



Comment renforcer votre système immunitaire

Votre système immunitaire est là pour vous défendre contre les micro-organismes qui causent les maladies. Cependant, ce n'est pas un système impénétrable et parfois des microbes réussissent à l'envahir. Si votre système immunitaire est sain, il y a de plus grandes chances qu'il parvienne à se défendre contre les éléments pathogènes qui cherchent à l'envahir.

Votre système immunitaire est un vaste réseau de globules blancs, d'organes et de mécanismes chimiques qui collaborent pour détecter des millions d'envahisseurs potentiellement nuisibles. Le système immunitaire les détruit avant qu'ils ne détériorent les cellules saines, épuisent les nutriments du corps ou endommagent des organes vitaux.

Si votre système immunitaire est affaibli, un envahisseur représente une menace plus grande. Il y a un certain nombre de facteurs qui peuvent affaiblir votre réponse immunitaire comme la fumée du tabac, la pollution de l'air, la lumière du soleil, les antibiotiques, et le vieillissement.

Renforcez votre système immunitaire

Le meilleur moyen de renforcer votre système immunitaire et de rester en bonne santé est d'adopter un mode de vie sain. En suivant ces suggestions, vous aiderez votre système immunitaire à retrouver sa forme.

- Ne fumez pas;
- Adoptez un régime alimentaire riche en fruits, légumes, et grains entiers et faible en acides gras saturés;
- Faites de l'exercice régulièrement;
- Maintenez un poids santé;
- Contrôlez votre tension artérielle;
- Si vous buvez de l'alcool, buvez avec modération;
- Dormez suffisamment;
- Appliquez un écran solaire avec un SPF de 15 ou plus;
- Prenez des mesures pour éviter les infections en vous lavant fréquemment les mains et en faisant bien cuire la viande.



Le pouvoir de l'alimentation

Le vieil adage selon lequel « vous êtes ce que vous mangez » est vrai en ce qui concerne le fonctionnement du système immunitaire. Une alimentation équilibrée, riche en éléments nutritifs qui le renforcent, est essentielle pour parvenir à une réponse immunitaire optimale qui vous protège des maladies tout en contribuant à un bon état de santé général.

Si vous consommez des aliments provenant des quatre groupes alimentaires, les apports nutritifs quotidiens dont votre système immunitaire a besoin seront comblés. En suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien vous trouverez quelle quantité de légumes, fruits, produits céréaliers, lait et substituts, et viandes et substituts vous devriez consommer par jour (voir le site www.hc-sc.gc.ca).

Il y a bien des moyens de renforcer votre système immunitaire pour rester en bonne santé et vivre bien. Essayez d'en intégrer autant que possible à votre mode de vie. Avec la saison des rhumes et de la grippe qui arrive, il est temps d'être vigilant!

(Source : [Pour me protéger](#))

Les bienfaits du bénévolat

Les avantages d'un point de vue scientifique

L'expression « euphorie de la personne aidante » a été inventée pour décrire les sentiments physiques puissants que les gens ressentent lorsqu'ils aident directement les autres. Selon les chercheurs, les personnes qui aident régulièrement peuvent en fait avoir une meilleure santé que celles qui ne font pas de bénévolat. Il y a une explication biochimique à cela.

Lorsque vous aidez les autres, votre cerveau libère des hormones qui font qu'on se sent bien et des petites protéines appelées peptides comme les endorphines, la dopamine, l'oxytocine, la vasopressine et le monoxyde d'azote. Ces hormones peuvent susciter des sensations très agréables et des émotions positives, aider à supprimer la réaction « attaque-fuite » suscitée par le stress, créer un état de relaxation, et promouvoir une meilleure santé.

- Les **endorphines** peuvent entraîner une sensation d'euphorie, soulager la douleur et apporter une plus grande clarté.
- La **dopamine** combat les effets de la peur et améliore votre circulation sanguine et votre humeur.
- L'**oxytocine** fait baisser la tension artérielle, le niveau hormonal lié au stress et elle a un effet d'apaisement général. Elle favorise aussi l'attachement social.
- La **vasopressine** et le monoxyde d'azote régularisent votre tension artérielle et circulation sanguine.

Lorsque vous vous trouvez dans un état affectif positif, comme c'est le cas lorsque vous faites du bénévolat, vous risquez davantage de bénéficier d'une bonne santé, entre autres d'avoir des niveaux de cortisol inférieurs, moins d'inflammation, et système immunitaire renforcé. Les bénévoles pourraient aussi avoir une plus longue espérance de vie.

(Source : [Pour me protéger](#))