

NATALIA RONCARI



MON BOUCLIER IMMUNITAIRE

L'essentiel pour renforcer l'immunité
NATURELLEMENT



ALIMENTS
NATURELS



RECETTES
SAINES



IMMUNITÉ
RENFORCÉE



EXERCICES
SIMPLÉS



BIEN-ÊTRE
GLOBAL

Les meilleures armes naturelles
pour combattre l'ennemi

Table des matières

Introduction.....	5	Soupes.....	35
Système immunitaire – gardien de notre corps	6	Soupe froide au kéfir, œuf poché, miso	
Système immunitaire et immunité	6	d'orge et gomasio maison	35
Anticorps et immunité.....	6	Soupe asiatique aux shiitakes et pleurotes,	
Bactéries et virus	7	miso et chou kale	36
Alimentation déséquilibrée : première cause		Bouillon de poulet dégraissé	38
d'une immunité faible.....	7	Soupe de moules aux petits légumes en	
Aliments qui affaiblissent le système		deux versions.....	39
immunitaire	7	Crème anti-âge blettes-épinards-brocoli	40
5 signes d'une immunité affaiblie :.....	7	Soupe antioxydante à l'oignon rouge et au	
Nutriments indispensables pour maintenir		riz noir.....	41
une bonne défense immunitaire.....	8	Velouté brocoli-épinards, rosettes de	
Le microbiote intestinal	9	saumon fumé.....	41
Nutriments immunitaires.....	11	Soupe légère courgette-épinards à la sauge	
Vitamine A	11		42
Vitamine D	12	Soupe de courgettes aux lentilles corail ..	42
Vitamine B6 ou pyridoxine.....	14	Crème de lentilles en deux textures.....	43
Vitamine B9 ou acide folique.....	14	Crème d'endives aux lentilles corail et au	
Vitamine C	16	Monbazillac.....	43
Zinc et cuivre	17	Velouté de carottes et clémentines au	
Sélénium	18	sarrasin grillé	44
Glutamine	18	Soupe de carottes, patate douce, œuf	
Oméga-3	18	mollet et huile aux paprikas	45
Polyphénols.....	19	Soupe de cresson et mâche, sauce verte au	
Recettes pour l'immunité au TOP.....	20	Skyr et raifort	45
Probiotiques maison.....	21	Soupe de blette au Skyr et ses garnitures	46
Kéfir de lait maison	23	Entrées	47
Actimel maison	23	Salade de choucroute crue, miel, groseille,	
Choucroute.....	24	oignons rouges.....	47
Petit-déjeuner	25	Salade de choucroute pomme-oignon	
Pudding froid au psyllium et fruits rouges		rouge et graines	47
.....	25	Duo d'endives au bleu et aux noix.....	47
Pudding au thé matcha, psyllium, noix et		Tartare d'huîtres aux algues et au citron	
graines	26	vert.....	47
Pudding kéfir, myrtille, chia et pommes ..	26	Variations autour du foie de morue	48
Overnight porridge chocolaté au son		Sucrines farcies au foie de morue	49
d'avoine et chia	27	Salade gourmande avocat, concombre, foie	
Bol petit déjeuner avoine +.....	28	de morue	49
Pain au son d'avoine et aux graines	28	Avocat farci de foie de morue fumé,	
Pain de lentilles corail.....	29	épinards, chou kalé, graines de sésame....	49
Granola maison « Fibres+ »	29	Salade complète, pamplemousse, avocat	
Pâte à tartiner choco-noix	30	kiwi et graines	50
Beurre de pommes.....	31	Moules marinées aux algues.....	50
Les œufs cocotte dans tous leurs états... ..	32	Salade de jeunes pousses d'épinards au	
Œuf cocotte en nid de jambon cru.....	33	saumon fumé, crevettes et moules	
Œuf cocotte au thon	33	marinées.....	50
Tartines scandinaves	33	Mousse de foies de volaille au Porto et à la	
9 encas en cas de petit creux	34	sauge	51
		Tartare de hareng à la betterave	52

