

Plus fort face aux infections virales

Alors que les médias comptabilisent les cas confirmés et les morts dus au Covid-19, on nous parle du passage d'une épidémie à une pandémie mondiale. En dehors du confinement et du port de masque, quelles pourraient être les actions les plus efficaces pour se prémunir des risques de contamination ? Et si l'hygiène de vie, la pratique du jeûne et l'aromathérapie nous réservaient quelques belles surprises ?

Aujourd'hui, plus d'une dizaine de laboratoires à travers le monde s'affairent sans relâche pour développer un possible vaccin et des antiviraux capables de prévenir ou traiter cette épidémie.

Mais ce n'est pas la première fois que les virus donnent du fil à retordre aux chercheurs et aux scientifiques. Rappelons la fameuse épidémie de SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère) en 2002-2003, due à un cousin du coronavirus actuel... À ce jour, les hypothèses les plus réalistes parlent d'une éventuelle campagne de vaccination pour l'automne 2021, comme l'a annoncé le directeur scientifique de l'Institut Pasteur, le Pr Christophe d'Enfert. Et l'Institut annonçait le test de prototypes de vaccins sur des souris le 11 mars. Quant à l'utilisation de la chloroquine, un antipaludique bien connu, son emploi ne parvient pas à convaincre une communauté scientifique qui reconnaît son efficacité dans une éprouvette, mais certainement pas sur un être vivant. Aussi, en l'absence de solutions médicamenteuses devons-nous rester à attendre sans rien faire ? Non, bien sûr, car des actions de prévention naturelles et efficaces existent !

Avoir une bonne hygiène de vie

Le système immunitaire chez l'homme est d'une complexité et d'une perfection qui forcent l'admiration. Il comprend des barrières physiques, une immunité acquise et une immunité adaptative qui sont autant de remparts de protection. L'immunité adaptative passe par l'éducation de nos soldats d'élite internes chargés de notre défense. Pour ce faire, les cellules immunitaires passent par des phases de forma-

tion intensive, de renforcement de leurs acquis, de maîtrise de leur art et enfin de la mise en mémoire de ces acquis. En fait, l'efficacité du système immunitaire est surtout liée à sa rapidité d'action. Ainsi, le moindre ralentissement dans le fonctionnement de nos cellules chargées de la conservation de notre intégrité ouvre la porte aux agents pathogènes : virus, bactéries, fongiques, levures... C'est ce phénomène précis qui peut expliquer que certaines personnes succombent au coronavirus, à la grippe ou encore au SRAS.

C'est la sénescence cellulaire induite par l'âge, mais également par une mauvaise hygiène de vie qui ralentit l'action et donc l'efficacité de nos cellules immunitaires. Parmi celles-ci, certaines fonctionnent comme des forces de l'ordre antiterroristes, ce sont les lymphocytes T. Ils se nomment ainsi parce qu'ils sont stockés dans le thymus. Et, comme les hélicoptères des forces spéciales, ils sont munis d'un projecteur. En effet, ces cellules, qui circulent dans notre corps, balayent l'organisme à la recherche de criminels que sont les cellules infectées ou cancéreuses.

Mais quand le lymphocyte élimine sa cible, dans le même temps, il la garde en mémoire, ce qui lui permet de se reproduire par dizaines de milliers à la prochaine attaque du même virus. C'est sur cette propriété que repose la vaccination.

Ainsi, cette armée de lymphocytes déclenchera une attaque rapide, ciblée et efficace au prochain contact avec le virus. L'immunisation peut alors être de très longue durée, elle peut même être à vie. Pensez à l'immunité acquise avec le virus de la rougeole. Nous avons en stock un vaste répertoire de lymphocytes T capables, chacun, de reconnaître un antigène ou un virus spécifique. Mais,

comme le répertoire est vaste, ces lymphocytes doivent, dès la détection d'un pathogène par leur récepteur, produire beaucoup de cellules filles. Or, cette division cellulaire massive altère la longueur des télomères¹ de l'ADN des nouvelles cellules, leur faisant perdre une bonne partie de leur efficacité. Ainsi, quand les télomères d'un lymphocyte T deviennent trop courts, la cellule vieillit. Elle devient moins efficace dû à la perte de son marqueur de surface, nommé par les spécialistes CD 28, indispensable à une réaction immunitaire efficace.

