



Four Corners  
Health Centre

A Member of the WellFort Family



**RENFORCER SON IMMUNITÉ DE  
FAÇON NATURELLE**

# AGENDA

INTRODUCTION

DÉFINITIONS

COMPOSITION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

SIGNES D'UN SYSTÈME IMMUNITAIRE

DÉFICIENT

STRATÉGIES POUR RENFORCER NOTRE

IMMUNITÉ

## INTRODUCTION

Notre première richesse, c'est notre santé et le **système immunitaire** en est le **gardien principal**. Chaque jour, notre corps fait face à des **agents pathogènes** comme les virus, les bactéries,.. et à différentes **formes de stress** qui peuvent affaiblir nos **défenses naturelles**.

Pourtant, la bonne nouvelle est que notre organisme possède une **capacité** remarquable à se protéger et à se régénérer lorsque nous lui donnons les **bons outils**.

Renforcer son immunité de façon naturelle, ce n'est pas chercher des solutions compliquées, mais adopter des



## INTRODUCTION

habitudes simples, accessibles et durables.

L'**objectif** de cette présentation, c'est de mieux connaître le **système immunitaire** et de découvrir comment **l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, la gestion du stress et certaines pratiques naturelles** peuvent aider notre corps à mieux se défendre et à préserver notre vitalité au quotidien.



## DÉFINITIONS

**L'immunité** est la **capacité de l'organisme à se défendre contre les agents étrangers à notre organisme**, comme les bactéries, les virus, les parasites ou les toxines. On distingue **plusieurs types d'immunité**, classés selon leur **origine** et leur **mode d'action**.

# DÉFINITIONS

## L'immunité innée (ou naturelle)

C'est la **première ligne de défense** de l'organisme.

Elle est présente **dès la naissance** et agit rapidement.

### Exemples simples :

- La **peau** est comme un mur qui empêche les microbes d'entrer.
- Les **larmes et la salive** nettoient les yeux et la bouche.
- La **fièvre** est une réaction du corps pour combattre une infection.
- Quand on se coupe, la **rougeur et le gonflement** montrent que le corps se défend

# DÉFINITIONS

## L'immunité adaptative (ou acquise)

Elle se développe **au cours de la vie** après un contact avec un agent **infectieux** ou un **vaccin**.

### Exemple simple :

- Après avoir eu la **varicelle**, on ne l'attrape généralement plus.
- Le corps « reconnaît » la maladie et sait comment se défendre la prochaine fois

## DÉFINITIONS

### L'immunité active

L'organisme produit **lui-même** ses défenses.

**Deux formes :**

- **Naturelle** : après une infection
- **Artificielle** : après une vaccination

### L'immunité passive

Les anticorps sont **reçus d'une autre source**.

**Deux formes :**

- **Naturelle** : anticorps transmis de la mère à l'enfant (placenta,
- **Artificielle** : injections d'anticorps (sérum, immunoglobulines)



# DÉFINITIONS

## Immunité individuelle

- Capacité d'une personne à se défendre contre une maladie.

## Immunité collective (ou de groupe)

- Protection indirecte d'une population lorsqu'un grand nombre de personnes est immunisé.
- Limite la propagation des maladies infectieuses.



## DÉFINITIONS

**Le système immunitaire** est le **réseau complexe d'organes**, de **cellules** et de **substances** qui défend l'organisme contre les agents pathogènes et maintient l'équilibre du corps.

Le système immunitaire est notre première ligne de défense contre les maladies et les infections.

## COMPOSITION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE?

Le système immunitaire agit ainsi comme un bouclier pour protéger votre corps des bactéries, des virus, des champignons, des parasites et même des cellules cancéreuses. **Son principal rôle est de reconnaître et de détruire ou neutraliser ces menaces étrangères** grâce à une légion de cellules immunitaires prêtes à combattre lorsque surgit une menace à la santé.

# COMPOSITION SYSTÈME IMMUNITAIRE?

## 1 Les organes

### La moelle osseuse

**C'est l'usine de fabrication des cellules de défense**

La moelle osseuse :

- fabrique les **globules blancs** (cellules immunitaires),
- produit les **lymphocytes B**, responsables des anticorps,
- renouvelle continuellement les cellules du sang.

# COMPOSITION SYSTÈME IMMUNITAIRE?

## Le thymus

**C'est l'école de formation des lymphocytes T**

Le thymus :

- éduque et entraîne les **lymphocytes T**,
- leur apprend à reconnaître les microbes sans attaquer le corps,
- joue un rôle clé surtout pendant l'enfance et l'adolescence.

# COMPOSITION SYSTÈME IMMUNITAIRE?

## La rate

- filtre le **sang** et élimine les microbes,
- détruit les globules rouges usés,
- aide à déclencher une réponse immunitaire.

## Les ganglions lymphatiques

- filtrent la **lymphe** (liquide du corps),
- détectent les microbes,
- activent les globules blancs,
- gonflent lorsqu'ils combattent une infection.