Taboulé : 100 % quercétine !.....	53	Soupe de fruits rouges au vin rouge et petits suisses glacés.....	73
Salade de chou kale, radis noir, oignon rouge et graines de grenade.....	54	Fondant chocolat-framboises à la compote de pomme	73
Salade de chou rouge, pomme, mûres, oignon rouge et basilic.....	54	Invisible moelleux pomme-poire	75
Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe	55	Verrine de yaourt aux graines de chia et kiwi	76
Plats.....	56	Crumble poire-chocolat « ventre plat »	76
Brochettes de poulet aux shiitakes à l'asiatique.....	56	Pommes au four, mûres-myrtilles.....	76
Brochettes de rognons de veau marinés, risotto de chou-fleur	57	Compotée de poire épicée, aux noix et au miel.....	77
Foie de veau à la tyrolienne.....	58	Boissons - immunité.....	78
Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake.....	59	Smoothie détox : épinards-brocoli, coriandre.....	78
Émincé de dinde façon Stroganoff	59	Smoothie vert : pomme, kiwi, céleri, chou kale	79
Ballotins de poulet panés, cuisson douce.....	60	Smoothie vert : cresson, radis noir, brocoli, miso et graines de lin.....	79
Gratin de saumon au brocoli et aux courgettes.....	61	Smoothie vert à la spiruline	79
Baeckeoëffe aux trois viandes et aux navets nouveaux	61	Smoothie d'Actimel maison aux myrtilles	80
Queue de lotte pochée aux aromates.....	62	Matcha latte au lait d'amande.....	80
Thon poêlé aux deux sésames et sa ratatouille maison	63	Frappuccino » au thé Matcha et écrasé de myrtilles	80
Navarin de la mer aux tomates séchées et au safran	64	Cocktail kéfir-matcha	81
Chaudrée de la mer	65	Smoothie matcha aux fruits rouges.....	81
Marmite de la mer, riz noir de Camargue.....	65	Boisson anti-âge, au thé vert	81
Lentilles à l'espagnole	66	Chia fresca anti-âge	82
Cailles aux mandarines et lentilles corail façon risotto	67	Chocolat chaud à l'agar-agar	82
Tomates farcies sur le lit des lentilles béluga	68	Thé au gingembre au citron et au miel.....	83
Saumonette à la provençale aux lentilles Béluga.....	69	Ginger shot : orange-gingembre-curcuma	83
Desserts.....	70	Programme 28 jours « Immunité au TOP »	84
Assiette d'agrumes aux fruits rouges.....	70	Compléments alimentaires.....	87
Crème chocolatée au cacao cru	71	Meilleurs boosters immunitaires	87
Pudding chocolaté aux graines de chia et aux myrtilles	71	Indispensables en prévention des infections	88
Crème de chocolat à l'agar-agar	71	Gestion du stress et du sommeil	90
Aspic de fruits rouges en gelée d'hibiscus	72	Complément idéal pour garder le moral.....	90
Cheese cake sans cuisson base chocolatée	72	En cas de surmenage, de stress de longue durée ou de dépression :	92
		En cas de troubles du sommeil.....	93
		6 réflexes pour garder la forme tout l'hiver	95
		Conclusion	96
		Bibliographie.....	97

Introduction

Avec l'âge, notre système immunitaire évolue. Il devient progressivement moins réactif face aux nouveaux agents infectieux et certaines réponses immunitaires sont moins efficaces. C'est ce phénomène naturel, appelé immunosénescence, qui contribue notamment à rendre les personnes âgées plus vulnérables aux infections. Ton livret souligne déjà ce ralentissement des défenses immunitaires avec l'âge.

Mais l'âge n'est pas le seul facteur en jeu. L'alimentation, l'état nutritionnel, le microbiote intestinal, l'activité physique, le sommeil ou encore le stress participent eux aussi au bon fonctionnement de nos défenses.

