

La psycho-endocrino-immunologie pour bien vivre le déconfinement

Chère lectrice, cher lecteur,

Il est crucial de renforcer votre immunité à l'approche du déconfinement.

Construisez votre armure immunitaire en 3 étapes

C'est plus grave que prévu. Les semaines avancent, et toutes les découvertes à propos du coronavirus vont dans le même sens : ce n'est pas une simple infection respiratoire.

Nous sommes bien loin du temps où l'on entendait çà et là « c'est juste une grosse grippe ».

Aujourd'hui, on parle d'un virus qui aurait des conséquences sur le système nerveux central[1], sur la peau, les reins, le cœur[2]...

On constate même qu'il peut s'attaquer au système immunitaire, comme le VIH – je vous donne plus de détails un peu plus bas.

Une chose est sûre, nous n'en avons pas fini avec le SARS-CoV-2.

Et pourtant, la vie continue. Le déconfinement serait pour bientôt. Et la deuxième vague de l'épidémie pourrait bien suivre.

De plus en plus de chercheurs l'admettent : le confinement ne suffit pas, il faudrait sans doute recommencer par petites périodes pour ne pas surcharger l'hôpital public[3]...

Mais en attendant, les plus fragiles d'entre nous y seront périodiquement exposés.

C'est la raison de ma lettre d'aujourd'hui : je m'adresse à toutes les personnes qui craignent le virus, qui se sentent vulnérables, et qui veulent se défendre autant que possible.

Je m'adresse à tous ceux qui veulent mettre toutes les chances de leur côté, car ils ont bien compris que tôt ou tard, nous serons tous exposés au virus.

Dans ce message, vous allez apprendre des choses inquiétantes sur ce nouveau virus :

- Quel est son réel degré de contagiosité ?
- Quels dommages peut-il causer à votre organisme, au-delà de la sphère respiratoire ?
- Pourquoi des chercheurs américains et chinois commencent à comparer le coronavirus au VIH (virus du SIDA) ?
- Pourquoi le déconfinement risque de faire des dégâts chez les personnes fragiles – et comment s'y préparer au mieux.

Mais ce n'est pas une lettre inquiétante, rassurez-vous. En fait, je vais faire ce que d'autres auraient dû faire avant moi, et ce depuis longtemps :

Vous dire la vérité sur le virus.

Et surtout, vous apprendre à vous défendre autant que possible. Car c'est là ma mission. À la fin de cette lettre, vous saurez :

- Comment vous fabriquer une armure immunitaire solide
- Quels sont les 7 secrets de la micronutrition pour un organisme prêt à se défendre
- Ce que vous pouvez faire pour lutter contre l'orage de cytokines (une des causes principales de décès par Covid-19)
- En quoi consiste la psycho-endocrino-immunologie, et comment elle peut vous aider à combattre les infections.

En clair, à la fin de cette lettre, vous serez au clair avec la vraie nature du coronavirus... et surtout, vous serez prêt(e) à vous battre. Vous n'aurez plus peur d'être une proie facile pour ce virus.

Je vous propose de commencer dès maintenant : faisons le point sur ce qu'on sait réellement sur le virus... puis apprenons ce que nous pouvons faire pour espérer y faire face.

Ce n'est pas une infection respiratoire : c'est un « virus total »

Pendant des semaines, on a minoré la contagiosité et la dangerosité du virus.

On sait qu'il se transmet d'homme à homme... Mais on découvre, petit à petit, qu'il survit longtemps sur des surfaces comme le plastique, le carton ou l'inox (jusqu'à 3 jours !)[4]. C'est pourquoi il peut être utile de désinfecter vos courses, en plus de respecter les gestes barrières.

On sait qu'il se transmet par les gouttelettes quand on tousse ou qu'on éternue...

Mais les scientifiques commencent à parler de transmission par simple respiration[5] – cela expliquerait d'ailleurs pourquoi il est si contagieux... et cela invite à respecter scrupuleusement les distances de sécurité, encore plus qu'on nous le recommande.

Même au niveau des symptômes – et de la gravité du virus – le discours évolue peu à peu.

Ce n'est plus une maladie respiratoire : c'est au-delà de ça. Je vous explique.

On ne parle plus seulement de toux, de fièvre ou de détresse respiratoire (dans les cas graves).

