

# Grippe, COVID-19... les vaccins en retard sur l'évolution des virus ?

Chère lectrice,  
Cher lecteur,

À l'heure où j'écris ces lignes, l'épidémie de COVID-19 a officiellement commencé depuis 5 mois et 3 jours [a].

Nombreux sont les groupes pharmaceutiques et les États qui communiquent sur les milliards de dollars débloqués pour trouver au plus vite un vaccin [b] au SRAS-Cov-2 (le virus responsable du COVID-19).

À ce jour, pas moins de 116 "candidats" au vaccin ont été recensés [c].

Mais alors que certains laboratoires tablaient sur l'arrivée d'un vaccin sur le marché d'ici à cet été, Édouard Philippe a jeté un pavé dans la mare en déclarant qu'aucun vaccin ne serait prêt avant 2021 [d].

Au-delà du délai (bien plus long qu'initialement envisagé) une question se pose : ces vaccins, basés sur les souches actuelles du SRAS-CoV-2, seront-ils efficaces en 2021 ?

Rien n'est moins sûr, car le virus est en évolution constante. Une étude publiée le 19 avril [e] indique que le virus évolue, avec des mutations changeant drastiquement sa pathogénicité et la gravité de ses symptômes qu'il provoque.

En Islande, pays avec moins de 2'000 cas, ce sont 40 variations du virus qui ont été découvertes [f].

Qui sait combien de mutations seront alors apparues en 2021... et si les vaccins seront efficaces sur ces souches ?

Et ces vaccins développés à toute vitesse, seront-ils vraiment sûrs ?

Pour en savoir plus sur cette question de l'efficacité des vaccins face aux virus, je vous invite à lire maintenant ci-dessous l'enquête de Philippe Rivière sur ce sujet.

Bien à vous,

Eric Müller

# Les virus évoluent plus vite que les vaccins ?

Chère lectrice, cher lecteur,

*“La folie, c’est se comporter de la même manière et s’attendre à un résultat différent.”* Albert Einstein

En découvrant cette citation, j’ai immédiatement pensé à la manière dont les autorités traitent le problème de la grippe.

Car cela ressemble vraiment à de la folie ! Chaque année, elles commencent par encourager la vaccination tous azimuts et chaque année... elles finissent par présenter le même bilan catastrophique : après la vague de décès liés à la grippe en 2017, on s’attend à un bilan encore plus dramatique cette année.

La raison de ces échecs qui coûtent des milliers de vies est pourtant bien connue : toutes les études montrent que les vaccins contre la grippe ont une efficacité presque insignifiante. Lors de l’épidémie de 2014-2015, des scientifiques canadiens ont même évalué l’efficacité du vaccin à 0% [0].

Si les vaccins sont peu efficaces, c’est notamment parce que le virus de la grippe mute en permanence et qu’il est impossible aujourd’hui pour les vaccins de s’adapter à ces mutations. L’autre problème est que les vaccins contre la grippe ne vous protègent pas contre les centaines d’autres virus.

Pour mieux vous préparer et faire face à la grippe et à tous ces autres virus, vous avez donc intérêt à prendre le problème par l’autre bout.

## Votre meilleure défense contre les virus ?

Pour vous prémunir contre la grippe, la gastro, le rhume, vous devez d’abord réduire au maximum votre risque d’entrer en contact avec les virus.

Le problème est que vous touchez en moyenne 300 surfaces différentes toutes les 30 minutes [0]... Même en vous lavant les mains régulièrement, vous avez des chances d’entrer en contact avec.

**Heureusement, le simple fait d’être exposé à ces virus ne signifie pas forcément que vous allez tomber malade.**

En 2011, des chercheurs de l'Université du Michigan ont infecté 17 personnes en bonne santé avec le virus de la grippe. Parmi elles, seulement une personne sur deux est tombée malade [0]. L'ensemble des participants avait pourtant bien été infecté par le virus et chacun avait produit une réponse immunitaire suite à cette infection.

Selon les chercheurs qui ont mené cette expérience, la différence entre ceux qui sont tombés malades et ceux qui sont restés en bonne santé s'explique par l'intensité de la réponse immunitaire de chaque participant et sa capacité à résister ou non à l'infection.

## Les facteurs qui fragilisent vos défenses naturelles

Plusieurs facteurs peuvent affaiblir votre système immunitaire et vous rendre plus vulnérable face aux virus. Tout d'abord, une mauvaise hygiène de vie aura des conséquences sur vos défenses naturelles (mauvaise alimentation, manque de sommeil, manque d'exercice, mauvaise hygiène corporelle, tabac, alcool).

