

Health - Article 1 on a health issue

CLASS OBJECTIVE: To read and comprehend an article on Health Issue.

Concept A: Lexique

Comment renforcer son système immunitaire ?

Article mis à jour le 12 octobre 2020

Notre système immunitaire nous protège chaque seconde contre des armées de virus, bactéries, champignons et autres parasites. Une faiblesse, et c'est la maladie qui s'installe. Pourtant, pas toujours évident de savoir si notre système immunitaire est suffisamment efficace. Est-il possible de le renforcer ? C'est ce que nous allons essayer de voir dans cet article.

Une véritable armée au service de notre survie

Depuis l'aube des temps, toute notre programmation biologique s'est focalisée sur 2 activités bien définies : la reproduction et la survie.

On finirait presque par l'oublier, mais chaque seconde, notre survie est menacée : virus, bactéries, champignons et autres parasites qui sont omniprésents autour de nous, pourrait nous anéantir en un rien de temps si nous n'avions pas un système de défense aussi perfectionné qu'efficace, le système immunitaire.

Ensemble complexe faisant intervenir de nombreux organes (nommés organes lymphoïdes) répartis dans tout le corps, notre système immunitaire nous protège en permanence contre bien des menaces. Une petite défaillance et c'est la maladie qui se déclenche : rhumes, angines, gastro-entérites, et parfois bien pire.

Virus

Il est donc absolument crucial de maintenir cet ensemble en bon état de marche.

Comment savoir si notre immunité est défaillante ?

Le système immunitaire est un système biologique très complexe, composé d'un ensemble de cellules, d'organes et de réactions coordonnées, dont le but est de reconnaître le soi du non-soi et d'éliminer ce dernier de l'organisme.



















