SANTÉ CORPS ESPRIT
LA REVUE
n°78 - Décembre 2022

Le secret de ceux qui ne tombent pas malades en hiver (l'exemple de Christian) 1
Arthrose : ces plantes ressoudent vos articulations et soulagent vos douleurs 6
« Médecine 4P » : redevenez acteur de votre santé ! 12
[DOSSIER] - Ces bactéries éloignent Alzheimer (et Parkinson) 16
Votre assiette santé pour un moral au top ! 23
Le régime gras protège votre cœur et votre cerveau 28
En librairie 31
Courrier des lecteurs : DMLA, trouble de l'attention 32

Le secret de ceux qui ne tombent pas malades en hiver (l'exemple de Christian)

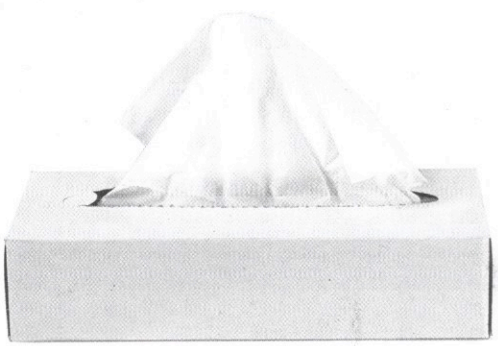
Florence Müller

Comme chaque année avec le froid, le spectre des rhumes, grippes, angines et gastros resurgit. Et vous vous posez la question : vais-je encore tomber malade cet hiver ? Alors que vous êtes abonné aux virus et aux microbes, pourquoi d'autres semblent passer entre les mailles du filet ? Si, comme Christian, vous voulez passer un hiver en pleine forme, voici une stratégie naturo efficace pour soutenir votre immunité et passer un hiver serein !

Âgé de 58 ans, Christian, un chef d'entreprise très actif, a six petits-enfants dont il s'occupe très souvent. S'il vient me consulter aujourd'hui, c'est parce qu'il en a marre d'attraper tous les microbes que ses petits-enfants rapportent de l'école. Depuis quelques années, il enchaîne chaque hiver les rhumes et les angines. « *Si quelqu'un est malade dans la famille, vous pouvez être sûre que je le suis aussi, alors que mon épouse n'a rien du tout* » me dit-il. Christian est donc convaincu que son système immunitaire ne fonctionne pas bien et qu'il est urgent de faire quelque chose avant qu'il ne tombe plus gravement malade. Surtout, il vit ces maladies hivernales comme une injustice : « *Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi et pas aux autres ?* »

Regardez la maladie sous un autre angle

Lorsque nous sommes malades, nous avons le responsable idéal : le microbe infectieux, virus ou bactérie, qui s'est installé chez nous, et nous n'avons qu'une obsession : l'éradiquer. Certes, il a son rôle à jouer, mais pourquoi s'installe-t-il plus chez nous que chez le voisin ? Et surtout, pourquoi revient-il, encore et toujours ? Voilà qui me permet d'aborder avec Christian la notion de terrain. Si les virus ou les bactéries se développent facilement chez lui, c'est qu'ils ont trouvé les conditions idéales pour le faire. Et ces conditions, les voici : un terrain encrassé et fragilisé, une baisse de la vitalité



et un système immunitaire affaibli. La maladie qui se déclare alors chez Christian est le signe, le message envoyé par son organisme, qu'un ou plusieurs déséquilibres se sont installés. Notre mission est donc de trouver quels sont ces déséquilibres pour identifier les véritables causes de ces tracas hivernaux. La réponse se trouve probablement dans quelques erreurs dans son hygiène de vie qui, une fois corrigées, permettront à Christian de restaurer les piliers de son immunité.

L'arginine est un acide aminé contenu dans les protéines, essentiel pour l'immunité.

Innée ou adaptative, soutenez votre immunité !

Notre système immunitaire est très efficace et dès qu'un intrus entre dans notre organisme, il le détecte, l'attaque et le détruit. Il a pour cela une véritable armée défensive, constituée de deux corps d'élite : l'immunité innée, en première ligne, et l'immunité adaptative ou acquise, qui intervient si la première ligne de défense n'a pas été assez efficace et a laissé l'infection se développer. La plupart du temps, notre système immunitaire parvient à éliminer seul l'infection, tout en mémorisant l'agent infectieux afin qu'il ne nous réinfecte pas. Cette dernière mission appartient aux lymphocytes T. Mais, pour cela, il a des besoins spécifiques, comme être bien nourri ou être dans des conditions ou un environnement favorables.