Après 60 ans, l'alimentation prend donc une importance toute particulière. Il faut éviter les déficits en protéines et en micronutriments essentiels à l'immunité, mais aussi préserver un microbiote diversifié. Celui-ci a justement tendance à se modifier et à perdre en diversité avec l'âge.

La bonne nouvelle ? Nous pouvons agir chaque jour.

Pas besoin d'un « aliment miracle » ni d'une cuisine compliquée. Vitamines A, C, D, B6 et B9, zinc, sélénium, magnésium, oméga-3, polyphénols, protéines, fibres prébiotiques et aliments fermentés trouvent naturellement leur place dans une alimentation variée et gourmande. C'est précisément le fil conducteur de ce livret, qui associe conseils nutritionnels et recettes pour passer de la théorie à l'assiette.

Mon objectif avec « Immunité au TOP » est donc simple : vous donner des clés concrètes pour mieux nourrir vos défenses, particulièrement à l'approche de l'hiver et au fil des années.

Et surtout vous montrer qu'après 60 ans, prendre soin de son immunité peut aussi être un véritable plaisir... dans l'assiette !

Quelques mots sur moi

Depuis plusieurs années, je suis passionnée par ce sujet vaste et tellement complexe de la nutrition.

J'ai dans mon bagage des milliers d'articles et d'ouvrages grand public et scientifiques sur la relation aliment, nutriments et santé.

J'ai suivi une formation « Bases de Nutrithérapie » élaborée par Dr Jean-Paul CURTAY, célèbre nutritionniste français.

Passionnée de cuisine gastronomique, je m'intéresse à l'évolution des technologies et des modes de cuisson et j'ai compilé quelques centaines de recettes savoureuses, raffinées et saines, adaptées à la cuisine de tous les jours.

Je pratique régulièrement le Yoga et le Qi Gong et je m'intéresse aux différentes méthodes de prévention naturelle des pathologies liées à l'âge.

Ma devise : « Prévenir, partager, se faire plaisir »



Système immunitaire – gardien de notre corps

Notre système immunitaire nous défend contre les micro-organismes pathogènes pour nous éviter de tomber malades.

Il existe deux types d'immunité : **innée et adaptative**.

L'immunité innée est celle transmise par les parents ; c'est notre première ligne de défense contre les substances étrangères appelées **les antigènes** (les substances étrangères).

Si les antigènes parviennent à contourner cette défense, c'est **l'immunité adaptative** qui prend le relais.

Les organes, comme la moelle osseuse, les amygdales, le thymus produisent **les lymphocytes**.

Les lymphocytes font partie des défenses immunitaires, aussi appelées **leucocytes ou globules blancs**.

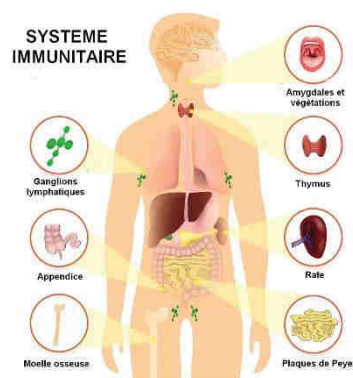
Ils détectent les **antigènes** et fabriquent **les anticorps** (immunoglobulines) qui neutralisent les antigènes.

Le système immunitaire est moins efficace avec l'âge

Avec l'âge, le fonctionnement des lymphocytes se dégrade, le système immunitaire « travaille au ralenti » et réagit plus lentement aux nouvelles menaces. Pour soutenir son système immunitaire, il faut bien évidemment avoir une bonne hygiène de vie, mais aussi et surtout avoir un mode d'alimentation adapté.

Il faut veiller à ne pas manquer de certaines vitamines et minéraux.

Par exemple des carences en zinc, sélénium, fer, cuivre, acide folique et vitamines A, B6, C et E pourraient modifier les réponses immunitaires. Et certains aliments et compléments peuvent aussi aider. Voici ceux qui ont été évalués par la science.

