

Le risque d'attraper un refroidissement s'accroît en automne. La vigueur de notre système immunitaire joue un rôle décisif dans notre résistance à cette maladie. Un extrait d'échinacée pourpre peut renforcer notre immunité.

Manuel Lüthy

# Echinacée pourpre

## Lutte contre les refroidissements



Froid, humidité, vent, sécheresse de l'air – le risque d'attraper une grippe ou un refroidissement s'accroît en début d'automne. La vigueur de notre système immunitaire détermine pour une large part notre résistance aux virus. La réaction immunitaire sera plus ou moins puissante selon l'âge mais également la prédisposition individuelle.

### Ce qui affaiblit notre système immunitaire

Différents facteurs peuvent affaiblir les défenses immunitaires.

- Stress: le surmenage permanent au travail, à l'école ou à la maison diminue nos défenses.
- Manque de sommeil: le système immunitaire se régénérant pendant le sommeil, un manque répété de sommeil l'affaiblit.
- Mauvaise alimentation: les cellules immunitaires ont besoin de substances

vitales (vitamines et sels minéraux); en cas d'alimentation mal équilibrée, de type fastfood, leur apport est souvent insuffisant et le système immunitaire finit par s'affaiblir.

- Mauvaise hygiène de vie et facteurs environnementaux: le tabagisme et la pollution de l'environnement affaiblissent considérablement le système immunitaire.
- Saison: en hiver, de nombreux facteurs favorables au système immunitaire (ensoleillement, activités en plein air, légumes et fruits frais) sont absents.

### Stimulation immunitaire individuelle avec l'échinacée pourpre

L'action prophylactique de l'extrait d'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*) a été mise en évidence dans une étude<sup>1</sup> récente. Au moyen d'un questionnaire, le niveau de stress individuel et la sensibilité des sujets aux infections ont été préalablement déterminés. Sur la base de ces informations, deux groupes de participants ont été constitués: d'une part, les sujets en bonne santé présentant une forte réaction immunitaire, de l'autre, les sujets dont la réaction immunitaire était affaiblie, par exemple par le stress, le tabagisme ou le manque de sommeil. Chez les sujets aux réactions immunitaires affaiblies, la prise d'échinacée a renforcé différents facteurs influençant les défenses immunitaires.

### Echinacée: pour la prévention et le traitement des refroidissements

Le même extrait d'échinacée pourpre avait déjà fait l'objet d'une étude<sup>2</sup> antérieure. Voici les résultats des deux études.

#### Prévention de la grippe et des refroidissements

- L'extrait renforce le système immunitaire de manière individuelle – il possède un effet immunomodulateur.<sup>1</sup>
- Sa prise abaisse significativement le nombre d'infections virales d'un à deux refroidissements par an.<sup>2</sup>

#### Traitement aigu de la grippe et des refroidissements

- L'extrait réduit la durée du refroidissement aigu de 1,5 jour.<sup>2</sup>

Au Common Cold Centre (Prof. R. Eccles), une étude portant sur 755 sujets a été menée pour confirmer les tests in vivo sur les virus réalisés jusqu'à présent.

#### Sources

<sup>1</sup> Ritchie MR, et al. *Phytomedicine* 2011; 18:826–21.

<sup>2</sup> Shah SA, et al. *Lancet Infect Dis.* 2007; 7:473–80.