

## Esquivez la grippe cet hiver

Chère lectrice, cher lecteur,

En ces jours froids et pluvieux, nous avons besoin de trucs simples pour renforcer notre système immunitaire et ainsi vaincre la maladie avant qu'elle ne nous envahisse.

Pourquoi la grippe prolifère en hiver

La grippe prolifère en hiver quand l'ensoleillement est le plus faible.

Le froid nous pousse à nous couvrir les bras, la tête et même les mains, les rares moments où nous sortons.

Cela veut dire que le soleil ne parvient plus à toucher notre peau. Privée des UVB du soleil qui lui permettent de changer notre cholestérol en vitamine D, notre peau ne fabrique plus de cette vitamine bienfaisante.

Vitamine D : le meilleur bouclier

Or, la vitamine D joue un rôle majeur pour l'activation du système immunitaire. Selon une étude publiée dans la revue *Nature Immunology*, elle serait essentielle à l'activation des lymphocytes T (ou cellules T), vos cellules « garde-du-corps » qui consacrent leur vie à détruire tous les ennemis qui essayent d'entrer dans votre corps.

Afin de devenir actives, ces cellules doivent subir une transformation pour passer à l'état de cellules tueuses ou de cellules auxiliaires. Ce n'est qu'alors qu'elles gardent en mémoire les envahisseurs spécifiques. Carsten Geisler et ses collègues de l'université de Copenhague ont constaté qu'en l'absence de vitamine D, les cellules T n'effectuent pas cette transition. Résultat, votre système immunitaire ne fonctionne pas au maximum de ses capacités.

Votre grand-mère avait raison

En hiver, il est donc fortement conseillé de manger des produits riches en vitamine D : poissons gras, huile de foie de morue si vous aimez cela, œufs, foie.

Votre grand-mère vous obligeait à prendre de l'huile de foie de morue pour lutter contre le rachitisme, disait-elle. Moyennant quoi, elle ne vous protégeait pas seulement contre le rachitisme mais aussi contre les infections, peut-être sans le savoir.

Une raison de plus de penser à elle et de lui (re)dire : « Merci Grand-mère ! »

Pas de bonnes défenses naturelles sans bonne flore intestinale

Les bactéries et levures qui peuplent votre flore intestinale sont autant de petits soldats qui protègent votre organisme contre les infections.

On a longtemps cru que l'intestin était une barrière efficace qui ne laissait passer dans l'organisme que les bons nutriments. Mais les recherches récentes ont constaté que, malheureusement, une paroi intestinale mal entretenue et surtout peuplée de mauvais microbes laisse passer de nombreux corps étrangers dans le sang. Ils se répandent ensuite dans tout l'organisme, affaiblissant le système immunitaire.

L'hiver, donc, quand le système immunitaire est particulièrement sollicité, mangez de nombreux produits fermentés. Ils participent à l'entretien et au réensemencement de votre flore intestinale grâce à leurs « ferments lactiques » : choucroute, yaourt, kéfir bien sûr, mais aussi les carottes, les betteraves, les concombres, cornichons et oignons qui peuvent également se consommer sous forme fermentée.

L'ensemble des micro-organismes qui ont un effet favorable prouvé pour la santé lorsqu'ils sont présents dans votre flore intestinale s'appellent les « probiotiques ». On peut écrire des romans sur le sujet des probiotiques, mais retenez qu'en consommer fait énormément de bien, surtout si vous avez des dérangements intestinaux.

Si vous avez pris des antibiotiques, il est même indispensable de prendre des probiotiques pour restaurer votre flore intestinale, et donc vos défenses naturelles. (la suite ci-dessous)

Annnonce spéciale

Avez-vous déjà essayé de faire fermenter des aliments ?

Il suffit d'un simple bocal de verre, d'un joint en caoutchouc et d'un peu de patience. Vous pourriez réaliser un mélange de choux avec un peu de pomme – bien meilleur que la choucroute du supermarché.

Tous les secrets de la fermentation sont révélés dans la 6e vidéo du programme de cuisine santé de Benjamin Dariouch : Se Régaler sans lait sans gluten.

Et ce n'est que la 6e vidéo sur les 90 (!) toutes aussi passionnantes et instructives que compte le programme. Rendez-vous ici pour découvrir ce programme.

Suite de la lettre de ce jour :

Cinq autres armes de défense

Prenez de la vitamine C, du zinc (si vous êtes déficient en zinc) et de la vitamine E (pour les personnes âgées).

Le sureau est aussi utile pour le système immunitaire. Des données in vitro indiquent que le sirop de sureau noir inhibe le développement de nombreuses souches de types A et B du virus de la grippe et a un effet immunostimulant [2] [3].

En 1993, un essai à double insu avec placebo a été mené auprès de 27 sujets dans un kibboutz israélien au cours d'une épidémie de grippe. Les résultats indiquent qu'un extrait de baies de sureau (sirop Sambucol®) a été nettement supérieur au placebo pour soulager rapidement les symptômes de la grippe [1].

Au bout de deux jours, 93,3 % des sujets traités au sureau voyaient déjà un soulagement important de leurs symptômes, tandis qu'il a fallu attendre six jours pour que 91,7 % des personnes du groupe placebo montrent une amélioration similaire [4].

Au cours de la saison grippale 1999-2000, des chercheurs israéliens ont mené en Norvège un essai à double insu contre placebo auprès de 60 sujets atteints d'influenza de type A et B [5]. Les auteurs rapportent que le sirop de sureau a fait gagner quatre jours sur la guérison par rapport au placebo. Le sureau a également réduit nettement le recours aux médicaments de secours par rapport au placebo [4].

En France, l'utilisation d'extrait de pépins de pamplemousse pour renforcer le système immunitaire est très répandue chez les amateurs de santé naturelle.

En homéopathie enfin, vous avez l'incontournable Oscillococcinum, qui accélère de 48 heures la guérison d'une grippe ou d'un rhume. Pour ma part, j'ai quelques doutes sur l'efficacité réelle de l'Oscillococcinum [5], mais s'il marche sur vous, ne vous privez surtout pas.

À retenir

Le stress et le régime alimentaire typiques des populations des pays industrialisés les rendent vulnérables aux virus, parce que leur organisme est acidifié, appauvri en vitamines et en minéraux.

Nous sommes également inondés de toxines et produits chimiques que notre corps peine à métaboliser et à éliminer – à commencer par les médicaments.

Pour restaurer l'équilibre, supprimez le sucre, mangez plus de végétaux riches en polyphénols. Et pour la viande, préférez les parties très nutritives comme les abats (foie, etc.).

Faites des cures régulières de plantes pour éliminer les toxines. Soignez votre alimentation. Et choisissez des compléments alimentaires de bonne qualité vous apportant les éléments cités ci-dessus.

À votre santé,

Jean-Marc Dupuis