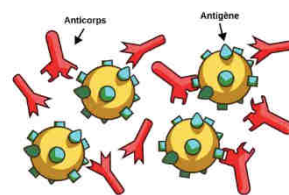


Système immunitaire et immunité

Ces deux termes ne sont pas équivalents.

L'immunité est le résultat de l'action du système **immunitaire adaptatif**, qui n'intervient qu'en dernier recours, lorsque les autres défenses du système immunitaire qui interviennent plus rapidement ont échoué.

Cette immunité peut être acquise par une infection naturelle par un pathogène, ou grâce à la vaccination.



Anticorps et immunité

L'immunité ne se réduit pas à la production d'anticorps. Si la production d'anticorps est la plus souvent mentionnée, c'est qu'elle est (relativement) facile à mesurer par le moyen des tests sérologiques.

L'immunité peut être aussi cellulaire. C'est-à-dire par la capacité qu'ont certaines cellules du système immunitaire adaptatif (les lymphocytes T effecteurs) de détruire les cellules de l'organisme infectés par un pathogène. Vous pourrez aussi entendre parler d'effet cytotoxique.

Bactéries et virus

La plupart des agents pathogènes sont soit des virus, soit des bactéries.

Les bactéries sont des êtres vivants unicellulaires que l'on peut retrouver dans tous les milieux possibles du fond des océans jusque dans le sol ou les intestins des animaux et des humains. Lorsqu'elles sont infectantes, elles n'ont pas besoin (en général) des cellules de leur hôte pour se répliquer.

On peut difficilement considérer les virus comme des êtres vivants. Un virus est uniquement une molécule d'acide nucléique entourée ou non par une capsule. Ils ne peuvent se répliquer qu'à l'intérieur des cellules de leur hôte pour lesquels ils ont une grande affinité.

Alimentation déséquilibrée : première cause d'une immunité faible

Notre « armée » de **globules blancs** est très sensible à l'apport qualitatif et quantitatif des **micronutriments**, nécessaires à la synthèse et à la sécrétion des molécules de l'immunité.

Une alimentation déséquilibrée est une source de carences micronutritionnelles. Les carences en lipides essentiels, en vitamines ou en minéraux affaiblissent l'immunité.

Une alimentation de mauvaise qualité, comme lors de l'utilisation des huiles transformées et chauffées, riche en acide gras trans, déséquilibre le système immunitaire.

Globalement, la malnutrition est à l'origine de réponses immunitaires inadéquates liées à des perturbations fonctionnelles ou organiques, qu'elles portent sur les organes, les cellules ou les médiateurs de l'immunité.

Aliments qui affaiblissent le système immunitaire

Le sucre raffiné et les graisses saturées, couramment trouvés dans plusieurs produits transformés, représentent un véritable défi pour notre défense immunitaire.



La consommation des sucres raffinés, des graisses saturées et trans :

- ✓ déclenche une série de réactions inflammatoires dans le corps,
- ✓ réduit la réponse aux attaques des agents infectieux
- ✓ affaiblit l'efficacité des cellules immunitaires
- ✓ favorise la croissance d'agents infectieux au détriment de bactéries anti inflammatoires de la flore intestinale

5 signes d'une immunité affaiblie :

1. Rhumes ou infections fréquentes (plusieurs fois dans l'année)
2. Niveau de stress élevé
3. Troubles digestifs : diarrhées, constipations, indigestions etc...
4. Fatigue et manque de motivation
5. Blessures qui guérissent mal

Nutriments indispensables pour maintenir une bonne défense immunitaire

Pour que les cellules immunitaires prolifèrent elles ont besoin de carburants (glucides, lipides, protéines).

