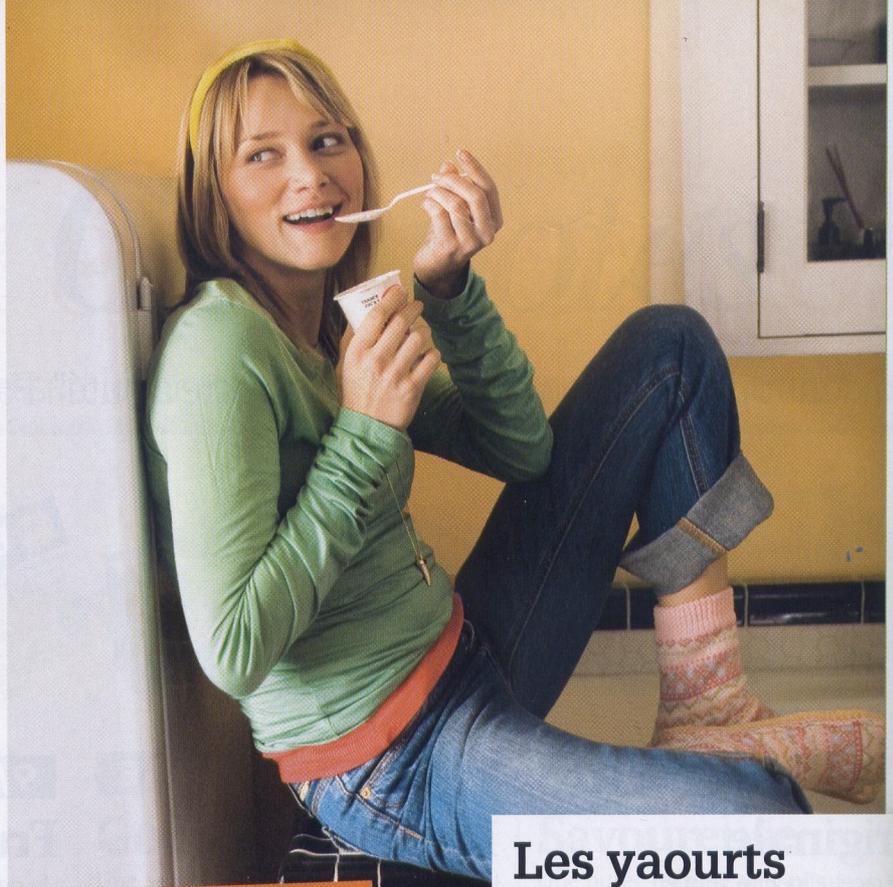


NOTRE CONSULTANT



Dr Jean-Michel Borys
nutritionniste

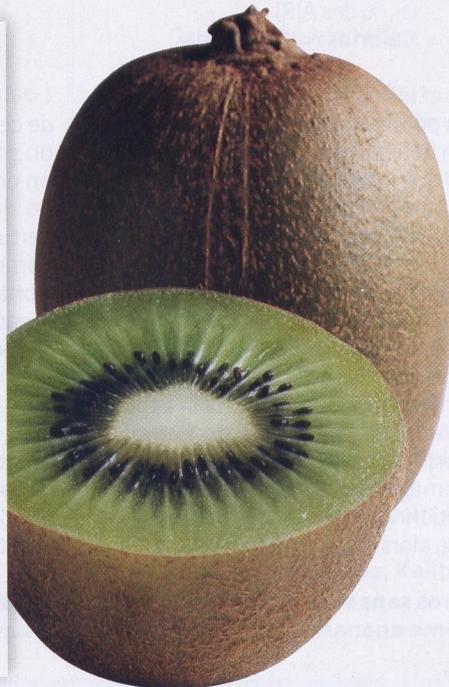
Ce que nous mangeons peut stimuler notre système immunitaire et nous aider à mieux nous défendre contre certaines maladies. Découvrez les aliments à privilégier pour rester en pleine forme.



MES ALIMENTS POUR BOOSTER MON IMMUNITÉ

Les kiwis

Un kiwi apporte presque autant de vitamine C que deux oranges (100 g de kiwi contiennent 90 mg de vitamine C, 100 g d'orange, 50 mg). Or, cette vitamine possède des propriétés anti-infectieuses et antifatigue prouvées. « Selon une étude médicale publiée en 2009 dans le Journal of Ethnopharmacology, elle améliore la résistance aux infections et, prise au début de la maladie, elle peut freiner les infections respiratoires hautes (rhumes...) ou en réduire la sévérité », dit le Dr Jean-Michel Borys, nutritionniste. Il est conseillé d'en consommer 100 mg par jour, 500 mg en cas de maladie. **ET AUSSI : dans les agrumes, les brocolis cuits ou le poivron cru.**



Les yaourts

Plus de 70 % des cellules de défense de l'organisme se situent dans les intestins. Sa flore, en particulier, contient près de 100 000 milliards de bactéries "amies" qui empêchent le développement des mauvaises : elles stimulent la phagocytose (nos cellules de défense "mangent" les germes toxiques), ainsi que la production d'anticorps. Seulement, il suffit d'un rien pour déséquilibrer cette belle harmonie : le stress, les antibiotiques, une mauvaise hygiène de vie, l'âge... La solution ? Miser sur les probiotiques. « Il s'agit de bactéries vivantes, explique le Dr Borys. On les trouve surtout dans les yaourts au lait fermenté type Activia et Kéfir. Ils restaurent l'équilibre de la flore intestinale et améliorent l'activité de l'immunité locale et générale. » Des études ont montré que la consommation quotidienne, pendant trois mois, de probiotiques de souches Lactobacillus et Bifidobacterium diminue le nombre de gastro-entérites, d'infections respiratoires. Le Dr Borys recommande d'en consommer deux fois par jour. **ET AUSSI : consommez les probiotiques avec des végétaux riches en prébiotiques, ces fibres qui nourrissent les bonnes bactéries. Vous les trouverez dans l'avoine, le sarrasin, l'orge, les légumineuses, la banane. ▶**