

# Comment renforcer ses défenses naturelles et faire face aux infections respiratoires ?

Notre système immunitaire protège notre organisme des virus et bactéries. Lorsque ces derniers se multiplient dans notre environnement, comme c'est souvent le cas en hiver et au printemps, notre système immunitaire doit redoubler d'efforts pour pouvoir les combattre. D'où l'importance de renforcer ses défenses naturelles pour faire face, notamment, aux infections respiratoires. Zoom sur 7 manières de donner un coup de pouce à nos défenses immunitaires.

## Prendre soin de sa flore intestinale

Notre flore intestinale, qu'on appelle aussi microbiote, est **notre meilleure alliée pour nous défendre contre les virus et infections**, à condition qu'elle soit bien équilibrée. En déséquilibre, elle peine à jouer son rôle de bouclier.

Pour **prendre soin de sa flore intestinale**, la meilleure chose à faire est de veiller à avoir une **alimentation saine**, en privilégiant les aliments dits « **prébiotiques** ». Ce sont des fibres ou des sucres naturels, qui apportent de l'énergie aux bactéries qui se trouvent dans notre intestin.

Parmi les aliments prébiotiques, on peut citer le miel, les céréales complètes, les légumineuses, et bien sûr, les fruits et légumes frais.

On peut aussi faire une **cure de probiotiques**, qu'on trouve en pharmacie, sous forme de compléments alimentaires, mais aussi dans les yaourts à base de lait fermenté, le kéfir ou encore la choucroute.

## Pratiquer une activité physique

Il a été démontré que **certaines composantes immunitaires sont stimulées par l'activité physique**[\[1\]](#),[\[2\]](#).

Mais qui dit activité physique ne veut pas forcément dire sport. Cela peut être marcher, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, faire le ménage, promener le chien, jardiner, danser... bref, **l'important est de bouger !**

## Miser sur les plantes

Certaines plantes sont très efficaces pour **stimuler nos défenses naturelles**.

Pour lutter contre les **infections respiratoires** (toux, maux de gorge), l'**échinacée**, le **thym** et la **sarriette** sont considérés comme des remèdes naturels très efficaces, grâce à leurs propriétés antiseptiques.

Par ailleurs, le **gingembre** apporte un bon **coup de boost** aux organismes fatigués ou affaiblis en plus d'aider à apaiser et **décongestionner les voies respiratoires**.

## Adopter les huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent nous aider à **lutter contre les agressions extérieures**.

Lorsqu'on se sent un peu fatigué, et donc plus vulnérable, **les huiles essentielles d'épinette noire, de sarriette des montagnes, et de menthe poivrée sont parfaites pour booster notre organisme**.

Pour **stimuler notre système immunitaire tout en dégagant les voies respiratoires, on utilisera les huiles essentielles de ravintsara, de pin sylvestre, de niaouli, d'arbre à thé ou d'eucalyptus (radié)**. Appliquées en massage mélangées à une huile végétale, ou en prise orale (sous forme de complément alimentaire par exemple), elles ont une action antivirale et expectorante. Elles peuvent aussi être utilisées pour assainir l'air intérieur.

## Profiter des agrumes

En hiver et au printemps, notre organisme est souvent mis à rude épreuve avec les virus, infections et allergies qui nous affaiblissent. Mais comme la nature est bien faite, c'est aussi la saison des agrumes ! **Oranges, pamplemousses, citrons, clémentines** : ces fruits sont riches en antioxydants, dont la vitamine C, qui **stimulent nos défenses immunitaires**.

## Éviter le stress

Selon une étude de 2012<sup>[3]</sup>, **le stress nous rend plus susceptibles d'attraper des virus et des infections** et les ferait même durer plus longtemps. Rien d'étonnant quand on sait que lorsqu'on est stressé, notre corps produit plus de cortisol, ce qui a un impact négatif sur notre système immunitaire.

Pour apaiser le stress, de nombreuses solutions existent, comme pratiquer la **méditation**, faire du **yoga**, des **exercices de respiration** ou encore s'aider des **huiles essentielles de lavande vraie et de petit grain bigarade**.

## Veiller à bien dormir

Le repos permet à l'organisme de **récupérer**, de **recharger ses batteries** pour pouvoir assurer les fonctions nécessaires à son bon développement et à sa **santé**.

Une [étude publiée en 2015](#) a même montré que le fait de dormir moins de 6 heures par nuit multipliait par 4 le risque de tomber malade lorsqu'on se trouve exposé à des virus.

Lorsque l'on est exposé aux virus et infections, **bien dormir permet d'avoir plus d'énergie** pour les affronter.

[https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=renforcer-defenses-naturelles-infections-respiratoires&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=santenaturelle-defenses-naturelles&utm\\_medium=santenaturelle-28032020&osde=OSD.mgueobhqqm fo rcykyuf noz ysn&ium=39000000893755](https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=renforcer-defenses-naturelles-infections-respiratoires&utm_source=newsletter&utm_campaign=santenaturelle-defenses-naturelles&utm_medium=santenaturelle-28032020&osde=OSD.mgueobhqqm fo rcykyuf noz ysn&ium=39000000893755)

