

Bon, cette fois c'est la panique... Antibiotiques

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Avez-vous pensé à ce que vous ferez quand les antibiotiques ne marcheront plus ?

C'est le cauchemar de « l'antibiorésistance » : à force d'utiliser les antibiotiques à tort et à travers, les bactéries deviennent résistantes... et les médicaments ne parviennent plus à les détruire.

La plupart de gens ne se rendent pas compte de l'ampleur du désastre annoncé.

Sans antibiotique, une banale angine ou une petite bronchite vous place en danger de mort.

Même une simple coupure au doigt devient risquée, car vous êtes à tout moment menacé(e) de septicémie (infection généralisée).

Et contre l'infection généralisée, il ne reste plus que... l'amputation : à mesure que l'infection progresse, on coupe la partie infectée du corps, de quelques centimètres de plus à chaque fois.

Pire : si les antibiotiques ne marchent plus, c'est la fin de la médecine moderne.

La fin de la chirurgie et des traitements contre le cancer

On ne s'en rend pas compte, mais la plupart des opérations de routine de la médecine moderne reposent entièrement sur l'efficacité des antibiotiques.

Sans eux, la moindre intervention chirurgicale est périlleuse.

Car dès que le chirurgien ouvre votre corps avec son scalpel, il l'expose immédiatement à des myriades de bactéries.

Le jour où les antibiotiques n'agiront plus, il sera donc impossible de remplacer une hanche ou d'opérer l'appendicite sans prendre le risque de perdre le patient.

Et ce n'est pas tout : les thérapies modernes anti-cancer seront elles-aussi durement touchées.

Car la chimiothérapie et la radiothérapie affaiblissent notre système immunitaire... et le rende plus vulnérable aux infections.

Aujourd'hui, on accepte de prendre ce risque parce qu'on sait qu'on peut donner des antibiotiques en cas de coup dur... Mais pour combien de temps ?

L'antibiorésistance, menace planétaire n°1
Si ce cauchemar vous paraît lointain, détrompez-vous.

En 2015, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a poussé ce cri d'alarme :

« La résistance aux antibiotiques constitue aujourd'hui l'une des plus graves menaces pesant sur la santé mondiale. Elle peut frapper n'importe qui, à n'importe quel âge, dans n'importe quel pays. »

Tout récemment, le chercheur Jim O'Neil a été chargé par le gouvernement britannique de réaliser une étude sur l'antibiorésistance.

Et ses conclusions font froid dans le dos :

« Dix millions de personnes supplémentaires par an, soit une toutes les trois secondes, pourraient de céder à cause de la résistance aux antibiotiques à l'horizon 2050. »

Cela paraît loin, 2050.

Mais pour ce chercheur, d'ici 15 ans seulement, ces bactéries résistantes auront déjà causé la mort de 100 millions de personnes !

Cela a DÉJÀ commencé

En fait, aujourd'hui déjà, on peut observer les dégâts causés par des bactéries résistantes à certains antibiotiques.

En France, la ministre de la Santé Marisol Touraine a avoué son inquiétude en septembre 2015 :

« Nous savons désormais que près de 160.000 patients contractent, chaque année, une infection par un germe dit multi-résistant, et que près de 13.000 patients en meurent directement. 13.000 décès par an, c'est gigantesque »

La bactérie « résistante » la plus connue est sans doute le staphylocoque doré résistant à la méthicilline (SARM ou MRSA).

Chaque année, ce super-microbe tue autant d'Américains que le sida, l'emphysème et la maladie de Parkinson réunis [1].

Mais ce n'est pas le seul, loin de là.

Les autorités sanitaires américaines ont recensé pas moins de 18 « super-microbes » considérés comme « sérieux et menaçants pour l'humanité » [2]. C'est notamment le cas des bactéries Clostridium Difficile, CRE, Salmonella Typhi et Shigella.

Ces derniers mois, la menace a même pris un virage décisif, avec une nouvelle super-bactérie venue de Chine.

La super-bactérie effrayante venue de Chine

Pour la première fois, en mai 2016, les Etats-Unis ont découvert chez eux une effrayante super-bactérie. Des médecins l'ont trouvé chez une patiente, atteinte d'une simple cystite.

Pourquoi cette bactérie est effrayante ? Parce qu'elle est résistante à l'antibiotique « Colistin ».

