

ANNE DUFOUR

— je renforce —

MON IMMUNITÉ AU NATUREL

GUIDE VISUEL

Microbes, virus...
tout ce qu'il faut
savoir pour stimuler
ses défenses
naturelles

50 outils
et réflexes
au quotidien

1 programme
spécial immunité

Aliments, plantes, huiles
essentielles, vitamines, produits
de la ruche... les meilleures armes
pour combattre l'ennemi

LEDUC 

Ne plus tomber malade, est-ce possible ? Oui, presque. Les microbes, ça s'attrape. Ou pas. Ces attaquants ne font pas tout : si le terrain est fort, ils ne pourront pas s'y implanter. Au contraire, la fatigue, le stress, une mauvaise hygiène de vie... tous ces détails sont des coups de canif au contrat « antimaladie » souscrit avec votre organisme !

Votre corps est votre maison, vous en êtes le seul habitant. Si vous n'en prenez pas soin, qui d'autre le fera ?

- **Tout ce qu'il faut savoir sur l'immunité et comment l'aider :** quels sont les signes d'une immunité trop faible ? Comment l'équilibrer ? Maladies auto-immunes ou maladies inflammatoires ? Comment soutenir ses défenses naturelles ?...
- **Mieux manger, premier geste barrière pour se protéger :** les aliments champions pour toute la famille (amande, baies, curcuma, œuf, poisson, viande...), les superaliments immunitaires (miel de thym, ail, noix du Brésil, yaourt...), les meilleurs aromates et tisanes (gingembre, menthe, cannelle...)...
- **Votre pharmacie naturelle :** plantes, huiles essentielles, massages, automassages et réflexologie, yoga, mudras, homéopathie, fleurs de Bach, produits de la ruche, vitamines, minéraux... découvrez votre boîte à outils anti-infections.
- **Votre liste de courses parfaite** « spécial défenses naturelles » pour 1 journée idéale (et vos repas qui vont avec).

**ALIMENTS, PLANTES, HUILES ESSENTIELLES,
VITAMINES, PRODUITS DE LA RUCHE...
LES MEILLEURES ARMES POUR AIDER VOTRE
IMMUNITÉ À EFFECTUER SON TRAVAIL 24 H/24**

20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2613-9



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon :
Santé, bien-être

De la même auteure aux éditions Leduc

Je m'initie au régime méditerranéen, guide visuel, 2022.

Le guide Leduc des huiles essentielles pour toute la famille, 2022.

Ma bible des huiles essentielles antidouleurs, avec Danièle Festy, 2022.

Soulager le Covid-long : les solutions naturelles, avec Raphaël Gruman et Alex Brunet Hamadi, 2021.

Ma Bible des huiles essentielles anti-infectieuses, avec Danièle Festy, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Adobe Stock, Nicolas Trève, Kevin Épée

Design couverture : Antartik

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-210-285-2613-9

ANNE DUFOUR

Je renforce
**MON IMMUNITÉ
AU NATUREL**

GUIDE VISUEL

LEDUC 

SOMMAIRE

1

GÉNÉRALITÉS 7

Lorsqu'il n'y a pas d'ennemi à l'intérieur, les ennemis de l'extérieur ne peuvent pas t'atteindre.

2

MANGER-BOIRE 37

Le premier geste barrière pour se protéger

3

PRÉVENIR 107

Hygiène de vie, air marin, marche, produits cosmétiques et ménagers... les routines pour se renforcer et se protéger

4

MA PHARMACIE NATURELLE 143

SOS j'ai attrapé quelque chose !