Une bonne immunité commence dans votre assiette

Ce que nous mangeons influence le bon fonctionnement de notre système immunitaire. Pour être efficace, il a absolument besoin de protéines ou plus exactement des acides aminés qui s'y trouvent. Ces derniers régulent l'activité des lymphocytes T et B, mais aussi des cellules « tueuses », les *Natural killers,* et des macrophages, ainsi que la production d'anticorps et de cytokines[3] (ces dernières sont des protéines messagèrés qui assurent la communication entre toutes les cellules immunitaires).

Parmi ces acides aminés, deux ont un rôle considérable : l'arginine, dont une étude[4] a démontré qu'elle améliorait le fonctionnement des mécanismes cellulaires immunitaires, en particulier celui des lymphocytes T, et la glutamine qui est la principale source d'énergie des lymphocytes. Autrement dit, toute carence en protéines peut altérer notre système immunitaire et nous rendre plus sensibles aux infections. L'apport en protéines de Christian doit donc être suffisant. En l'interrogeant sur ses habitudes alimentaires, Christian me dit qu'il a réduit sa consommation de viande et de poisson, pensant que c'était mauvais pour sa santé et qu'il valait mieux avoir une alimentation végétale. En réalité, l'un n'exclut pas l'autre, bien au contraire. En effet, associer une belle portion de légumes à sa ration de protéines animales permet de neutraliser les effets délétères d'une consommation excessive de protéines animales, tout en ayant un apport optimal en acides aminés hautement assimilables.

Toutes les protéines ne se valent pas !

En revanche, il est important de bien choisir ses sources de protéines animales, car les viandes grasses, les charcuteries et les fromages riches en matières grasses

Halte à la malbouffe ! (deux raisons biochimiques de l'éviter)

L'alimentation industrielle, ultra-transformée, nuit à l'efficacité de notre système immunitaire. Nous avons déjà vu que les acides gras saturés lui sont néfastes, et les sucres raffinés qu'ils contiennent en grande quantité ne valent guère mieux. L'hyperglycémie altère la réponse immunitaire[1], et notamment inhibe l'activité des neutrophiles[2], des globules blancs du système immunitaire inné. Quant à l'hypoglycémie réactionnelle qui s'ensuit, elle active la sécrétion de cortisol, lequel diminue l'activité du système immunitaire.

contiennent trop d'acides gras saturés, pro-inflammatoires et dont la consommation en excès déséquilibre l'homéostasie du système immunitaire[5]. J'invite donc Christian à manger deux fois par jour des protéines animales telles que la volaille, le poisson blanc, les petits poissons gras ou les œufs. Il pourra bien sûr compléter sa ration alimentaire par des céréales complètes, des légumineuses et des oléagineux, tous riches en arginine.

Pour s'assurer un apport suffisant en oméga-3, Christian devra intégrer, en plus des petits poissons gras, des huiles végétales comme le colza ou le lin. Ces oméga-3 sont essentiels à l'équilibre du système immunitaire, notamment parce qu'ils régulent la réaction inflammatoire. Enfin, je l'encourage à poursuivre sa consommation de légumes et de fruits, nécessaires au système immunitaire.

Faites le plein de boosters d'immunité

Même si Christian corrige son alimentation, nous savons que, malheureusement, les aliments sont aujourd'hui appauvris en nutriments, notamment en vitamines C et B, mais aussi en magnésium pour ne citer qu'eux. De plus, en vieillissant, nos capacités d'assimilation diminuent, si bien que nous pouvons rapidement manquer de micronutriments, pourtant essentiels à l'efficacité du système immunitaire.

Je donne à Christian quelques exemples : la vitamine C stimule la production de globules blancs, la vitamine B6 active les cellules NK et intervient dans la production d'anticorps. Quant au zinc, il module la libération des cytokines et est fondamental dans la croissance et la différenciation des cellules immunitaires. Je propose donc à Christian de faire une cure de deux mois d'un complexe de multivitamines et minéraux pour combler ses carences.

