



POUR AVOIR UN BON SYSTÈME IMMUNITAIRE, OUBLIEZ LES SOLUTIONS MIRACLES

Optez plutôt pour un mode de vie sain,
une vaccination régulière et une
bonne hygiène personnelle.

Peter Sinclair

IL Y A DEUX ANS, PENDANT L'HIVER, après avoir supporté des feux sauvages pendant un mois, Heather Stewart* a subi les assauts d'un terrible virus, puis elle a souffert d'une sinusite que l'on a dû traiter avec des antibiotiques. « J'avais toujours été de celles qui résistent aux virus, contrairement aux gens de mon entourage qui tombaient comme des mouches, et je me faisais vacciner chaque année contre la grippe saisonnière », se rappelle Heather, 50 ans, qui opère de sa résidence personnelle une agence de design d'aménagement intérieur très prisée à Toronto.

Heather s'est demandée à ce moment si le fait de se procurer l'un de ces produits — comme l'échinacée, le ginseng, l'huile d'origan, la vitamine C et le zinc, notamment — mis en marché pour stimuler le système immunitaire et dont on vante les mérites dans les publicités télévisées aurait pu prévenir les symptômes désagréables de ce virus. Pourtant, aucun de ces produits n'aurait pu aider Heather, car elle traversait une

*Nom fictif

Thinkstock

période extrêmement difficile et accordait peu d'attention à son bien-être, ce qui a détérioré son système immunitaire et ouvert la porte aux infections.

L'année précédente, Heather s'était consacrée presque entièrement à sa mère de 76 ans, atteinte d'un cancer du côlon. Outre le fait de desservir sa clientèle, Heather accompagnait sa mère à tous ses rendez-vous en oncologie et en imagerie, en plus d'être à son chevet après ses deux chirurgies. « Je me levais souvent la nuit pour en prendre soin, je fumais énormément, je paniquais fréquemment et j'étais si stressée que je n'arrivais pas à avaler quoi que ce soit », nous confie-t-elle.

Le niveau de stress qu'a vécu Heather ainsi que son emploi du temps des plus chargés — tant dans ses tâches professionnelles que dans les soins qu'elle prodiguait à sa mère — ont fini par avoir raison de sa santé et de son système immunitaire. Elle a frappé un mur, comme diraient nos grands-mères. « Nos grands-mères ont probablement raison. Pour que notre système immunitaire fonctionne de façon optimale, il faut se nourrir sainement, bien se reposer et ne pas être soumis à un stress en permanence », de dire le Dr Brian Ward, professeur au département des maladies infectieuses de l'Université McGill à Montréal.

Forcée de passer d'innombrables heures dans les hôpitaux, où les infections nosocomiales sont monnaie courante, Heather aurait-elle pu combattre ce virus avec les suppléments que nous vantent les médias et qui sont prétendument conçus pour stimuler le système immunitaire? « Rien ne nous prouve à ce jour de façon catégorique que l'un de ces produits — même pris en quantités démesurées — peut contribuer à stimuler le système immunitaire », nous dit le Dr Tania Watts, professeur d'immunologie à l'Université de Toronto. « Toutefois, un régime alimentaire sain et équilibré favorise une bonne santé générale, dont celle du système immunitaire. »

Et le Dr Ward d'ajouter : « Bien que dans les pays les plus pauvres, des

suppléments de vitamine A jouent un rôle crucial dans la santé immunitaire de la population, ni cette vitamine ni même les autres suppléments vitaminiques n'ont le moindre effet sur le système immunitaire des personnes qui s'alimentent sainement. »

Ce dont Heather avait le plus besoin était d'une plus grande aide pour s'occuper de sa mère et de davantage de temps pour elle afin de maintenir un mode de vie plus sain. Voici quelques conseils pour mettre toutes les chances de votre côté afin de préserver la santé de votre système immunitaire.



Faites de l'exercice...

...mais attention aux abus, car vous pourriez surmener votre système immunitaire et le rendre temporairement vulnérable.