Le processus de « naissance » de nouvelles cellules implique la participation d'enzymes. Et ces enzymes nécessitent en général des cofacteurs... **comme des vitamines et des minéraux.**

Voici les principaux micronutriments indispensables au bon fonctionnement du système immunitaire

- **Le magnésium** active les lymphocytes.
- **Le sélénium** maintient l'intégrité des cellules immunitaires.
- **Le manganèse** participe à la synthèse des anticorps.
- **Le cuivre** lutte contre l'inflammation.
- **Le zinc** permet la maturation des lymphocytes et les protège de l'apoptose.
- **La glutamine** est nécessaire pour la prolifération des lymphocytes T et pour la production des cytokines par les lymphocytes et les macrophages.
- **L'arginine** contrôle la réponse immunitaire en contrôlant les voies de signalisation dans les macrophages et stimule la réactivité immunitaire des lymphocytes.
- **L'acide folique** et les autres vitamines du groupe B sont également considérés comme **essentiels dans la réponse immunitaire.**
- **La vitamine D** exerce une influence sur les cellules régulatrices qui modulent l'équilibre des cellules immunitaires. Le récepteur membranaire de la vitamine D régule le nombre de cellules immunitaires mises en circulation. L'activation du récepteur augmente la synthèse des peptides antimicrobiens dans les réponses immunitaires innées et adaptatives.
- **La vitamine A** est importante pour les barrières épithéliales et pour la production des lymphocytes.
- **Les oméga-3** sont à l'origine de médiateurs lipidiques anti-inflammatoires puissants (résolvines et protectines).

Le microbiote intestinal

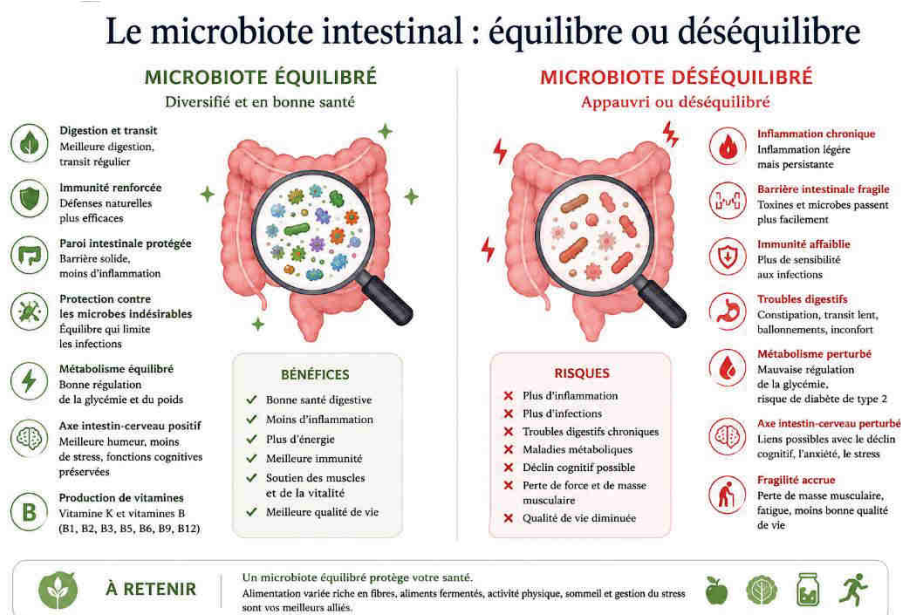
Le microbiote intestinal, c'est l'ensemble des milliards de bactéries et autres micro-organismes qui vivent dans notre intestin. On peut le voir comme un petit écosystème : on le nourrit tous les jours avec ce que l'on mange et, en retour, il participe à de nombreuses fonctions de notre organisme.

À quoi sert concrètement le microbiote ?

