

# Les leviers pour booster l'immunité



<sup>1</sup> Planet Food Santé  
Retrouvez le webinaire complet :  
[bit.ly/PlanetFoodSanté](https://bit.ly/PlanetFoodSanté)



**Sandrine Doppler**

Experte innovation et transition alimentaire.  
[sandrinedoppler.com](https://sandrinedoppler.com)



**Nathalie Hutter-Lardeau**

Spécialiste nutrition et communication santé.

VITAMINES, HUILES ESSENTIELLES, OLIGOÉLÉMENTS ET AUTRES REMÈDES TRADITIONNELS, LES SOLUTIONS PROPOSÉES POUR BOOSTER NOS DÉFENSES IMMUNITAIRES NE MANQUENT PAS. LES CONSOMMATEURS ONT DANS LE MÊME TEMPS DE PLUS EN PLUS CONSCIENCE DU RÔLE DE L'ALIMENTATION SUR LEUR SANTÉ. MAIS QUELLES SONT LEURS ATTENTES RÉELLES ? LA SCIENCE SOUTIENT-ELLE L'IDÉE D'UN RENFORCEMENT DE L'IMMUNITÉ PAR L'ALIMENTATION ? QUELLES SONT LES SOLUTIONS ET INNOVATIONS POUR RELEVER LE DÉFI DE L'IMMUNITÉ EN SANTÉ HUMAINE ? TELLES SONT LES QUESTIONS ABORDÉES DANS LE CADRE D'UNE CONFÉRENCE DIGITALE, ORGANISÉE EN NOVEMBRE DERNIER ET DISPONIBLE EN **REPLAY**<sup>1</sup> DONT NOUS VOUS PROPOSONS ICI LES POINTS CLÉS.

## Le consommateur déterminé à agir sur sa santé immunitaire

Sans nul doute, la crise sanitaire actuelle aura eu comme effet de replacer la santé, et en particulier l'immunité, au cœur des préoccupations des consommateurs. D'après les derniers résultats des études menées au niveau européen par la société FMCG Gurus, ils sont de plus en plus nombreux (3 Européens sur 4) à vouloir agir de façon proactive sur leurs défenses immunitaires. Comment ? En changeant, d'une part, leurs habitudes alimentaires, et d'autre part, en recherchant des aliments ou ingrédients fonctionnels<sup>2</sup> visant à augmenter leurs défenses immunitaires. C'est que pour le consommateur, booster son immunité est associé à de nombreux bénéfices santé, notamment à l'amélioration de la santé cognitive et de la santé digestive (pour respectivement 53% et 56% des Européens.

## Les bons nutriments et les aliments à base de plantes plébiscités

Près d'1 personne sur 3 déclare rechercher des aliments et des boissons fonctionnels pour booster son immunité. Le fer, les oméga-3, les vitamines A et C, les probiotiques, oméga-6, protéines, vitamine D, fibres, zinc, vitamines B et prébiotiques figurent en tête des nutriments cités en association avec l'immunité. Pour répondre aux attentes des consommateurs, les aliments doivent alors être abordables, avoir du goût, être pratiques à consommer et ne pas porter d'allégations trompeuses. Par ailleurs, 17% des Européens déclarent vouloir augmenter leur consommation d'aliments à base de plantes, jugés plus naturels et nutritifs.

## Qu'est-ce que l'immunité ?

Comme l'explique le Dr Berrebi, gastroentérologue, « le système im-

munitaire est un réseau de cellules, tissus et organes qui a pour rôle principal de nous défendre contre les virus, les bactéries et d'autres agents indésirables. Notre système immunitaire est en général capable de faire la distinction entre ce qui appartient à notre corps et ce qui tente d'y pénétrer par effraction, comme le virus de la grippe ou de la Covid-19. »

Notre système immunitaire fonctionne bien en général, mais peut s'avérer trop faible à la suite d'agressions extérieures ou encore suite au vieillissement. Ainsi, après 60 ans, on constate un affaiblissement de l'immunité, lié à la baisse de certaines hormones, à des déficits nutritionnels (zinc, vitamine D) et à la perte de la biodiversité du microbiote intestinal.