Mangez sainement

Adoptez un régime alimentaire équilibré, riche en liquides, en protéines, en vitamines, en minéraux et en acides gras. À l'instar des autres cellules du corps, les cellules immunitaires ont besoin d'être nourries.

Gérez mieux votre stress

Trouvez des moyens efficaces de gérer votre stress. Un taux trop élevé d'hormones de stress dans le corps peut compromettre le fonctionnement du système immunitaire. Évitez le plus possible la malbouffe, le tabagisme et la surconsommation d'alcool.

Dormez suffisamment

Les cellules du corps se réparent et se restaurent pendant le sommeil. Donnez-leur la chance de le faire convenablement.

Ne fumez pas

La fumée du tabac endommage le système immunitaire en faisant pénétrer des matières toxiques dans le sang. Les fumeurs qui souffrent d'un rhume ou d'une grippe sont plus sujets aux infections respiratoires, à la pneumonie notamment.

Soyez à jour dans votre vaccination

Les vaccins nous protègent contre les maladies pour lesquelles ils ont été conçus. En vous faisant vacciner, vous empêchez votre système immunitaire d'être envahi par les infections. « Quand on attrape un virus comme la grippe, qui affaiblit les poumons, on devient une proie facile pour d'autres maladies, par exemple les infections bactériennes », d'expliquer le Dr Ward. « La vaccination procure des bienfaits généraux et non spécifiques. » Consultez un médecin ou un organisme de santé publique pour connaître le calendrier des périodes de vaccination pour enfants et adultes.



Ne prenez des antibiotiques qu'en cas de nécessité

Quand un antibiotique détruit une bactérie peu virulente, il laisse aux plus puissantes le champ libre pour proliférer. Confronté aux souches bactériennes qui résistent aux médicaments, le système immunitaire doit alors affronter un ennemi plus redoutable. Les antibiotiques ne devraient servir qu'à combattre les infections bactériennes les plus récalcitrantes, comme celle du pneumocoque. Ne demandez pas à votre médecin de vous prescrire des antibiotiques pour une infection virale, car ces médicaments n'ont aucun pouvoir sur celle-ci.

Lavez-vous les mains fréquemment

Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse plusieurs fois par jour. Vous réduirez ainsi le nombre de germes que votre système immunitaire aura à combattre. Si vous n'avez pas accès à un lavabo, utilisez un désinfectant en sachet ou celui d'une distributrice publique.

Soyez propre, mais pas trop !

Nous savons maintenant qu'un peu de saleté ne fait de mal à personne. « Le système immunitaire humain a évolué au cours de centaines de milliers d'années où il était en contact étroit avec les saletés et les saletés présentes dans l'environnement », de dire le D^r Ward. Selon « l'hypothèse de l'hygiène », si vous désinfectez trop votre environnement et que vous bannissez la présence des animaux domestiques, vous surprotégez votre famille contre les germes de la vie quotidienne. Or, en évitant de mettre votre système immunitaire en contact avec des microbes, vous l'empêchez d'être stimulé doucement par ces microbes inoffensifs et de pouvoir les combattre par la suite, comme le ferait un vaccin.

L'incroyable efficacité du système immunitaire

Une grande majorité de personnes ne songent qu'aux globules blancs quand elles pensent au système immunitaire, sans se douter qu'il se compose d'un réseau complexe d'organes, de tissus et de cellules.

LES BARRIÈRES

La peau est l'une de nos premières lignes de défense contre les envahisseurs. Les poils des cavités nasales et le cérumen présent dans nos oreilles ont eux aussi un rôle de protection », de dire le D^r Tania Watts, professeur d'immunologie à l'Université de Toronto.

LES SURFACES MUQUEUSES

Les cellules muqueuses qui tapissent les voies respiratoires et digestives combattent les agents infectieux, tout comme l'acide gastrique dans l'estomac.

LES GANGLIONS LYMPHATIQUES

Ces masses minuscules de tissu lymphatique recueillent les bactéries et les toxines et servent de point de rencontre aux cellules immunitaires, qui rassemblent leurs forces en vue de combattre les agents envahisseurs infectieux.