- Il aide à digérer ce que notre corps ne sait pas digérer seul, notamment certaines fibres.
- Il participe au bon fonctionnement du transit intestinal.
- Il nourrit et protège la paroi de l'intestin. En transformant les fibres, certaines bactéries produisent notamment du butyrate, une substance qui sert de carburant aux cellules du côlon.
- Il participe à nos défenses immunitaires. L'intestin est en contact permanent avec une grande partie de notre système immunitaire.
- Il aide à empêcher certains microbes indésirables de prendre trop de place dans l'intestin.
- Il participe au métabolisme, c'est-à-dire à la façon dont notre organisme utilise et transforme ce que nous mangeons.
- Il est en lien avec l'inflammation dans l'organisme.
- Il communique avec le cerveau : c'est ce qu'on appelle l'axe intestin-cerveau. Le microbiote est notamment étudié pour ses liens avec l'humeur, le stress et certaines fonctions cérébrales.
- Il participe à la fabrication de plusieurs vitamines : vitamine K et certaines vitamines du groupe B, notamment B1, B2, B3, B5, B6, B9 et B12.

Avec l'âge, notre microbiote intestinal a tendance à changer et à devenir moins diversifié. Certaines bactéries utiles diminuent, notamment celles qui produisent du butyrate, une substance importante pour la santé de l'intestin. À l'inverse, certains micro-organismes potentiellement moins favorables peuvent devenir plus présents. Ces changements sont particulièrement observés chez les personnes âgées et dépendent beaucoup de l'alimentation, de l'activité physique, des médicaments, notamment les antibiotiques, et du mode de vie.

Pourquoi est-ce important après 50-60 ans ? Parce que l'intestin semble également communiquer avec nos muscles. Les chercheurs parlent d'un « axe intestin-cerveau » et « **axe intestin-muscle** ». Lorsque le microbiote est déséquilibré, cela pourrait favoriser plusieurs phénomènes associés au vieillissement :



- une inflammation chronique plus importante ;
- une barrière intestinale plus fragile, qui protège moins bien l'organisme ;
- des défenses immunitaires moins efficaces et une plus grande sensibilité aux infections ;
- davantage de troubles digestifs : constipation, transit lent, ballonnements ;
- une moins bonne régulation de la glycémie et du métabolisme ;
- une diminution de substances protectrices comme le butyrate, qui nourrit et protège l'intestin ;
- des modifications de l'axe intestin-cerveau, avec des liens étudiés avec le déclin cognitif ;
- une plus grande fragilité générale, qui peut s'accompagner d'une perte de force et de masse musculaire.

Pourquoi le microbiote est essentiel pour l'immunité

Éducation immunitaire : dès la naissance, le microbiote apprend au système immunitaire à tolérer les bonnes bactéries (commensales) tout en identifiant et combattant les agents pathogènes.

Barrière protectrice : les milliards de micro-organismes forment un bouclier physique et chimique qui empêche l'implantation des microbes dangereux.

Production de métabolites : en fermentant les fibres, le microbiote produit des acides gras à chaîne courte (AGCC) qui renforcent la muqueuse intestinale et modulent la réponse immunitaire.

Équilibre et tolérance : il aide à éviter les réactions excessives (comme les allergies ou les maladies auto-immunes) ou les défauts de défense (infections).

Conséquences d'un déséquilibre (Dysbiose)

Un déséquilibre du microbiote — causé par le stress, une mauvaise alimentation pauvre en fibres ou l'usage d'antibiotiques — peut affaiblir les défenses naturelles et favoriser l'inflammation ou des maladies chroniques (MICI, allergies).

Pour assurer l'équilibre du microbiote, deux choses sont particulièrement intéressantes :

- Les fibres prébiotiques** qui nourrissent les bactéries déjà présentes dans notre intestin : asperges, endives, pomme, banane, noix et graines, champignons et surtout les céréales complètes et les alliés.
- Les aliments fermentés** qui apportent des micro-organismes vivants et diversifient notre alimentation : yaourt nature, kéfir, choucroute crue, kimchi, légumes lactofermentés, certains fromages...

En pratique, pas besoin de tout changer du jour au lendemain. On peut commencer par des gestes très simples :

- un yaourt nature ou un peu de kéfir au petit-déjeuner ;
- une portion de lentilles, de son d'avoine ou d'orge plusieurs fois par semaine ;
- des légumes à chaque repas ;
- un fruit plutôt qu'un produit très sucré au goûter ;

LE MICROBIOTE AIME ÇA