L'organisme devient alors comme une ville qui n'aurait plus assez d'argent pour s'offrir des hélicoptères et des projecteurs. Ainsi, vu de l'extérieur, tout semble normal ! Eh bien non, malheureusement l'organisme est devenu plus vulnérable et à la merci des criminels. Les antigènes des bactéries, des virus ou des cellules cancéreuses ne sont plus éliminés. C'est la raison pour laquelle celles et ceux qui ont des cellules vieillissantes, à l'instar des personnes âgées ou des stressés chroniques, sont si vulnérables à la maladie. Ils peuvent donc succomber plus facilement à des infections comme le coronavirus ou la grippe et le VIH évoluera plus facilement vers le sida. Ce constat permet alors de placer l'hygiène de vie au premier plan des outils préventifs des risques d'infections virales et autres.

Le premier conseil est de se libérer du stress chronique qui altère les télomères¹ et, par voie de conséquence, l'immunité. Tous les agents stressants ne peuvent, bien sûr, pas être évités, mais prendre de la distance par rapport aux situations permet de réduire l'impact négatif du stress. Ainsi, transformer une menace en défi n'aura pas du tout le même impact

sur notre système immunitaire ! Il en est de même avec les pensées négatives. De façon métaphorique, nous pouvons affirmer que nos cellules, en général, et celles de l'immunité, en particulier, « écoutent » nos pensées.

Le deuxième conseil est de pratiquer une activité physique régulière. Ainsi, une marche d'oxygénation d'une heure, idéalement deux à trois fois par semaine, permet de booster notre immunité.

Du côté de l'alimentation, nous rechercherons une alimentation à dominante végétale, variée, de saison et constituée d'aliments les moins raffinés possible. Fuyez les aliments ultra-transformés, les plats industriels et tous les sucres ajoutés. L'objectif doit être d'apporter le plus possible des micronutriments indispensables au bon fonctionnement cellulaire et immunitaire. Deux vitamines impliquées dans l'immunité doivent retenir toute notre attention : les vitamines C et D.

Les meilleures sources de vitamine C apportées dans l'assiette sont le persil, les poivrons (en saison), les épinards crus et le chou rouge cru. Du côté des fruits, bien avant les kiwis et les oranges, les baies de cassis sont une belle source de vitamines C.

Quant à la vitamine D, en dehors de la fabrication endogène, grâce à la transformation du 7 — déshydrocholestérol sous-cutané par les UV solaires (hors période hivernale), la consommation de poissons gras (hareng, sardine, maquereau, saumon, truite et thon) en

est une très bonne source. Et parmi ces poissons, si possible, préférez les petits poissons gras (hareng, sardine, maquereau) qui ont pour avantage de moins concentrer les métaux lourds présents dans les océans.

En période à risque, comme celle actuelle de la contamination par le coronavirus, une complémentation avec, si possible, des vitamines d'origine naturelle est souhaitable. Ainsi, je conseille, une cure hivernale comprenant 250 mg de vitamine C issue de l'acérola (sans vitamine C de synthèse ajoutée), quatre fois par jour. Quant à la vitamine D3, d'origine naturelle également, un apport quotidien de 2000 à 3000 UI est la dose nécessaire pour un soutien optimal de l'immunité.

Pratiquer un jeûne de soixante-douze heures

J'aimerais à présent aborder une autre clef essentielle pour rendre votre immunité la plus efficace possible. En tant que spécialiste de l'accompagnement de cures de jeûne² destinées à potentialiser la santé et agir de manière autocurative, je connais parfaitement l'efficacité de cet outil sur l'immunité. Là où cela devient intéressant, c'est que la science confirme ce que j'observe depuis plusieurs décennies, à savoir qu'à l'issue d'un jeûne hydrique (consistant à boire eau et tisane uniquement) de trois à sept jours, les personnes sont quasiment immunisées contre les infections virales

et autres ou, au minimum, font preuve d'une immunité plus efficace pour lutter contre les pathogènes.

Se protéger avec les huiles essentielles

La dernière arme utile qu'offrent les médecines naturelles se trouve du côté de Dame Nature. Le monde végétal a été exposé et confronté à toutes les formes de virus présentes et passées. Ainsi, à travers les quelque 300 à 400 millions d'années séparant les temps actuels de l'apparition des premiers arbres sur terre, des stratégies d'adaptation ont permis à nos aînés d'un autre règne de survivre à la présence des micro-organismes.

