



COMMUNIQUÉ PRESSE

## Comment booster ses défenses immunitaires ? 5 conseils de l'OMNES pour bien se préparer à l'hiver

**Paris, le 23 novembre 2023 – A l'approche de l'hiver il est essentiel de continuer à prendre soin de soi à tous les niveaux, physique, mental et émotionnel, car notre système immunitaire sera soumis à rude épreuve durant cette période où les troubles hivernaux affectent un grand nombre de personnes<sup>1</sup>. L'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire), l'organisation professionnelle des naturopathes de France, précise quels sont les bienfaits de la naturopathie pour booster ses défenses immunitaires et bien se préparer à l'hiver.**

Le système immunitaire est le bouclier de défense sophistiqué de notre corps. Il est composé de deux équipes principales : l'immunité innée, une première ligne de défense rapide et générale (peau et cellules spécialisées), et l'immunité adaptative, une force plus ciblée qui garde en mémoire les ennemis déjà rencontrés pour les neutraliser. Le système immunitaire ne se limite pas à combattre les infections. Il joue également un rôle crucial en détectant et en éliminant les cellules mortes ou anormales et en favorisant les processus de réparation de l'organisme.

La naturopathie, en tant qu'approche globale de la personne, de son « capitale santé » et de son bien-être par la prévention et l'équilibre de l'hygiène de vie, offre de précieux conseils pour favoriser le bon fonctionnement du système immunitaire.

Les 5 **principaux conseils** des naturopathes OMNES pour booster son système immunitaire :

### 1. Manger plus équilibré avec des préparations maison

L'équilibre alimentaire joue un rôle clé dans le bon fonctionnement de l'organisme en apportant les micronutriments importants pour optimiser son système immunitaire (exemple non exhaustif : vitamines C, D, B6, B9 et B12 et minéraux comme le fer, le zinc et le sélénium...). Nous conseillons d'opter pour une alimentation préparée maison et riche en aliments naturels, non transformés, de saison, locale et idéalement issus de l'agriculture biologique. Les légumes en premier, les fruits frais, les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, haricots blancs ou rouges, etc.), les fruits à coques (noix, amandes, noisettes, etc.), les céréales complètes, les poissons sauvages (idéalement les petits poissons en début de chaîne alimentaire : sardines, maquereaux, harengs, anchois, etc.), les volailles et viandes élevées en plein air et nourries naturellement avec les produits de la ferme et les produits laitiers en usage plus ponctuel si on le souhaite.

Le choix d'aliments peu ou pas transformés permet de limiter la consommation de sucres ajoutés (le sucre favorise l'inflammation et est une source d'énergie pour les organismes pathogènes) et de renforcer la consommation de matières grasses monoinsaturées, comme les oméga-9 de l'huile d'olive, et poly-insaturées comme les oméga-3 des poissons gras, des fruits à coque et des huiles végétales de lin, de noix ou de cameline par exemple.

---

<sup>1</sup> Santé Publique France, Virus hivernaux : les enjeux de santé  
<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/virus-hivernaux>

Pour compléter cet équilibre alimentaire, n'oublions pas de prendre le temps d'une bonne mastication lors des repas et de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée, de préférence entre les repas. Tous ces éléments favoriseront l'équilibre du système immunitaire.

## 2. Apprendre à mieux gérer le stress

Le stress chronique peut avoir de multiples impacts néfastes sur votre vie quotidienne et en particulier baisser les défenses immunitaires<sup>2</sup>. L'intégration dans la routine quotidienne de moments de détente et de relaxation aide à être moins réceptif au stress. Ces moments d'arrêt, même d'une ou deux minutes, positionnés régulièrement tout au long de la journée, vont permettre au corps et à l'esprit de mieux redémarrer par la suite avec un niveau de tension et de stress réduit. Ce n'est pas une perte de temps bien au contraire, c'est un gain en efficacité.

La méditation, la respiration profonde (abdominale ou de type « cohérence cardiaque »), et les techniques d'ancrage et de visualisation sont autant d'outils efficaces pour apaiser l'esprit et favoriser la détente. Les moments plaisirs, de repos et de loisirs pour recharger vos batteries les soirs au coin du feu et les weekends sont des temps à ne pas négliger.

Exemple de pratique de respiration profonde et abdominale pour favoriser la détente, en particulier dans les périodes de tension ou d'anxiété, avec 3 séries de 10 respirations 4-2-6 : avec une main posée sur le ventre, inspirez sur 4 secondes avec le ventre qui se gonfle, puis 2 secondes de pause poumons pleins, puis 6 secondes d'expiration avec le ventre qui se vide et se rentre.

La naturopathie peut également proposer l'usage de compléments alimentaires, comme les plantes adaptogènes et les fleurs de Bach, pour mieux accompagner l'équilibre personnel face aux situations sources de stress.

## 3. Dormir suffisamment

Le sommeil est crucial pour récupérer physiquement et mentalement, mais il entretient également des liens étroits avec le bon fonctionnement de notre système immunitaire<sup>3</sup>. Il convient de dormir suffisamment, en moyenne 7 à 8 heures par nuit. Si besoin, il est possible de pratiquer en plus de courtes siestes de 20 minutes en journée.

