

## Coronavirus : agissez à la racine de votre immunité

Très cher lecteur,

Le Docteur Antonello D'Oro est l'un des plus grands experts de la flore intestinale et dans une conférence récente sur le Covid-19, il a expliqué ceci :

"On a malheureusement tous des microbiotes malmenés, et on sait que le microbiote joue un rôle important sur l'immunité. Il active l'immunité innée, les natural killers, les macrophages qui jouent un rôle dans les maladies virales. Le microbiote de bonne qualité contrôle les cytokines inflammatoires. Quand on sait que cette maladie (le Covid-19) est liée à une hyperinflammation, on peut penser que l'utilisation de probiotiques peut être une bonne stratégie."

Une publication chinoise datant de février 2020 rapporte que les médecins en ont utilisés dans des grands hôpitaux universitaires en Chine dans les cas de COVID-19. Ils ont également fait des analyses du microbiote et ils ont vu des états de dysbiose importantes avec des chutes de bifidobactéries. Ils ont décidé de corriger cela avec des prébiotiques et des probiotiques pour stimuler l'immunité et éviter les risques de surinfection et les risques de translocation. Si vous avez un microbiote de très mauvaise qualité, très enflammé, perméable, il risque de faire entrer des bactéries pathogènes ou des virus pathogènes dans le corps. En prenant des probiotiques, on va empêcher que l'on ne s'intoxique avec nos propres bactéries par inflammation de l'intestin.

Il faut prendre un probiotique multi-souches où l'on trouve plusieurs bifidobactéries et plusieurs lactobacilles en espérant que cela active les bons récepteurs et que cela puisse stimuler l'immunité."

Renforcez votre barrière immunitaire maintenant

Gestes barrières, distanciation sociale...

...ces mesures sont aujourd'hui indispensables pour faire face à l'urgence de l'épidémie de coronavirus et j'espère que vous les respectez pour vous protéger et protéger les autres.

Mais comme le dit le Dr D'Oro, la bataille contre le coronavirus nécessite aussi de renforcer votre microbiote pour augmenter vos défenses immunitaires.

La science a montré que 80% de nos cellules immunitaires se trouvent dans notre microbiote (ou flore intestinale).

Autre exemple du rôle crucial joué par nos intestins dans notre immunité : 75% des gammaglobulines, des anticorps qui défendent notre système respiratoire contre les virus, naissent dans notre muqueuse intestinale.

C'est le moment de manger des produits fermentés, comme le yaourt grec ou le kéfir (si vous ne supportez pas les produits laitiers, pensez aux yaourts à base de noix de coco ou aux kéfirs réalisés à partir de lait de coco).

D'autres produits fermentés sont intéressants, comme le chou fermenté (et, oui, la choucroute !).

Et faire une cure de ferments lactiques, également appelés « probiotiques », est aussi un moyen simple et efficace pour renforcer rapidement votre microbiote et augmenter votre réponse immunitaire face aux virus.

Dans une étude contre placebo concernant 101 patients et parue en octobre 2012 dans le British Journal of Nutrition, une supplémentation en probiotiques a permis au groupe test de réduire de 33% l'intensité et la durée des symptômes d'une infection virale respiratoire. Dans le cas d'une infection respiratoire aigüe, cette différence est vitale. Les probiotiques utilisés pour cette expérience étaient les souches Bifidobacterium et Lactobacillus rhamnosus LGG®. [1]

Ces deux souches spécifiques se trouvent dans une formule dont je vous parle à la fin de ce message.

Pour rappel, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les ferments lactiques (communément appelés « probiotiques ») sont : « des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont

ingérés en quantité suffisante, exercent des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels ».

J'insiste sur le terme « quantité suffisante » car vous allez voir qu'il est crucial pour vos intestins et votre immunité.

Le Docteur D'Oro insiste aussi sur le fait qu'un bon probiotique doit contenir une grande variété de souches probiotiques.

Et en effet, c'est un des critères pour bien choisir son probiotique :

3 règles pour bien choisir son complément probiotique de nouvelle génération

En pharmacie ou sur Internet, on trouve aussi bien le meilleur... comme le pire.

La règle numéro 1, c'est de choisir un probiotique enrobé de gélules gastro-résistantes.

Sinon, vos bonnes bactéries risquent d'être neutralisées par votre estomac, avant même d'atteindre votre intestin.

La règle numéro 2 est de choisir un probiotique bien dosé.

Il y a 4 ans, les bons probiotiques contenaient 10 milliards de micro-organismes.

Mais aujourd'hui, les meilleurs produits en contiennent 30 à 50 milliards, au même prix – c'est cela que vous devez choisir pour avoir tous les effets bénéfiques.

Et la règle numéro 3, c'est la diversité de votre probiotique.

Il est facile de comprendre pourquoi.

Votre intestin contient 400 espèces de bactéries différentes.

Chacune d'entre elles a une fonction, un intérêt, un bienfait. Et elles agissent en interaction, en synergie pour votre santé.

Voilà pourquoi je vous conseille les probiotiques vraiment « holistiques », ceux qui contiennent le plus de souches possibles.

Le meilleur probiotique du marché (à ma connaissance)

Comme je vous l'ai écrit récemment, j'ai attentivement regardé ce que font les laboratoires les plus connus, comme Pileje, Solgar, Supersmart ou Nutrixeal.

Malheureusement, aucun ne propose de probiotique contenant plus de 7 à 10 souches différentes.

Prenez le laboratoire Pileje, par exemple.

Ils ont choisi de proposer un complément probiotique pour chaque « problème » : diarrhée, système immunitaire, infection urinaire ou mycose, par exemple.

Problème : chacun de ces produits ne contient que quelques souches au maximum. Même leur probiotique le plus « puissant » ne contient que 8 souches au total !

Et c'est la même chose dans la plupart des laboratoires, vous pouvez vérifier !

Alors je pose la question : pourquoi vous priver volontairement de souches intéressantes pour votre santé ?

- Pourquoi ne pas vous proposer la souche *Lactobacillus brevis*, efficace pour prévenir la grippe[2] et pour soulager la constipation[3] ?

- Pourquoi vous enlever *Bifidobacterium adolescentis*, alors qu'une étude récente a montré qu'elle réduit l'inflammation du cerveau ?

L'idéal serait d'avoir tous ces probiotiques dans la même gélule, pour des effets holistiques.

A ma connaissance, le seul complément alimentaire qui réunit la plupart des souches bactériennes bienfaisantes est le Symbioflore 50, de l'Institut Biovancia.

Il contient 50 milliards de micro-organismes par gélule... et 24 espèces différentes.

Avec ce complément, vous avez les grands « classiques », comme *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus paracasei*, ou *Bifidobacterium breve*.

Mais vous avez aussi les espèces que je vous ai citées (*Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium adolescentis*, *Lactobacillus brevis*)... et qu'on ne trouve presque nulle part ailleurs.

Et vous avez encore d'autres souches essentielles, comme :

- Lactobacillus salivarius, spécialisé dans le renforcement de vos défenses immunitaires, contre les infections hivernales ;
- Lactobacillus gasseri, bien connu pour aider à perdre du poids, sans effort ;
- Lactobacillus helveticus, qui compose l'essentiel de la flore vaginale ;
- Ou encore Lactobacillus reuteri, la nouvelle « star » des probiotiques, efficace aussi bien contre l'ostéoporose[4]... que contre le reflux gastrique[5] !

Philippe Malley