

La terrible grippe H1N1

Par **Éric Falstrault PICP3**

Plusieurs théories sur la grippe courent présentement sur le net. De la conspiration l'OMS (Organisation mondiale de la santé) détient une mauvaise manipulation génétique qui a mal tourné. L'OMS veut même rendre la vaccination obligatoire. Or, il s'agit d'un simple virus de la grippe. Le problème avec le vaccin est qu'il n'a pas encore été testé, il possède aussi de dangereux adjuvants comme le scalène, pouvant provoquer des maladies auto-immunes bien plus graves que la grippe. Mais l'information la plus surprenante, veut que le brevet pour le vaccin de la grippe H1N1 ait été déposé en 2007, soit avant l'apparition de la pandémie!!!

Voici quelques liens;

http://www.newsoftomorrow.org/spip.php?article6207&var_recherche=squal%C3%A8ne

<http://www.newsoftomorrow.org/spip.php?article6261>

Les personnes les plus à risques sont les personnes âgées, les jeunes enfants ou les personnes avec une santé fragile. N'est-ce pas le cas avec tous les types de gripes ou de virus? Ces groupes à risque ont tous un point en commun : un système immunitaire faible. Mais cela veut dire que tout le monde peut l'attraper. Beaucoup de facteurs peuvent affecter le système immunitaire: le stress, une mauvaise alimentation, de mauvaises habitudes quotidiennes, un manque de sommeil, etc. Je veux vous faire remarquer aussi le fait que la grippe est saisonnière. Vous ne verrez pas de cas, ou du moins presque pas, de grippe l'été, surtout l'hiver, dans la période du temps des fêtes ou à la rentrée scolaire. Pourquoi? L'abus et le stress. L'abus lors des festivités est une période favorable pour la grippe et le rhume car le foie fait face à plusieurs épreuves : l'alcool, les sucres, le gras, le manque de sommeil, etc. Tous ces facteurs contribuent à l'affaiblissement du système immunitaire.

Alors une santé irréprochable est la solution : le système immunitaire est probablement notre meilleur allié contre la maladie. En quelque sorte, on peut l'imaginer comme notre force de guérison. C'est lui qui assure la lutte contre les infections courantes en saison froide mais aussi les longs combats contre le cancer. Ainsi, santé et immunité sont intimement liés : prendre soin de sa santé permet d'améliorer son immunité, et vice-versa. Avoir un système immunitaire sain est non seulement un gage de santé, mais aussi de vie! Alors voici quelques conseils pour prévenir la grippe et renforcer votre immunité.

1. Faites bouger vos muscles, avec modération. Ce n'est pas un secret, un mode de vie actif aide votre santé exponentiellement. Mais l'entraînement physique excessif peut s'avérer aussi dangereux que de ne pas s'entraîner du tout. Les données actuelles indiquent que le surentraînement favorise les infections des voies respiratoires supérieures (comme le rhume). Une étude réalisée sur 2 311 participants au marathon de Los Angeles en 1990 révèle que les athlètes qui avaient couru 97 km ou plus par semaine durant les semaines précédant le marathon ont eu deux fois plus d'épisodes infectieux que ceux qui avaient couru 32 km par semaine. On rapporte que s'il est excessif, l'entraînement se compare à un stress psychologique. Toutefois, chez les athlètes de haut niveau, d'autres facteurs doivent être explorés lorsqu'on tente d'expliquer une faiblesse immunitaire, notamment l'apport nutritionnel, qui doit être proportionnel à l'intensité de l'entraînement physique.

2. Bien manger pour votre niveau d'activité; si votre rythme métabolique de base est de 2500 calories (personnes actives quotidiennement) par jour mais vous ne mangez que 1500 calories par jour, vous ne subvenez pas à vos besoins minimum quotidiens. C'est la faute que je rencontre le plus fréquemment. Un déficit de 300 à 500 calories peut être toléré sans avoir un impact négatif sur la santé et le système immunitaire. Alors une personne qui brûle 2500 calories devrait avoir un plan alimentaire de 2000 à 2200 calories quotidiennement sans avoir d'effets néfastes.

3. Si ça ne vole, nage, marche ou ne court pas, et n'est pas vert ou pousse dans les champs, on ne mange pas; Évitez à tout prix la restauration rapide (« fast food »), tous les grains, céréales, pâtes et pains, et mangez le plus sainement possible. Votre système digestif reconnaît pleinement des aliments comme les légumes, les fruits, les viandes et les oméga 3,6 et 9 que l'on retrouve dans le poisson, les noix et les huiles. En plus d'être excellents pour la santé, ces aliments contiennent tous les nutriments nécessaires pour maintenir un système immunitaire en santé.

