

### Beaucoup mieux que le vaccin contre la grippe

Cher(e) ami(e) de la Santé,

L'épidémie de *grippe saisonnière* arrive au galop.

Mais si votre médecin vous invite à vous faire vacciner, réfléchissez à deux fois avant de déboutonner votre chemise et tendre votre bras.

Car ce vaccin a beau être « gratuit », gardez bien ça ceci tête :

- Il existe des solutions naturelles plus efficaces pour vous protéger de la grippe – et sans le moindre effet secondaire ;
- Votre médecin est mal informé par les organismes officiels sur la vaccination : contrairement à ce qu'on entend un peu partout, ce vaccin est *loin* d'être « efficace et sans danger » ;
- Et votre médecin reçoit une prime financière de l'Etat à chaque fois qu'il injecte le vaccin à ses patients de plus de 65 ans !

C'est à peine croyable, mais c'est un fait : l'État donne une petite somme d'argent aux médecins à chaque fois qu'ils accomplissent certains actes, comme celui de prescrire des médicaments anti-cholestérol (statines)... ou de vacciner les seniors contre la grippe ! [1]

Le message adressé aux médecins est clair : « vaccinez en masse et nous vous récompenserons ! »

Comme si la vaccination était un acte « banal » qui pouvait être réalisé de manière aveugle, sans tenir compte de la situation *individuelle* de chaque patient !

Mais nos autorités ne s'embarrassent pas de ce type de subtilité. Leur objectif est de vacciner tous azimuts.

Les députés ont même voté à l'automne 2016 une loi autorisant les pharmaciens à vacciner leurs clients contre la grippe !

Tout ça, alors que le vaccin a une efficacité très limitée, comme nous allons le voir... et n'est pas sans effet indésirable.

### Sans danger, vraiment ?

À première vue, ce vaccin a un grand avantage : il ne contient pas d'adjuvants dangereux comme l'aluminium ou le scalène.

Par rapport à d'autres, le vaccin contre la grippe saisonnière est donc nettement plus sûr.

Mais n'oubliez pas que vous ne prenez strictement « aucun risque » en vous vaccinant.

Voici ce que vous pouvez lire sur la notice officielle d'un des vaccins les plus connus, *l'Influvac* [2] :

## Effets indésirables

### *Troubles généraux et accidents liés au site d'administration*

Fréquent : fièvre, malaise, frissons, fatigue, réactions locales comme rougeur, tuméfaction, douleur, induration, ecchymoses.

### *Troubles du système immunitaire*

Réactions allergiques qui peuvent, dans des rares cas, entraîner un choc, angioœdème.

### *Troubles du système nerveux*

Névrалgie, paresthésie, convulsion accompagnée de fièvre, troubles neurologiques comme encéphalomyélite, névrite et syndrome de Guillain-Barré.

Le plus inquiétant, dans cette liste, c'est le *syndrome de Guillain-Barré*, une maladie grave qui paralyse certains de vos muscles et peut vous tuer en quelques heures, par suffocation.

Or le nombre de cas de *Guillain-Barré* provoqués par le vaccin n'est pas nul. Dès 2003, l'autorité de santé américaine (CDC) a admis que le vaccin contre la grippe provoquait environ 2 cas de nouveaux malades pour 1 million de personnes vaccinées. [3]

C'est peu, fort heureusement, mais cela oblige à se poser la question : est-ce que le jeu en vaut la chandelle ?

Vu l'efficacité plus que limitée du vaccin, on peut vraiment se poser la question.

## La grippe est l'arbre qui cache une forêt d'infections

D'abord, le vaccin ne peut rien contre la plupart des « gripes ».

Vous savez ce qu'est l'état grippal : vous avez de la fièvre, mal à la tête, et pouvez difficilement sortir de votre lit.

Mais on sait aujourd'hui que dans l'immense majorité des cas, ce n'est pas la grippe qui est en cause.

Car il existe plus de 200 autres virus qui causent les mêmes symptômes : picornavirus, métagonovirus, coronavirus, virus respiratoire syncytial, rhinovirus, etc.

Des chercheurs de l'Institut National pour la Santé (NIH) des États-Unis ont chiffré cette proportion à 14 % des cas ! [4] Seulement une grippe sur sept serait donc une « vraie grippe » !

