Comment l'alimentation peut-elle favoriser la santé intestinale et le système immunitaire?

CDHF.ca

Un intestin en santé joue un rôle important dans l'efficacité de notre système immunitaire.
Le système immunitaire dépend des microbes dans l'intestin pour bien fonctionner.

Votre intestin est le « gardien » de votre santé

Il offre **trois niveaux** de défense contre les microbes causant les maladies.

1. Microbiote intestinal

Il limite la prolifération de bactéries nuisibles en rivalisant pour l'espace et la nourriture.

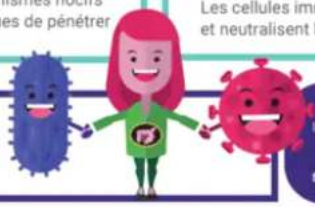
2. Membrane muqueuse

Ces cellules muqueuses offrent une barrière physique et biochimique qui empêche les microorganismes nocifs et les substances toxiques de pénétrer dans l'intestin.

3. Cellules immunitaires

Environ 70 % du système immunitaire est situé dans l'intestin.[1]
Les cellules immunitaires identifient et neutralisent les substances nocives.

Les cellules immunitaires de l'intestin interagissent avec le microbiote intestinal et sont directement influencées par **l'alimentation et le mode de vie.**



Ces microbes intestinaux sont les plus sains et favorisent une bonne immunité lorsque nous avons une alimentation **saine, équilibrée et diversifiée.**

Une alimentation diversifiée se composant d'une variété d'aliments vous fournira les nutriments dont vous avez besoin :

VITAMINE A · VITAMINE B6 · VITAMINE B9 · VITAMINE B12 · VITAMINE C · VITAMINE D · ZINC · FER · CUIVRE · SÉLÉNIUM

Certains aliments peuvent particulièrement **renforcer le microbiote intestinal,** notamment :

1. **Les aliments fermentés contenant des cultures vivantes**
2. **Les aliments fermentés qui contiennent certains probiotiques**
3. **Les prébiotiques que l'on retrouve dans les légumes et les fruits**

Plus l'alimentation est diversifiée, plus le microbiote le sera.

Les régimes flexitariens, comme la diète méditerranéenne, sont également associés à une plus grande diversité microbienne. [2,3]

Consultez un.e diététiste pour vous assurer d'avoir une alimentation saine et diversifiée et tous les nutriments dont vous avez besoin.

Février 2022

Références : 1. Vighi G et coll. Clin Exp Immunol 2008;153(Suppl 1):3-6. 2. Cotillard A et coll. Am J Clin Nutr 2022;115(2):432-443. 3. Gibiino G et coll. Int J Mol Sci 2021;22(13):6728.
Cette ressource a été rendue possible grâce à du soutien financier sans restriction d'Activia.