



## Le Système Immunitaire

**Dans notre corps, plusieurs organes sont chargés de fabriquer et d'éduquer nos anticorps pour lutter efficacement contre les virus, inflammations et autres maladies en tout genre.**

L'un de ces « organes » est notre microbiote qui tient un rôle prépondérant dans l'activation de nos défenses immunitaires et sur lequel nous pouvons avoir une influence notoire, positive ou négative. On désigne par le terme microbiote l'ensemble des micro-organismes présents chez l'être humain. Nous en hébergeons tous près de 100 000 milliards sur [notre peau](#), dans nos intestins, poumons et vagin pour les femmes. Le microbiote est composé d'espèces variées et chaque individu possède sa propre diversité d'espèces, rendant ainsi son microbiote unique.

Notre microbiote intestinal ou flore intestinale joue un rôle primordial dans nos défenses immunitaires. 70% de nos cellules immunitaires vivent dans nos intestins ; La muqueuse intestinale, grâce aux bactéries de la flore intestinale, remplit le rôle de barrière face aux bactéries pour ne laisser passer que les nutriments et vitamines nécessaires au bon fonctionnement de [notre corps](#) ; si elle est dérégulée, elle peut laisser passer des molécules indésirables et dangereuses dans [notre système sanguin](#).

[Notre alimentation](#) joue donc un rôle essentiel dans le bien-être de nos défenses immunitaires. Nous pouvons aider régulièrement à l'équilibre de notre flore intestinale en mangeant des aliments sains et des yaourts qui contiennent des lactobacilles (bactéries nécessaires au bon fonctionnement de nos intestins).

En cas de déséquilibre lié à [nos hormones](#) – chez les femmes, le cycle menstruel a un impact sur les intestins -, à la prise d'antibiotiques – qui détruisent toutes bactéries nécessaires ou non – ou à un virus, il est important de venir aider notre flore à se reconstruire en faisant une cure de [probiotiques](#) (lactobacilles surdosés) pendant plusieurs jours.



Le microbiote de notre peau, qui la défend contre les agressions extérieures, doit également être préservé des agressions de nos substances lavantes et crèmes hydratantes. Plus il doit se régénérer, plus il demande de l'énergie à notre corps. Pour les femmes, il en va de même pour notre flore vaginale qui est extrêmement fragile et qui s'auto-équilibre à condition de ne pas la laver avec d'autres substances que de l'eau ; la quasi totalité des savons pour hygiène intime fragilisent cette flore et lui sont néfastes sur le long terme.

Autre fléau pour notre système immunitaire : le stress. Celui-ci crée des inflammations partout dans notre corps : nos muscles, nos intestins... Par ailleurs, il déclenche une réaction chimique qui abîme notre corps ; celui-ci, qui se croit en situation de danger puisqu'il est en état de souffrance et de peur, sécrète des hormones spécifiques pour l'aider à gérer le danger : l'adrénaline et le cortisol. L'adrénaline nous envoie le shoot d'énergie dont nous avons besoin pour réagir rapidement au danger – c'est pour ça que certains d'entre nous ont parfois l'impression d'être plus efficace en situation de stress – mais, sur le long terme, cette hormone nous empêche de dormir, fatigue notre organisme en sursis qui s'oxyde et se détériore plus rapidement. En impactant notre sommeil, l'adrénaline nous prive de nos capacités régénératrices. En effet, durant le sommeil, notre corps étant moins sollicité que durant les périodes de veille, il trie les informations emmagasinées dans la journée et se répare ; c'est le moment où les cellules se renouvellent et où les anticorps luttent plus intensément contre les microbes. Le cortisol est l'hormone chargée de répartir l'énergie liée à l'adrénaline dans les parties du corps nécessaires – les jambes pour fuir plus vite un danger, par exemple – mais, sur le long terme, comme le cortisol est lié à notre capacité à synthétiser le sucre et les graisses via notre foie et notre pancréas pour générer de l'énergie et l'envoyer à l'endroit nécessaire, sa sécrétion excessive entraîne une dégradation de ces organes pouvant aboutir au déclenchement du diabète ou des problèmes de surpoids car elle entraîne un besoin de manger plus grand pour pallier à l'assimilation plus rapide des sucres dans l'organisme.

Compte-tenu de nos vies trépidantes, il n'est pas toujours facile d'éliminer toutes les attaques de stress de notre quotidien. Néanmoins, des techniques de respiration, la relaxation et la méditation permettent de le limiter en attendant d'être en capacité de l'éliminer totalement et de façon permanente de nos vies, notamment en changeant notre rapport au monde qui nous entoure.

De mon côté, quand ma fille ramène un nouveau virus de l'école, j'ai mon trio magique pour échapper à la contamination :

- 1 goutte d'[huile essentielle d'Arbre à Thé](#) au milieu des sourcils à répartir de chaque côté matin et soir,
- De [l'échinacée pourpre en comprimé](#) ou solution buvable matin et soir
- 1 000 mg de [vitamine C issue de l'acerola](#) tous les matins.

Comme je ne suis pas une personne d'extérieur, je prends également de la vitamine D plusieurs fois dans l'hiver.



**Comme vous pouvez le constater, le bon fonctionnement de notre système immunitaire dépend en grande partie de notre alimentation et de notre mode de vie. Nous sommes donc tous en capacité de permettre à notre corps d’optimiser nos défenses et d’être au maximum de ses possibilités en cas d’attaque puissante qu’elle soit virale ou bactériologique.**