Dans les autres cas, le vaccin est totalement impuissant !

Voilà une excellente raison de vous préoccuper en priorité de renforcer vos défenses immunitaires naturelles contre les infections en général... plutôt que de tout miser sur le vaccin !

Mais ce n'est pas la seule :

## Un peu efficace... si vous n'en avez pas besoin !

L'autre gros problème du vaccin contre la grippe saisonnière, c'est que son efficacité n'a pu être prouvée que pour *une seule* catégorie de patients : celle des adultes en pleine santé, qui ont donc très peu de risque d'attraper la grippe... et aucun risque d'en mourir !

Or ce sont les personnes âgées qui ont le plus besoin d'un vaccin efficace, pas les jeunes en bonne santé.

Sauf que... plus vous êtes âgé, moins votre système immunitaire fonctionne bien... et moins la vaccination a un effet sur vous !

Après 80 ans, une personne sur dix seulement produit des anticorps après une vaccination. Ce qui veut dire que le vaccin est le moins efficace pour ceux qui en auraient le plus besoin !

En juillet 2012, une collaboration indépendante entre des chercheurs italiens et américains est parvenu exactement à cette conclusion, après avoir analysé l'ensemble des études existantes :

« *Le vaccin contre la grippe saisonnière est modestement efficace chez les adultes* » mais « *son efficacité est très incertaine chez les jeunes enfants et les personnes âgées* ». [5]

## **Et ça, c'est quand on a de la chance !**

Dernière chose à savoir absolument : l'efficacité de ce vaccin peut même tomber à zéro, y compris chez les adultes en pleine santé... si les fabricants de vaccin se trompent de virus !

Car le problème du virus de la grippe saisonnière, c'est qu'il a tendance à « muter » chaque année.

Impossible donc de savoir avec certitude quel virus de la grippe va frapper au prochain hiver.

Pour les laboratoires qui doivent fabriquer leur vaccin de longs mois à l'avance, c'est un vrai casse-tête. Ils en sont réduits à faire des paris.

Dans certains cas, ils « tombent juste ». L'efficacité du vaccin est réelle mais reste « très limitée ». Mais parfois aussi, ils se trompent complètement... et le vaccin est alors totalement inefficace.

C'est ce qui s'est passé lors de l'hiver 2014-2015. Les autorités canadiennes ont reconnu que le vaccin contre la grippe de cet hiver-là avait... 0 % d'efficacité !

## **Mais alors, qui doit prendre le vaccin ?**

Vous voyez à quel point l'efficacité du vaccin est douteuse pour les plus de 65 ans.

La très respectée fondation Cochrane a enfoncé le clou en 2014, avec une revue d'études scientifiques très complète... dont la conclusion est très claire:

« *Les vaccins antigrippaux ont un effet très modeste sur la réduction des symptômes grippaux et le nombre de jours de travail perdus dans la population générale, y compris les femmes enceintes* ».

Même le très « pro-vaccin » Daniel Floret, du Haut Conseil de la santé publique a été obligé de l'admettre :

« *Il est impossible de prouver statistiquement les bénéfices du vaccin contre la grippe.* » [6]

Attention : cela ne veut pas dire que vous n'avez jamais intérêt à vous faire vacciner contre la grippe saisonnière.

Si vous êtes en attente d'une greffe d'organe, par exemple, ou que vous êtes traité pour un cancer, la moindre infection peut être mortelle et le vaccin peut être justifié.

Mais la vaccination doit toujours rester une décision au cas par cas, selon votre situation médicale personnelle. Les risques et les avantages du vaccin sont différents pour chacun d'entre nous !

Et surtout, comme vous l'avez compris, la vaccination ne doit jamais être votre seule stratégie : pour vous protéger contre toutes les infections, mieux vaut blinder ses défenses naturelles !

## **La vitamine beaucoup plus efficace que le vaccin**

Et à ce sujet, savez-vous pourquoi les infections comme la grippe frappent plutôt en hiver ? Et même plutôt en fin d'hiver (janvier-février) ?

Ce n'est pas seulement à cause du froid ou des variations d'humidité. C'est aussi le moment où la population est la plus carencée... en vitamine D !

Car nous faisons le plein de vitamine D au contact du soleil... et dans l'hémisphère nord, on en est cruellement dépourvu d'octobre à avril.