Ce duo phare qui fera (presque) toute la différence !

J'insiste notamment sur deux éléments essentiels :

- D'abord, **le zinc,** une véritable arme antivirale qui a démontré son efficacité lors de la pandémie de Covid-19 et dont on connaît parfaitement le rôle déterminant, aussi bien en prévention qu'en cas d'infection déclarée. Le zinc est très présent dans toutes les protéines animales, mais son assimilation est souvent altérée par de nombreux facteurs, dont l'âge et une muqueuse intestinale abîmée. Je conseille donc à Christian de prendre pendant tous les mois d'hiver 10 mg de zinc par jour, sous forme de bisglycinate, hautement biodisponible.
- Ensuite, **la vitamine D.** Peu présente dans l'alimentation (sauf dans les poissons gras comme les anchois ou les sardines), elle est, en période estivale, synthétisée par notre organisme à partir du cholestérol sous l'action des rayons du soleil, à condition toutefois de s'y exposer sans crème solaire. De septembre à mai, nous n'en fabriquons plus, si bien que la grande majorité d'entre nous est carencée en vitamine D. Or celle-ci est un élément majeur de notre système immunitaire. Elle intervient dans la différenciation et la multiplication des globules blancs et stimule la production de substances antimicrobiennes. En observant les cellules immunitaires, les chercheurs ont constaté que lors d'une infection, elles produisaient des récepteurs à la vitamine D. Et, surtout, que lorsque la vitamine D s'y fixe, cela active la production de substances toxiques pour le pathogène. Autrement dit, la vitamine D intervient non seulement en prévention, mais aussi au cours de l'infection. Pour éviter toute carence, je conseille donc à Christian de prendre chaque jour 4 000 UI de vitamine D3 naturelle.

Cultivez votre jardin intestinal

Christian prendra un complexe de probiotiques, contenant 10 milliards de bactéries, afin de renforcer son microbiote intestinal dont le rôle dans l'immunité est fondamental. En effet, notre microbiote communique avec les cellules immunitaires logées dans le tissu lymphoïde associé à l'intestin et ces dernières représentent plus de 70 % de nos défenses immunitaires.

Dormez pour stimuler votre immunité

J'aborde maintenant avec Christian un point capital : son sommeil. On ne le répétera jamais assez, le sommeil est une fonction vitale pour l'organisme et le système immunitaire n'échappe pas à la règle. De nombreuses études montrent que les personnes qui manquent de sommeil et/ou qui ont une mauvaise qualité de sommeil ont plus de risques d'avoir un rhume, une maladie respiratoire ou infectieuse[6]. Le sommeil permet à de nombreuses cellules immunitaires d'être plus efficaces. Les lymphocytes T, par exemple, qui circulent dans le sang la journée, se dirigent vers les ganglions lymphatiques pendant le sommeil. C'est donc à ce moment-là que les lymphocytes T peuvent identifier, mémoriser et éliminer les micro-organismes infectieux. Si le sommeil n'est pas suffisant, la réponse immunitaire sera moins bonne[7]. Le manque de sommeil réduit aussi la quantité de cytokines, ces messagères qui incitent les lymphocytes T à se rendre dans les ganglions lymphatiques, ainsi que

l'activité des cellules tueuses NK. Et ce ne sont que quelques exemples.

Ne pas dormir suffisamment, c'est affaiblir son système immunitaire et multiplier par quatre le risque de tomber malade[8]. Christian me pose alors une question tout à fait pertinente : « *C'est quoi, ne pas dormir assez ?* » Eh bien ! quelle que soit votre nature, gros ou petit dormeur, les études montrent qu'en-deçà de sept heures de sommeil par nuit, le risque d'attraper un rhume ou un virus est multiplié par trois et qu'en-deçà de six heures, il est multiplié par quatre.

Pour avoir un système immunitaire au top, il est donc recommandé de dormir entre sept et neuf heures par nuit. Comme beaucoup de personnes aujourd'hui, Christian est loin du compte. Le soir, il est connecté sur son téléphone ou sa tablette jusqu'à minuit, voire 1 heure du matin. « *C'est mon moment de détente, un moment pour moi que je n'ai pas le temps d'avoir dans la journée.* » Il a souvent du mal à s'endormir ou est réveillé la nuit et se lève tous les jours à 6 heures pour son travail, y compris les week-ends. Christian manque donc cruellement de sommeil.