TABLE DES MATIÈRES 188

1

GÉNÉRALITÉS

INTRODUCTION

Ne plus jamais tomber malade, est-ce possible ? Oui, presque. Les virus et les bactéries, ça s'attrape. Ou pas. Lorsque les microbes circulent, certaines personnes tombent malades, d'autres pas. « Le microbe n'est rien, le terrain est tout » disait déjà le grand Pasteur. Bactéries alimentaires, virus de rhume, microbes dissimulés sous les bagues, bracelets ou la cuillère en bois... ces attaquants ne font pas tout, loin de là : si la dose infectante n'est pas atteinte et si le terrain est fort (organisme bien immunisé, lieux de vie propres), ils ne pourront pas s'y implanter. Au contraire, la fatigue, le stress, une mauvaise hygiène de vie, des carences (ou des excès) alimentaires, une météo en dents de scie ou des températures excessives, un sommeil en pointillé... tous ces détails sont des coups de canif au contrat « antimaladie » que vous avez souscrit avec votre corps ! L'immunité peut se résumer simplement. À chaque seconde, il s'agit pour le corps de reconnaître le « soi » (inoffensif) du « non-soi » (potentiellement dangereux). Même si cette frontière est devenue nettement plus floue depuis l'immense découverte du microbiote, bourré de « non soi » (bactéries, virus, parasites... plus ou moins « gentils » et « sous contrôle ») et pourtant faisant partie de nous, mais ne compliquons pas. Étant donné la diversité extraordinaire du « non-soi », il y a du pain sur la planche. L'immunité résulte d'un ensemble de facteurs. Le premier consiste à mieux connaître son corps pour mieux répondre à ses besoins. Considérez-le comme une sorte de machine de guerre dans laquelle chaque bouton, chaque liquide, chaque poil a sa fonction, son utilité. Apprenez à la piloter, à lui fournir un carburant qui n'encrasse pas le « moteur » ni les organes, à reconnaître les signaux qui indiquent que vous êtes « dans le rouge » et enfin à la protéger des agressions extérieures (météo, pollution, environnement domestique). Votre corps est votre maison, vous en êtes à la fois l'âme et le seul et unique habitant. Si vous n'en prenez pas soin, qui d'autre le fera ?

MOI, MON CORPS, MES DÉFENSES NATURELLES

Pour savoir comment soutenir ses défenses immunitaires, il est indispensable de comprendre comment elles fonctionnent, où elles se situent, ce qu'elles apprécient (et ce qu'elles détestent). Important aussi de considérer tout cela non pas uniquement sous l'angle strictement immunitaire, mais d'englober tout ce qui est *nécessaire* à l'immunité : les défenses elles-mêmes, mais aussi la capacité du corps à se réparer, à créer de nouvelles « route sanguines », à contrôler ses émotions, à faire cohabiter ses écosystèmes (microbiotes), à communiquer ses ordres et contrordres aux quatre coins du corps (et que tout soit bien clair pour tout le monde). Bref, comprendre que nous avons affaire à un réseau et non à des acteurs isolés.



COMMENT ÇA VA, VOUS ?

Vos défenses immunitaires sont-elles au garde-à-vous ou nécessitent-elles un rappel à l'ordre ? Votre corps se répare-t-il vite en cas de blessure ou de maladie ? Entre « pas assez » (tout le temps quelque chose qui ne va pas, et qui s'aggrave à chaque fois), « trop » (allergies, inflammations) et « pas dans la bonne direction » (maladies auto-immunes), tout l'enjeu est de trouver le bon curseur, et ce n'est pas si simple.

Quand c'est la guerre... et que les microbes semblent contrôler la situation

Pas assez d'immunité

Il y a un malentendu : quand vous avez de la fièvre et que votre nez coule, c'est la guerre. Et justement, le signe que votre immunité se porte bien, ou en tout cas, réagit. Ne la soupçonnez pas de paresse et d'incompétence « Encore malade ! J'en ai assez, je n'ai vraiment pas une bonne immunité ! ». Au contraire, elle s'occupe de tout ! En revanche, si vous passez d'une gastro-entérite à une grippe, et/ou devez prendre des antibiotiques deux fois dans l'année (ou plus), ou souffrez systématiquement de surinfection bactérienne, il y a un souci.