## Le microbiote au cœur de l'immunité

Encore relativement mal connu il y a une quinzaine d'années, le microbiote

a livré ses secrets à partir de 2008. On a alors été en mesure d'identifier l'ensemble de ses bactéries. Nous savons aujourd'hui que chacun a un microbiote qui lui est propre, on parle alors d'empreinte microbiotique. L'enfant récupère le microbiote de sa maman, à la naissance en sortie par voie basse. Il évolue peu. C'est à l'âge de 3 ans que le microbiote est considéré comme stable : 100 000 milliards de bactéries, soit environ 2kg !

## Comment avoir un bon microbiote ?

Le microbiote a besoin de fibres alimentaires pour se nourrir et aider l'organisme à se défendre. Il est capable de reconnaître les produits amis : aliments, médicaments et nos propres bactéries. Premier rideau lors des intrusions de bactéries, le microbiote est capable de réagir et de fabriquer des substances qui protègent l'organisme des bactéries pathogènes. Pour avoir un microbiote de bonne qualité et se défendre d'une façon efficace contre les infections, une alimentation riche en aliments prébiotiques est requise. On les trouve dans les légumes, fruits et céréales. Il est recommandé de consommer un minimum de 30g de fibres par jour.

## Qu'est-ce qu'une inflammation ?

Comme l'explique le Pr. Philippe Legrand, directeur du laboratoire

de biochimie et nutrition humaine, l'inflammation est la première manifestation de l'immunité innée. C'est une réaction de défense normale contre un traumatisme physique, chimique, infectieux... On peut la reconnaître grâce aux caractéristiques suivantes : rougeur, douleur, tuméfaction (œdème) et chaleur. La défense se fait grâce aux mécanismes de l'immunité innée, des leucocytes, mastocytes et macrophages. Ces caractéristiques sont celles de l'inflammation traumatique forte, qu'il faut distinguer de l'inflammation de bas grade tissulaire, qui est, elle, silencieuse et indolore. La place de la nutrition est très importante dans l'inflammation, les nutriments agissent lors de la phase de réduction de l'inflammation. Certains acides gras jouent un rôle vital dans les processus d'inflammation et anti-inflammation, on peut citer les précurseurs des oméga 3 et 6 végétaux. À titre d'exemple, les oméga-3 réduisent l'inflammation à bas bruit (non traumatique) par la médiation de molécules dérivées des oméga-3. En situation traumatique, les oméga-3 agissent en phase de résolution grâce à l'EPA et au DHA. L'alimentation a donc des vertus protectrices, il faut donc veiller à respecter les recommandations nutritionnelles et éviter les carences. En France, on observe très peu de déficits chez les personnes adoptant un régime omnivore. On observe cependant chez ces dernières quelques déficits en vitamine D.

## Quelles sont les innovations autour du microbiote ?

Selon Sophie de Reynal, directrice marketing chez NutriMarketing, ces dernières années, il a été observé une explosion de l'offre des compléments alimentaires, surtout dans le secteur hors Europe, ce qui s'explique par une réglementation européenne plus stricte que dans le reste du monde. Un grand nombre de ces compléments alimentaires sont à base de plantes et de vitamines. Mais on retrouve aussi des aliments du quotidien supplémentés (ex : des raisins sec aux probiotiques). Leurs applications sont nombreuses : probiotiques dans des beurres et laits de consommation, barres de céréales et boissons aux prébiotiques, thés et smoothies enrichis en vitamines et minéraux. On observe aussi une forte augmentation des produits contenant du sureau (marché passant de 77 M\$ en 2018 à 428 M\$ en 2020) et de l'ashwagandha, reconnu pour booster l'immunité. Avec la crise sanitaire mondiale, la question de l'immunité et du microbiote a été soulevée de nombreuses fois. C'est pourquoi, on peut retrouver des entreprises (ex : Nahibu) qui permettent de séquencer notre microbiote afin d'adapter au mieux notre alimentation. L'immunité rejoint donc la tendance de la nutrition personnalisée. ■

<sup>2</sup> FMCG Gurus - Identifier les attitudes des consommateurs à l'égard de la santé immunitaire en Europe : <http://bit.ly/Conso-Immunité>