S'il a bien compris l'impact que cela a sur son sommeil, je lui précise aussi qu'il prive son organisme d'un temps de recharge en énergie vitale, de régulation hormonale, notamment les hormones du stress, et d'un temps de réharmonisation de toutes les fonctions de son organisme. Or, pour bien fonctionner, son système immunitaire a besoin d'énergie et ne doit pas être altéré par trop de stress ou tout autre déséquilibre physiologique. Christian doit donc impérativement modifier cette mauvaise habitude d'hygiène de vie en renonçant au téléphone et aux supports numériques le soir, grands perturbateurs de la sécrétion de mélatonine et donc du rythme du sommeil, et en se couchant plus tôt, surtout les mois d'hiver. L'idéal est de se coucher vers 22 heures. Cela peut paraître tôt, mais c'est la garantie pour Christian d'avoir huit heures de repos nocturne et c'est bien plus respectueux de notre rythme biologique, calqué sur l'alternance jour-nuit. Ainsi, l'hiver nous devons nous coucher plus tôt, comme le font le soleil et tout le reste de la nature.

Le sport : un pilier de votre immunité !

Un autre pilier de la naturopathie a démontré toute son efficacité pour booster notre système immunitaire : c'est l'activité physique. Les études montrent que la pratique sportive régulière réduit les risques d'infections en augmentant nos défenses immunitaires[9], notamment la production d'anticorps et le taux de lymphocytes circulants. Cet effet est temporaire et pour en tirer un bénéfice, l'activité physique doit être régulière, c'est-à-dire pratiquée deux ou trois fois par semaine.

Mais rassurez-vous, pas besoin de devenir marathonien ! L'activité doit être modérée car, à l'inverse, un effort trop intensif et/ou trop long réduit l'efficacité du système immunitaire d'environ 20 %. Christian va donc devoir reprendre une activité physique. Il me confie qu'il a toujours aimé faire du vélo en forêt, mais qu'il a abandonné ce loisir par manque de temps. Voilà une activité parfaite, pratiquée de surcroît en plein air et en forêt, dont l'effet apaisant n'est plus à démontrer. Cela aidera Christian à mieux gérer son stress, autre ennemi du système immunitaire. Enfin, je lui précise que cette activité physique régulière lui permettra aussi de mieux faire circuler son sang et la lymphe, d'activer les fonctions de filtration de son corps et donc éviter l'encrassement de ses humeurs, c'est-à-dire de ses liquides corporels, car c'est une autre cause des infections à répétition l'hiver.

Faites barrière à votre stress !

Revenons-en au stress. Christian est-il stressé ? « *Quel chef d'entreprise ne le serait pas ?* », me répond-il. Perfectionniste et ambitieux, Christian aime placer la barre haut et se fixe donc des objectifs importants au prix de beaucoup de travail et de stress. Le problème, c'est que ce stress chronique s'accompagne d'une sécrétion trop élevée et quasi permanente de cortisol, l'hormone du stress, qui est immunosuppressive. Elle affaiblit donc son système immunitaire. Christian va devoir apprendre à mieux gérer son stress de façon à réguler son taux de cortisol. L'activité physique est très bien pour cela. Mais je lui conseille d'intégrer deux ou trois fois par jour cinq minutes de cohérence cardiaque. Cette technique, basée sur la respiration, stimule le système nerveux parasympathique, apporte de la relaxation et fait baisser le taux de cortisol. Enfin, je lui recommande de prendre chaque matin pendant les mois d'hiver un extrait de racine de rhodiole (*Rhodiola rosea*), une plante adaptogène qui améliore la réponse de l'organisme face au stress, régule le taux de cortisol et module la réponse immunitaire.

La rhodiole est contre-indiquée chez les personnes bipolaires et chez la femme enceinte et allaitante.

Faites le grand ménage !