LES BACTÉRIES BÉNIGNES

Dans l'intestin, un nombre phénoménal de bactéries bénignes — appelées bactéries commensales — s'emploient à chasser de dangereux agents

UNE PILULE PEUT-ELLE PRÉVENIR LE RHUME ?

Avec l'hiver qui bat son plein, imaginez une pilule magique qui nous protégerait contre le rhume et la grippe qui frappent un grand nombre de Canadiens chaque année. Trop beau pour être vrai ?

« PEUT-ÊTRE PAS », de répondre l'équipe de Cold-Fx, qui nous affirme que l'efficacité du produit a été prouvée cliniquement. En stimulant le système immunitaire, cet extrait ultrapurifié de racines de gingembre d'Amérique du Nord permet de réduire la fréquence, la gravité et la durée des symptômes du rhume ou de la grippe.

Par contre, le D^r Tania Watts tient à nous mettre en garde contre le fait qu'aucun membre du groupe traité au placebo — ni du groupe traité au Cold-Fx d'ailleurs — n'a souffert d'influenza pendant l'expérience, ce qui rend l'efficacité du produit sur cette infection virale extrêmement aléatoire et très difficile à évaluer.

Bien que des médaillés d'or olympiques (Clara Hughes, Alexandre Bilodeau et quelques autres athlètes de ce niveau) aient accepté d'appuyer Cold-Fx, la microbiologiste et infectiologue Allison McGeer — consultante à l'Hôpital Mount Sinai de Toronto — tient à clarifier qu'il est difficile de déterminer ce qui fait d'une personne le candidat idéal pour ce type de médication. « Il n'existe aucun moyen concret de mesurer l'état du système immunitaire », de dire le D^r McGeer. Selon elle, bien qu'il n'y ait aucune raison de croire que Cold-Fx puisse avoir des effets indésirables, il faut le prendre deux fois par jour et avec régularité avant de pouvoir observer des résultats positifs sur la santé. De plus, à 27,99 \$ pour 60 capsules de 200 mg, ce produit magique est loin d'être bon marché.

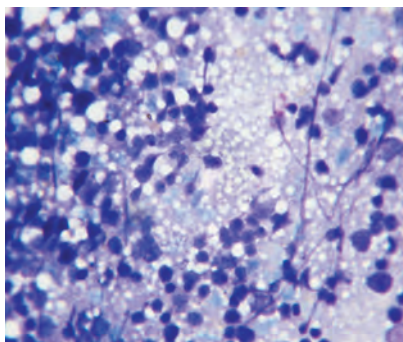
Dans cette perspective, est-ce que la population canadienne devrait se précipiter à la pharmacie du coin pour faire provision de Cold-Fx ? « Il y a de meilleurs moyens moins coûteux de réduire les risques de rhume et de la grippe », nous dit le D^r McGeer. La vaccination annuelle contre la grippe et le lavage régulier des mains ont prouvé leur grande efficacité dans la prévention contre l'influenza.



pathogènes comme l'*E. coli* virulent et la *C. difficile*. Ces organismes symbiotiques jouent un rôle de première importance dans la santé du corps humain et ont une influence notamment, sur l'absorption des nutriments et sur la façon dont le système immunitaire agit dans l'intestin.

L'IMMUNITÉ INNÉE

Il s'agit d'un système simple, prêt à fonctionner, dont nous disposons dès la naissance et qui sert de deuxième ligne de défense contre les infections. Ces protéines sentinelles, semblables à des récepteurs de type Toll et qui se situent à la surface des cellules immunitaires, détectent les organismes étrangers et ordonnent à d'autres cellules de les éliminer. « Ces cellules ne sont pas très spécialisées, mais elles peuvent ralentir la progression des agents infectieux, évitant à ceux-ci de devenir incontrôlables », d'expliquer le Dr Watts. « Les protéines sentinelles reconnaissent les caractéristiques communes à la surface des organismes étrangers et induisent des molécules-clés de l'inflammation et des interférons antiviraux, qui fournissent au système immunitaire l'occasion de se battre pour défendre le corps. »



LA MOELLE OSSEUSE ET LE THYMUS

La moelle osseuse sert d'usine à une gamme étendue de globules blancs, dont les très importants lymphocytes B. La moelle osseuse produit également des formes primitives de lymphocytes T, qui poursuivent leur croissance dans le thymus.