Parmi les solutions les plus efficaces en termes de défense, la métabolisation d'essences terpéniques et aromatiques par les végétaux doit retenir toute notre attention et notre admiration.

Contrairement aux molécules de synthèse, les essences contenues dans les parties du végétal qui vont chercher à se protéger des agents pathogènes (écorce, feuille, fleur, fruit, racine) sont légion.

Comment les huiles essentielles qui sont le fruit de la distillation à la vapeur douce de ces mêmes essences agissent-elles ? Un virus possède de l'ADN et de l'ARN (acide ribonucléique) protégés par une enveloppe protéique. Pour vivre, le virus doit parasiter une cellule, car il ne peut pas se reproduire lui-même. Sa stratégie consiste alors à s'entourer d'une membrane semblable à celle de la cellule pour leurrer notre système immunitaire. Ainsi, le virus devient indétectable tant de notre armée immunitaire que de quelque médicament que ce soit. Or, certaines huiles essentielles sont capables de se fixer sur la membrane externe des virus et ainsi détruire leur protection. Les virus deviennent alors détectables par notre système immunitaire qui peut donc agir.

Les familles moléculaires en aromathérapie capables de « brûler » les membranes cellulaires des virus sont dites virucides. Les quatre grandes familles concernées par cette action cruciale en période de contamination virale sont :

- **Les oxydes terpéniques** avec quatre grandes huiles essentielles que sont l'eucalyptus radié, le ravintsara et le laurier noble et le niaouli (liste non exhaustive). À utiliser à petite dose chez les moins de 6 ans et à proscrire chez les enfants en bas âge sujets aux convulsions.
- **Les phénols** avec l'origan compact, le

Jeûner stimule la régénération du système immunitaire

Valter Longo, professeur de biologie cellulaire et directeur de l'Institut de longévité à l'université de Californie du Sud (USC) a montré qu'un système immunitaire endommagé par le vieillissement, la chimiothérapie (et j'ajoute le stress), peut réellement se régénérer à l'issue de soixante-douze heures de jeûne. Il propose plusieurs raisons à cela : en l'absence d'apport de protéines par l'assiette, le corps procède à un recyclage protéique nécessaire pour fournir les acides aminés impliqués dans le renouvellement cellulaire. Les vieilles cellules immunitaires sont consacrées à cet effet. Cette action est comme un signal pour les cellules souches contenues dans la moelle osseuse pour fabriquer de nouvelles et jeunes cellules immunitaires. À l'issue d'un jeûne, nous pouvons parler d'un réel rajeunissement de la lignée des cellules immunitaires. Enfin, le phénomène d'autophagie, accru pendant la pratique d'un jeûne, permet la réparation des cellules infectées, intoxiquées, voire précancéreuses. Le prix Nobel de médecine 2016 décerné au Japonais Yoshinori Ohsumi en a démontré toutes les voies de signalisation.

thym à thymol ou encore l'ajowan ou le giroflier. Attention, il faut manier cette famille avec précaution. Elle est tellement puissante qu'elle ne peut pas être utilisée chez les enfants de moins de 6 ans ou chez les femmes enceintes.

● **Les aldéhydes aromatiques** dont le principal représentant est l'huile essentielle provenant de l'écorce de cannelle de Ceylan. Cette famille requiert les mêmes précautions que pour les phénols, à savoir qu'elle ne peut pas être utilisée chez les enfants de moins de 6 ans ou chez les femmes enceintes.

● **Les alcools terpéniques** avec de nombreuses huiles essentielles comme le tea tree, le bois de rose, le bois de Hô, le palmarosa ou les thym à linalol et à thujanol.

L'huile essentielle de laurier noble est un résumé de ces familles, car elle est d'une richesse et d'une complexité exceptionnelle. Elle contient des oxydes terpéniques, des terpènes, des alcools terpéniques, des phénols, mais aussi des phénols méthyléthers et des lactones ! Les équipes de Monica Rosa Loizzo, de la faculté de pharmacie de Calabre, ont démontré, dès 2003, l'activité in vitro de cette huile essentielle sur le virus SARS-CoV, responsable de l'épidémie de SRAS de 2003, comme le rappelle Pierre Franchomme, spécialiste de l'aromathérapie.