Récemment, on a découvert :

- La perte d'odorat (anosmie) et de goût (agueusie) très fréquente chez les malades
- Des lésions cérébrales (qui seraient responsables de la détresse respiratoire !)[6]
- Des problèmes de peau (rougeurs, engelures)[7]

Et plus récemment... une découverte qui change absolument tout. Une découverte dont on voudrait qu'elle soit fautive – mais qui nous enjoint à redoubler de prudence.

Un virus proche d'Ebola et du VIH ?

Depuis le début de l'épidémie, beaucoup de journaux sont à la masse. À l'inverse, certains proposent des contenus à la pointe de l'information, rigoureux, sourcés.

C'est le cas du South China Morning Post, peut-être le journal le plus sérieux de la planète sur le coronavirus...

C'est une de mes références, quand j'organise des revues de presse avec mon équipe.

Or, le 27 février dernier, un des journalistes les plus documentés sur l'épidémie faisait un premier parallèle entre le coronavirus et le VIH (qui cause le SIDA)[8] :

Le coronavirus serait plus susceptible que le SARS de se lier aux cellules humaines, à cause d'une mutation déjà observée sur le VIH et Ebola, selon les scientifiques

Ce parallèle inquiétant n'avait pas fait grand bruit à l'époque... il faut dire que le 27 février, beaucoup de pays occidentaux croyaient encore échapper à l'épidémie.

Un nouvel article, paru le 12 avril[9], en remet une couche – et une bonne :

Le coronavirus pourrait attaquer le système immunitaire (comme le VIH) en ciblant des cellules protectrices, alertent les scientifiques

On apprend dans cet article que les lymphocytes T, censés chasser le virus, sont parfois pris pour cible et détruits par celui-ci.

Lors d'autopsies réalisées sur une vingtaine de victimes du Covid-19, les scientifiques ont découvert que leur système immunitaire avait été quasiment anéanti.

De plus en plus de personnes comparent ce coronavirus au VIH, résume un médecin qui souhaite rester anonyme.

Vous le voyez, nous sommes loin, très loin de la « grosse grippe » qu'on nous décrivait encore en février...

Et pourtant, je reste calme. Je garde espoir – et je vous explique pourquoi dans quelques lignes. Car je vous assure, il y a de bonnes raisons d'espérer.

Avant ça, j'aimerais dissiper un autre malentendu, crucial car il a déjà fait des morts parmi ceux qui ont essayé l'auto-médication avec une substance industrielle.

Je parle de la chloroquine : ce serait une erreur de croire que c'est la panacée.

Où en sommes-nous avec la chloroquine ?

Depuis le début de l'épidémie, le Pr Didier Raoult (directeur de l'IHU Méditerranée à Marseille) préconise un traitement déjà connu : l'hydroxychloroquine couplée à l'azithromycine (un antibiotique).

Le Pr Raoult a déjà donné des résultats sur 3 cohortes de patients :

- Un premier essai sur 24 malades a permis aux trois-quarts d'entre eux de ne plus porter le virus après 6 jours[10].
- Un deuxième essai sur 80 patients a permis à 78 d'entre eux de connaître une « amélioration clinique rapide » de leur état de santé. Ils ont pu quitter les soins intensifs au bout de 5 jours[11].
- Un dernier essai, sur 1061 personnes, a montré que 91,7% d'entre eux n'avaient plus de charge virale après 10 jours de traitement[12]. Cela signifie qu'on ne détectait plus de traces du virus dans leur organisme

Ces trois études sont très encourageantes. Bien sûr, la médecine conventionnelle trouve le moyen de critiquer Didier Raoult pour sa méthodologie, mais les résultats sont là.

En revanche, il y a un point qui m'inquiète personnellement, et dont on entend peu parler : la Suède, parmi les premiers pays à l'utiliser, a décidé d'abandonner son protocole à base de chloroquine[13]. De premiers effets secondaires comme des crampes, des pertes de la vision périphérique, et des migraines violentes ont déjà été rapportés[14].

Certains scientifiques suédois craignent une nouvelle vague d'effets secondaires plus graves, notamment au niveau cardiaque...

C'est pourquoi le gouvernement suédois a décidé d'arrêter la chloroquine, jugée trop risquée.

Je ne veux pas commenter cette décision car je ne suis ni virologue, ni politicien.

En revanche, je constate que notre espoir de traitement peut-être le plus fondé vient de prendre un sérieux coup dans l'aile.

Il va donc falloir décider rapidement de la suite, car le confinement (une mesure sûre pour les plus fragiles d'entre nous) ne va certainement pas durer.

