

Les maladies **auto-immunes**, ou maladies « **contre le soi** » !

Parmi les maladies dites « de civilisation », on retrouve les maladies cardiovasculaires, les cancers, les maladies neuro-dégénératives et les maladies auto-immunes.

Au sein du groupe des maladies auto-immunes, on en rencontre des généralisées comme le *Lupus érythémateux* (avec atteinte de plusieurs organes) ou la *polyarthrite* (qui touche plusieurs articulations) ; il y en a d'autres qui ciblent un organe comme la thyroïde dans la *maladie de Hashimoto*, ou la moëlle épinière dans la SEP (*sclérose en plaques*), ou le pancréas dans le *diabète* de type 1.

Mais que se passe-t-il en réalité? Ce sont des maladies où notre immunité se retourne contre nos propres tissus et c'est pour cela qu'on les appelle auto-immunes.

Nous avons été programmés pour assurer la survie de l'espèce! Pour cela, nous devons manger pour ne pas être mangés. Plus précisément, nos systèmes de défense (nos barrières et notre système immunitaire surtout) sont programmés pour arrêter tout intrus, tout étranger, qui se retrouve dans notre organisme. Nos *barrières* (muqueuse respiratoire, muqueuse intestinale et peau) sont les premiers obstacles à tout pathogène (bactérie, virus, parasite) ou substance étrangère (aliment, toxique). Maintenir l'intégrité de ces dernières devrait être le premier objectif de tout médecin. C'est surtout le tube digestif qui représente le plus grand contact avec le monde extérieur, puisque sa surface ne représente pas moins que *1000 m²*!

Quand ces barrières ont été franchies, intervient alors notre *système immunitaire* dont l'objectif est de tuer l'intrus. Pour cela, il va notamment produire des anticorps (*Ac*), qui vont se retrouver dans le sang ; ils vont y reconnaître l'ennemi (microbe par exemple) parce qu'ils détectent le « non soi ».

Quand notre barrière intestinale n'est plus efficace, on parle « d'intestin poreux » ou hyper-perméable (*leaky gut*) ; de nombreuses molécules (aliments mal-digérés surtout) vont ainsi passer la barrière et se retrouver dans le sang. Notre système immunitaire va les considérer comme étrangers et donc créer des *Ac*, dirigés contre eux! Malheureusement ces *Ac* vont parfois se tromper de cible et confondre avec nos propres tissus (*le soi*), auxquels ils vont s'attaquer et donner naissance à ces fameuses *maladies auto-immunes*, ou maladies « *contre le soi* » ...

Vous comprenez maintenant un peu mieux, combien il est impératif d'optimiser notre première ligne de défense : notre *barrière intestinale*.

“Soyez à l'écoute de votre tube digestif” !

Un article publié ultérieurement vous donnera des pistes pour mieux rester à l'écoute de votre tube digestif.

Dr Marianne Putzeist,
Dermatologue, homéopathe, nutrithérapeute et acupuncteur
19/08/2014