

Pourquoi certaines personnes attrapent-elles la grippe et d'autres non ?

Une étude récente réalisée par le professeur Bike Daniel «Vitamin D and the immune system : role in protection against bacterial infection» et publiée dans «Current Opinion Nephrology Hypertens. 2008 Jul; 17(4): 348-52. Review», montre que la vitamine D induisait l'expression de gènes permettant de sécréter des substances antimicrobiennes, expliquant en partie son effet «antibiotique», qualifié ainsi par Adrien Gombart de l'université de l'Oregon.

Pour ce dernier, c'est la carence et des taux faibles de vitamine D qui empêcheraient le système immunitaire de répondre de façon optimale à une infection virale ou microbienne.

Si l'on vous annonçait qu'avec un bon taux de vitamine D vous n'auriez pas la grippe, peut-être auriez-vous du mal à le croire ? Et pourtant... nombre de spécialistes de la vitamine D affirment que c'est une excellente mesure de prévention que d'avoir de bons taux de vitamine D.

Un exemple historique

En 1919 un an après la fameuse grippe espagnole de 1918 qui a fait 20 millions de morts dans le monde, des chercheurs avaient tenté de comprendre son mode de transmission et essayé de trouver des solutions pour la combattre.

Dix volontaires courageux, recrutés parmi les marins militaires américains, sortis indemnes de l'épidémie, ont été les cobayes d'une expérience singulière. Les chercheurs ont recueilli auprès de personnes malades, grippées, fiévreuses et alitées, des crachats, des excréments nasales et autres écoulements divers dans les 3 premiers jours de la maladie, c'est-à-dire là où les risques de contamination sont les plus importants. Ces «prélèvements» ont été mélangés puis mis dans une solution à pulvériser dans le nez de ces dix volontaires. Aucun de ces volontaires n'a attrapé la moindre grippe. Alors les chercheurs ont continué l'expérience



en demandant aux personnes grippées de tousser directement au visage de ces 10 marins : aucun n'a attrapé ne serait-ce qu'une «grippette». Le fait de vivre en plein air, bronzés tout au long de l'année avec des taux importants de vitamine D les a sans doute protégés.

D'autres expériences sur des groupes plus importants de volontaires ont été menées avec différents types de virus de la grippe à des doses variables, mais aucune n'a permis une transmission importante, 5 à 50 % de transmission ce qui est peu pour une maladie hautement contagieuse.

Dans une famille tout le monde n'attrape pas la grippe quand un des membres en souffre. Un fait bien établi que nous devrions avoir à l'esprit : seulement une personne sur 4 n'ayant jamais eu la grippe sera touchée et moins de 5% seulement pour celles qui l'ont déjà eue. Ce qui est très peu.

Il est fort probable qu'un été ensoleillé, avec des activités à l'extérieur, et une bonne supplémentation en vitamine D à l'automne et en hiver protège de la grippe.

D'ailleurs une question simple : pourquoi la grippe sévit-elle en hiver ? Et où se cache le virus entre les épidémies ? Il est curieux de constater que la grippe se manifeste en hiver là où les taux de vitamine D sont au plus bas, pour disparaître ensuite dès que les beaux jours arrivent avec l'exposition de la peau au soleil.

Pourtant le virus est présent toute l'année et transmis avec la même fréquence grâce à des personnes qui s'en portent très bien, cela ne les rend pas malades. Alors pourquoi lorsqu'arrive l'hiver ces personnes en sont affectées ? On peut supposer que le déclin de la maladie en été est dû au renforcement des défenses immunitaires par la vitamine D.

En 1918 la fameuse grippe espagnole est survenue en dehors de la saison gripale habituelle, mais il s'agissait d'un virus plus virulent qui a pris de court les défenses immunitaires naturelles affaiblies des populations sortant d'une guerre meurtrière, sous-alimentées et carencées.

Pourquoi au cours des 20 dernières années la mortalité des personnes âgées liée à la grippe n'a pas diminué, malgré une vaccination massive ?

Les personnes âgées plus que les autres présentent des taux bas de vitamine D car elles vont moins au soleil, et leur peau synthétise moins de vitamine D. Actuellement beaucoup de personnes âgées, vivent en instituts et maisons de retraites et de ce fait leur alimentation peut présenter certaines carences. Les doses préconisées actuellement sont insuffisantes pour assurer des apports nécessaires en vitamine D. Tant que ces personnes n'auront pas un taux suffisant de vitamine D, leur immunité naturelle sera peu performante et ce même avec la vaccination. Le vaccin stimule seulement l'immunité contre un virus supposé.

Bike Daniel