Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 39 (2009)
Heft: 1

Artikel: Système immunitaire : la résistance s'organise
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828532

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Par Bernadette Pidoux

Système immunitaire

La résistance s'organise

Il veille au grain et nous défend contre virus et bactéries, mais notre système immunitaire a parfois besoin d'un coup de pouce pour fonctionner à plein régime. Des plantes et des vitamines y contribuent.

Echinacée

D.R.

L'échinacée ou *echinacea purpurea* jouit d'une grande popularité en Europe et surtout en Allemagne où on compte plus de cent phytomédicaments à base de cette belle fleur rose. Cette plante fait partie de la famille des astéracées, elle est originaire d'Amérique du Nord. L'échinacée était utilisée par les tribus indiennes sous différentes formes en usage externe contre les blessures ou en usage interne contre les refroidissements. Pour prévenir les infections, il est indiqué de prendre le produit sous forme de préparation liquide ou en comprimés durant quatre à six semaines, mais de ne pas dépasser huit semaines. Pour lutter contre une infection, il est important de prendre l'échinacée dès les tout premiers signes, en dose de charge, soit 1 g toutes les deux heures le premier jour.

Notre système immunitaire lutte contre les petits maux de l'hiver, rhume ou angine, mais mène aussi pour nous de longs combats contre le cancer. L'immunologie, qui étudie son fonctionnement, est une science encore jeune, qui commence à peine à saisir tous les détails de son travail complexe. Toutes les fonctions de notre organisme participent au système immunitaire, le système digestif, sanguin, nerveux, etc. A chaque attaque, il mobilise ses armes de défense, soit des millions d'anticorps destinés à repousser les agressions extérieures. Nous ne sommes pas égaux face aux infections, il semble bien que nos systèmes immunitaires ne soient pas dotés des mêmes capacités. Et que en plus, ils soient très sensibles aux variations de notre mode de vie.

Les faiblesses du système

On commence à bien connaître aujourd'hui les conditions qui affaiblissent le système immunitaire. Il est particulièrement vulnérable au stress, au manque de sommeil, à la dépression, aux carences alimentaires, à la pollution chimique, au tabac et à l'alcool. En situation de stress, les glandes surrénales sécrètent du cortisol, et le système sympathique de la noréadrénaline, deux substances qui minent le système immunitaire.

Le vieillissement, la malnutrition et la sédentarité sont reconnus comme des facteurs de péjoration du système immunitaire ainsi que l'exposition répétée aux polluants atmosphériques et domestiques. La médecine classique se met à étudier ces phénomènes et à se préoccuper d'immunologie. La médecine chinoise à travers des disciplines comme l'acupuncture ou le qi gong s'est toujours intéressée à la stimulation du système immunitaire, tout comme l'homéopathie dont c'est l'un des principes.

D'autres disciplines, telles que la toute nouvelle psycho-neuro-immunologie, étudient l'incidence des pensées négatives sur l'immunité. Des résultats récents sur un groupe de personnes âgées de 70 à 85 ans indiquent que leur humeur a effectivement des implications directes sur la capacité à se défendre contre des maladies.

Certaines substances connues depuis longtemps favorisent le bon fonctionnement du système immunitaire. Les cocktails de minéraux tels que cuivre-or-argent sont ainsi utilisés comme agents anti-infectieux en naturopathie. En automédication, d'autres produits sont couramment utilisés comme stimulants, c'est le cas de l'échinacée, de la gelée royale et bien sûr de la vitamine C. ■

Shutterstock/Hannamariah

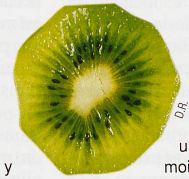
En hiver, privilégiez les légumes de saison: le chou a une action désinfectante sur les muqueuses nasales et d'insoupçonnées richesses en vitamine C. La carotte contient de la bétacarotène, qui se transforme en vitamine A, dans notre organisme, très bénéfique à notre système immunitaire.

Gelée royale

D.R.

La gelée royale constitue l'alimentation exclusive de la reine des abeilles. C'est un concentré nutritif extrêmement riche en vitamines, en glucides et minéraux, en protéines, enzymes et acides aminés. Ces acides aminés jouent un rôle important dans l'activité antivirale. La gelée royale est la source la plus riche de vitamine B5, dont l'importance est connue dans la lutte contre le stress. La médecine chinoise a recours à la gelée royale comme tonique. Les utilisateurs vantent ses vertus anti-fatigue et tonifiantes, qui stimulent les capacités physiques et intellectuelles, psychiques, sexuelles. La gelée royale n'est vraiment efficace que si elle est 100% pure et fraîche. Il faut donc bannir toutes les formulations qui contiennent des additifs. Elle doit être présentée de façon à ne pas s'oxyder à l'air. Il est recommandé de faire une cure d'un mois aux changements de saisons.

Vitamine C



D.R.

La vitamine C ou acide ascorbique doit être apportée quotidiennement par l'alimentation, puisque l'organisme ne la synthétise pas. Les fumeurs devraient y être particulièrement attentifs, la cigarette détruisant la vitamine C. La vitamine C est un puissant antioxydant et à ce titre, elle est tout indiquée en cas de stress et pour lutter contre le vieillissement. Elle a des effets anti-inflammatoires et anti-allergiques. Elle permet en outre de mieux absorber le fer et donc de lutter contre l'anémie et la fatigue.

Où en trouver? Le cassis, le kiwi ou le persil en contiennent quatre fois plus que les agrumes. Une alimentation de bonne qualité, comprenant suffisamment de fruits et de légumes, devrait apporter de bonnes doses de vitamine C. Les pesticides, de mauvaises conditions de stockage ainsi que les cuissons trop longues compromettent cet apport. Des pommes conservées dans une cave pendant trois mois perdent ainsi 70% de leur vitamine C. Puisque la nourriture ne suffit souvent pas, on peut consommer de la vitamine C sous forme de comprimés d'extraits de fruits comme le cynorrhodon ou l'acérola.

Des avis contradictoires entourent nos besoins en vitamine C. La médecine classique prône de faibles quantités d'environ 100 mg par jour, tandis que les partisans de la naturopathie ou de l'approche orthomoléculaire affirment que chaque individu selon son âge, son mode de vie, ses maladies et traitements passés et présents, devraient en absorber de 500 mg à 1 g par jour. Contrairement à une idée répandue, la vitamine C n'empêche pas de dormir!