



CHAPITRE 1

LA PEAU ET LES ÉMONCTOIRES

Avant d'aborder le rôle capital du système immunitaire dans les affections cutanées, il s'avère nécessaire de décrire brièvement la structure et les fonctions de la peau dans les mécanismes de défense.

LA PEAU

La peau est constituée de trois couches superposées: l'épiderme, le derme et l'hypoderme.

L'épiderme (ou couche cornée superficielle) forme une couche semi-perméable empêchant la perte en eau et contribuant à maintenir une hydratation satisfaisante de la peau. L'épiderme se renouvelle continuellement. Il est constitué de différents types de cellules dont, majoritairement, des kératinocytes.

Il comprend également des mélanocytes, ou cellules pigmentaires¹, qui assurent la coloration de la peau, ainsi que des cellules à effets immunitaires – dites de Langerhans – qui visent à alerter les autres cellules immunitaires (à la manière d’une sentinelle) et à détruire les particules étrangères (comme les virus) qui tentent de s’introduire dans le corps. On trouve également dans l’épiderme toute une composante de lipides, dont les céramides, des molécules indispensables à la fonction barrière de la peau.

Le derme (couche profonde de la peau) est un tissu conjonctif riche en terminaisons nerveuses et en capillaires sanguins, assurant entre autres la fonction d’apporter les nutriments aux cellules de la peau. Dans le derme, on trouve les glandes sudoripares², les bulbes des poils, les muscles de l’horripilation (lorsque les poils se redressent) et, enfin, les glandes sébacées, lesquelles sécrètent le sébum, une substance lubrifiante essentielle donnant à la peau sa souplesse et assurant une protection naturelle.

L’hypoderme (sous le derme) est la couche plus ou moins épaisse de tissu contenant des cellules graisseuses : les adipocytes. Il sert de protection et d’isolant thermique ainsi que de réservoir énergétique (lipides, acides gras).

-
1. Les pigments de mélanine absorbent plus de 70 % des rayons ultra-violets qui franchissent la couche cornée et constituent un important mécanisme de protection.
 2. Les glandes sudoripares rejettent la sueur par les pores de la peau, éliminant ainsi des déchets comme l’urée qui provient du catabolisme des protéines.

Les trois fonctions essentielles de la peau

Fonction de protection. La peau et les muqueuses* constituent une première barrière protégeant notre organisme contre les substances étrangères de l'environnement : pollution, microbes, champignons, rayons ultra-violet.

Fonction de régulation. La peau joue un rôle d'échangeur thermique entre le milieu ambiant et le corps. Elle régularise notre température corporelle. Ainsi, elle protège grâce à des récepteurs sensoriels du toucher qui nous permettent de ressentir la chaleur, le froid, la douleur, etc.

Fonction sécrétoire. Par le sébum et la sueur, la peau élimine certaines toxines (ou déchets métaboliques) issues de l'activité cellulaire de l'organisme ainsi que des substances chimiques ou médicamenteuses. Enfin, si le travail des reins est incomplet, la peau compense en éliminant les résidus métaboliques qui s'accumulent dans l'organisme.

* Les muqueuses sont des membranes qui tapissent les cavités internes du tube digestif, du système respiratoire (des narines jusqu'aux alvéoles pulmonaires) et des voies urinaires et génitales. Elles contribuent à l'élimination des déchets métaboliques, tout comme les émonctoires.

La peau est donc un organe d'élimination qui participe à la stabilité du milieu intérieur. En temps normal, une peau saine présente un pH (potentiel hydrogène) légèrement acide de 4,5 à 5, ce qui est idéal pour qu'elle tienne son rôle de barrière protectrice contre les agressions extérieures (microbes, pollution, insectes, etc.). Notons que la plupart des problèmes cutanés surviennent à la suite d'un déséquilibre du pH. Plusieurs facteurs peuvent modifier le pH de la peau et donc en altérer la capacité de protection :

- Les carences en vitamines A (bêta-carotène), B, E, ainsi qu'en zinc. Celles-ci proviennent souvent d'une alimentation déséquilibrée ou d'une malabsorption intestinale, comme dans le cas de la maladie cœliaque, ainsi que de la prise prolongée de certains médicaments.
- L'abus de tabac ou d'alcool.
- La surexposition au soleil; les cellules immunitaires de la peau étant sensibles aux UV, les expositions fortes et répétées peuvent diminuer ou faire chuter la fonction immunitaire.
- Les soins cutanés inadéquats (l'utilisation de savons à pH élevé, donc trop alcalins, affecte l'équilibre naturel de la peau). Éviter les nettoyants à base de laurylsulfate de sodium. Choisir un gel douche ou un savon au pH neutre à base d'ingrédients naturels.
- Les produits cosmétiques à base d'huile.
- La consommation insuffisante d'eau.
- La transpiration excessive: elle contribue au déséquilibre du pH de la peau en la desséchant.

LES ÉMONCTOIRES

Nous avons vu que la peau a la capacité d'éliminer des déchets par la transpiration. Toutefois, d'autres organes jouent en priorité le rôle d'émonctoires en assurant l'élimination des déchets de l'organisme qui proviennent de la digestion, des oxydations cellulaires et de l'usure de la matière vivante.

À part la peau, voici les quatre principaux émonctoires ayant un rôle à jouer dans l'élimination des déchets :

- Les poumons: ils rejettent du dioxyde de carbone.
- Le foie: par le biais de la vésicule biliaire, il sécrète la bile et déverse ainsi une multitude de déchets.
- Les reins: ils excrètent les déchets par l'urine, entre autres l'ammoniac et l'urée.