Attention à ne pas déconfiner trop vite

C'est un autre sujet qui me préoccupe, en lien avec les deux suivants. Pour résumer, nous avons :

- Un virus plus dangereux que prévu, avec un comportement qui pourrait rappeler celui du VIH
- Une piste de traitement qui s'éloigne peu à peu

Mais aussi... une économie qui s'effondre, et qui fait craindre un changement de stratégie d'ici peu.

Je m'explique :

- Dans son allocution du 13 avril, Emmanuel Macron a évoqué une réouverture progressive des écoles, et le retour au travail d'une partie de la population dès le 11 mai.
- L'Autriche a commencé son déconfinement mardi 14 avril.
- La République Tchèque a elle aussi commencé son déconfinement
- Le Danemark rouvre ses crèches et ses écoles[15]

Bref, les gouvernements s'agitent. Ils voudraient faire redémarrer l'économie.

Je comprends : la crise qui s'annonce est inquiétante. Ce sera la pire récession depuis (au moins) 1945.

Mais là, c'est de nos vies qu'il s'agit.

En Chine, après avoir déconfiné le 8 avril dernier, le gouvernement a réinstauré des quarantaines dans la province du Hubei[16].

La « seconde vague » de l'épidémie semble s'annoncer... Et elle risque de nous faire payer notre désinvolture, si nous déconfinons trop vite.

Et s'ils choisissaient l'immunité de groupe ?

Pourtant, on entend de plus en plus de spécialistes parler de « l'après » confinement comme d'une phase où la stratégie du gouvernement serait l'immunité de groupe.

En clair, on laisserait le virus circuler dans la population... contaminer ceux qu'il contamine... et on ne confinerait qu'en cas de multiplication trop rapide des cas.

Ainsi, l'hôpital public ne serait pas saturé, MAIS l'économie pourrait redémarrer.

Ensuite, après que le virus a circulé partout, il s'éteindrait de lui-même car une partie importante de la population serait immunisée contre lui (puisqu'elle l'aurait attrapé et vaincu).

Cette stratégie me semble suicidaire.

- D'abord, on ne sait pas si les malades guéris sont immunisés face au coronavirus : leur immunité est-elle assez forte, assez durable ? Nous n'en savons rien[17]. Peut-être que les gens qui ont déjà eu le Covid-19 pourraient l'attraper à nouveau. De récentes données venues de Corée du Sud sèment le doute : des patients qui ont guéri du Covid-19 ont été contrôlés positifs quelques jours plus tard[18] !

- Ensuite, l'immunité de groupe impliquerait probablement de sacrifier les plus faibles d'entre nous (ceux dont le système immunitaire est le plus faible) en laissant le virus circuler librement, et donc les atteindre.

Le deal serait le suivant : quelques centaines de milliers de morts (rien qu'en France) à vue de nez, pour faire repartir l'économie le plus vite possible.

Je ne sais pas ce que vous en pensez... Mais en ce qui me concerne, c'est NON.

Malheureusement, la cellule de crise du gouvernement ne m'a pas demandé mon avis... ni le vôtre, je suppose.

Dans ces conditions, voici ce qu'on sait :

- Le virus est plus dangereux que prévu...
- ...et il se transmet plus vite que prévu
- Nous n'avons pas de traitement efficace contre le coronavirus
- Il ne faut pas espérer que le confinement nous protégera indéfiniment : il faudra bien reprendre une vie normale et faire repartir l'économie

C'est là que j'interviens : je souhaite vous aider à traverser la pandémie

Il faut se faire une raison : nous serons tous exposés à ce virus.

Il va emporter beaucoup de monde.

C'est pourquoi il faut vous préparer au mieux. Renforcer votre système immunitaire, l'augmenter tant que possible... car c'est votre seul vrai rempart face à la maladie.

Les gestes barrière sont indispensables. Mais dans les mois à venir, ils ne suffiront peut-être plus.

À l'inverse, un système immunitaire renforcé vous servira à la fois face à la pandémie, mais aussi face aux autres maladies (car elles continuent d'exister !).

Voici immédiatement ce que vous pouvez faire :

- Dormir mieux (au moins 7h par nuit) pour sécréter des hormones qui entretiennent l'immunité
- Passer 10 à 20 minutes par jour au soleil pour faire le plein de vitamine D
- Manger des aliments fermentés et des probiotiques pour renforcer le microbiote, « siège » de l'immunité
- Consommer de la vitamine C (agrumes, fruits rouges, légumes crus, compléments...) pour renouveler vos globules blancs
- Manger des amandes, noix de cajou, chocolat noir, fruits de mer... pour le magnésium, qui aide à la production de globules blancs
- Consommer de la propolis, qui assainit les bronches et prépare votre système respiratoire en cas d'infection

Ces conseils sont une base de travail.

