

Interactions systèmes nerveux / immunitaire : le pouvoir du conditionnement et de la bonne humeur

Soumis par Stephane Desbrosses

Le stress, la bonne humeur, le rire, la colère, l'humeur dépressive... Tous ces états d'esprit ont un impact direct sur notre organisme et notamment sur notre système immunitaire, lequel défend notre corps contre la moindre grippe. La maladie n'a ainsi pas le même effet sur un anxieux de nature ou un bon vivant, non seulement sur son état mental, mais également sur son état physique.

Peux-t-on conditionner son système immunitaire? Les interactions système nerveux/système immunitaires sont reconnues depuis les années 1980 environ. Pourtant, dès 1926, Metalnikov, un russe élève de Pavlov(1), émigré à Paris, avait déjà montré qu'on peut conditionner des réponses immunitaires : il injectait chaque jour des staphylocoques à des rats et associait l'injection à une légère brûlure de la peau. Au bout de trois semaines, la seule brûlure suffisait à augmenter la production journalière de lymphocytes blancs, et partant, rendait le système immunitaire plus opérationnel. De la même manière, on peut abaisser l'efficacité du système immunitaire, jusqu'à tuer à l'aide d'un simple et seul stimulus conditionnel! Ce type de conditionnement immunitaire peut se révéler très ennuyeux... Si une personne prend des antibiotiques efficaces dès que survient la moindre grippe (bactérienne - un antibiotique ne combat que les bactéries, non les viri), elle habitue son système immunitaire à n'avoir recours qu'à des apports extérieurs. On pourrait presque dire que plus on prend de médicaments, plus on a de chance de mourir d'une maladie qui, en temps normal, ne nous donnerait qu'une toux passagère... Ne pas abuser des médicaments, lorsqu'ils ne sont pas nécessaires, c'est habituer son corps à répondre aux agressions extérieures de manière plus efficace. Une idée lumineuse contre l'insomnie

Chez l'homme, le cas d'un patient atteint d'insomnie est révélateur du pouvoir du conditionnement... Ce patient ne trouvant le sommeil que difficilement, un médecin eut l'idée de demander au patient, juste après avoir pris ses somnifères, d'allumer une petite lampe de chevet diffusant une pâle lumière bleue avant de s'endormir... Au bout de quelques semaines, le médecin remplaça le médicament par un substitut placebo ayant le même excipient (donc le même goût, la même forme... mais sans le principe actif). Le patient, allumant sa petite lampe bleue tous les soirs pour son rituel pré-sommeil, ne s'aperçut de rien et continua à s'endormir comme un loir. Quelques semaines après, seule la pâle lumière bleue suffisait alors à plonger chaque soir l'heureux patient dans les bras de Morphée. Pour vivre en bonne santé, agissez! L'effet placebo peut fonctionner sur le même principe, bien que le conditionnement soit d'habitude d'origine sociale. C'est le psychisme acquis au fil de l'expérience qui conditionne les réponses aux placebo, la personnalité du patient, en fait. Le cas du cancer du sein est révélateur des interactions entre le psychisme et la santé : il existe 4 groupes de réactions à l'ablation d'un sein pour tumeur maligne : certains nient le cancer ou luttent mentalement de manière très active, d'autres l'acceptent avec stoïcisme, où sombrent dans la dépression. si l'on cherche ce que sont devenus 5 ans après les personnes selon qu'elles ont eu une réaction de combativité ou de résignation, on constate pour les deux premiers groupes (négation du cancer et lutte active) 10% de mortalité et 25 % de métastases. Pour les deux autres groupes (réponse passive), 38% de mortalité et 65% de métastases... L'attitude vis-à-vis de nos problèmes de santé est très importante pour leur évolution... Sortir, voir les gens qu'on aime, rire et vivre bien en société, c'est le début d'une guérison ou le maintien d'une bonne santé.(2)(1) Pavlov I. est très connu pour ces recherches sur le conditionnement. Dans une étude particulièrement reprise en exemple, il fait associer à un chien, une sonnerie lorsqu'on lui donne à manger. Au bout de plusieurs essais, le simple fait d'entendre la sonnerie amène alors le chien à saliver, signant l'apparition d'un conditionnement (de type "répondant")(2) Ces études font encore l'objet de vifs débats