Les 10 signes qui doivent vous alerter

1. **Vous attrapez + de 2 à 3 rhumes** par an.
2. **Vous développez + de 5 infections** par an (dont 3 au moins nécessitent un traitement antibiotique classique ou aroma).
3. **Vous êtes fatigué** malgré un sommeil correct.
4. **Vous cicatrisez mal.**
5. **Vous êtes irritable**, incapable de concentration, dans le « brouillard » (typique Covid-long).
6. **Vous vous remettez lentement** d'une plaie, d'une infection... Tout « traîne ».
7. **Vous avez tendance à l'inflammation** – douleurs articulaires, tendineuses...
8. **Vous souffrez de troubles digestifs** – ballonnements, diarrhée...
9. **Vous avez des problèmes cutanés** – eczéma, mycose, furoncle, aphte...
10. **Vous alternez mycoses** vaginales, intestinales, buccales, cystites...

problèmes cutanés

infections

2 à 3 rhumes

cicatrise mal

fatigue

troubles digestifs

mycoses

irritable

inflammation



Quand c'est la guerre pour pas grand-chose (vous déclenchez les grandes manœuvres pour 3 grains de pollen)

Trop d'immunité

Pollens, poussière, fraise, cacahuète, poils de chats..., l'immunité déclenche le plan ORSEC à chaque rencontre avec des éléments totalement inoffensifs. Ça donne le rhume des foins, l'allergie au nickel, aux fruits à coque... qui peuvent compliquer fortement le quotidien. En plus, cette sur-réaction, aussi inutile qu'épuisante, l'empêche de s'attaquer aux vrais problèmes. Vous voilà, de fait, plus susceptible de déclencher bronchite ou sinusite après un simple rhume. Pourquoi ce terrain allergique ? Une fragilité génétique, activée ou aggravée par une mauvaise hygiène de vie, la pollution, un déséquilibre du microbiote intestinal, un stress chronique émotionnel constant, ou encore le « désœuvrement » de notre immunité en raison de l'excès d'hygiène/de vaccin/de médicaments...

10 signes d'allergie (respiratoire, cutanée ou digestive)

1. **Yeux rouges**, larmoyants, ou qui brûlent/supportent mal la lumière.
2. **Nez bouché**, ou qui coule comme un robinet.
3. **Éternuements** (10 de suite).
4. **Démangeaisons** (furieuses) du palais, du nez, de la gorge, gonflements.
5. **Plaques rouges** et/ou démangeaisons après contact avec un nouveau bijou, vêtement, savon...
6. **Difficulté respiratoire**, toux « irritée » et poids sur la poitrine.
7. **Difficulté à retrouver son souffle**
après un exercice physique.
8. **Choc anaphylactique** : urticaire + œdème + asthme + vomissements + troubles du rythme cardiaque.
9. **Enfant** : eczéma, urticaire (rougeurs, gonflements, chaleur), toutes réactions cutanées.
10. **Enfant** : mal au ventre, diarrhées (adultes aussi), vomissements, constipation, reflux gastrique.

Yeux rouges

Démangeaisons

Éternuements

Nez bouché

Plaques rouges

*Difficulté à retrouver
son souffle*

Choc anaphylactique

*Difficulté
respiratoire*



Quand c'est la guerre civile

Trop mal dirigée

La guerre civile est peut-être la pire, car c'est une guerre contre soi-même. On était frères, sœurs, copains jusqu'à présent, et brusquement, ce n'est plus le cas : on s'attaque, on se blesse, voire on se tue. Lupus, polyarthrite rhumatoïde, diabète de type 1..., l'immunité se dérègle et vient nous attaquer : peau, cheveux, articulations, foie, pancréas... Les maladies auto-immunes sont en explosion. Presque chacun d'entre nous connaît une personne qui « en a une ». Là aussi, c'est donc la guerre (comme plus haut), mais vraiment, la guerre pour rien et qui nous autodétruit, comme un gardien de but qui envoie le ballon dans ses propres filets. Voici quelques symptômes qui pourraient vous alerter.

