

Qu'est-ce que l'immunité ?

L'immunité est la **combinaison de plusieurs systèmes de défense** qui réunissent la peau, les muqueuses et différents organes (organes lymphoïdes : moelle osseuse, rate, ganglions lymphatiques, amygdales...). Elle permet de se défendre contre des substances étrangères et des agents infectieux (bactéries, virus, parasites).

- **L'immunité naturelle** : héréditaire et non spécifique à un agent infectieux,
- **L'immunité acquise** : elle se caractérise par une mémoire immunitaire et une spécificité à un agent infectieux. La vaccination repose sur ce principe.

Les facteurs de dérèglement de notre immunité

Ils sont nombreux et si pour certains on ne peut pas lutter (âge, hérédité, climat ...) pour beaucoup d'autres, une action individuelle est possible (alimentation, sédentarité, tabac, alcool, sommeil, foyers infectieux dentaires, carences en vitamines et minéraux ou encore, abus de médicaments ...).

Il faut donc en prendre soin et la protéger.

Comment renforcer son immunité ?

CONSEILS NATURELS POUR RENFORCER SON IMMUNITÉ CONTRE LES MALADIES DE L'HIVER.



Manger sainement :
alimentation riche en
vitamine C, zinc, oméga 3
(fruits et légumes frais,
légumes secs)



Eviter les excès



Limitier la consommation
de médicaments



Pratiquer une activité
physique régulièrement



Dormir
suffisamment



Consommer fruits et
légumes frais de saison



Se laver les mains
Respecter les gestes barrière



Boire beaucoup d'eau

