

Prévenir ou guérir

La **grippe**, les rhumes et les solutions naturelles

Les nouvelles alarmistes se succèdent annonçant une pandémie meurtrière pour l'automne et l'hiver prochain. Restons vigilants mais ne paniquons pas face aux effets d'annonce des médias.

Quelles solutions naturelles avez-vous pour doper vos défenses naturelles? Le virus actuel va sans doute muter fréquemment et tous les dispositifs de lutte seront peut-être à revoir. Que pouvons-nous faire pour nous-même face à cette situation? Mais aussi auprès des personnes plus fragiles? Globalement mettre en place une stratégie préventive visant à augmenter la résistance de l'organisme vis-à-vis des virus et des bactéries.

Eviter la contamination

Des mesures quotidiennes simples et logiques peuvent contribuer à limiter la transmission de personne à personne en cas de pandémie avérée.

- évitez les lieux susceptibles d'être des foyers de contamination possible.

Concernant le malade, dès le début des symptômes, il est recommandé de limiter les contacts avec d'autres personnes et en particulier les personnes à risque et :

- se couvrir la bouche à chaque fois qu'il tousse;
- se couvrir le nez à chaque fois qu'il éternue;
- se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique jetés dans une poubelle recouverte d'un couvercle;
- ne cracher que dans un mouchoir en papier à usage unique jeté dans une poubelle recouverte d'un couvercle.

Tous ces gestes doivent être suivis d'un lavage des mains.

Concernant l'entourage du malade, il est recommandé de :

- éviter les contacts rapprochés avec les personnes malades en particulier pour les personnes à risque;

- se laver les mains à l'eau et au savon après contact avec le malade ou le matériel utilisé par le malade;
- nettoyer les objets couramment utilisés par le sujet.

Les solutions naturelles pour fortifier l'organisme

■ **En premier lieu commencer avant l'automne une cure de Probiotiques.**

Même si aujourd'hui la science est loin d'avoir établi tous les bienfaits qu'apporte la prise de probiotiques, certains faits sont déjà solidement établis. Ces bactéries sont bénéfiques pour l'organisme car elles constituent la flore intestinale. A travers plusieurs études¹⁻² nous savons que les probiotiques, stimulent la production de divers anticorps dans l'organisme humain. Sur le plan biologique, les probiotiques :

- Produisent des substances dirigées spécifiquement contre les bactéries exogènes et limitent ainsi leur nombre, leur capacité de se multiplier et la possibilité de diffuser dans d'autres organes.
- Stimulent la prolifération et l'activité des cellules immunocompétentes (lymphocytes B et T).

- Neutralisent une partie des toxines secrétées par les bactéries exogènes.

- Réduisent les phénomènes d'inflammation locale.³

- Participent indirectement au renforcement des systèmes de défense des autres muqueuses, respiratoires et uro-génitales notamment, du fait qu'il existe une communication entre les structures immunitaires des différentes muqueuses et que l'intestin possède son propre système immunitaire.

Il est conseillé de choisir des compositions de probiotiques variées contenant 4 ou 5 souches différentes. Vérifiez aussi la présence de prébiotiques dans la même formule ces derniers servent de base nourricière aux bactéries.

■ Multivitamines et minéraux

Les vitamines et les minéraux sont des éléments indispensables à la croissance et au maintien de l'équilibre vital. Ils contribuent donc aussi à garder le système immunitaire en bon état. Certaines populations – probablement plus à risque de carences nutritionnelles – en bénéficient davantage, comme les personnes âgées, les diabétiques, les enfants en période de croissance. En prévention, un bon apport naturel semble être la pulpe de baobab, suffisamment riche en vitamines naturelles, minéraux, acides aminés. C'est une vérita-



ble pharmacie, pour une remise en forme générale.

La pulpe du fruit du baobab est 5 fois plus riche en vitamine C qu'une orange! Avec plus de 20 minéraux et vitamines, les principaux acides aminés, elle contient des fructooligosaccharides excellents pour maintenir la flore intestinale en pleine forme. C'est en outre la meilleure alternative aux vitamines synthétiques. Dose quotidienne un à deux sachets par jour.

■ Échinacée

L'échinacée est reconnue en Amérique du nord (USA et Canada) pour soutenir les défenses naturelles du corps, surtout durant un épisode infectieux (rhume, grippe, etc.). Bien que l'efficacité de l'échinacée à traiter les infections des voies respiratoires doive encore être confirmée, plusieurs essais cliniques ont obtenu des résultats positifs. Sur la prévention de ces infections son utilité est largement reconnue.

Lors d'une étude menée en double aveugle contre placebo des chercheurs ont observé que les symptômes ressentis par les participants ayant pris l'échinacée ont été 23,1% moins sévères que ceux des membres du groupe placebo ⁴. De plus, le produit aurait permis de diminuer la durée même du rhume. Les résultats auraient également révélé que l'extrait d'échinacée s'est avéré particulièrement efficace pour diminuer la congestion et les écoulements nasaux, ainsi que pour atténuer le mal de gorge.

■ Eleuthérocoque

(*Eleutherococcus senticosus*).

