

## Prévention des infections de l'hiver

**C'**est au moment où l'automne est encore beau, mais quand les nuits deviennent fraîches, qu'il faut adopter une stratégie pour se prémunir des infections de l'hiver. Les risques sont là, et si nos défenses immunitaires sont affaiblies, les premiers « coups de froid » vont se transformer en rhumes, maux de gorge, irritation de la trachée, du larynx, voire bronchites !...

Le mode de vie contemporain ne nous permet pas toujours de rester sous la couette, et il va falloir résister aux bactéries et virus qui se verraient bien profiter de notre douce chaleur intérieure pour proliférer. Le virus le plus remarquable reste celui de la grippe qui mute inexorablement en passant d'un hémisphère à l'autre, en fonction des saisons.

Nous savons tous que les mesures d'hygiène ont permis une grande avancée dans la lutte contre les maladies infectieuses, mais seront-elles suffisantes ? La complexité de notre système immunitaire n'a pas encore fini de surprendre les scientifiques : une étude Américaine aurait évalué que les enfants qui ne se lavaient pas les mains avant de manger, développaient moins d'allergies que les autres ! troublant. Pourtant, nous ne saurions trop recommander le cache nez (plutôt que le masque respiratoire) et le lavage des mains au savon (pas forcément avec du gel hydro-alcoolique). A en croire les autorités qui recommandent la vaccination contre la grippe, ces mesures ne seront pas suffisantes.

### **Qu'est ce qui pourrait réduire les capacités de défense de notre système immunitaire ?**

En tout premier lieu, je citerais **le stress** qui nous fait produire des hormones nécessaires pour surmonter les difficultés naturelles et nous conduire à réagir (adrénaline, noradrénaline, cortisol, ...). Pourtant, si le stress est répété ou trop puissant, notre métabolisme « rend son tablier » et notre système immunitaire tombe en dépression. La quantité de lymphocytes est insuffisante pour phagocyter les microbes avant qu'ils ne passent les barrières de protection physiques (muqueuses, intestins, ...).

En second lieu, **la peur** fait baisser la garde : quelqu'un qui craint d'attraper un virus, aura effectivement plus de risques de tomber malade !!!

La **malnutrition** ou la **dénutrition**, touchant particulièrement les jeunes et les personnes âgées, par un manque de nutriments essentiels, va déstabiliser le métabolisme, conduire à un dérèglement de la flore intestinale, favorisant le passage des bactéries et virus.

La réponse aux agressions va se faire en trois temps. En tant que machine ultra-perfectionnée, l'organisme bénéficie de dispositifs qui lui permettent de faire face à un élément extérieur dangereux. La première étape de détection de l'intrus se fait par un macrophage (monocyte, cellule d'origine sanguine localisée dans les tissus) qui va passer l'information à tous les autres types de macrophages présents dans le corps. Le processus de défense est en marche. La seconde étape de résistance va voir se multiplier les lymphocytes (globules blancs, cellules sanguines). La troisième étape est conduite par les anti-corps (ou immunoglobulines, protéines créées par les lymphocytes B, véhiculées par le sérum sanguin), produits dans l'organisme, qui, soutenus par les lymphocytes T vont détruire le virus. A chaque étape, les micronutriments vont avoir un rôle essentiel pour assurer cette bonne réponse immunitaire :

☞ Les probiotiques favorisant la reproduction des bactéries saprophytes inoffensives de la flore intestinale (bonnes bactéries symbiotiques, recyclant les matières organiques) sont nécessaires à un bon état des muqueuses

☞ Les protéines sont un matériau de base pour la multiplication des lymphocytes.

☞ Le déplacement et la souplesse membranaire de ces cellules est assuré par un bon équilibre en EPA (forme d'oméga3).

☞ Enfin, des micronutriments vont assurer un fonctionnement optimal des macrophages et lymphocytes : Zinc (rôle primordial dans la multiplication des lymphocytes) ; le magnésium (activateur des cellules) ; le sélénium (maintien de l'intégrité des cellules immunes par son action anti-oxydante) ; le cuivre (amélioration de l'immunité cellulaire en luttant contre une réaction inflammatoire) ; le manganèse (indispensable à la synthèse des anti-corps) ; la vitamine D (stimulation de la réponse immunitaire), ...

On l'aura compris, l'alimentation et certains compléments alimentaires vont nous aider à conserver un niveau de performance élevé à notre système immunitaire (protéines, probiotiques, vitamines, oligo-éléments, ...)

Dans la nature, un certain nombre d'éléments sont riches de ces micronutriments. C'est par exemple le cas des produits de la ruche tels que le pollen frais (qui est également un protecteur intestinal), et la gelée royale (stimulant des lymphocytes).

Dans un tout autre domaine, les champignons médicinaux comme le Shitaké et le Maitaké donnent de très bons résultats en cure de prévention.

Dans le monde végétal, un extrait d'écorce de pin maritime sera un stimulant des réponses immunitaires, tout comme l'extrait de pépins de pamplemousse ou encore le Lapacho (*Tecoma adenophylla*) et l'échinacée (*Echinacea purpurea*).

Dans une approche homéopathique, on saura conseiller les cures préventives d'Influenzinum et Thymuline pour armer un organisme, doté d'une bonne vitalité, des informations nécessaires à la résistance au virus de la grippe saisonnière.

En conclusion, une cure ponctuelle de compléments alimentaires peut s'avérer une bonne alternative pour maintenir notre système immunitaire en bon état. Parlez-en avec votre naturopathe préféré !

Georges Scudeller

Praticien Libéral en Naturopathie

Diplômé de la Faculté Libre de Médecine Naturelle et d'Ethnomédecine de Paris

35 Rennes

[www.monnaturopathe.fr](http://www.monnaturopathe.fr)