Les 10 signes d'une immunité dirigée contre soi

1. **Poils, cheveux, cils, sourcils... qui tombent** – la pelade (*Alopecia areata*), s'attaque aux follicules pileux.
2. **Yeux secs**, inconfortables, comme avec du sable, douloureux, rouges, au blanc jaune.
3. **Mains et pieds « gelés ».**
4. **Mains et pieds qui « fourmillent »** – ça remonte vers le tronc, les bras...
5. **Articulations (main, pied, épaule...) raides** au réveil, douloureuses, rouges, gonflées.
6. **Silhouette** – brusquement vous avez gagné ou perdu deux tailles. Et si c'était la thyroïde ?
7. **Diarrhée ou constipation** alors que vous « n'aviez pas ça avant ».
8. **Fièvre légère, mais répétitive** – peut-être une poussée auto-immune en préparation ?
9. **Peau rouge**, qui brûle, gratte, surréagit au moindre rayon de soleil (cloques...), taches blanches.
10. **Pipi (et donc soif) tout le temps**, vue brouillée/trouble. Et si c'était un diabète ?

Poils, cheveux, cils, sourcils...
qui tombent

Articulations raides

Yeux secs

Fièvre

Peau rouge

Mains et pieds qui
« fourmillent »

Diarrhée

Mains et pieds
« gelés »

Pipi tout le temps



SYSTÈME LYMPHATIQUE : LE FRET ET LA LOGISTIQUE

Nos cellules immunitaires naviguent à travers notre corps en empruntant le réseau sanguin et le réseau lymphatique. Lorsque des microbes sont repérés, les ganglions à proximité grossissent et font mal : ces mini-stations rassemblent : 1. des soldats dépêchés sur place pour se battre ; 2. des microbes morts (ou encore un peu vifs mais pas pour longtemps) ; 3. des messagers inflammatoires. Thymus, rate, moelle, ganglions : les organes de ce système communiquent entre eux via des canaux ultrarapides de déplacement : les vaisseaux lymphatiques (et les vaisseaux sanguins). Le système lymphatique filtre aussi le sang, extrayant polluants et microbes. Sans ce fret, notre corps serait engorgé et malade très vite.

Les 10 spots mal connus qui nous maintiennent en vie

1. **Système lymphatique** : défense + élimination des déchets.
2. **Lymphocytes** : attaquent les microbes qu'ils trouvent dans la lymphe, ce « sang blanc » qui circule juste sous notre peau.
3. **Ganglions lymphatiques** : petites « bases » militaires rassemblant globules blancs et microbes en cas de combats + points de collecte qui nettoient le liquide lymphatique.
4. **Rate** : stocke des cellules immunitaires fabriquant des anticorps, contrôle les infections (surtout bactériennes). Nettoie le sang de ses déchets.
5. **Thymus** : trois fonctions, 1. immunitaire, 2. hormonale 3. lymphatique. Ici sont produits et mûrissent des globules blancs de type lymphocyte T ?
6. **Moelle osseuse** : avec le thymus, organe dit « primaire ». Assure la production et la maturation des lymphocytes. Et produit des cellules souches (= qui réparent).
7. **Amygdales** : protègent des infections, notamment respiratoires et digestives.
8. **Appendice** : abri pour nos bactéries intestinales amies (= allongement de la longévité, baisse de la mortalité, permet de recoloniser très vite l'intestin après une diarrhée).
9. **Végétations** : défendent le corps contre virus et bactéries.
10. **Création de nouveaux vaisseaux lymphatiques**, comparable à l'angiogenèse sanguine.

PLAN B SANGUIN : CRÉER DE NOUVEAUX VAISSEAUX POUR CONTOURNER L'OBSTACLE ET ACHEMINER PLUS DE MUNITIONS

Notre corps est sillonné de près de 100 000 km de vaisseaux sanguins. Un réseau routier ultra-dense, intelligent, doté d'un GPS ultra-performant et, en cas d'obstruction (bouchons), capable de construire à la hâte des itinéraires bis qui peuvent sauver notre vie. Il s'agit d'apporter, quoi qu'il arrive, 7/7, 24/24, à chacune de nos cellules de la nourriture, de l'oxygène, des minéraux pour assurer notre équilibre interne (homéostasie). Mais aussi des globules blancs, messages hormonaux, ordres et innombrables substances défensives concoctées par notre système immunitaire. Notre corps crée en permanence de nouvelles « routes » indissociables de notre immunité puisque c'est grâce à elles que nos soldats et leurs armes se déplacent. Mais point trop n'en faut : pas question de fabriquer des vaisseaux pour venir nourrir des cellules malades (cancer) ! L'hygiène de vie, certains aliments, le mouvement (activité physique) sont au cœur d'une fabrication adéquate de vaisseaux sanguins et lymphatiques. À l'inverse, le tabac est peut-être leur pire ennemi.

