

# DOSSIER. Stress et immunité

Michaël Klein - Recherche, Analyses et Développement - Biokhael, VICHY

Dépression, fatigue, douleurs chroniques, ou encore vulnérabilité, manque de résistance, allergies.

**« Mal dans son corps, mal dans sa tête... »**

Petit à petit, nous découvrons des relations entre les deux mondes longtemps séparés de la psychologie et des pathologies physiques. Il apparaît effectivement que l'état de santé de notre corps et sa capacité à se défendre soient des facteurs déterminants de notre sérénité et notre bonne humeur.

## Stress, nervosité, angoisse

Les résultats physiologiques d'un état de stress sont particulièrement nombreux.

Tout d'abord, le stress, souvent lié à l'anxiété voire l'angoisse, met en cause des processus oxydatifs complexes et divers dans notre organisme. Ce phénomène d'oxydation génère des molécules d'une extrême toxicité pour les cellules. Pour se défendre, l'organisme est capable de mobiliser des systèmes antioxydants, et également son propre système immunitaire. Ces différents états de faiblesse psychologique (surmenage, anxiété, nervosité) requièrent l'intervention de nos mécanismes de défense sans pour autant que le corps ne soit victime d'agression.

On peut notamment citer des réactions inflammatoires chroniques et un affaiblissement du terrain face aux allergies comme observations courantes chez les personnes sujettes aux angoisses et au stress.

D'autre part, les facteurs de stress et d'anxiété conduisent à diminuer la quantité d'acides gras insaturés (oméga-3 et 6 principalement), ce qui a d'inévitables répercussions sur l'ensemble du corps (cerveau, cœur, peau, cheveux, etc.).

## Le phénomène d'oxydation

Dans son état physiologique normal, le corps humain produit, au cours de son métabolisme, des molécules hautement toxiques qui sont appelées « ions superoxydes ».

Ces ions sont issus de la production énergétique des cellules par les mitochondries. L'organisme dispose de solutions efficaces pour éliminer ces molécules toxiques, mais l'apport, notamment par l'alimentation, d'agents antioxydants supplémentaires est souvent une nécessité pour lutter contre l'excès de superoxydes.

Ces molécules très réactives sont la source d'inflammations, d'une hypersensibilité allergique, et d'une augmentation des risques de cancers.

Pour se défendre, l'organisme utilise une méthode simple, mais relativement limitée.

**« A défaut de pouvoir se défendre efficacement, l'organisme sacrifie ses propres constituants... »**

En effet, ces ions réagissent très facilement avec des enzymes nécessaires à notre métabolisme. Malheureusement la production des enzymes est un phénomène complexe qui demande beaucoup d'énergie. De même, si l'une d'elle ne fonctionne plus, elle doit être détruite par des mécanismes eux aussi consommateurs d'énergie. D'autre part, les ions superoxydes sont très réactifs avec l'ADN, ce qui peut parfois aboutir directement à la mort cellulaire.

Le corps humain utilise donc plusieurs moyens pour éliminer ces ions nocifs. D'une certaine façon,

on peut dire que l'organisme sacrifie certaines de ses molécules (dont notamment les graisses à chaînes insaturées : les oméga) pour neutraliser les superoxydes.

Un excès de stress est donc directement associé à une carence en oméga-3, 6 ou 9.



## Origine des tensions nerveuses

Plusieurs études ont montré que l'anxiété, le stress ou l'angoisse sont des phénomènes qui peuvent avoir diverses origines.

Plusieurs sources de l'anxiété sont clairement mises en avant par les psychologues. C'est notamment le cas des causes de mal-être, les complexes et les frustrations, mais encore du manque d'ancrage suite à une rupture familiale ou culturelle.

Il y a par ailleurs une autre origine du stress et de l'anxiété. Elle a fait l'objet de plusieurs recherches sur des sujets très variés. En effet, la maladie, notamment chronique, est une cause extrêmement courante de stress. Des cas de sujets sensibles aux allergies, à des dermatoses, ou encore à divers troubles gastro-intestinaux (infections, désordres digestifs) ont été étudiés. Ceci a montré que ces états pathologiques, considérés comme plus ou moins bénins, conduisent la personne dans un état psychologique affaibli et par conséquent victime de nombreux stress voire même d'angoisses.

## Protéger sa santé

L'oxydation des cellules est un facteur essentiel du vieillissement. C'est pour cette raison que de nombreux produits de beauté contiennent des actifs antioxydants (vitamine E, coenzyme Q). Pour lutter efficacement contre le stress, il est nécessaire de solliciter naturellement son système immunitaire. Lors d'infections bénignes, nous interdisons la plupart du temps à notre corps de se défendre, en lui apportant antibiotiques et calmants.

L'immunité naturelle est alors très peu sollicitée et son action est trop souvent bloquée.

En période sensible (automne, hiver), il est important d'apporter des stimulants de l'immunité en complément de son alimentation pour prévenir des risques de maladies infectieuses.

Toutefois, on néglige trop souvent l'importance de l'immunité dans la lutte quotidienne de notre organisme contre toutes les molécules étrangères. Ainsi, revitaliser son système immunitaire sous forme de cures tout au long de l'année, permet de lutter contre un grand nombre des sources de stress de notre vie quotidienne.

Enfin, l'apport de nouvelles molécules antioxydantes d'origine végétale ou minérale permet d'éliminer simultanément les agents pathogènes étrangers, et les molécules toxiques produites par l'organisme lui-même.

## Produits naturels

La recherche a fait de gros efforts dans l'étude des actifs naturels. En effet, l'industrie pharmaceutique cherchait auparavant à extraire séparément les molécules de plantes dont on vantait les mérites, pour les mettre en forme dans des médicaments.

Aujourd'hui, la science étudie de nombreux végétaux dans leur intégralité de manière à justifier d'une efficacité globale pour des traitements naturels par l'alimentation ou par l'apport de compléments alimentaires.

Plusieurs produits naturels ont montré une grande efficacité pour stimuler les défenses de l'organisme et éliminer la source des tensions nerveuses.

La **nigelle**, ou cumin noir (*Nigella sativa*), est une plante dont on extrait une huile extrêmement riche. Cette huile a été valorisée pour ses propriétés antioxydantes.

## Notre sélection phyto

**HUILE DE NIGELLE**

**SHITAKÉ**

**CHLORELLA**

**VINAIGRE DE CIDRE**

**VITAMINES C ET E**

**ZINC**

**SILICIUM**

**FLEURS DE BACH**

On ne peut pas négliger non plus son intérêt pour stimuler l'immunité et lutter contre les infections.

La **myrtille** (*Vaccinium myrtillus*), antioxydant puissant est également consommée sans modération dans les régimes « sans stress ».

D'autres plantes, comme le **cassis**, l'**éleuthérocoque**, le **sureau noir**, le **kouzou**, des champignons comme le **shitaké**, ou encore la micro-algue **chlorella** sont autant de produits naturels pouvant agir en synergie contre le stress, ses causes et ses conséquences.

Les **Fleurs de Bach** sont également réputées pour agir sur les tensions nerveuses et psychologiques.

Enfin, des études ont établi un lien étroit entre une carence en **zinc** et un état de stress et d'angoisse.

## Bilan

Lorsque certains chroniqueurs avancent que le stress est le mal de notre siècle, nous dénonçons la fatalité. Cette négligence laisse de nos jours un sentiment d'impuissance face aux cancers et aux maladies dégénératives.

Il y a pourtant de nombreuses manières de se protéger en entretenant régulièrement les facultés de défense de son organisme, au quotidien.