- Les intestins : ils éliminent les déchets issus de la digestion des aliments.

Les informations suivantes démontrent l'importance de favoriser le travail des émonctoires de l'organisme. Voyons en particulier de quelle façon nous pouvons stimuler le travail du foie, des intestins et des reins.

Le foie

Le foie filtre plus d'un litre et demi de sang à la minute pour, entre autres, en éliminer les toxines. Comme il est également responsable du métabolisme des gras, son action dans les problèmes à composante inflammatoire tels que l'eczéma et le psoriasis est importante : grâce à des enzymes, le foie arrive à transformer l'acide linoléique (acide gras essentiel) en prostaglandine anti-inflammatoire (médiateur lipidique). Toutefois, pour que cette transformation se produise convenablement, des nutriments comme le zinc, le magnésium et les vitamines B₆ et B₈ lui sont essentiels. Nous en traiterons en profondeur dans la section des acides gras essentiels (voir à ce sujet le chapitre 6.)

Un dérèglement du foie se manifeste par différents symptômes, par exemple une langue chargée (enduite d'une substance blanche, qu'on observera aisément le matin à jeun), une bouche pâteuse, une mauvaise haleine, des nausées, des gaz, des ballonnements, de la constipation, de la somnolence après les repas et certains types de migraines.

Voici quelques suggestions pour favoriser le travail du foie :

- Éviter la consommation d'aliments frits, et choisir la cuisson à la vapeur, au four ou au wok.
- Privilégier les végétaux dits amers comme l'endive, le radicchio, la mâche, la scarole ; une petite portion chaque jour suffit.

- Consommer de l'huile d'olive à raison d'une à deux cuillerées à soupe par jour, à ajouter aux aliments ou à consommer en vinaigrette avec un peu de citron ou des aromates.
- Appliquer une bouillotte d'eau chaude sur le côté droit, là où se situe le foie.
- Boire de la tisane comprenant un mélange de plantes (boldo, pissenlit, anis, menthe) ou une infusion de chardon-Marie.
- Consommer de la lécithine de soya bio granulée non blanchie (à garder au réfrigérateur). Elle est un important supplément alimentaire pour la santé de la peau. Grâce à sa teneur en phospholipides, elle est essentielle au système nerveux et a un effet calmant. Elle est vivement conseillée dans les cas de psoriasis. On l'ajoute aux aliments, par exemple dans un yogourt ou des céréales, sans jamais la faire chauffer pour ne pas en altérer les composés. La dose recommandée est de 2,5 ml par jour avec le repas pendant une semaine et de 5 ml par jour sur une période de 4 à 6 semaines. Ce dosage minime ne provoque généralement pas de désagrément.

Toute cellule vivante, tant végétale qu'animale, contient de la lécithine. Notre foie fabrique de la lécithine si l'organisme dispose de trois vitamines du groupe B (choline, pyridoxine et inositol), de gras insaturés et de magnésium.

Les intestins

La muqueuse intestinale joue un rôle capital dans l'équilibre de la santé, d'où l'importance d'en préserver l'intégrité. L'utilisation abusive d'antibiotiques et d'anti-inflammatoires nuit à la

muqueuse intestinale en la rendant plus perméable, ce qui laisse passer trop d'allergènes dans le circuit sanguin. Ce processus force le système immunitaire à réagir.

C'est un fait indiscutable que la prise d'antibiotiques à répétition altère la flore microbienne intestinale en diminuant le nombre et la diversité des bactéries qui y sont présentes, engendrant une diminution de l'efficacité du système immunitaire. «L'intestin est l'organe le plus important sur le plan de la fonction immunitaire: approximativement 60 % des cellules immunitaires du corps sont présentes dans la muqueuse intestinale³.»

Pour maintenir l'intégrité des muqueuses, certains nutriments sont à privilégier. Il faut veiller à consommer suffisamment de fruits, de légumes, de protéines (davantage d'origine végétale), de bons acides gras essentiels (oméga-3), des probiotiques, etc. Nous en traiterons en détail au chapitre 6.

Les reins et les intestins

On peut aussi stimuler l'activité des reins et des intestins. Voici quelques suggestions alimentaires :

- Boire suffisamment au courant de la journée, de 1,5 litre à 2 litres par jour comprenant: soupe, jus, tisane, eau. Choisir si possible une eau de source à teneur faible en minéraux (certaines eaux contiennent un taux élevé en minéraux inorganiques qui sont difficilement assimilables par les reins).
- Ajouter à ses repas des végétaux aux propriétés diurétiques: céleri, chicorée, concombre, courge, poireau, cresson, endive, oignon, melon, etc. Tout en favorisant

3. WGO Global Guidelines. «Probiotiques et prébiotiques - Écosystème microbien et immunité de la muqueuse», World Gastroenterology Organization, octobre 2011. www.worldgastroenterology.org.

l'élimination urinaire, ces végétaux apportent des éléments nutritifs et un bon pourcentage de fibres alimentaires, lesquelles contribuent à améliorer l'évacuation intestinale.



Pour conclure ce chapitre, retenons que la santé de la peau dépend de celle de l'organisme. Deux besoins physiologiques fondamentaux sont nécessaires pour préserver la santé : d'une part, fournir à l'organisme tous les nutriments nécessaires pour son bon fonctionnement (protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux, et eau) ; d'autre part, améliorer la capacité de l'organisme à éliminer ses déchets (toxines ou résidus normaux que les cellules transforment) par ses voies d'excrétion. Ne pas respecter ces principes de vie peut produire un déséquilibre susceptible d'engendrer différentes maladies ainsi que des problèmes de peau.