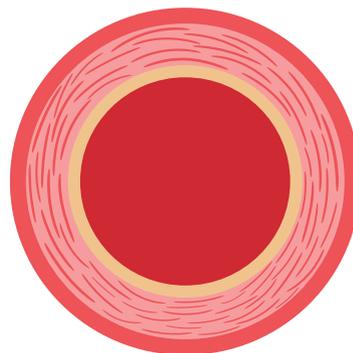
Les 10 risques quand on ne fabrique pas assez (ou trop) de vaisseaux sanguins

Pas assez

1. **Plaies chroniques** (qui ne guérissent pas).
2. **Escarre.**
3. **Pied diabétique.**
4. **Ulcère de la jambe.**
5. **Neuropathie.**

Trop

1. **Cancers.**
2. **Polyarthrite rhumatoïde.**
3. **Perte de la vue.**
4. **Lymphome/myélome.**
5. **Endométriose.**



KIT BRICOLAGE : COLLER, SOUDER, RÉPARER, REFAIRE

Quand on pense « immunité », on pense « défenses ». Certes, mais c'est insuffisant. Encore faut-il réparer les tissus et organes endommagés par les maladies, sinon on risque bientôt de ne plus défendre qu'une ruine abandonnée. Or, le but de se défendre est de conserver l'intégrité de son corps : qu'il redevienne complet et en état de fonctionnement. Fabriquer de nouvelles cellules de peau, de foie, de poumons, de cœur... est donc au cœur de la réparation. C'est le travail des cellules souches, produites principalement dans la moelle osseuse. Ces cellules sont véritablement magiques : polyvalentes, elles sont envoyées « sur zone » (de guerre) et, là, s'y transforment à volonté en cellules adéquates. Un peu comme une imprimante 3 D capable d'imprimer absolument tout à partir d'un même matériau, pour peu qu'on lui fournisse les plans. Les ennemis jurés des cellules souches : pollution de l'air (notamment les particules fines), tabac et alcool. Plus clairement : il y a un lien établi entre hygiène de vie quotidienne, qualité des cellules souches et défense contre les maladies, notamment chroniques.



Les 10 meilleures manières de prendre soin de ses cellules souches



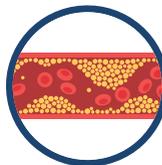
1. **Éviter l'alcool.**

2. **Ne pas fumer,**
ne pas respirer la
fumée des autres.

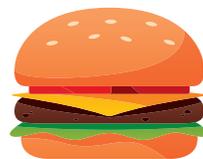


3. **Se soustraire autant que possible à la pollution de l'air,** notamment aux particules fines.

4. **Faire baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL),** accroître le taux de bon (HDL).



5. **Contrôler son équilibre glycémique,** surtout chez le diabétique (mais pas seulement).



6. **Réduire sa consommation de sucre**
et d'aliments à index glycémique élevé.



7. **Soigner au mieux systématiquement TOUTE affection** (cutanée, respiratoire, dentaire...), de la carie au cancer. Chaque maladie est un « capteur de cellules souches ».



8. **Pallier toute faiblesse du foie** et maladie hépatique.

9. **Mettre en place un traitement adéquat** pour contrôler les poussées en cas de maladie auto-immune.



10. **Ne jamais laisser traîner une plaie,** blessure, grosseur...

