

SYSTÈME IMMUNITAIRE AFFAIBLI CAUSES ET SYMPTÔMES

Comment savoir si mon système immunitaire est affaibli ?

Lors des changements de saisons, de la reprise du travail ou lorsque nous passons beaucoup de temps en intérieur, nous pouvons ressentir une baisse de tonus, ce qui peut nous rendre plus vulnérables aux microbes qui passent.

Saviez-vous qu'un système immunitaire affaibli pouvait être la cause de ces petits désagréments ? Faisons le point sur les causes et sur les signes évocateurs d'un système immunitaire affaibli...

Lorsqu'il fonctionne normalement, le système immunitaire est le mécanisme de défense de votre organisme, qui vous maintient en bonne santé au quotidien. Toujours en alerte, il détecte des agents pathogènes comme les virus ou les bactéries et les détruit. La réponse immunitaire est un mécanisme complexe, une chaîne impliquant différents organes et types de cellules, dont tous les maillons doivent bien fonctionner pour être efficace.

Ces périodes qui mettent nos défenses naturelles à l'épreuve

Il arrive que nos défenses immunitaires ne soient pas au meilleur de leur forme. Résultat : comme un bouclier percé, elles ne nous défendent pas aussi bien contre les microbes. Vous avez peut-être remarqué cela notamment lors des changements de saisons, qui sont des périodes de l'année un peu compliquées à gérer pour notre organisme. C'est dans ces moments que s'additionnent plusieurs facteurs pouvant mettre à rude épreuve nos défenses immunitaires.

En hiver, la chute des températures facilite la pénétration des microbes dans notre organisme pour plusieurs raisons. L'air froid et sec contribue à l'assèchement de la muqueuse nasale. Fragilisée, cette barrière peut perdre de son efficacité et laisser passer davantage de virus dans l'organisme. Le froid peut également ralentir la réponse immunitaire, ce qui peut demander davantage de temps à l'organisme pour réagir face à l'intrusion d'un agent pathogène. Certains virus se montrent également plus résistants en hiver : leur enveloppe peut être renforcée par le froid et la faible exposition aux rayons du soleil leur est bénéfique.

Lorsque le changement de météo nous pousse à modifier nos habitudes, ou que l'on doit reprendre un rythme de travail après une ou plusieurs semaines de vacances, il n'est pas rare de ressentir un moral en berne, une fatigue et un stress passagers. Enfin, le manque de lumière du jour joue aussi un rôle dans la baisse de moral saisonnière. Souvent ces petits maux se combinent et pèsent sur nos défenses immunitaires, qui vacillent tous les ans lors de ces périodes charnières. D'autres causes, souvent liées à notre hygiène de vie, peuvent aussi affaiblir notre système immunitaire.

Défenses immunitaires faibles : quelles sont les causes ?

On sait qu'un mode de vie sain est la clé pour maintenir des défenses immunitaires solides. C'est pourquoi, lorsqu'on ressent un affaiblissement de ses défenses naturelles, il est indispensable de regarder du côté de son hygiène de vie. Par exemple, une alimentation pas assez variée peut venir limiter l'apport en nutriments indispensables au fonctionnement optimal de vos défenses immunitaires. Certaines vitamines comme la vitamine C, B6, B9 et B12 et certains minéraux comme le zinc jouent un rôle dans le bon fonctionnement du système immunitaire. Trop riche ou déséquilibrée, l'alimentation peut aussi nuire au système digestif et particulièrement au microbiote intestinal, cet ensemble de micro-organismes qui joue un rôle clé dans l'immunité.

Autre cause possible de l'affaiblissement des défenses naturelles : le manque de sommeil. On sait que le sommeil régule nos défenses naturelles et soutient le développement de notre mémoire immunitaire. C'est pour cette raison que l'on a souvent besoin de dormir davantage lorsqu'on est malade. Une bonne routine de sommeil est donc indispensable pour maintenir notre organisme en forme dans la durée.

Le manque d'activité physique peut aussi réduire les performances du système immunitaire et augmenter le risque d'infection. Bouger régulièrement permet de contrer le déclin du système immunitaire qui se produit naturellement avec l'âge.

De même, la fatigue et le stress, et particulièrement lorsqu'ils s'installent dans la durée, nuisent à l'efficacité du système immunitaire.

Le manque de lumière du jour peut également favoriser l'affaiblissement des défenses naturelles, puisque la lumière du soleil stimule l'activité des lymphocytes T, cellules jouant un rôle important dans l'immunité.

Enfin, lorsque l'on passe moins de temps au grand air et plus de temps en intérieur, chez soi, au bureau ou dans les transports par exemple, nous sommes davantage exposés aux microbes. Un phénomène souvent amplifié par le fait que certains virus réapparaissent et se multiplient durant la période hivernale. Lorsque tous ces facteurs s'accumulent, nos défenses immunitaires peuvent se retrouver un peu trop souvent sollicitées, voire surchargées !

Qui peut avoir un système immunitaire affaibli ?

Lors de changements de températures, au moment de la rentrée scolaire, de la reprise du travail... Chacun d'entre nous peut sentir que son système immunitaire est plus fragile à certains moments de l'année. Mais certaines catégories de populations y sont plus fréquemment sujettes. C'est le cas des personnes âgées dont les défenses naturelles ont tendance à décliner à la soixantaine et qui deviennent progressivement plus sensibles aux infections. C'est pourquoi plus on avance en âge, plus il est important de maintenir une bonne hygiène de vie au quotidien. Les enfants sont aussi plus sensibles aux infections car leur système immunitaire n'est pas encore complètement construit.

Reconnaître les signes d'un système immunitaire affaibli

Vous vous sentez fatigués, votre organisme est sollicité et vous vous demandez si vos défenses naturelles sont affaiblies ? Il y a certains signes qui ne trompent pas ! Le fait d'attraper tous les microbes qui passent et d'être plus souvent malade que d'habitude est sans doute le signe le plus visible, celui que vous ne manquerez pas de remarquer.

Concrètement, vous enchaînez les rhumes et autres petits maux, y compris digestifs. Le fait de mettre davantage de temps à vous remettre de maladies anodines est aussi révélateur : vos défenses naturelles luttent contre les microbes mais ne sont pas aussi efficaces qu'à leur habitude.

Vous vous sentez un peu faible et plus fatigué que d'habitude, alors que vous n'êtes pas malade ? Vous manquez d'énergie pour accomplir vos tâches habituelles ? Vous vous sentez abattu, maussade, avez du mal à vous concentrer ? Des défenses naturelles en berne peuvent être à l'origine de ces petits désagréments passagers. De même, si vos petites blessures mettent davantage de temps à cicatriser, par exemple une petite coupure qui ne se referme pas aussi rapidement que d'habitude voire, qui s'infecte : c'est peut-être le signe d'un organisme affaibli, qui peine à se défendre!

Il est heureusement possible de prévenir l'affaiblissement de vos défenses naturelles. Pour cela, il faut idéalement commencer avant que ces désagréments ne se manifestent.

Que vous ressentiez une baisse de tonus ou non, il est important d'adopter de bonnes habitudes au quotidien pour préserver vos défenses naturelles dans la durée.

Faire le plein de vitamines et de minéraux ?

Mieux gérer son stress ?

Dormir davantage ?

Voici nos conseils pour prendre soin de vous tous les jours et booster vos défenses naturelles.