Et le Colistin n'est pas un antibiotique parmi d'autres : c'est l'un des derniers remparts avant la catastrophe !

En effet, lorsque l'antibiotique Colistin a été découvert, on s'est rapidement rendu compte qu'il était très toxique pour le cerveau et les reins... et il a donc très vite été mis de côté.

Comme il a été très peu utilisé, les bactéries n'ont pas eu la possibilité de s'y adapter... ce qui en fait un médicament de dernier recours extrêmement précieux.

Les médecins l'utilisent uniquement dans les cas de vie ou de mort, quand tous les autres antibiotiques ont échoué.

Et c'est ce dernier rempart qui pourrait déjà être en train de sauter !

Heureusement, cette nouvelle bactérie résistante au Colistin n'est pas (encore) résistante à d'autres antibiotiques. Voilà pourquoi la patiente américaine atteinte de cystite a pu être soignée sans problème.

Mais cela pourrait ne pas durer longtemps.

Le scénario catastrophe de la bactérie résistante à tout

Car ce qui terrorise les scientifiques, c'est que cette bactérie chinoise a la capacité rare de « transmettre » sa propre résistance à d'autres bactéries.

Il suffirait donc qu'elle communique sa résistance au Colistin à une bactérie déjà résistante aux autres antibiotiques pour former des bactéries... résistantes à TOUT !

Et le pire, comme le montre le schéma ci-dessous, c'est qu'il peut suffire d'un simple contact entre deux bactéries pour qu'elles se transfèrent le gène de résistance aux antibiotiques !

Combien de temps avons-nous avant ce désastre ?

Il est impossible de le dire. Mais ce qui est sûr, c'est que la mondialisation accélère les choses.

Par exemple, les scientifiques britanniques pensaient que cette bactérie résistante au Colistin, venue de Chine, ne toucherait pas la Grande-Bretagne avant 2019.

Eh bien il a en réalité fallu moins de 6 mois pour qu'on la découvre en Écosse, chez un patient qui revenait d'un voyage en Asie du Sud-Est.

Et savez-vous comment nous en sommes arrivés là ? Savez-vous par quel prodige des bactéries ont pu développer une résistance à l'antibiotique Colistin, alors qu'il n'est quasiment pas utilisé en médecine ?

La réponse est : à cause de l'élevage intensif.

Car il existe un Colistin vétérinaire, utilisé à tort et à travers par les éleveurs chinois... et qui est directement responsable de cette super-bactérie.

L'élevage intensif, LE grand danger

De fait, l'agriculture moderne est désormais LE risque majeur de l'antibiorésistance.

Jusqu'à une époque récente, on a sous-estimé le problème, parce qu'on se concentrait sur les antibiotiques prescrits par les médecins.

Il est vrai qu'il y a énormément d'abus de ce côté.

Beaucoup de gens croient encore que les antibiotiques sont efficaces contre les virus, alors qu'ils ne tuent que les bactéries. Ils demandent donc des antibiotiques « au cas où », à tort et à travers... et beaucoup de médecins acceptent de les prescrire.

Mais de réels efforts ont été faits depuis quelques années, et les progrès sont tangibles : presque tout le monde sait désormais que « les antibiotiques, c'est pas automatique ».

Du coup, le plus grand danger vient aujourd'hui de l'élevage intensif.

Car pas moins de la moitié des antibiotiques produits par l'industrie pharmaceutique est utilisée... par les agriculteurs !

Aux États-Unis, les éleveurs ont même le droit d'utiliser des antibiotiques pour « faire grossir plus vite » leurs animaux. Résultat, la proportion d'antibiotiques « agricoles » est là-bas de 80 % !!

Et les dégâts sont incommensurables.

Comment les antibiotiques agricoles contaminent tout
D'abord, les antibiotiques que consomment les animaux se retrouvent directement... dans votre assiette.

À moins de consommer de la viande bio, ou garantie sans antibiotique, vous risquez donc d'ingérer quotidiennement de très légères doses d'antibiotique.

Or les petites doses répétées sont le meilleur moyen pour créer des bactéries ultra-résistantes !

Plus grave encore : l'utilisation massive des antibiotiques sur les animaux d'élevage favorise chez eux le développement de bactéries très résistantes... qui vous sont transmises directement quand vous les consommez !