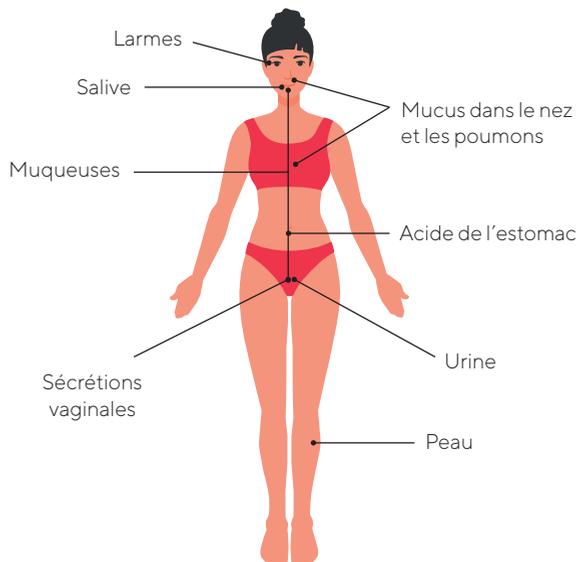


PEAU ET MUQUEUSES : NOS BARRIÈRES MÉCANIQUES N° 1

Où se situe notre système immunitaire ? Partout dans le corps. Des globules blancs patrouillent dans l'ensemble de notre circulation. Mais ils sont fortement concentrés dans les endroits du corps où il y a le plus de microbes potentiels. Donc aux points de rencontre entre le dehors et le dedans. La peau et les muqueuses sont au front.

Notre revêtement cutané n'est pas qu'un mur empêchant l'entrée d'une quantité folle d'agents infectieux. C'est un mur humide, gluant, bourré de pièges et truffé de mines antipersonnelles qui capturent, détruisent, engluent. En un mot : éliminent les agresseurs. Virus, bactérie, parasite, pollen : qui que tu sois, étranger malveillant, tu te retrouveras bloqué derrière ma porte. À condition qu'elle soit en état de fonctionnement, une peau propre, ni sèche ni fendillée, des fosses nasales régulièrement vidées, etc.

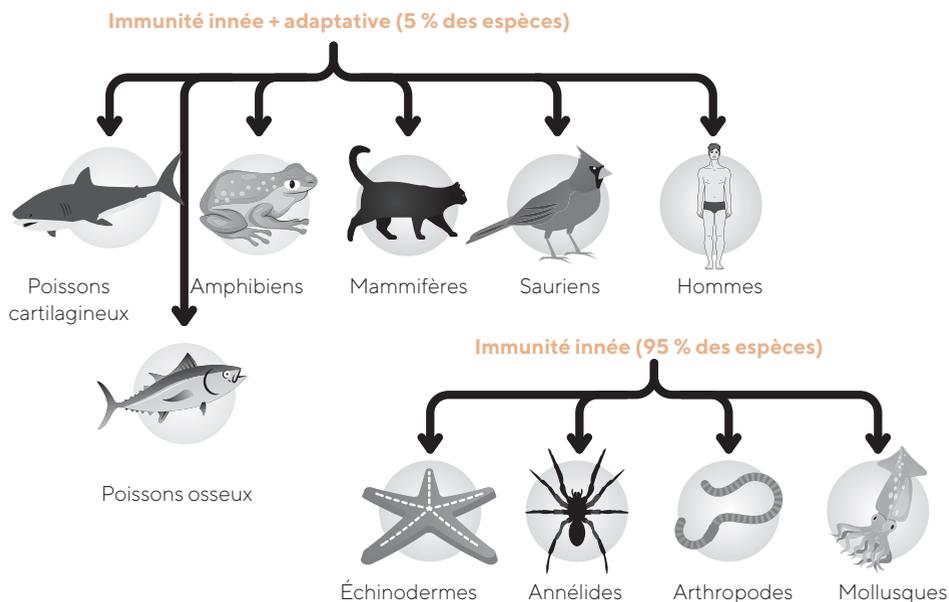
Grâce à nos multiples sécrétions corporelles (salive, morve...), nous offrons une résistance farouche, à la fois mécanique et chimique, aux agresseurs.



POURQUOI NOUS NE SOMMES PAS DES ÉTOILES DE MER ?