Ils sont précieux, bien sûr, mais ils ne suffisent pas toujours.

Dans la plupart des méthodes de renforcement immunitaire (sur Internet ou en librairie), vous ne trouverez rien de plus : magnésium, vitamine D, quelques huiles essentielles...

Mais aujourd'hui, je vous propose d'aller beaucoup, beaucoup plus loin.

Le programme ARMURE IMMUNITAIRE face à la crise

J'ai fait appel à toute mon équipe d'éditeurs pour travailler main dans la main avec un couple de médecins qui connaissent à fond le sujet de l'immunité : Valérie et Denys Coester.

Valérie Coester est spécialisée dans les médecines naturelles, instructrice de yoga, méditation et gestion du stress.

Denys Coester est anesthésiste-réanimateur, ancien chef de clinique des universités, instructeur en hypnose thérapeutique.

Valérie et Denys font partie de notre réseau de confiance. Ils sont à la pointe sur tous les sujets qui nous intéressent ici (immunité, médecine naturelle, micro-nutrition, santé corps-esprit).

Avec eux, nous avons créé le programme ARMURE IMMUNITAIRE. Le programme de renforcement immunitaire le plus ambitieux et le plus complet que je connaisse.

L'esprit du programme est simple : vous donner toutes les armes pour développer une immunité maximale.

Cette immunité pourrait vous aider à résister à de très nombreuses agressions virales, bactériennes, parasitaires... et à vous remettre plus facilement en cas d'infection.

Vous le savez, en santé, il n'y a jamais rien de garanti. Mais avec ce programme, nous avons fait en sorte de ne rien laisser au hasard et de vous aider à mettre toutes les chances de votre côté.

Il se décline en trois grandes parties :

1. MICRONUTRITION POUR L'IMMUNITÉ
2. MAÎTRISE DE LA RÉPONSE INFLAMMATOIRE
3. PSYCHO-ENDOCRINO-IMMUNOLOGIE

Je vous explique tout de suite de quoi il s'agit.

Un traité de micronutrition spécial immunité

Denys Coester est un expert reconnu en micronutrition. Pour lui, c'est LE point de départ idéal de toute stratégie immunitaire.

Avec les substances naturelles actives et complémentaires qu'il vous fera découvrir, vous aurez toutes les cartes en main pour mobiliser et renforcer votre système immunitaire.

Vous découvrirez notamment :

- Les 7 substances actives indispensables pour transformer votre système immunitaire en machine de guerre contre les pathogènes, dont les virus
- Les 2 souches probiotiques recommandées par de récentes études contre les infections respiratoires
- Le minéral essentiel de l'immunité (il agit contre les virus ET contre l'inflammation, et vous pouvez l'intégrer facilement à votre alimentation)
- Pourquoi la vitamine D que vous prenez ne sert quasiment à rien... et comment la rendre efficace pour booster votre immunité !
- Pourquoi vous devriez immédiatement vous intéresser à la L-Glutamine et à la NAC... mais pas au glutathion.

Concrètement, pour chaque substance, vous trouverez :

- Le rôle qu'elle joue dans votre immunité
- La forme sous laquelle la consommer
- La posologie la plus adaptée

Le traité de micronutrition détaille le rôle et l'utilité de 9 substances complémentaires et naturelles, et vous indique comment les consommer.

C'est le premier pilier de la méthode ARMURE IMMUNITAIRE.

Le second, vous allez le voir, est d'utilité publique compte tenu de la situation !

Moduler la réponse inflammatoire

(et lutter contre l'orage de cytokines !)

Quand le corps est agressé, il se défend à travers la réponse inflammatoire.

C'est une réaction naturelle du système immunitaire qui est très utile : elle met l'organisme en ordre de bataille, et commence la lutte contre les pathogènes grâce aux globules blancs, à la fièvre...

Le problème, c'est qu'il arrive que la réponse inflammatoire soit mal dosée. Ou plutôt, que votre organisme fasse une « overdose » immunitaire...

C'est ce qu'on appelle l'orage de cytokines, ou choc cytokinique – et cela peut être mortel.