4. Quelques suppléments à considérer pour bien vous armer;

5. Oméga 3 : Aide l'intégrité de la membrane cellulaire. Nos cellules sont la base de la vie humaine, alors une membrane en santé signifie un corps en santé.

6. Multivitamines et minéraux : Responsables de nombreuses interactions dans le corps humains, elles sont essentielles pour tout le monde. Malheureusement, avec nos modes de vie frénétiques et la manipulation génétique des aliments, le simple fait de manger sainement ne suffit pas.

7. Probiotique : Les résultats de plusieurs essais cliniques indiquent que les bactéries lactiques stimulent la production de divers anticorps dans l'organisme humain. Les bactéries lactiques, aussi appelées probiotiques, sont des bactéries bénéfiques pour l'organisme qui constituent les flores intestinales et vaginales.

Dans un essai à double insu avec placebo mené auprès de 571 enfants âgés d'un à six ans, on a observé qu'un supplément de Lactobacillus GG procurait une protection légère, mais statistiquement significative, contre les infections du système respiratoire.

8. Isolât de lactosérum : On trouve dans les commerces des suppléments alimentaires de lactosérum non chauffé, qui renferme une forte proportion d'immunoglobulines (anticorps ou

stimulants du système immunitaire) et plusieurs nutriments sous forme concentrée. Les résultats d'essais préliminaires menés au Québec, en Allemagne et au Japon indiquent que l'isolat de lactosérum peut agir favorablement sur l'immunité défaillante des personnes atteintes de sida ou d'hépatite B (mais pas d'hépatite C). Cependant, d'autres études seront nécessaires pour savoir si cet effet est cliniquement significatif.

Avant de se faire injecter un vaccin dont son efficacité est incertaine, et qui est potentiellement très dangereux, pourquoi ne pas commencer tout de suite à se battre contre la grippe? Essayons de prévenir ou du moins diminuer nos risques d'attraper la grippe et d'infecter d'autres personnes, qui elles auront peut-être moins de chances et deviendront de ce fait des statistiques.

McElhaney JE, Gravenstein S, et al. A placebo-controlled trial of a proprietary extract of North American ginseng (CVT-E002) to prevent acute respiratory illness in institutionalized older adults. *J*

Barrett B, Vohmann M, Calabrese C. Echinacea for upper respiratory infection. *J Fam Pract* 1999 Aug;48(8):628-35.

Mackinnon LT. Immunity in athletes. *Int J Sports Med*. 1997 Mar;18 Suppl 1:S62-8. Review.

Smith TP, Kennedy SL, Fleshner M. Influence of age and physical activity on the primary in vivo antibody and T cell-mediated responses in men. *J Appl Physiol*. 2004 Aug;97(2):491-8.

Nieman DC, Johanssen LM, et al. Infectious episodes in runners before and after the Los Angeles Marathon. *J Sports Med Phys Fitness*. 1990 Sep;30(3):316-28.

Arunachalam K, Gill HS, Chandra RK. Enhancement of natural immune function by dietary consumption of *Bifidobacterium lactis* (HN019). *Eur J Clin Nutr*. 2000 Mar;54(3):263-7.

Sheih YH, Chiang BL, et al. Systemic immunity-enhancing effects in healthy subjects following dietary consumption of the lactic acid bacterium *Lactobacillus rhamnosus* HN001. *J Am Coll Nutr*.

Hatakka K, Savilahti E, et al. Effect of long term consumption of probiotic milk on infections in children attending day care centres: double blind, randomised trial. *BMJ*. 2001 Jun 2;322(7298):1327. Texte intégral : <http://bmj.bmjournals.com>

Bounous G, Baruchel S, et al. Whey proteins as a food supplement in HIV-seropositive individuals. *Clin Invest Med*. 1993 Jun;16 (3):204-9.

Micke P, Beeh KM, Buhl R. Effects of long-term supplementation with whey proteins on plasma glutathione levels of HIV-infected patients. *Eur J Nutr*. 2002 Feb;41 (1):12-8.

Watanabe A, Okada K, et al. Nutritional therapy of chronic hepatitis by whey protein (non-heated). *J Med*. 2000;31 (5-6):283-302.