Ensuite, votre système immunitaire est affaibli si vous souffrez d'une maladie chronique, si vous êtes fatigué ou âgé. Dans ces situations, vos défenses répondent de façon moins rapide et moins forte aux infections. Lorsque votre organisme est confronté à un changement de saison (en particulier pendant la saison froide) ou à une période de surmenage, de déprime ou d'anxiété, vos défenses immunitaires diminuent également.

Nous sommes donc nombreux à pouvoir profiter des bienfaits de nutriments essentiels pour nos défenses immunitaires apportés par une alimentation variée et équilibrée ou une supplémentation nutritionnelle.

## Programme complet pour renforcer votre immunité

Notre système immunitaire repose sur une multitude de processus biologiques. Pour le renforcer, vous devez agir simultanément sur différents facteurs.

### 1. Restez actif

De nombreuses études ont montré le lien entre l'exercice physique et le renforcement de l'immunité.

Dans l'une de ces études, des chercheurs ont démontré que le fait de pratiquer régulièrement une activité physique réduirait de 50% le risque de s'enrhumer et diminuerait de 31% la durée des symptômes des personnes enrhumées [0].

## **2. Privilégiez les aliments riches en antioxydants, protéines et acides gras**

On prête à certains légumes des vertus étonnantes. L'ail par exemple, historiquement utilisé depuis des millénaires partout dans le monde, était quasiment divinisé par les Egyptiens. Ils s'en servaient comme antiseptique naturel, anti-infectieux et tonifiant. On en a même d'ailleurs retrouvé dans la tombe de Toutankhamon.

En plus des fruits et des légumes, les protéines (viandes, volailles, œufs, poissons, fruits de mer, noix et légumineuses) favorisent la production des anticorps, des molécules-clés du système immunitaire [0].

Les acides gras oméga-3, oméga-6 et oméga-9 sont également associés à un meilleur fonctionnement immunitaire [0]. Le poisson, l'huile d'olive ou de colza, les noix et graines sont d'excellentes sources d'acides gras essentiels.

Veillez également à augmenter vos apports en zinc. Vous en trouverez en grande quantité dans les huîtres, les fruits de mer, le foie de veau, le poulet, le germe de blé, les graines de citrouille et de sésame, les légumineuses, etc.

## **3. Reposez-vous**

Un sommeil de qualité est essentiel pour votre santé et agit en faveur de votre immunité.

Une étude menée par l'Université de Californie a démontré que la durée du sommeil est directement liée à la qualité de la réponse immunitaire [0]. Au cours de cette étude portant sur 125 adultes en bonne santé, les chercheurs ont constaté que les personnes qui dormaient moins de 6 heures en moyenne par nuit présentent un niveau de réponse immunitaire 11,5 fois moins élevé que celles qui dorment plus de 7 heures en moyenne.

## **4. Augmentez et maintenez vos apports en vitamine D**

Pour augmenter encore davantage vos chances, vous pouvez également soutenir votre système immunitaire en prenant de la vitamine D.

**La meilleure défense naturelle contre les agressions extérieures est déjà en vous !**

De nombreuses études ont montré les bienfaits de la vitamine D sur l'immunité et c'est votre système immunitaire qui constitue la meilleure défense à votre disposition pour vous protéger !

Pourtant, malgré son importance, très peu de personnes ont un taux de vitamine D suffisant.

### **Déficit en vitamine D : une épidémie mondiale ?**

Pour bénéficier des effets d'un bon niveau de vitamine D sur votre santé, vous devriez viser un taux supérieur à 40 ng par millilitre de sang. C'est du moins ce que suggèrent deux des plus grands spécialistes mondiaux de la vitamine D [0].

Pour maintenir ce taux toute l'année, il faudrait que vous vous exposiez tous les jours au soleil, y compris le torse, pendant au moins 30 minutes, et ce, à la mi-journée.

Clairement, c'est très difficile si vous vivez dans l'hémisphère Nord. C'est ce qui explique qu'au moins 9 Français sur 10 manquent de vitamine D. Plus d'un Français sur quatre est même en déficit sévère avec un taux inférieur à 12 ng/ml [0] !

Et si vous avez plus de 50 ans, vous avez un risque encore plus élevé de souffrir d'un déficit sévère car le vieillissement de la peau fait que vous synthétisez moins de vitamine D qu'une personne jeune, à exposition comparable. Et après 70, c'est 4 fois moins [0].

Même chose si vous sortez peu et que vous passez l'essentiel de vos journées chez vous ou dans un bureau. De même, les enfants peu exposés au soleil sont très souvent en déficit de vitamine D.

