

Sommaire

Avant-propos	7
Chapitre 1 – Pourquoi tombons-nous plus souvent malades en hiver ?	9
■ Le froid rend les virus plus résistants.	9
■ Le froid assèche les muqueuses nasales.	10
■ En hiver, la promiscuité est plus grande.	11
■ Le froid affaiblit le système immunitaire.	12
■ Le manque de luminosité provoque une baisse de la vitamine D.	13
Chapitre 2 – Comment fonctionne notre système immunitaire ?	15
■ Le système immunitaire, un excellent moyen de protection ..	15
■ Rôle et fonctionnement des cellules immunitaires	16
Les polynucléaires.....	16
Les monocytes.....	17
Les lymphocytes	17
■ Production et déroulement de la réponse immunitaire.....	18
■ Immunité innée ou acquise : les immunités complémentaires... ..	19

Chapitre 3 – Causes et conséquences d’un système immunitaire affaibli	21
■ Une sensibilité accrue aux germes : des infections à répétition	21
■ Des épisodes répétés de stress	22
■ Un manque chronique de sommeil	24
■ La malnutrition	25
■ La sédentarité	25
Chapitre 4 – L’intestin, au cœur de notre système de défense	27
■ Le rôle clé de la muqueuse intestinale : échange et barrière ..	27
■ Un organe qui concentre 60 % des cellules immunitaires	29
Chapitre 5 – La vaccination, un excellent moyen de stimuler nos défenses immunitaires	31
■ Principe de la mémoire immunitaire	31
■ Zoom sur le vaccin contre la grippe	32
Chapitre 6 – Les clés pour un système immunitaire en bonne santé	35
■ Adopter une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes	35
■ Pratiquer une activité physique régulière	36
■ Apprendre à gérer son stress, pratiquer la relaxation	37
■ Éliminer les substances toxiques : alcool et tabac	39
■ Dormir un nombre d’heures suffisant	41
Chapitre 7 – Comment renforcer son immunité ?	43
■ Les oligo-éléments	43
Le fer	43
Le sélénium	44

Le zinc	45
Le cuivre	46
■ Les vitamines	46
La vitamine A (et le bêta-carotène)	47
Les vitamines B	48
La vitamine C	49
La vitamine D	49
■ Les prébiotiques et les probiotiques	50
■ Les plantes immunostimulantes	53
L'échinacée	53
Le ginseng	54
L'éleuthérocoque	55
L'andrographis	56
■ D'autres produits naturels immunostimulants	57
L'acérola	57
L'extrait de pépin de pamplemousse	58
Les produits de la ruche	59
Chapitre 8 – Les aliments qui boostent notre immunité ..	63
■ Les agrumes	63
■ Les abats	64
■ La banane	65
■ Le brocoli	66
■ La carotte	67
■ La chicorée	68
■ Le chou	69
■ Les fruits rouges	70
■ Les fruits à coque	71
■ Les fruits de mer	72
■ Le germe de blé	73
■ Le kiwi	74

■ Le miel	75
■ La papaye	76
■ Le poivron	77
■ Le sésame	78
■ Le shiitake	79
■ La viande rouge	80
■ Le yaourt	81
Chapitre 9 – Les compléments alimentaires qui boostent nos défenses naturelles	83
■ Pour les adultes (à partir de 15 ans)	84
■ Pour les enfants (de 3 à 15 ans)	88
En conclusion	93