# COMPOSITION SYSTÈME IMMUNITAIRE?

## Les amygdales

- se trouvent à l'entrée de la gorge,
- capturent les microbes qui entrent par la bouche ou le nez,
- participent à la défense contre les infections respiratoires.

# COMPOSITION SYSTÈME IMMUNITAIRE?

## 2 Les cellules

### Les globules blancs (leucocytes)

- protègent le corps contre les infections,
- circulent dans le sang et les tissus,
- reconnaissent et combattent les microbes (virus, bactéries).

### Les lymphocytes B

#### Les lymphocytes B :

- produisent des **anticorps**,
- reconnaissent spécifiquement les microbes,
- gardent la mémoire des infections passées.



# COMPOSITION SYSTÈME IMMUNITAIRE?

## 2 Les cellules

### Les lymphocytes T

- coordonnent la réponse immunitaire,
- détruisent les cellules infectées,
- aident les autres cellules à bien travailler.

### 4. Les macrophages

Les macrophages :

- engloutissent et digèrent les microbes (**phagocytose**),
- nettoient les débris cellulaires,
- alertent les autres cellules immunitaires.

# COMPOSITION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE?

## 3 Les molécules

### Les anticorps

- reconnaissent précisément les microbes (virus, bactéries),
- se fixent sur eux pour les neutraliser,
- facilitent leur destruction par les cellules immunitaires,
- gardent une mémoire des infections passées.

### Les cytokines

- permettent aux cellules immunitaires de **communiquer entre elles**,
- déclenchent et régulent l'inflammation,
- coordonnent la réponse immunitaire.

# COMPOSITION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE?

## 3 Les molécules

### Le système du complément

- est un ensemble de protéines présentes dans le sang,
- s'active en cas d'infection,
- aide à détruire les microbes,
- facilite leur élimination par les globules blancs.

### Exemple simple :

Le complément est comme une **alarme automatique** qui s'active et appelle des renforts pour aider à éliminer les intrus.

# **SIGNES D'UN SYSTÈME IMMUNITAIRE DÉFICIENT?**

## **1 Infections fréquentes ou répétées**

Rhumes, grippes, bronchites ou infections urinaires qui reviennent souvent.

### **Exemple simple :**

Tomber malade plusieurs fois par an ou attraper facilement des infections.

## **2. Guérison lente**

Les plaies, coupures ou maladies prennent plus de temps à guérir.

## **SIGNES D'UN SYSTÈME IMMUNITAIRE DÉFICIENT?**

### **3. Fatigue persistante**

Fatigue constante, même après une bonne nuit de sommeil.

#### **Exemple simple :**

Se sentir épuisé sans avoir fait beaucoup d'efforts.

### **4. Infections plus graves que d'habitude**

Des maladies normalement bénignes deviennent plus sérieuses.

#### **Exemple simple :**

Un simple rhume qui se transforme en infection pulmonaire.



## **SIGNES D'UN SYSTÈME IMMUNITAIRE DÉFICIENT?**

### **5. Troubles digestifs fréquents**

Ballonnements, diarrhées, constipation ou douleurs abdominales fréquentes.

#### **Exemple simple :**

Maux de ventre répétés sans raison évidente.

### **6. Inflammation fréquente**

Douleurs, gonflements, rougeurs ou raideurs inhabituelles.

#### **Exemple simple :**

Articulations souvent douloureuses ou enflées.



## **SIGNES D'UN SYSTÈME IMMUNITAIRE DÉFICIENT?**

### **7. Réactions lentes aux vaccins**

Protection moins efficace après une vaccination.

#### **Exemple simple :**

Tomber malade malgré une vaccination récente.

### **8. Stress et moral bas**

Stress chronique, anxiété ou baisse de moral.

#### **Exemple simple :**

Se sentir souvent tendu ou découragé.

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## A. Une alimentation équilibrée et adaptée

L'alimentation est l'un des **piliers essentiels** pour garder un système immunitaire fort.

### 1. Elle fournit les “outils” aux cellules immunitaires

Les cellules de défense ont besoin de vitamines et minéraux pour fonctionner correctement.

#### Nutriments clés :

- **Vitamine C** : aide à combattre les infections  
(*agrumes, kiwi, poivrons*)



# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## A. Une alimentation équilibrée et adaptée

- **Vitamine D** : soutient les défenses, surtout chez les aînés  
*(soleil, poissons gras, œufs)*
- **Zinc** : favorise la guérison  
*(fruits de mer, légumineuses, graines)*

 **Exemple simple :**

Sans bons nutriments, les cellules immunitaires manquent d'énergie, comme une voiture sans carburant.

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## A. Une alimentation équilibrée et adaptée

### 2. Elle renforce la barrière intestinale

Environ **70 %** du **système immunitaire** se trouve dans **l'intestin**.

- Une alimentation riche en **fibres** nourrit les bonnes bactéries.
- Un microbiote équilibré aide à bloquer les microbes.