L'éleuthérocoque est appelé aussi ginseng sibérien. Cette plante adaptogène, à l'action tonique sur l'ensemble de l'organisme, exerce des effets immunostimulants. Au cours d'une étude menée sur 36 sujets en bonne santé ayant pris un extrait d'éleuthérocoque, les chercheurs ont constaté un effet immunomodulateur marqué ⁵. Au cours d'un essai clinique portant sur 50 sujets et comparant un extrait d'éleuthérocoque avec un extrait d'échinacée, les chercheurs ont observé que les sujets prenant l'éleuthérocoque présentaient une meilleure consommation d'oxygène durant l'exercice (VO₂ max), une diminution du taux de cholestérol et une amélioration immunitaire. Pour l'anecdote cette plante était un secret d'état sous le régime communiste d'ex URSS, les cosmonautes en prenaient lors des vols de Soyouz pour préserver leur forme et leur endurance.

Saule blanc

Aspirine naturelle : le saule

«*Arbre contre la douleur*», écrit le docteur Jean Valnet dans son livre «*Phytothérapie*».

Le saule (*salix alba*) contient de l'acide salicylique (aspirine naturelle). Les chatons de saule possèdent une propriété spasmolytique (contre les spasmes utérins). Ils sont également indiqués en cas d'angoisse et d'insomnie. Ses propriétés comme antalgique (antidouleurs), antirhumatismal, sa contribution à diminuer la fièvre, les états grippaux, les douleurs (notamment articulaires) sont classiquement connues à travers l'aspirine. L'usage principal et traditionnel du saule est la fièvre et les rhumatismes. Un des avantages du saule est qu'il ne présente pas de toxicité ou d'effets secondaires. En phytothérapie, les chatons, les feuilles et l'écorce peuvent être employés. Les deux premiers se préparent en infusion à raison de 10 ml par tasse d'eau bouillante. On en prend trois tasses par jour avant ou entre les repas. L'écorce se prépare sous la forme de décoction à raison de 25-35 g par litre d'eau. On la fait bouillir cinq minutes puis infuser dix minutes. On en prend trois tasses par jour. On peut aussi la prendre sous forme de poudre ou gélules.

■ Griffe du chat

Dans une synthèse de recherches ayant porté sur les propriétés immunorégulatrices de certaines plantes péruviennes, un auteur donne la liste d'au moins six plantes, dont la griffe de chat ⁶.

Les résultats d'essais in vitro et in vivo indiquent que certains des principes actifs présents dans l'écorce interne de la tige et des racines de la griffe de chat stimulent et régulent la production de lymphocytes par l'organisme ⁷. Les recherches ont également permis d'établir qu'un extrait normalisé de la plante pouvait protéger l'ADN des cellules de certaines agressions, voire réparer certains de ces dommages le cas échéant. Cet effet a été observé au cours d'une étude menée auprès de 12 volontaires en bonne santé ⁸.

■ Propolis

La propolis est une résine avec laquelle les abeilles enduisent les parois de la ruche, afin de les protéger de différents virus et

bactéries. On sait que la propolis est très efficace et assure une protection sanitaire importante des colonies d'abeilles. Sa composition riche en flavonoïdes, acides phénoliques + esters huiles essentielles, 14 traces de minéraux, silice et zinc cétones, lactones, quinones, stéroïdes, acide benzoïque, vitamines, sucres. Certains auteurs, parmi lesquels Likar en 1978 et Serkedjieva en 1992 et Osmanagic, signalent une action de la propolis sur le virus de la grippe Influenza (grippe A et B). On trouve différentes concentrations de propolis, préférez celles à 18%.

Vous trouverez les ingrédients, Eleuthérocoque Propolis, griffe du chat, Echinacée, et Lapacho qui est un stimulant des défenses naturelles, dans le complexe «Hiver tranquille» .

Emma Roberts

En ce qui concerne la Vitamine D voir l'article spécifique.

-> Voir carnet d'adresses en page 4

1. Arunachalam K, Gill HS, Chandra RK. www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=10713750 \t Eur J Clin Nutr. 2000 Mar;54(3):263-7.
 2. Sheih YH, Chiang BL, et al. Systemic immunity-enhancing effects in healthy subjects following dietary consumption of the lactic acid bacterium *Lactobacillus rhamnosus* HN001. *J Am Coll Nutr.* 2001 Apr;20(2 Suppl):149-56.
 3. CF travaux de RACHMILE-WITZ et coll. in « Gastroenterology » février 2004.
 4. Goel V, Lovlin R, Barton R, Lyon MR, et al. Efficacy of a standardised Echinacea preparation (Echinilin) for the treatment of the common cold : a randomised, double-blind, placebo-controlled trial, *Journal of Clinical Pharmacy & Therapeutics*, Février 2004, Vol. 29, No 1, 75-83 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14748902?dopt=Abstract
 5. Bohn B, Nebe CT, Birr C. *Arzneimittelforschung.* 1987 Oct;37(10):1193-6.
 6. Williams JE. *Altern Med Rev* 2001 Dec;6(6):567-79.
 7. Keplinger K, Laus G, et al. *J Ethnopharmacol* 1999 Jan;64(1):23-34.
 8. Sheng Y, Li L, et al. *Phytomedicine* 2001 Jul;8(4):275-82.
- The Natural Pharmacist (Ed). *Natural Products Encyclopedia, Conditions - Immune Support, ConsumerLab.com.* [Consulté le 6 septembre 2004].