Une routine de sommeil consistant à se coucher et se réveiller à des heures fixes est très aidante. Pour ce faire, il est possible de créer un environnement propice au sommeil en maintenant sa chambre sombre, calme et fraîche. Les écrans avant le coucher sont à éviter, car ils peuvent perturber l'endormissement et la qualité du sommeil par la lumière bleue qu'ils émettent. Cette dernière réduit les sécrétions de mélatonine, notre hormone du sommeil.

Le soir, les activités calmes, des lumières douces et des moments de relaxation apaisante peuvent être intégrés, avec par exemple la respiration 4-2-6 précédente.

Les naturopathes peuvent également proposer l'usage de techniques manuelles, comme les techniques de réflexologie ou de massages bien-être, ou des compléments alimentaires spécifiques pour favoriser la détente et un sommeil plus réparateur : plantes calmantes et apaisantes, mélatonine, micronutrition spécifique.

---

<sup>2</sup> INSERM - Quand le stress affaiblit les défenses immunitaires <https://presse.inserm.fr/quand-le-stress-affaiblit-les-defenses-immunitaires/38527/>

<sup>3</sup> INSERM, 2022, Sommeil et immunité, des liens étroits dès les premières années de vie <https://www.inserm.fr/actualite/sommeil-et-immunite-des-liens-etroits-des-les-premieres-annees-de-vie/>

#### 4. Continuer à pratiquer une activité physique

L'hiver est souvent une période où nous sommes plus sédentaires, mais continuer à pratiquer une activité physique régulière est un allié efficace pour maintenir l'équilibre du système immunitaire et mieux faire face aux infections<sup>4</sup>. La base repose sur le choix d'une activité qui plaît, en extérieur en étant bien équipé, avec la marche, le jogging ou des sorties en raquettes, ou en intérieur avec la gymnastique douce, le yoga, la natation ou la danse. Avec environ 30 minutes par jour cela aidera à renforcer le système immunitaire, à réduire le stress et à améliorer le sommeil.

#### 5. Soutenir l'hygiène de vie avec la phytothérapie

Des suppléments spécifiques peuvent être proposés par les naturopathes pour soutenir le corps et booster les défenses immunitaires en compléments des conseils pour améliorer son hygiène de vie. Ils sont adaptés et personnalisés en précisant à chaque fois les règles d'usage, de conservation et les interactions ou contre-indications éventuelles.

Les plantes médicinales peuvent s'utiliser, par exemple, sous les formes traditionnelles de tisanes (Thym, Romarin, Gingembre, Sureau, etc.) ou d'huiles essentielles (Arbre à thé, Ravintsara, Eucalyptus radié, etc.). Mais la grande variété des formulations de compléments alimentaires, suivant les situations, peuvent venir compléter les conseils et soutenir le système immunitaire : prébiotiques et probiotiques, micronutrition (vitamines, minéraux, oligoéléments et acides gras essentiels), champignons médicinaux, produits de la ruche, etc.

*« Un accompagnement naturopathique ne remplace en aucun cas la prise en charge par des professionnels de santé. Les naturopathes OMNES s'inscrivent dans une démarche complémentaire, ils ne modifient jamais une prescription médicale et ne recommandent jamais l'arrêt d'un traitement ou d'une prise en charge médicale. Les conseils présentés ici sont généraux et il est important de tenir compte de sa situation personnelle et de ses besoins individuels en étant accompagné par un naturopathe professionnel »* explique **Jérôme Poiraud – Président de l'OMNES.**

#### A propos de l'OMNES :

L'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire) est une association loi 1901 qui a vu le jour en 1981. L'OMNES est le plus ancien et le plus important groupement de naturopathes professionnels, référence de la Naturopathie en France, tant par son exigence de qualité que par son nombre d'adhérents. Elle regroupe des naturopathes professionnels en exercice sur le territoire français, qui justifient d'une formation complète après avoir suivi un cursus de formation d'une durée minimale de 1200h.

Membre actif des réseaux nationaux (fédérations d'écoles, Collectif Naturopathie, ...), européens et internationaux (Fédération Mondiale de Naturopathie - WNF, dont l'OMNES est vice-présidente et représentante pour la France et l'Europe), l'OMNES œuvre pour la reconnaissance officielle de la profession de Naturopathe.

Afin de garantir une pratique professionnelle exemplaire, assurant le respect d'un code de déontologie, l'OMNES propose un label exclusif et déposé d'Educateur de Santé Naturopathe, gage de professionnalisme et d'engagement éthique. Plus d'infos sur [OMNES](#).

---

#### Contacts presse A+ CONSEILS

**Céline Kéruzoré** : 06 03 92 15 49 – [keruzoreceline@gmail.com](mailto:keruzoreceline@gmail.com)  
**Christelle Alamichel** : 06 31 09 03 83 – [christelle@aplusconseils.com](mailto:christelle@aplusconseils.com)

---

<sup>4</sup> INSERM - Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques  
<https://www.inserm.fr/expertise-collective/activite-physique-prevention-et-traitement-maladies-chroniques/>