Maintenant que Christian sait comment renforcer les fondations de son système immunitaire, reste à s'assurer que son terrain ne s'encrasse pas afin que virus et autres bactéries n'y trouvent pas un nid accueillant. Bien sûr l'alimentation, l'activité physique, un bon sommeil et une bonne gestion du stress sont déjà des moyens de prendre soin de son terrain et d'éviter qu'il ne s'encrasse.

Nettoyez votre foie sous peine de voir trinquer vos voies respiratoires...

Toutefois il ne faudrait pas oublier un organe essentiel : le foie. Organe le plus chaud du corps, le foie filtre notre sang et en élimine les déchets. Mais notre foie n'aime pas le froid. L'hiver, il peut donc avoir tendance à tourner au ralenti, à un moment où nous réduisons aussi notre activité physique, ralentissant par là-même le débit sanguin hépatique.

Résultat : moins bien filtré, le sang se charge progressivement de déchets, sollicitant encore plus un foie déjà débordé et congestionné. Et comme il n'est pas question pour notre organisme de laisser s'accumuler les déchets, ces derniers prennent un autre chemin, celui des voies respiratoires.

Autrement dit sinus, gorge, bronches se chargent de mucus et deviennent un lieu propice au développement des microbes. Alors, si Christian veut ne plus être malade cet hiver, il ferait bien de s'occuper de son foie plutôt que de s'acharner sur ses voies respiratoires. Son premier réflexe sera de maintenir son foie au chaud, grâce notamment à une bouillotte à placer au niveau du foie et à utiliser après chaque repas et dès qu'une sensation de froid l'envahit. Quant à son système lymphatique, il est également chargé de l'élimination des toxines et joue un rôle fondamental dans le système immunitaire. Or l'activité physique régulière est probablement la meilleure façon de le stimuler et d'activer la circulation de la lymphe, emportant ainsi les microbes vers la sortie, pour un système immunitaire qui, dès le prochain hiver, sera 100 % efficace.

Quatre plantes drainantes et régénératrices incontournables

Je conseille aussi à Christian de faire une cure d'un mois de plantes régénératrices et drainantes hépatiques, comme le chardon-Marie (*Silybum marianum*), le radis noir (*Raphanus sativus*), l'artichaut (*Cynara cardunculus*) ou le pissenlit (*Taraxacum officinale*) dès le mois de septembre, puis de renouveler cette cure en novembre et en janvier. Il prendra pour cela une ampoule du mélange desdites plantes le matin à jeun et une le soir au coucher.

Florence Müller *est naturopathe en région parisienne. Diplômée de l'Isupnat, elle axe particulièrement sa pratique sur l'alimentation (nutrithérapie), la gestion du stress et l'utilisation des plantes.*

Actualités

Cancer du pancréas : un antiparasitaire capable de « grignoter » les métastases ?

Face à l'agressivité et aux chances de survie relativement courtes des patients atteints du cancer du pancréas, des cancérologues explorent une nouvelle piste thérapeutique : un antiparasitaire, le mébendazole[1]. En menant des tests chez des souris, les chercheurs ont remarqué que cet antiparasitaire freinerait la prolifération et la progression des métastases. Initialement, l'antiparasitaire mébendazole empêche la formation de tubuline (qui alimente les cellules), puis pénètre dans l'intestin du parasite et « l'affame » jusqu'à sa mort. L'étude montre ici que cet antiparasitaire agirait globalement de la même façon face au cancer : il détruirait la structure des cellules cancéreuses en réduisant aussi l'inflammation.

Une étude qui fait écho à un autre essai utilisant l'ivermectine. Cette dernière, dérivée d'un produit similaire, a montré des effets anti-tumoraux intéressants, en inhibant notamment la progression des métastases, et en participant à la mort programmée des cellules cancéreuses.

Et les scientifiques d'ajouter : « *Nous préconisons l'utilisation du mébendazole comme traitement pour les personnes diagnostiquées avant la formation de métastases pour voir si nous pouvons ralentir ou prévenir le cancer du pancréas. Pour les patients atteints de cancers plus avancés, l'antiparasitaire pourrait également être une alternative à certaines chirurgies.* »

1. « Mebendazole disrupts stromal desmoplasia and tumorigenesis in two models of pancreatic cancer. », T. Williamson et *al.*, *Oncotarget*, juillet 2021, https://doi.org/10.18632/oncotarget.28014