

LE DOSSIER SANTÉ DE LA SEMAINE



Une bonne immunité ÇA SE PRÉPARE MAINTENANT !

On le voit avec la crise sanitaire que nous traversons, renforcer son immunité est capital. Pour se préparer aux épidémies hivernales, adoptez une stratégie efficace. Par Hélène Hodac



Attention au stress

A cause de la sécrétion de cortisol (entre autres) le stress fait chuter nos défenses immunitaires. Ayez le réflexe magnésium, on en trouve dans le chocolat noir, les fruits à coque, les fruits de mer, les légumes secs...



Dr Eric Ménat
médecin, phytothérapeute,
spécialisé en nutrition*

« ZINC ET VITAMINES SONT EFFICACES POUR RÉDUIRE LE RISQUE VIRAL »

Pourquoi les instances de santé ne parlent-elles ni du zinc ni de la vitamine C et D pour se protéger du risque viral ? Ce sont des produits peu chers et non brevetables. Donc personne n'y prête attention, ce qui ne veut pas dire que cela ne marche pas. Simple-ment, comme il n'y a pas d'argent à gagner, personne ne fait de communication dessus. Pourtant nous avons des preuves de leur efficacité à réduire le risque d'infection virale. Et des médecins chinois et américains ont utilisé avec succès le zinc contre la Covid-19. Il est dommage qu'on néglige ces pistes, d'autant plus qu'il n'y a aucun risque d'effet secondaire.

* Coauteur avec Marianne Bazin du « Petit guide pratique en cas de pandémie », éd. Ellébore.

Vous avez sûrement remarqué que certaines personnes attrapent tous les microbes qui passent, et que d'autres traversent l'hiver sans broncher ni tousser. Il est possible de remédier à cette injustice (liée à la génétique, au mode de vie...) en renforçant son terrain. « Un traitement préventif induira un effet global qui agira sur plusieurs grandes fonctions physiologiques à la fois, et protégera contre bon nombre d'infections hivernales » explique le Dr Eric Ménat. Plus que jamais, mieux vaut prévenir que guérir, donc. ●



LE DOSSIER SANTÉ DE LA SEMAINE

Mieux se défendre avec la micronutrition

Lorsque le corps n'a pas à sa disposition certains micronutriments indispensables pour fabriquer sa réponse immunitaire, il n'est pas au top pour lutter. Comme un soldat sans armes ou mal ravitaillé. Les déficiences sont courantes, notamment lorsque l'on vieillit car l'organisme fonctionne moins bien ou que le système digestif s'avère défaillant et n'assimile pas parfaitement les micronutriments.

LE ZINC empêche la réplication du virus

Sa carence (courante) expose à une défaillance des défenses immunitaires. « Il devrait être proposé à minima à tous les patients fragiles, à commencer par les seniors en Ehpad, compte tenu de la fréquence des carences chez au moins 50% d'entre eux », précise le Dr Éric Ménat.

Ses bienfaits : il est efficace pour combattre les virus. Notamment les coronavirus, en empêchant la réplication du virus, et donc sa virulence.

Posologie : une dose préventive sera comprise entre 15 et 30 mg/jour au repas (1 ou 2 prises). Toutes les formes de zinc sont valables, même si le bisglycinate de zinc paraît un peu supérieur. Zinc bisglycinate (Vit'all+) ou Azinc, forme et vitalité (Arkopharma).

LE SOUFRE prévient les infections

C'est un excellent protecteur des muqueuses respiratoires.

Ses bienfaits : actif sur la régulation des sécrétions des muqueuses respiratoires, il est très utile pour la prévention des infections bronchiques et ORL récidivantes.

Posologie : 2 capsules d'huile de haarem (la forme la plus efficace.) à avaler avec un verre d'eau, le soir au dîner, 1 jour sur 2.

LA VITAMINE D3 limite la durée de l'infection

Elle est fondamentale dans l'activation de l'immunité. Sans vitamine D, les cellules lymphocytes T ne sont pas prévenues qu'il y a une invasion étrangère et qu'il faut monter au front.

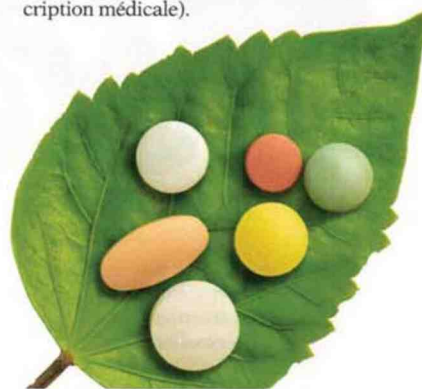
Quelles analyses ?

Mieux vaut faire doser le zinc, mais il n'y a pas de risque à en prendre 15 mg/j durant 1 ou 2 mois. Pour la vitamine D, le dosage est utile. Le risque ici est de ne pas en prendre assez.