Ces deux principaux types de leucocytes sont les lymphocytes T et les lymphocytes B. « Ceux-ci fournissent une défense spécifique contre les infections », de dire le Dr Watts. « Les lymphocytes se souviennent aussi du type d'infection qu'ils ont déjà combattue et l'attaqueront plus rapidement la prochaine fois qu'ils se trouveront en sa présence. » La vaccination fonctionne selon le même principe : on nous inocule des cellules

affaiblies ou inactives d'un agent pathogène. Ces dernières, bien qu'elles soient inoffensives, alertent nos cellules immunitaires. Résultat : nous nous défendons beaucoup mieux quand nous serons en contact avec des cellules vivantes de l'agent pathogène en question. Pour obtenir la description des différents types de globules blancs, visitez le www.canadian-health.ca/1_1/index_f.html. Une fois sur le site, cliquez sur *Anciens numéros*, sélectionnez l'édition d'automne 2006, puis cliquez sur *Armez votre système immunitaire*.

IMMUNITÉ ACQUISE

Ce système d'élite à trois niveaux nous protège contre les infections futures après que nous ayons été exposés à des micro-organismes spécifiques provenant d'une infection ou de la vaccination. Ce système est formé de globules blancs ou leucocytes.

L'IMMUNITÉ MATERNELLE

Une certaine protection est transmise par la mère à l'enfant pendant la gestation par l'entremise du placenta et, après sa naissance, par le colostrum lors de l'allaitement.

QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DE LA RECHERCHE SUR L'IMMUNITÉ ?

Les molécules qui composent notre système immunitaire font l'objet d'intenses recherches qui donnent lieu à de nouveaux traitements, comme des vaccins protecteurs qui déclenchent une réaction immunitaire. Parmi ces nouveaux vaccins, mentionnons le Gardasil, qui nous protège contre certaines souches du virus du papillome humain (VPH), lequel joue un rôle dans l'apparition du cancer du col de l'utérus. « Gardasil ouvre la voie à une nouvelle génération de vaccins qui agissent en prévenant l'infection initiale », de dire Tania Watts. « En vous faisant vacciner, vous réduisez vos risques de souffrir un jour d'un cancer causé par les effets à long terme du VPH. »

Mais d'autres maladies font également l'objet de recherches : celles provoquées par un dérèglement du

système immunitaire, comme les maladies inflammatoires de l'intestin, le diabète de type 1, l'arthrite et l'asthme.

Les scientifiques étudient la façon dont certaines molécules réussissent à faire pencher la balance — s'attaquant à nos propres cellules plutôt qu'à l'infection elle-même — et de quelle façon on peut arriver à contrôler cette réaction. « Ils apprennent aussi à manipuler le système immunitaire de manière à établir un équilibre entre les infections, les agents infectieux étrangers, les cellules cancéreuses et les réactions immunitaires démesurées — qui mènent à la détérioration des tissus », d'expliquer le Dr Watts, ajoutant qu'il existe des facteurs génétiques au dérèglement immunitaire.

Des millions de personnes sont présentement traitées avec des

agents qui bloquent l'action du facteur onconécrosant. « Cette molécule inflammatoire est cruciale dans la lutte à certaines infections bactériennes. Toutefois, elle contribue également à endommager le système immunitaire dans certaines pathologies inflammatoires, comme la maladie de Crohn et la polyarthrite rhumatoïdes », nous précise le Dr Watts.

Une inflammation temporaire constitue une réaction positive à l'infection, mais une inflammation chronique peut se révéler néfaste. « De récentes découvertes ont permis de croire que des problèmes de santé liés au mode de vie, comme l'obésité, peuvent aggraver l'inflammation chronique et entraîner des dommages qui impliquent l'intervention de l'immunité », d'expliquer le Dr Watts.