### Exemple simple :

L'intestin est comme une **muraille** : une bonne alimentation la rend solide.

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## A. Une alimentation équilibrée et adaptée

### 3. Elle réduit l'inflammation

- Les aliments naturels aident à calmer l'inflammation.
- Trop de sucre, d'aliments transformés ou frits affaiblit les défenses.

### Exemple simple :

Manger sainement aide à **éteindre le feu** de l'inflammation dans le corps.

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## A. Une alimentation équilibrée et adaptée

### 4. Elle aide à maintenir l'énergie et la vitalité

- Une bonne alimentation réduit la fatigue.
- Elle soutient la récupération après une maladie.

### Exemple simple :

Bien manger, c'est donner au corps la **force de se réparer**.

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## A. Une alimentation équilibrée et adaptée







### 5. Elle soutient l'immunité avec l'âge

Avec l'âge, l'absorption des nutriments peut diminuer.  
Une alimentation équilibrée aide à **ralentir**  
**l'immunosénescence.**

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## A. Une alimentation équilibrée et adaptée

### Aliments amis de l'immunité

-  Légumes variés
-  Fruits frais
-  Poissons gras
-  Noix et graines
-  Légumineuses
-  Ail, oignon, gingembre

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## B. Activité physique régulière

### 1. Elle stimule les cellules de défense

L'activité physique :

- active les **globules blancs**,
- améliore leur circulation dans le corps,
- les aide à détecter plus rapidement les microbes.

### 2. Elle réduit l'inflammation

- L'exercice modéré aide à diminuer l'inflammation chronique.
- Moins d'inflammation = système immunitaire plus efficace.

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## B. Activité physique régulière

### 3. Elle améliore le sommeil

- L'activité physique favorise un **sommeil plus profond**.
- Un bon sommeil renforce les défenses naturelles.

### 4. Elle réduit le stress

- Le mouvement diminue le stress et l'anxiété.
- Moins de stress = meilleure immunité.






# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## B. Activité physique régulière

### 5. Elle aide à mieux vieillir

- Maintient la force musculaire et l'équilibre,
- Réduit le risque de maladies chroniques,
- Aide à ralentir l'**immunosénescence**.

### Activités recommandées pour les aînés

-  Marche quotidienne (20–30 minutes)
-  Étirements doux
-  Danse

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## B. Activité physique régulière

-  Vélo doux
-  Natation ou exercices dans l'eau

 **Important :**

La régularité est plus importante que l'intensité.

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## C. Sommeil de qualité

Pendant le sommeil :

- le corps produit davantage de **cellules immunitaires**,
- les défenses se **réparent et se renouvellent**
- Viser 7 à 8 heures par nuit dans un environnement sombre et calme
- Régularité des horaires
- Diminuer écrans le soir et éviter la caféine tardive

•Trop de cortisol **ralentit l'action des globules blancs.**

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## D. Gestion du stress

**Le stress chronique** affaiblit l'immunité. Le stress augmente la production de cortisol. **Trop de cortisol ralentit l'action des globules blancs.**

Stratégies naturelles :

respiration profonde, méditation, prière ou réflexion tranquille  
thérapie du rire, activités sociales,loisirs (jardinage, lecture...)

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## E. Soutiens naturels et suppléments

- ◆ Vitamine D (souvent recommandée au Canada)
- ◆ Vitamine C
- ◆ Zinc
- ◆ Probiotiques (santé intestinale = immunité plus forte)
- ◆ Omega-3 (réduit l'inflammation)

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

## F. Santé sociale et mentale

Les aînés ayant une vie sociale active ont un système immunitaire plus fort.

- Famille
- Amis

# STRATÉGIES NATURELLES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

- Groupes communautaires
- Activités francophones locales(Retraite active de Peel)

La connexion humaine réduit le stress et améliore la santé globale.

## Habitudes simples

- Laver régulièrement les mains.
- Aérer les pièces pour limiter la propagation des virus.

## LES ERREURS COURANTES QUI AFFAIBLISSENT L'IMMUNITÉ

- Isolement prolongé
- Mauvaise hydratation
- Sédentarité
- Sucre en excès
- Tabac
- Alcool en excès
- Manque de sommeil
- Stress non géré



## **CONCLUSION**

**Le système immunitaire peut rester fort à tout âge.**

En adoptant des habitudes naturelles, simples et adaptées, il est possible de :

réduire les infections, augmenter notre énergie, et améliorer notre humeur.

**Votre santé est entre nos mains : chaque petit geste renforce notre immunité.**



**Four Corners**  
Health Centre

A Member of the WellFort Family



**Thank you for your attention!**

3233 Brandon Gate Drive  
Mississauga, ON L4T 3V8  
Phone: 905-677-9599  
[www.fourcorners.ca](http://www.fourcorners.ca)  
[mail.fourcorners@welfort.ca](mailto:mail.fourcorners@welfort.ca)