Un moyen simple et efficace de maintenir un taux suffisant, serait de manger de manière variée et équilibrée ou de vous supplémenter en vitamine D. Mais encore faut-il respecter certains critères précis issus des études de référence les plus récentes.

## **Conseil n°1 : préférez la vitamine D3 à la D2**

Il existe plusieurs formes de vitamine D dont la D2 (ergocalciférol) et la D3 (cholécalfiérol).

Le corps humain ne fabrique pas de vitamine D2. La vitamine D3, elle, est fabriquée dans les couches profondes de notre peau à partir d'un dérivé du cholestérol qui, sous l'effet des rayons UVB du soleil, va se transformer en cholécalfiérol, c'est-à-dire la vitamine D3.

Selon les dernières recherches, la vitamine D3 a une capacité supérieure de 87% à celle de la vitamine D2 pour élever et maintenir vos concentrations de vitamine D [0].

Mais ce n'est pas tout. La vitamine D2 ne serait pas seulement moins puissante que la vitamine D3. Elle pourrait même être dangereuse pour votre santé.

## Conseil n°2 : prenez chaque jour 2 000 UI de vitamine D3

Pour un adulte en bonne santé, une dose quotidienne de 2 000 Unités Internationales (UI) (50 microgrammes) est conseillée pour atteindre et maintenir un taux optimal de 44 ng/ml sans effet indésirable [0].

Surveiller attentivement votre taux de vitamine D reste donc l'un des moyens les plus simple de rester en bonne santé si vous avez plus de 60 ans.

À noter que vous ne courez aucun risque connu d'intoxication à ces doses, même si vous en prenez tous les jours.

Vous devriez également éviter certaines ampoules, faciles à obtenir sur le marché, qui vous envoient d'un coup jusqu'à 200 000 UI (ce qui est interdit en complément), ce qui revient à prendre un mois de soleil en pleine figure en l'espace de quelques secondes. Non seulement ce n'est pas physiologique, car nous ne fabriquons qu'un peu de vitamine D3 chaque fois que nous nous exposons au soleil, mais c'est également moins efficace qu'une prise plus modérée et sur le long terme car votre organisme peine à utiliser et stocker cette arrivée massive de vitamine D.

## Conseil n°3 : renforcez la vitamine D3 en y associant de la vitamine K2 MK-7

Prendre 2 000 UI chaque jour d'un bon complément de vitamine D3 est un geste bénéfique pour votre système immunitaire. Mais vous pouvez renforcer ses bienfaits en y associant de la vitamine K2 MK-7 qui agit en synergie.

Comme pour la vitamine D, la grande majorité de la population souffre d'un déficit chronique en cette vitamine pourtant cruciale pour notre santé.

## Nouvelle association vitamines D3 & K2 d'origine

# 100% végétale

Sur la base des études les plus récentes, le laboratoire Cell'innov a conçu une formulation d'origine 100% végétale associant de la vitamine D3 issue du lichen et de la vitamine K2 MK-7 issue du natto, l'aliment traditionnel japonais qui a permis de découvrir tous les bienfaits de cette vitamine.

Cette formulation est proposée sous une forme liquide hautement biodisponible à base d'huile de colza. Elle est abritée par un flacon en verre ambré qui permet de préserver les propriétés actives des vitamines D3 et K2 MK-7.

Grâce à son flacon compte-gouttes, vous pouvez prendre au maximum 5 gouttes par jour afin d'obtenir les apports recommandés par les études scientifiques de référence, soit 2 000 Unités Internationales (50 microgrammes) de vitamine D3 et 45 microgrammes de vitamine K2 MK-7. Un flacon dure 3 mois.

Je vous recommande de prendre vos gouttes de préférence au cours d'un repas. Selon une étude publiée en 2014, la prise de vitamine D au cours d'un repas contenant des graisses peut accroître de 32% son absorption par votre organisme [0].

## Ces vitamines font partie des plus sûres au monde

La vitamine D3 n'a aucun effet secondaire connu, même à très fortes doses.

Notez toutefois que le K de la vitamine K2 vient de « Koagulation » parce qu'elle fait coaguler le sang.

Si vous prenez un traitement médical anticoagulant, ces substances bloquent l'activité de la vitamine K. Dans ce cas, la supplémentation est déconseillée pour toute personne sous traitement anticoagulant. Avant de commencer une supplémentation, je vous recommande d'en parler avec votre médecin.

Quant à la vitamine D, on n'a répertorié à ce jour aucun effet indésirable connu aux dosages recommandés.