

© A. REAUSIPA



Jean-Marie Colombani, cofondateur et directeur de la publication du magazine en ligne **Slate.fr**, sélectionne plusieurs sujets au centre de l'actualité. International, France, économie, politique, high-tech, sciences... Le site d'information pose son regard acéré sur le monde pour **Direct Matin**

ALIMENTATION

DES COMPLÉMENTS INEFFICACES

Combien de fois passe-t-on devant ces étagères remplies de produits promettant de renforcer notre système immunitaire ? Il en existe des centaines aux vertus presque miraculeuses. Mais leur efficacité n'a jamais été médicalement prouvée.

«Les gens sont convaincus que le système immunitaire est une sorte de champ de force interne qui peut être boosté, explique au *Guardian* Charles Bangham, professeur d'immunologie et de maladies infectieuses à l'Imperial College de Londres. Rien n'est plus faux : comme son nom l'indique, le système immunitaire est un système formé par plusieurs organes et fonctionnements biologiques, et non une entité isolée.» Le tout répond à un fonctionnement complexe, avec une partie automatique innée et une autre adaptative. La première détecte l'infection et active la réaction de défense immédiate de l'organisme. C'est elle qui provoque notamment fièvres et fatigues. Il s'agit de «faire gagner du temps à notre corps en freinant la multiplication de l'agent pathogène». La réaction automatique ne peut venir à bout de l'infection. C'est le système immunitaire adaptatif qui s'en occupe. «Il faut environ cinq à dix jours pour qu'il prépare les anticorps nécessaires et les clones afin d'avoir un nombre suffisant pour l'attaque.»

Pour Charles Bangham, la prise de compléments n'a aucun effet sur nos capacités de défense : «Les fabricants de compléments alimentaires sous-entendent que celui qui en prendrait pourrait voir son système immunitaire renforcé, ce qui est complètement faux.» Tim Ballard, vice-président du Royal College of General Practitioners, résume la situation : «Il suffit d'avoir une alimentation saine et de faire de l'exercice», pour avoir un bon système immunitaire. •



«Booster» le système immunitaire à l'aide de quelques pilules serait impossible.

© PURESTOCKSIPA

SANTÉ

LES ÉTUDIANTES DÉPRIMENT



Les filles vivraient plus mal que les garçons les situations de stress liées aux études.

A l'université, les filles sont plus déprimées que les garçons. C'est le résultat d'une étude menée sur 10 000 étudiants par l'université de Bordeaux. «Quel que soit le marqueur de mal-être psychique, les filles sont beaucoup plus exposées que les garçons». 13 % des filles ont été diagnostiquées pour

dépression, contre 9 % des garçons. Elles ont «plus fréquemment des pensées suicidaires» et 23 % ont pris un médicament contre le stress dans les trois derniers mois, contre 10 % des garçons. Elles utilisent plus souvent un médicament pour dormir (12 % versus 8 %). •

© WEST COAST SURFER/MOODREX/SIPA

HISTOIRE

LE THÉ A PLUS DE 2 000 ANS

Quel âge a le thé, cette boisson quasi universelle ? Une étude publiée par *Scientific Reports* annonce la découverte de restes de feuilles de thé dans une tombe chinoise vieille d'un peu plus de 2 100 ans. C'est «la plus ancienne preuve physique de l'existence de la boisson connue aujourd'hui». Ces plantes ont été trouvées à Xi'an, dans l'ouest de la Chine,

dans un mausolée construit pour un empereur de la dynastie Han, Jingdi Liu Qi, mort en 141 avant J.-C. Lorsque le tombeau a été mis au jour dans les années 1990, les archéologues avaient trouvé de la poterie, des armes, des chars... et des bourgeons et des feuilles partiellement décomposés qui viennent d'être analysés. •



Des restes de feuilles ont été découverts dans le mausolée d'un empereur chinois.

© CHINE NOUVELLESIPA