Ses bienfaits : elle limite le nombre, la gravité et la durée des infections hivernales (rhume, grippe...), ainsi que le risque d'infection respiratoire aiguë.

Posologie : 3000 à 5000 UI par jour, de mi-septembre à mi-mai, à prendre durant les repas contenant des lipides. La vitamine D3 est plus efficace que la vitamine D2. Remboursé sur prescription : Zymad, 2,10 € (5 gouttes/jour minimum ou suivant la prescription médicale).



LA VITAMINE C s'attaque aux microbes

Elle s'accumule dans les globules blancs (neutrophiles), pour améliorer leur pouvoir de destruction des microbes.

Ses bienfaits : immunostimulante et antivirale, son action antioxydante lui permet d'assouplir les tissus et de limiter les risques de fibrose, y compris pulmonaire.

Posologie : 500 mg à 1 g/jour de vitamine C, en 2 à 4 prises. En cas de symptômes, passer à la vitamine C liposomale (QuantaVit C chez PhytoQuant), mieux absorbée par l'intestin, 750 mg, 2 à 3 fois/jour.

La force des abeilles



La gelée royale est capable de lutter contre les microbes (contre-indiquée en cas de cancer ou d'antécédent). **Le pollen** congelé contient des ferments lactiques à effet probio-

tique. L'allié d'une flore intestinale équilibrée. **La propolis**, antivirale et antibactérienne, renforce les défenses. **L'ordonnance :** le matin à jeun (sous la langue), 0,5 g de gelée royale (15 j/mois, 3 mois) + 1 c. à s. de pollen au petit déjeuner + 2 gélules de propolis de peuplier au repas (20 j/mois jusqu'en janvier).



LE DOSSIER SANTÉ
DE LA SEMAINE



L'ÉCHINACÉE
L'incontournable

Elle combine un effet antibactérien et un effet immunostimulant, surtout si on choisit des extraits de plantes fraîches.

Posologie: EPS Échinacée (Pileje) ou SIFP échinacée bio (Synergia), 10 ml dans un peu d'eau, 20 j/mois.

La phytothérapie à la rescousse

« Le masque, c'est bien, mais la phytothérapie permet d'agir en amont, et de se protéger en améliorant ses propres défenses » indique le Dr Éric Lorrain, spécialisé en phytothérapie médicale et en pharmacologie végétale, auteur du *Grand manuel de phytothérapie* (éd. Dunod). « Et tant qu'il reste des foyers sporadiques de Covid, il est judicieux de commencer un traitement. »

Deux huiles essentielles à avoir

L'aromathérapie n'est pas toujours facile à manier. Voici un protocole simple et efficace pour booster ses défenses.

Le ravintsara (immunostimulant) : 2 gouttes sur chaque poignet le matin (2 fois/jour si on est fragile). **Le niaouli** (assainissant) : 1 goutte 3 fois/jour, durant 7 à 10 jours, sur un sucre ou un comprimé neutre, en cas de contact ou de promiscuité avec une personne malade.

L'astragale



L'ASTRAGALE
Anti-infectieux

C'est celle qui lutte le mieux contre l'altération progressive du système immunitaire liée à l'âge. Elle améliore la résistance de l'organisme et peut prévenir des infections.

Posologie: 5 à 10 ml en extrait fluide (ampoules La-Royale).

LE SUREAU NOIR
Immunostimulant

Il a une action antivirale marquée, surtout sur les virus de la grippe et des rhumes.

Posologie: 1 à 3 c. à s. par jour de sirop de sureau (Ladrôme ou New Nordic).

« L'idéal est d'associer les plantes pour bénéficier d'un complexe synergique », souligne le Dr Éric Lorrain.



Le sureau noir

Un microbiote en pleine forme

En améliorant la flore intestinale, on agit sur le confort de l'intestin mais aussi sur l'immunité, puisque 60 % du système immunitaire s'y trouve. Une flore équilibrée limite les risques de gastro-entérite et d'infection respiratoire. On peut tous prendre des probiotiques, sauf les personnes en aplasie médullaire à cause d'une greffe de moelle.

Quels probiotiques et combien ? On recommande les spécialités avec au moins 3 ou 4 souches, comme Ergiphylus confort (Nutergia) ou Lactibiane référence (Pileje). Le matin 15 min avant le petit déjeuner.

LA
BONNE
ASSIETTE
MICROBIOTE

80 % des anticorps présents dans les bronches pour défendre les poumons sont fabriqués dans l'intestin. Préférez l'alimentation méditerranéenne qui favorise le microbiote !



L'oignon rouge, riche en quercétine (anti-inflammatoire et antivirale).



Le shiitaké, qui renferme des bêtaglucanes (immunostimulantes).



L'huître, riche en iode et en zinc. Un duo synergique excellent pour l'immunité.

Le foie de morue, le seul aliment vraiment riche en vitamine D, mais aussi en vitamine A, qui améliore la bonne assimilation de la première.