Résultat : on estime qu'environ 8 Français sur 10 sont carencés en vitamine D. [7]

Les conséquences pour la santé sont dramatiques, car la vitamine D est une « quasi-hormone » qui agit positivement sur plus de 200 gènes différents.

Comme vous avez pu le lire dans ma lettre sur [les bienfaits du soleil](#), cette vitamine extraordinaire vous protège contre de nombreuses maladies comme le cancer, l'ostéoporose, la dépression, Alzheimer, l'hypertension et l'infarctus.

Mais c'est son action sur votre *système immunitaire* qui est peut-être la plus spectaculaire.

De nombreuses études l'ont montré [8], mais je ne résiste pas à la tentation de vous décrire l'une d'entre elles, menée au Japon en 2010.

Les chercheurs ont choisi 334 écoliers. Ils les ont séparés en deux groupes, et ont donné 200 unités internationales (UI) de vitamine D par jour au premier groupe (une dose ridiculement basse), et une dose de 1 200 UI au second. [9]

À la fin de l'hiver, les écoliers qui avaient reçu 1 200 UI de vitamine D avaient été nettement moins frappés que les autres par la grippe : leur risque de grippe avait été abaissé de 64 % !

## **Prenez bien vos gouttes, au moins d'octobre à avril !**

À moins d'habiter sous les tropiques, il est donc capital d'être très attentif à ne pas être carencé en vitamine D.

Et comme il est impossible d'être en surdosage (sauf peut-être si vous avalez plus de 10 000 UI par jour pendant des années), j'ai l'habitude de conseiller à tous mes proches de prendre 4 000 UI par jour en complément alimentaire, tout au long de l'année.

Mais le strict minimum, c'est de prendre 2 000 UI de vitamine D3 en gouttes d'octobre à avril, surtout si vous avez plus de 50 ans !

Car non seulement votre système immunitaire est plus fragile en vieillissant... mais votre peau synthétise de moins en moins bien la vitamine D.

Pensez donc bien à votre vitamine D, c'est le meilleur « vaccin naturel » contre la grippe et toutes les infections hivernales.

## **Prenez-vous assez de zinc ?**

Votre deuxième priorité, c'est d'éviter à tout prix d'être carencé en zinc.

Quand vous n'avez pas assez de zinc, cela se manifeste par une chute accélérée des cheveux, des taches blanches sur les ongles, une baisse de la libido, des pertes d'appétit et des difficultés de mémorisation.

Mais avant même que ces symptômes n'apparaissent, une carence en zinc fragilise vos défenses naturelles contre les infections.

Et le problème, c'est que la plupart des gens sont carencés en zinc, car c'est le minéral le moins bien assimilé qui soit ! On en trouve dans les viandes, fruits de mer et poissons – mais d'autres aliments empêchent son absorption (céréales et produits laitiers, en particulier).

Et là encore, plus on avance en âge, moins on l'absorbe correctement – a fortiori si on mange peu de protéines animales.

Voilà pourquoi il ne faut pas hésiter à prendre un complément en zinc toute l'année (15 mg par jour), par exemple à l'intérieur d'un multivitamine de qualité.

Attention néanmoins à arrêter temporairement les compléments en zinc dès que vous êtes touché par une infection, car il peut alors favoriser la multiplication des bactéries.

## **Et soignez votre intestin !**

Dernier acte indispensable de prévention des microbes : soignez votre flore intestinale !

Et oui : cela peut paraître curieux, mais on sait aujourd'hui que l'intestin est le maître de votre système immunitaire. Si vous le maltraitez, votre immunité est désarmée pour combattre les infections !

Pour la totalité des conseils pratiques, je vous renvoie à [ma lettre sur la meilleure façon de soigner votre intestin](#), mais retenez que vous aurez tout à gagner à intégrer des aliments fermentés à votre alimentation (choucroute, choux fermenté, kéfir), à limiter les sucres de toutes natures et à fuir les poisons que sont les édulcorants chimiques (aspartame, etc.), le bisphénol A, les pesticides, les antibiotiques des viandes non bio et le chlore de l'eau du robinet.

