiver, comment aider l'organisme à bien récupérer ?](#)

[Immunité, les clés pour comprendre et renforcer son 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 ,

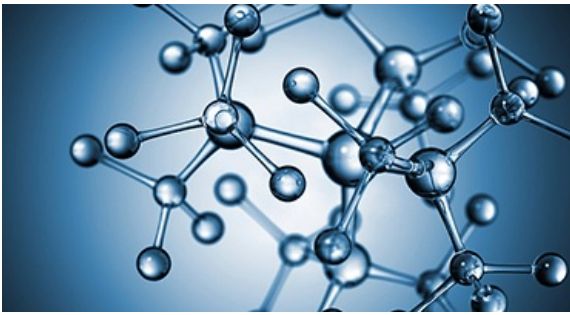
### Pourquoi penser à la micronutrition pour renforcer son immunité ?

30/08/2021

3 minutes de lecture

Le fonctionnement du système immunitaire.... Les solutions naturelles pour renforcer votre immunité et les actifs à privilégier.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Système immunitaire ,

## **Le système immunitaire, un arsenal de défenses étonnant !**

27/02/2020

2 minutes de lecture

Pour mieux résister aux agressions extérieures, notre organisme dispose d'un étonnant arsenal de défenses mettant en oeuvre de nombreux organes et cellules. C'est ce que l'on appelle le système immunitaire...

[Lire la suite](#)