Et de fait : un tiers des bactéries résistantes les plus dangereuses se trouve... dans la nourriture.

On trouve ainsi très fréquemment des staphylocoques dorés résistants (SARM ou MRSA) dans les cochons... et dans le conduit nasal des éleveurs de porc [3] !

En France, l'UFC Que Choisir a récemment découvert des taux très élevés de bactéries résistantes aux antibiotiques... dans les volailles :

« Sur 100 échantillons, 26 étaient contaminés aux bactéries et parmi eux, 61 % étaient porteurs de bactéries résistantes à une ou plusieurs familles d'antibiotiques. Quelques 23 % sont même résistantes à des antibiotiques critiques, « c'est-à-dire les plus cruciaux utilisés en médecine humaine en dernier recours pour des pathologies graves » [4].

Et ne pensez pas qu'il suffit d'être végétarien pour être protégé.

Car les bactéries résistantes des animaux se propagent aussi dans les sols et dans les eaux... et peuvent donc se retrouver dans vos fruits et légumes !

Tout cela, parce que l'agriculture intensive a le malheur de réunir des quantités invraisemblables d'animaux dans des conditions de stress et de promiscuité intolérables...

...qui les rendent plus vulnérables aux maladies... et qui conduisent les éleveurs à leur donner massivement des antibiotiques dont ils ne devraient pas avoir besoin !

Car lorsque les animaux sont dans des conditions acceptables, ils n'ont presque jamais besoin d'antibiotique. Il suffit de regarder les élevages de mouton, presque

toujours réalisés en pleine nature par la force des choses : comme par hasard, les antibiotiques y sont très rares !

Malheureusement, comme vous vous en doutez, on ne va pas revenir du jour au lendemain sur la folie de l'élevage intensif (même s'il faut tout faire, chacun à notre échelle, pour favoriser ce mouvement !)

Et l'autre gros problème, c'est que vous ne pouvez pas compter sur la recherche médicale pour vous sauver.

L'industrie pharmaceutique impuissante

Si un nouvel antibiotique était découvert à chaque fois qu'une nouvelle bactérie dangereuse apparaissait, nous n'aurions rien à craindre.

Malheureusement, ce n'est pas du tout ce qui se passe.

Plus de 20 nouvelles classes d'antibiotiques ont été découvertes entre 1930 et 1962. Mais depuis 50 ans, on n'en a trouvé que deux.

Pire : depuis 1987, on n'en a même trouvé aucune !!!

Et cela n'a rien d'étonnant, hélas.

Les antibiotiques sont des substances totalement naturelles, fabriquées par des bactéries pour des raisons qui nous échappent encore totalement.

Personne ne sait pourquoi ni comment les antibiotiques fonctionnent aussi bien.

C'est par un hasard un peu miraculeux qu'Alexander Fleming a découvert la pénicilline en 1928 (je vous raconterai l'histoire une prochaine fois, elle en vaut la peine).

Après cette découverte, les chercheurs se sont contentés de regarder partout dans la nature s'il ne se trouvait pas d'autres substances précieuses du même type.

Voilà pourquoi on en a beaucoup trouvé dès le départ (jusque dans les années 1960) ... puis de moins en moins.

Si vous ajoutez à cela le fait que les antibiotiques ne rapportent pas grand chose à l'industrie pharmaceutique... en tout cas beaucoup moins que les médicaments à prendre tous les jours (hypertension, cholestérol, etc.) ... vous comprenez que le salut ne viendra pas des labos.

De réels espoirs dans la médecine naturelle... mais peu de recherches
Côté médecine naturelle, au contraire, de nombreux espoirs sont permis.

Une des pistes les plus prometteuses est la « phagothérapie », qui consiste à se servir de virus très spéciaux, qui ont la propriété de tuer des bactéries.

Autre piste porteuse d'espoir : les huiles essentielles ! Car elles ont des propriétés anti-bactériennes connues de longue date et pourraient être utilisées à la place ou en combinaison avec des antibiotiques, pour renforcer leur efficacité.

D'autres solutions naturelles pourraient également être trouvées... si on se donnait la peine de les chercher !

Par exemple, les graines de nigelle (cumin noir) sont efficaces contre de nombreuses bactéries, dont *Helicobacter Pylori* [5] et le staphylocoque doré [6].