## **Il y a tellement mieux à faire que le vaccin !**

Voilà les solutions les plus puissantes pour éviter les infections hivernales, mais il y en a beaucoup d'autres encore. J'aurais pu vous parler aussi :

- Des merveilles de la *propolis*, fabriquée par les abeilles, pour venir à bout des pharyngites, laryngites, angines, rhinites, otites, sinusites, stomatites, gingivites et infections dentaires ;
- De l'huile essentielle de Saro (*Cinnamosma fragrans*) : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir que vous respirez régulièrement peuvent suffire à barrer la route au virus de la grippe ;
- Des plantes médicinales qui boostent votre système immunitaire, comme *l'échinacée*, *l'Andrographis*, de la médecine ayurvédique, ou *Uña de gato*, qui vient d'Amérique du Sud.
- Ou encore du *Maitaké*, surnommé en Asie le « roi des champignons » et qu'on l'utilise même en accompagnement du cancer !

Vraiment, il y a beaucoup, beaucoup mieux à faire que la vaccination.

C'est d'ailleurs encore un autre défaut du vaccin : celui de vous faire croire que vous êtes « protégé »

et que vous n'avez plus rien à faire pour éviter la grippe... alors qu'il y a tant de bons réflexes indispensables à adopter !

Au total, c'est pour moi un vrai mystère que nos autorités et nos médias soient aussi obsédés par la vaccination contre la grippe alors que c'est un acte médical :

- Extrêmement coûteux pour la collectivité (plus de 400 millions d'euros par an !)
- Très peu efficace ;
- Et même dangereux pour une toute petite minorité de malchanceux.

Très franchement, je n'aime pas beaucoup les « théories du complot », mais je ne vois pas d'autre explication possible que le lobbying des laboratoires pharmaceutiques, qui gagnent chaque année un demi-milliard d'euros « d'argent facile » avec cette vaccination de masse.

Mais peut-être avez-vous une autre explication, chers lecteurs ? Si c'est le cas, n'hésitez pas à la partager, [en commentaire de cet article](#) !

Bonne santé,

Xavier Bazin

Cette lettre vous a plu ? Réagissez !

Pour poster un commentaire, merci de vous rendre [sur cette page](#).

Pour vous abonner gratuitement à La Lettre Santé Corps Esprit, merci de vous rendre sur [cette page](#).

N'hésitez pas à transférer cette lettre à un ami ou à un proche. Vous pouvez aussi la partager sur :

- [1] Cela s'appelle la « [rémunération sur objectifs de santé publique](#) » (ROSP), et cela a permis aux plus de 50 000 médecins généralistes de toucher la somme rondelette de 6 264 euros en moyenne en 2014
- [2] [Influvac](#). Information professionnelle du Compendium Suisse des Médicaments
- [3] [Surveillance for Safety After Immunization: Vaccine Adverse Event Reporting System](#) (VAERS) --- United States, 1991—2001. Weigong Zhou, et al. MMWR January 2003
- [4] 2008–2009 Influenza Season Week 15 ending April 18, 2009». FluView: A Weekly Influenza Surveillance Report Prepared by the Influenza Division (Centers for Disease Control and Prevention). 24 April 2009.
- [5] Manzoli L1, Ioannidis JP, Flacco ME, De Vito C, Villari P. Effectiveness and harms of seasonal and pandemic influenza vaccines in children, adults and elderly: a critical review and re- analysis of 15 meta-analyses. Hum Vaccin Immunother. 2012 Jul;8(7):851-62
- [6] [Un vaccin peu efficace contre la grippe cet hiver](#), Delphine Chayet. Le Figaro. Février 2015
- [7] Vernay M. et al. Vitamin D status in the French adult population : the French Nutrition and Health Survey (ENNS, 2006-2007). Usen, invs, Avril 2012
- [8] Aloia J, Li-Ng M: Re: epidemic influenza and vitamin D. Epidemiol Infect 2007, 135(7):1095-1096.
- [9] Urashima M, Segawa T, Okazaki M, Kurihara M, Wada Y, Ida H. Randomized trial of vitaminD supplementation to prevent seasonal influenza A

---

Si vous n'êtes pas déjà inscrit pour recevoir La Lettre Santé Corps Esprit, vous pouvez [vous inscrire en cliquant sur ce lien](#).

Pour être sûr de bien recevoir La Lettre Santé Corps Esprit à chaque envoi, et éviter qu'elle ne se perde dans votre boîte e-mail, merci de bien vouloir [visitez la page suivante](#).