

## Capsule Branchés santé

17 mars 2021



### **Avoir une alimentation variée, incluant plein de fruits et légumes**

Le système immunitaire n'est pas un muscle qu'on peut entraîner. C'est un système complexe qui implique plusieurs cellules. Il n'y a pas un aliment en particulier qui possède le superpouvoir de le booster et de prévenir ou de guérir les maladies. Pour mettre toutes les chances de notre côté, le mieux est d'opter pour une variété d'aliments peu transformés, ce qui comprend les fruits et légumes. Cette variété nous permet d'aller chercher tous les nutriments nécessaires aux fonctions vitales du corps. Oui, la baie de goji renferme beaucoup d'antioxydants, mais les canneberges et les bleuets aussi ! Ne vous laissez pas avoir par le marketing alimentaire : tous les fruits et légumes sont de super alliés.

### **Prendre soin de son microbiote**

Notre intestin fait bien plus que digérer nos repas : il agit comme une barrière pour empêcher l'entrée d'intrus dans notre sang, en plus d'abriter les bactéries qui jouent un rôle important dans le développement de notre système immunitaire. L'ensemble de ces bactéries, appelé microbiote, nous aide de plusieurs façons. Entre autres, il fabrique différents composés (vitamines, acides gras à chaîne courte) qui aident à réduire l'inflammation et modifient avantageusement la production de cellules immunitaires.

Consultez cet [article](#) pour savoir quoi manger pour un microbiote en santé.

### **Autres astuces pour soutenir notre système immunitaire**

L'alimentation a un rôle à jouer, certes, mais d'autres habitudes de vie aussi. L'activité physique modérée aurait comme effet de stimuler le système immunitaire. On vous encourage donc à bouger d'une façon qui vous est agréable et qui vous fait vous sentir bien. Il est encore temps de vous inscrire à la [prochaine session](#) de cours virtuels proposés par CAPRDN. Pour **les 50 premiers employés** qui s'inscriront en ligne à un [cours virtuel](#) ou au Forfait illimité et qui transmettront un courriel à [mlaplante@caprpn.ca](mailto:mlaplante@caprpn.ca), Branchés santé bonifiera le rabais à **50 % du coût d'inscription pour un cours**

De plus, notre corps n'est pas entièrement au repos pendant la nuit! Plusieurs fonctions immunitaires sont directement liées au cycle éveil-sommeil. On vous invite à en apprendre plus sur les bienfaits du sommeil en lisant cet [article](#) et en consultant notre [capsule à ce sujet](#).

### *Votre équipe Branchés santé*

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source :

- [Soutenir notre système immunitaire par l'alimentation](#)