Tout jeune enfant, comme on n'a encore rencontré aucun virus, on « attrape » tout ce qui passe : on dit que le corps « fait » son immunité. Voilà pourquoi un petit peut développer 10 épisodes de rhume/rhinopharyngite par an, surtout en collectivité (crèche...), là où un adulte n'en souffrira pas ou peu. Il constitue peu à peu sa « bibliothèque de malfaiteurs » : au fil du temps les épisodes de rhinopharyngite et autres s'espaceront.

Cette *réponse immunitaire adaptative*, basée sur l'apprentissage et la mémoire immunitaire, ne concerne que 5 % des espèces : celles dites « évoluées » des vertébrés. Ce genre de superimmunité vient s'ajouter à l'*immunité innée*, plus simple et que tout être vivant possède, depuis le lombric jusqu'à l'étoile de mer. Elle s'est forgée au fil de l'Évolution sur ce postulat : en tant qu'animal à sang chaud et à longue durée de vie, nous sommes sûrs de croiser une très grande variété d'agents agresseurs et de rencontrer certains d'entre eux plusieurs fois.

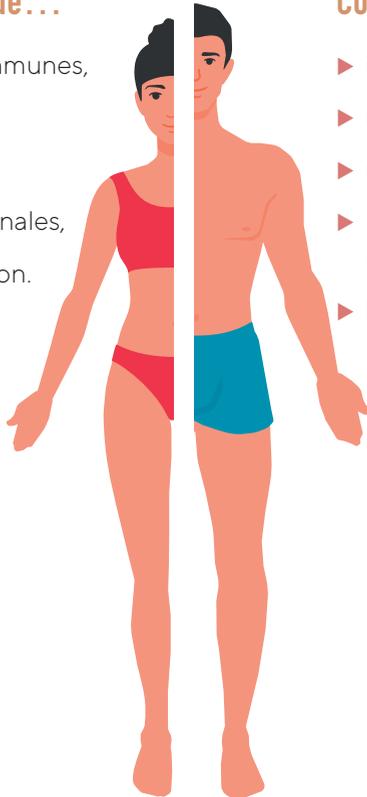


BATTLE HOMME/FEMME

Les femmes ont un système immunitaire plus « efficace », produisent davantage d'anticorps et... de molécules inflammatoires. Bilan : cette hyper-performance immunitaire se retourne contre elles pour leur infliger davantage de maladies auto-immunes, ou/et une tendance à l'inflammation chronique. À noter, « l'avance naturelle » féminine se réduit nettement en cas de surpoids, de diabète, ou après la ménopause.

Côté femmes, + de...

- ▶ maladies auto-immunes,
- ▶ allergies, asthme,
- ▶ migraines,
- ▶ douleurs abdominales,
- ▶ anxiété, dépression.



Côté hommes, + de...

- ▶ infections virales,
- ▶ infections bactériennes,
- ▶ maladies mentales,
- ▶ développement de cellules cancéreuses,
- ▶ hyperactivité, autisme.

Certes on ne peut pas grand-chose contre son sexe. Mais on peut mettre en place des stratégies d'hygiène de vie pour ne pas prêter le flanc à nos propres faiblesses.

COMMENT L'IMMUNITÉ SE MODIFIE EN FONCTION DE L'ÂGE ?

Selon certains scientifiques, notre âge immunitaire serait le seul qui compte, car, contrairement à notre « âge tout court », il serait plus fiable pour quantifier notre capacité à résister aux infections et autres maladies. L'âge immunitaire est une horloge biologique facile à mettre en évidence via des prises de sang régulières : en observant certains paramètres sanguins, on peut en déduire le risque de maladies et même de décès.

Le nouveau-né fait face à un énorme afflux de micro-organismes dans les jours suivant sa naissance, alors qu'il était jusque-là très protégé (bien que le placenta ne soit absolument pas stérile, contrairement à ce qui était jadis enseigné à la fac de médecine). Son système de défense *inné* joue son rôle de barrière, aidé par les anticorps transmis par la maman (même d'infections contre lesquelles elle aurait lutté 30 ans auparavant) via la voie placentaire puis le lait maternel. Peu à peu, l'enfant grandit et son système *adaptatif* mûrit au contact des infections naturelles et des vaccinations : il constitue sa mémoire immunologique, laquelle se perfectionnera au fil des années jusqu'à son dernier jour.

