

S'armer contre le CoVid-19 et SARS-CoV2

Chronique de votre Naturopathe, engagé dans la médecine intégrative

Introduction

Les Français sont actuellement confinés pour limiter la diffusion de ce virus, apparu en Chine et à diffusion mondiale, en particulier auprès des personnes fragiles ou à risque, c'est-à-dire présentant des insuffisances respiratoires et/ou cardiaques. Si ce type de personnes est infectée, et développe une détresse respiratoire, elles nécessiteront une hospitalisation requérant une assistance mécanique, disponible en nombre limité.

Pour les personnes saines et en bonne santé, le contact avec ce virus doit permettre au système immunitaire personnel de fabriquer ses anticorps. Mais la durée du portage viral, c'est à dire la période pendant laquelle la personne est contagieuse, est de 20 jours ¹, sans traitement. Heureusement, à partir du moment où plus de 60% de la population aura développé des anticorps, alors, la diffusion du virus sera ralentie et l'épidémie s'éteindra naturellement.

Il est bien sûr possible de se faire tester (PCR) si on développe des signes d'infection (fièvre, toux sèche, courbatures, voire diarrhées, ...), et, si le résultat est positif un traitement ² va permettre de diminuer, en 5 jours environ, la charge virale et éviter ainsi les complications.

La diminution de la charge virale individuelle est signe de guérison et d'évitement des risques de complication.

Le mode de diffusion et la virulence de ce virus sont particulier puisque les enfants, en général transporteurs multi-viraux, ne sont pas, dans l'état actuel de nos connaissances, atteints : 0% des enfants testés de moins de 5 ans ne sont pas infectés et donc pas vecteurs de diffusion, et seulement 3,6% des enfants de moins de 10 ans. Les adultes se révèlent positifs dans des proportions de 5 à 8%, en fonction des tranches d'âge.

1. Prévention

Comme je l'ai déjà écrit lors d'un précédent article (cf. La Gazette de la Santé Naturelle N°7 Dec. 2018), la première prévention consiste à renforcer ses barrières.

Ce sont en effet les barrières qui nous protègent, avec d'abord, dans le cas actuel, les muqueuses buccales, nasales, la peau mais aussi les intestins, ... Ces barrières sont entretenues par leur renouvellement (plus de 50 milliard de cellules meurent et sont régénérées par jour !), et leur biofilm.

La première chose à laquelle nous devons nous prémunir, c'est la panique : Le stress, l'angoisse et la peur sont des facteurs importants de baisse de l'immunité³ puisqu'ils interagissent sur le fonctionnement de la sphère intestinale, lieu de construction des médiateurs de l'immunité et de prolifération de cellules immunitaires. « **N'ayez pas peur** », et nous verrons plus loin, comment maîtriser ce facteur.

C'est dans **l'alimentation** que les ingrédients qui serviront à l'entretien de ces barrières vont être puisés :

- Consommer des huiles riches en Oméga3 à raison d'une cuillère à soupe par jour (Noix, Cameline, Chanvre, voire Colza), sans oublier l'huile d'olive ⁴.

¹ Fei Zhou, Ting Yu, R. Du and Co « Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with Covid-19 in Wuhan , China, a retrospective cohort study » The Lancet march, 9 - 2020

² Cf. études du Pr Didier Raoult , IHU de 13-Marseille, combinant l'hydroxychloroquine et l'Azytromycine pour baisser la charge virale du Covid-19 : Combination of hydroxychloroquine plus azithromycin as potential treatment for COVID 19 patients: pharmacology, safety profile, drug interactions and management of toxicity. (Avril 2020)

³ Claude Jque & Jean Michel Turin ; Med Sci (Paris) 2002 ; 18 : 1160-1166 : Stress, immunité et physiologie du système nerveux

⁴ Cf. étude en cours par l'association Bleu Blanc Cœur : « Alimentation et Coronavirus : La prévention pour soigner le terrain, renforcer notre immunité »

