

Échinacée et extrait de levure de boulanger, aident à construire une immunité solide

Le fait de tomber malade ou non après un contact avec un micro-organisme infectieux dépend dans une large mesure de la solidité de notre système immunitaire. Louis Pasteur l'exprimait ainsi à la fin de sa vie : « Le microbe n'est rien, le terrain est tout ». Outre un mode de vie comprenant suffisamment d'activité physique, de détente et une alimentation saine, la plante échinacée peut contribuer au bon fonctionnement des défenses naturelles.

Une belle plante des prairies

L'échinacée (*Echinacea purpurea*) est une plante magnifique pouvant atteindre un mètre cinquante de hauteur. Originaires des prairies d'Amérique du Nord, elle fleurit dès sa deuxième année avec des fleurs semblables à des marguerites, au parfum de miel. Celles-ci se caractérisent par une vingtaine de ligules roses à lavande ou pourpres disposées autour d'un cœur brun jaunâtre et épineux. En phytothérapie, les extraits d'échinacée sont préparés à partir de la plante entière, y compris la racine fortement ramifiée.

Immunomodulateur

Pour les peuples autochtones d'Amérique du Nord, *Echinacea purpurea* ainsi que les espèces étroitement apparentées *E. pallida* et *E. angustifolia* étaient des plantes destinées à renforcer la résistance de l'organisme. Elles étaient utilisées localement sur les plaies, les piqûres d'insectes, les morsures d'animaux et les abcès dentaires, mais aussi prises par voie orale lors de nombreuses maladies infectieuses accompagnées notamment de toux, de fièvre et de ganglions lymphatiques enflés. Après l'adoption de cet usage par les colons, l'échinacée s'est imposée dans la phytothérapie occidentale. On sait aujourd'hui que l'échinacée agit comme un « immunomodulateur », améliorant la qualité des défenses naturelles. Elle peut être utilisée à titre préventif pour prévenir les infections (par exemple durant les mois froids), mais aussi dans le cadre de leur prise en charge.

Moins sévères et de plus courte durée

De vastes études de synthèse ont désormais démontré que l'échinacée, utilisée à titre préventif comme thérapeutique, peut réduire de manière significative la gravité et la durée des infections. Cet effet repose sur une synergie complexe de substances actives — principalement les polysaccharides I et II, l'acide chicorique et les alkylamides — qui renforcent avant tout le fonctionnement du système immunitaire inné. L'activité et le nombre des « natural killer cells » augmentent, celles-ci attaquant et détruisant les agents pathogènes, tandis que d'autres globules blancs sont mobilisés depuis la circulation sanguine vers le foyer infectieux afin d'éliminer les micro-organismes détruits en tant que macrophages. Dans un second temps, le système immunitaire acquis est également stimulé : les lymphocytes sont stimulés et deviennent plus efficaces pour combattre les agents pathogènes et produire des anticorps adaptés.

Besoin d'un partenaire

En Belgique, un complément alimentaire contenant de l'échinacée ne peut malheureusement pas fournir, en raison de l'AR Plantes, la dose journalière correcte dont l'efficacité a été démontrée dans des études cliniques. Pour un effet optimal, une préparation à base d'échinacée doit donc être associée à une autre plante complétant son action ou à des nutriments contribuant eux aussi au renforcement de l'immunité.

Synergie avec la levure de boulanger

Un partenaire idéal de l'échinacée est un extrait de levure de boulanger (*Saccharomyces cerevisiae*), riche en « bêta-1,3/1,6-glucanes ». Ces bêta-1,3/1,6-glucanes sont des glucides complexes et ramifiés, absorbés par les macrophages dans le tissu lymphoïde intestinal (les plaques de Peyer). Ils y sont dégradés en composants plus petits qui agissent ensuite comme substances de signalisation, stimulant largement l'activité des globules blancs dans l'ensemble de l'organisme. Il a été démontré à plusieurs reprises qu'un extrait de levure de boulanger standardisé en bêta-1,3/1,6-glucanes réduit la gravité et la durée des infections respiratoires et d'autres infections chez les enfants, les adultes et les personnes âgées, tout en diminuant la fatigue et les sensations de stress. Les athlètes soumis à des entraînements intensifs et à

des compétitions tombent eux aussi beaucoup moins souvent malades grâce à l'extrait de levure de boulanger.

La force de la combinaison

L'association de la plante échinacée et d'un extrait de levure de boulanger constitue une synergie éprouvée pour renforcer l'immunité, afin de prévenir les infections ou — lorsqu'elles surviennent malgré tout — de les rendre plus bénignes et d'en accélérer la guérison.