Chez les personnes âgées, cette mémoire s'estompe plus ou moins, et la production des cellules protectrices diminue, fragilisant aux infections, aux inflammations et aux aberrations immunitaires (cancer, maladie auto-immune). C'est la sénescence immunitaire. Il semble que l'immunité ait été façonnée spécialement pour faire face aux infections aiguës ou chroniques, chez les jeunes et les femmes enceintes.

Fœtus	Bébé 	Enfant 	Adulte 	Senior 
Toutes expositions de la maman : nourriture, tabac, alcool, médicaments, stress	Exposition différente selon le mode de naissance (si naturel : microbiotes de la maman), l'allaitement (ou le biberon), les contacts divers avec les modes de garde, la toilette, les sorties...	Vie quotidienne à la maison et à l'école (et autres modes de garde) : hygiène, nourriture, contact ou non avec la nature, vie en ville ou à la campagne, présence d'animaux domestiques, pratique ou non d'un sport...	Hygiène alimentaire, hygiène de vie (transports en commun, sport, contrôle du stress et des émotions, pauses dans la nature, consommation d'alcool, de tabac, de médicaments...)	Hygiène de vie quotidienne (alimentation, rythme de vie, sommeil), contacts amicaux/sociaux/familiaux, traitement médicamenteux

POURQUOI PERDRE NOS KILOS EN TROP NOUS REND PLUS FORT ?

Plus on prend du poids, plus nos cellules graisseuses se développent. Or, elles produisent des messages inflammatoires ; donc plus il y a de gras, plus il y a de messages inflammatoires (notamment d'interféron de type 1), ce qui perturbe fortement la réponse immunitaire. En plus, ce « brouillard inflammatoire » génère une cascade de réactions inflammatoires qui aggravent les perturbations immunitaires. Au total, en cas de surpoids, on risque bien plus d'attraper n'importe quelle infection, et on est en outre plus susceptible de faire des « formes graves ». Bref, que ça dégénère. Et cela ne concerne pas seulement les infections : l'obésité favorise aussi les maladies auto-immunes. C'est prouvé notamment chez les enfants : en cas d'obésité, ils ont un risque plus élevé de développer un diabète de type 2, c'est certain, et peut-être aussi de type 1 (= encore en discussion). Une large étude récente* montre que le concept d'obésité santé n'existe pas : même si un fort surpoids ne s'accompagne pas d'anomalies métaboliques (= hypertension, troubles de la glycémie), la personne risque quand même davantage de problèmes immunitaires, depuis les complications graves en cas d'infections jusqu'à diverses maladies chroniques.

* Are people with metabolically healthy obesity really healthy? A prospective cohort study of 381,363 UK biobank participants - Zhou Z et coll. *Diabetologia*, juin 2021.



MICROBIOTES : 8 CONSEILS POUR DÉVELOPPER L'ART DE CULTIVER SES JARDINS INTÉRIEURS

Depuis quelques années, on n'entend parler que de lui : le microbiote. Comprenez « le microbiote intestinal », anciennement « flore intestinale », pourtant l'ellipse ne devrait justement pas aller de soi. En fait, cette sorte de jardin intérieur constitué d'une foultitude de micro-organismes – pas uniquement des « bonnes bactéries » contrairement aux idées reçues – colonise l'intégralité de nos « surfaces » : peau, lèvres, cheveux, yeux, muqueuses des poumons, oreilles, vagin... Même ce que l'on imaginait stérile jusque-là (poumon, placenta...) ne l'est pas ! Ainsi, ce microbiote est un véritable écosystème avec ses lois, son équilibre, ses maladies (et déséquilibres). Les microbiotes cutané (sur notre peau), unguéal (nos ongles), génital, pulmonaire, oculaire, buccal, bien que moins étudiés que leur grand frère intestinal, doivent tout autant être respectés. Car les scientifiques sont désormais clairs : seule une cohabitation harmonieuse avec ET entre les différents micro-organismes (bactéries, virus, champignons) nous permet de rester en bonne santé.