Notons qu'en plus d'être de superbes anti-infectieux à large spectre (virus et bactéries), les phénols et les aldéhydes aromatiques sont d'excellents boosters de l'immunité. Cela signifie que les principes actifs issus du monde végétal sont « intelligents », car non seulement ils sont capables de détruire des agents pathogènes, mais, en plus, ils aident, accompagnent et soutiennent notre immunité ! Voici nos conseils à titre préventif (*lire l'encadré ci-contre*). Nous prêtons à Louis Pasteur, symbole de la médecine microbienne, la citation suivante prononcée dans ses derniers jours : « *Béchamp avait raison, le microbe n'est rien, le terrain est tout !* » Alors prenez soin de votre terrain, ainsi microbes et pathogènes ne pourront que se tenir à l'écart ! ●

Alain Huot
Naturopathe

1. Les télomères sont les petits « capuchons » qui protègent le bout des chromosomes situés dans le noyau de chacune de nos cellules. À lire : *L'effet télomère, une approche révolutionnaire pour allonger sa vie et ralentir les effets du vieillissement*, par Elizabeth Blackburn, éd. Guy Trédaniel.

2. *Le jeûne, une voie royale pour la santé du corps et de l'esprit*, par Alain Huot, éd. Dangles.

Prévention des infections virales

● PAR VOIE CUTANÉE

HE d'eucalyptus radié	3 gouttes
HE de ravintsara	3 gouttes
HE de thym à thujanol	1 goutte
HE de laurier noble	2 gouttes

Ce mélange est à appliquer en massage le long de la colonne vertébrale matin et soir, six jours par semaine pendant la période à risque.

● MÉLANGE À DIFFUSER

Certaines de ces huiles essentielles (HE) répandues dans l'atmosphère à l'aide d'un diffuseur électrique permettent d'assainir l'atmosphère en détruisant les germes se trouvant dans l'air. Ce sont de beaux antiseptiques atmosphériques, mais également des antiseptiques de contact.

En période d'épidémie virale, la diffusion atmosphérique d'eucalyptus radié par un diffuseur électrique et ultrasonique créera une barrière préventive efficace contre toute contagion. Cet arbre au tronc bleuté est connu depuis la nuit des temps par les Aborigènes, qui en ont fait une des bases de leurs potions cicatrisantes ou décongestionnantes respiratoires. Il incarne la force.

À l'huile essentielle d'eucalyptus radié, on peut ajouter l'huile essentielle de pin maritime pour ses belles propriétés antiseptiques atmosphériques.

Le niaouli aura également toute sa place dans cette synergie, car il contient à la fois des oxydes terpéniques (1,8 cinéole) et des alcools terpéniques (alpha terpinéol). Cette richesse moléculaire lui confère des propriétés anti-infectieuses à très large spectre d'action, bien utile dans les périodes de contamination.

Enfin, l'huile essentielle de cajepout complétera de façon synergique les propriétés antiseptiques. Elle contient beaucoup d'oxydes terpéniques (1,8 cinéole) et, à l'instar de l'eucalyptus ou du ravintsara, en cas de début de troubles ORL et (ou) pulmonaires, ses propriétés anti-catarrhes et expectorantes seront des plus appréciées.

Voici notre proposition pour votre diffuseur :

HECT d'eucalyptus radié	2 gouttes
HECT de pin maritime	1 goutte
HECT de niaouli	1 goutte
HECT de cajepout	2 gouttes

Déposer l'ensemble des gouttes d'huiles essentielles chémotypées (HECT) sur l'eau d'un diffuseur ultrasonique.

Diffuser cinq à dix minutes toutes les heures.

● EN CAS D'INFECTION, À PRENDRE PAR VOIE ORALE

(sauf pendant la grossesse et chez les enfants de moins de 7 ans)

Dès les premiers signes d'infection, il est possible d'ajouter par voie orale des capsules d'origan compact dosées à 75 mg. Celles-ci sont vendues prêtes à l'emploi en pharmacie. La posologie est la suivante : une capsule six fois par jour pendant trois à cinq jours, avant ou pendant les repas.

● ENFANT DE 6 À 10 ANS

Prendre une demi-dose adulte, tant pour le mélange d'huiles essentielles à appliquer dans le dos que pour les capsules d'origan. La durée de prise est identique.