



# Comment renforcer notre système immunitaire

## ➔ QU'EST-CE QUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

C'est un ensemble de cellules qui, au niveau de l'organisme, assure la lutte contre les infections courantes (comme le rhume) ainsi que les longs combats (comme le cancer). La santé et l'immunité sont intimement liées : prendre soin de sa santé au quotidien permet d'améliorer son immunité, et vice-versa. Les symptômes d'une faiblesse immunitaire sont : une fatigue persistante, une sensibilité accrue aux infections (des rhumes fréquents, des infections urinaires, des éruptions d'herpès, etc.), et des blessures qui prennent du temps à guérir ou à cicatriser.

## ➔ LES PERSONNES À RISQUE

Les personnes suivantes courent un risque plus élevé d'avoir un système immunitaire affaibli : *celles qui souffrent d'une maladie chronique ou grave, comme le diabète, les maladies pulmonaires, un trouble cardiovasculaire, une maladie rénale, un cancer ou une chirurgie, et les personnes âgées.*



## ➔ LES FACTEURS DE RISQUE

- La malnutrition
- La sédentarité, et à l'inverse, le surentraînement
- Le manque de sommeil
- Le stress
- L'exposition aux toxines
- L'exposition aux polluants atmosphériques
- L'obésité

Source : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) : Renforcer son système immunitaire



## DONNONS UN COUP DE POUCE À NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE EN ADOPTANT LES SAINES HABITUDES DE VIE SUIVANTES !

**LA SAINTE ALIMENTATION** > la malnutrition majeure (marasme) avec déficit en calories et protéines, ou la malbouffe sont les principales causes de déficit immunitaire.

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉE** > les bienfaits sont nombreux (contrôle du poids, meilleure forme cardiovasculaire, normalisation de la tension, etc.). Toujours avec modération.

**LE CONTRÔLE DU STRESS** > cerner les situations à l'origine des tensions et rechercher des moyens de mieux les affronter.

**AUTRES SAINES HABITUDES À CONSIDÉRER** > dormir suffisamment, arrêter de fumer, utiliser les antibiotiques seulement lorsqu'ils sont nécessaires, utiliser les produits domestiques qui contiennent le moins de substances chimiques possible et se protéger contre les infections transmises sexuellement.



## Professionnels francophones et francophiles : PROFIL

Le docteur **Emmanuel Parenteau** œuvre dans le domaine de la chiropratique et des exercices de réadaptation. Il travaille dans deux cliniques du sud de l'île de Vancouver, dont l'une est située à Oak Bay et l'autre à Colwood. Vous pouvez lire ses articles sur la santé dans *Le Réverbère* de la Société francophone de Victoria. Vous pouvez le voir en action sur YouTube, à [youtube.com/drparenteau](https://www.youtube.com/drparenteau), et visiter son site Web, à [drparenteau.com](http://drparenteau.com). Le docteur Parenteau se spécialise dans le traitement des maux de tête, des blessures au cou et des douleurs lombaires (bas du dos). Tous les ans, il donne un cours sur la réadaptation du bas du dos à l'Université de Victoria. Né à Sorel au Québec, il a déménagé à Victoria pendant sa jeunesse et a fait toute son éducation primaire et secondaire en français. Il a pratiqué en Californie pendant quatre ans et s'est établi à Victoria il y a six ans. Il exerce son métier depuis dix ans.