En clair, votre organisme produit une quantité massive de cytokines (des protéines qui servent à transmettre des messages d'urgence entre les cellules) en réponse à une agression.

Cette agression, c'est par exemple l'entrée d'un virus dans votre corps.

Or, l'orage de cytokines est une des causes de mortalité les plus fréquentes liées au Covid-19[20].

Dans ce cas, ce n'est pas le virus qui tue, mais la surréaction de l'organisme !

D'ailleurs, les grands médias en parlent de plus en plus :

Pour éviter l'emballement, on pourrait croire qu'il suffit de contrôler l'inflammation avec des médicaments. Mais les anti-inflammatoires et les dérivés de cortisone sont eux aussi des facteurs d'aggravation du Covid-19 !

On note de nombreux cas de patients jeunes et sans antécédents qui se sont retrouvés dans un état grave après avoir pris de l'ibuprofène contre la fièvre[21].

Alors, comment aider à contrôler la réponse inflammatoire ?

Vous découvrirez, à la suite du traité de micronutrition, un ensemble de solutions naturelles pour aider à moduler et maîtriser l'inflammation dans votre organisme sans vous mettre en danger.

Bien sûr, il y a la curcumine, qui est un anti-inflammatoire naturel très connu et apprécié. Mais vous pouvez aussi compter sur des plantes et épices comme la boswellia ou le gingembre...

Par ailleurs, vous apprendrez d'autres techniques naturelles pour agir contre l'inflammation, moduler la réponse immunitaire et améliorer l'efficacité de celle-ci :

- Les 2 végétaux du Japon qui entraînent vos cellules NK à combattre les agressions[22] (certains pensent que c'est grâce à eux que le Japon connaît un si faible taux de mortalité)
- Sous quelle forme prendre votre magnésium pour un effet optimal
- Les 5 huiles essentielles dont vous avez besoin pour un effet antiviral puissant
- ...

Ce n'est pas tout.

De très nombreuses études évoquent un lien direct entre le corps et l'esprit – et ce serait particulièrement vrai pour le système immunitaire.

La bonne nouvelle, c'est qu'on sait désormais comment cela fonctionne – et comment s'en servir

Le « chaînon manquant » entre la pensée et la réaction du corps, c'est l'hormone :

Une pensée négative, par exemple, va augmenter votre sécrétion d'un certain type d'hormones, et des réactions physiologiques vont s'enchaîner... simplement parce qu'une pensée vous a traversé l'esprit.

Une étude parue en 2009 a montré qu'une situation sociale perçue comme menaçante (ex. une pandémie virale) par notre cerveau peut déclencher des processus inflammatoires néfastes pour l'organisme[23].

Ainsi, plus un individu a du mal à gérer le stress, plus ses pensées restent angoissantes et incontrôlées... plus il produit des cytokines.

Et vous vous souvenez des effets dévastateurs de l'orage de cytokines.

Heureusement, il existe des moyens de contrôler cette réponse du corps à la pensée... et même d'en tirer profit.

C'est une toute nouvelle discipline dont vous n'avez sûrement jamais entendu parler : la psycho-endocrino-immunologie.

Troisième pilier : les apports de la psycho-endocrino-immunologie

Malgré son nom compliqué, cette science repose sur un principe simple : l'étude des liens entre pensée, hormones et immunité.

C'est par exemple l'étude de ce qu'on appelle l'effet placebo : des pensées positives, la croyance en l'efficacité d'un traitement, et un stress mieux géré permettraient une meilleure immunité.

On sait aujourd'hui comment provoquer cet état où la pensée aide à produire les bonnes hormones pour renforcer le système immunitaire.

Il existe deux moyens particulièrement efficaces :

- La méditation en pleine conscience[24]
- L'hypnose[25]

C'est aussi pour cette raison que Valérie et Denys Coester ont tenu à travailler ensemble : En plus de leurs diplômes en médecine, Valérie est instructrice en méditation, et Denys hypnothérapeute... complémentaires, vous avez dit ?

Vous découvrirez donc, après tout le volet « Modulation de la réponse inflammatoire », un guide détaillé de méditation en pleine conscience qui vous expliquera :

- Où et comment vous installer pour méditer
- Comment évacuer douleurs, tensions et gênes avant de méditer
- Comment respirer et se détendre pendant la méditation
- La technique essentielle pour lâcher prise et enfin accueillir tous les bienfaits de la méditation

Florent Cavalier