Mais comme ces produits naturels ne rapportent rien à personne, il est à craindre que l'on ne commencera à financer de larges études... que quand il sera trop tard !

Alors que faire, en attendant ?

Une priorité : prendre sa santé en main... pour éviter les hôpitaux
En vérité, même si nous devons tous faire des efforts, nous ne pouvons pas faire grand chose individuellement pour éviter l'antibiorésistance généralisée.

La première des priorités est donc de vous protéger au maximum des risques de contamination... en commençant par éviter autant que possible de vous retrouver à l'hôpital !

C'est malheureux mais c'est un fait : l'hôpital est aujourd'hui l'endroit où vous avez le plus de chance d'attraper ces super-bactéries mortelles.

Aux États-Unis, vous avez aujourd'hui une chance sur 25 de ressortir de l'hôpital avec une infection [7]... et il n'y a aucune raison de penser que l'Europe fasse mieux.

Bien sûr, les hôpitaux essaient de prendre des mesures... par exemple en essayant d'isoler dans des chambres spéciales les patients atteints de bactéries résistantes aux antibiotiques.

Mais vous savez comment ça se passe : il suffit qu'un médecin oublie une seule fois de se laver les mains pour que la bactérie se propage un peu partout !

Et le pire, c'est que les séjours à l'hôpital sont aussi le moment où votre organisme est le plus affaibli : car vous êtes trop longtemps allongé, sans activité physique, sans soleil et avec une nourriture déplorable... Bref, les conditions idéales pour succomber à une infection !

Pour éviter les séjours inutiles à l'hôpital, il n'y a pas de secret, vous devez optimiser votre santé et notamment :

Éviter les chutes et les fractures – en renforçant votre sens de l'équilibre et la solidité de vos os – pour cela, il n'y a pas plus efficace que... l'activité physique (le yoga par exemple) ;

Refuser les opérations chirurgicales inutiles : hanche, prostate, dos, etc. on ne compte plus les interventions qui pourraient être évitées et remplacées par des méthodes naturelles – renseignez-vous bien, avant de passer sur le billard !

Protéger votre cœur – les maladies cardiaques sont la principale cause d'hospitalisation des plus de 65 ans, n'hésitez pas à relire ma lettre sur la prévention de l'infarctus.

Votre seconde priorité doit bien sûr être de stimuler votre système immunitaire, qui est le meilleur moyen de résister au risque d'infection !

Conseils de base pour booster votre système immunitaire

Gardez bien en tête la phrase que Pasteur lui-même aurait prononcée, peu de temps avant sa mort :

« Le microbe n'est rien, le terrain est tout »

Si vous êtes en bonne santé et que votre système immunitaire fonctionne bien, vous ne devriez pas craindre les bactéries, même résistantes aux antibiotiques.

Voici quelques conseils élémentaires pour renforcer votre système immunitaire:

Améliorez votre alimentation (évidemment !) : évitez les produits industriels transformés, les aliments frits, les sucres en excès et veillez à faire le plein de bonnes graisses : jaune d'œuf, avocats, huile d'olive ou de colza, etc. ;

Prenez soin de votre intestin, qui influence directement la solidité de votre système immunitaire. Optimisez votre flore intestinale grâce aux fibres des fruits et légumes et aux probiotiques des aliments fermentés (choux fermenté, kéfir, etc.) ;

Faites de l'activité physique, et si possible de la musculation, même légère : ce sont vos muscles qui stockent les anticorps qui luttent contre les bactéries ; si vous n'en avez pas suffisamment, vous vous rendez vulnérable !

Dormez suffisamment et veillez à bien gérer votre stress – c'est plus facile à dire qu'à faire mais je vous ai déjà donné de nombreux conseils dans mes lettres précédentes ;

Optimisez votre taux de vitamine D, grande régulatrice de votre système immunitaire, en vous exposant au soleil suffisamment d'avril à octobre, et en prenant des compléments alimentaires le reste de l'année (4 000 UI par jour) ;

Et ne lésinez pas sur l'ail (si possible frais et cru) dans vos plats, c'est une des substances les plus précieuses contre les bactéries et pour stimuler votre système immunitaire.

Prenez-soin de vous, de votre corps et de votre esprit, c'est la meilleure protection contre les mauvaises bactéries !

Bonne santé,

Xavier Bazin