

Le secret est dans l'intensité

L'activité physique selon le type, la durée, l'intensité et la fréquence peut avoir autant d'effets positifs que négatifs sur le système immunitaire. Pratiquée de façon modérée et régulière, elle améliore la circulation sanguine et engendre un effet anti-inflammatoire. Elle est donc essentielle dans la prévention des maladies cardiovasculaires et métaboliques. En revanche, l'activité physique intense et excessive risque d'activer la libération d'hormones de stress et provoquer un état d'immunodéficience en augmentant la probabilité d'infections chroniques comme celles des voies respiratoires ou troubles articulaires.



IFMi

Institut Français de
Micro-immunothérapie

www.microimmuno.fr

Institut Français de Micro-immunothérapie

49 rue Ponthieu

75008 Paris

Tél : +33 (0) 1 86 95 41 63

E-mail : ifmi@microimmuno.fr

[@microimmuno_fr](https://twitter.com/microimmuno_fr)



IFMi

Institut Français de
Micro-immunothérapie

La micro-immunothérapie encourage les sportifs

Gestion du stress

Infections récidivantes

Soutien articulaire et osseux

Energie et métabolisme

► Comment renforcer votre système immunitaire ?





La micro-immunothérapie

Sport et système immunitaire : un équilibre à trouver

Influence du sport sur le système immunitaire

Le système immunitaire est considéré comme le pilier de notre santé et nous aide à combattre les maladies. Son fonctionnement dépend de plusieurs facteurs, déterminés non seulement par nos gènes, mais aussi par notre mode de vie et le milieu qui nous entoure. Le sport a un impact positif sur le système immunitaire mais il peut aussi l'affaiblir. D'ailleurs, les sportifs rencontrent parfois des troubles de santé liés à une déficience immunitaire. Quelles sont les clefs pour faire du sport en toute sérénité ?



Un système immunitaire encore plus compétitif grâce à la micro-immunothérapie

En cas de troubles immunitaires et des problèmes associés rencontrés par les sportifs, la **micro-immunothérapie** vise à entraîner **l'autorégulation du système immunitaire**. En utilisant des cytokines, protéines messagères, et d'autres substances régulatrices du système immunitaire en *low & ultra-low doses*, elle contribue au fonctionnement optimal du système immunitaire et donc à un état de santé durable en respectant les mécanismes physiologiques de l'organisme.

Dans le domaine du sport, la micro-immunothérapie peut être utilisée pour réguler le système immunitaire afin de :

- **Combattre le stress de la compétition** (ex. préparation mentale, concentration)
- **Atténuer les troubles de l'appareil locomoteur** (ex. inflammations articulaires, fractures osseuses, blessures sportives, arthrose)
- **Soulager les processus inflammatoires et allergies**
- **Contrôler les virus** et traiter efficacement les éventuelles altérations associées (ex. infections récurrentes, fatigue chronique)

Prévention et traitement des pathologies affectant le système immunitaire des sportifs

Maladies auto-immunes

Blessures

Inflammations et douleurs

Stress et fatigue

Infections récurrentes

Problèmes articulaires et osseux

La micro-immunothérapie peut aussi être utilisée en complément d'autres thérapies. Consultez votre médecin ou votre thérapeute.

Note : Les informations sur les indications et les effets de la micro-immunothérapie sont basées sur l'expérience des médecins qui pratiquent cette thérapie.