- Consommer régulièrement des petits poissons gras (également riches en Oméga3 – EPA/DHA-) : > 2 fois par semaine, et, s'approvisionner dans la filière « Bleu Blanc Cœur », pour des œufs, volailles, viandes, beurre, ... plus riches en oméga 3.
- Consommer tous les jours des fruits et légumes frais, locaux, mûrs et colorés, notamment riches en vitamines, oligo-éléments, anti-oxydants, fibres, ...
- Consommer des protéines contenues principalement dans les œufs, volailles, poissons, viandes, voire les légumineuses, constituants essentiels des acteurs du système immunitaire.
- ET, Limiter fortement les produits sucrés, qui nourrissent les infections

2. Renforcer les barrières

2.1 La peau

La peau est notre première barrière visible, de faible épaisseur, qui constitue une grande surface d'échanges. La nettoyer régulièrement représente donc une précaution utile, surtout si l'on est amené à manipuler des objets susceptibles d'être contaminés : Le Covid-19 survit quelques heures sur les surfaces contaminées (il serait détectable jusqu'à 4 heures sur des surfaces en cuivre, mais jusqu'à 1 journée sur le carton et 2 jours sur de l'inox ou des plastiques⁵).

Se laver régulièrement les mains est donc indispensable, de préférence à l'eau et au savon (de Marseille, bien sûr), et réserver les solutions hydro-alcooliques (HA) aux moments de déplacement. En effet, ces solutions HA peuvent détruire notre biofilm si elles sont utilisées trop fréquemment ou de façon trop rapprochées.

2.2 les muqueuses ORL

Nos muqueuses, et en particulier nasales, qui sont en lien direct avec nos poumons, sont impactées lors de la diffusion atmosphérique du virus via les micro-gouttelettes (de postillons, éternuements et la toux). Le virus pourrait survivre jusqu'à 3 heures dans les aérosols !

La distanciation est donc nécessaire puisque les aérosols peuvent se diffuser à une distance de plusieurs dizaines de centimètres, avant de retomber sur le sol, par gravité.

Le double port du masque de protection respiratoire, chirurgical ou FFP2, est bien sûr recommandé, que l'on soit porteur ou non. En cas de pénurie, une écharpe sur le nez peut suffire, notamment si on y a déposé, avec les précautions d'usage⁶, une goutte d'HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora*), protectrice respiratoire, voire de Melaleuca quinquenervia (*Niaouli*), antiseptique.

Je propose un complément à ces mesures de précaution en utilisant, avant chaque sortie, un spray buccal à la propolis (suffisamment concentré à 35%), voire un spray nasal (à 2%) : 1 pulvérisation dans chaque orifice (avec des embouts personnels et régulièrement désinfectés) permettra de bénéficier de ce trésor (antiviral, antibactérien et antifongique) fabriqué par les abeilles pour protéger leur cité. On peut raisonnablement espérer de bons résultats puisque l'action de la propolis a été démontrée sur le virus de la grippe. L'un de ses composants (acide caffeoylquinique) bloque, en effet, la réplication intracellulaire du virus⁷.

⁵ Publication mars 2020 dans le New England Journal of Medicine

⁶ L'usage des HE est déconseillé pour les enfants de moins de 6 ans et pour les femmes enceintes. Certaines huiles essentielles peuvent être allergisantes, voire toxiques.

⁷ Tomohiko Urushisaki & Co ; Evid Based Complement Alternat Med. 2011;2011:254914. ; doi: 10.1155/2011/254914.Epub 2011 Mar 1. : Caffeoylquinic Acids Are Major Constituents With Potent Anti-Influenza Effects in Brazilian Green Propolis Water Extract .

2.3 L'intestin

La troisième barrière déjà évoquée concerne notre « peau intérieure », c'est à dire le système digestif, avec, en particulier, les intestins.

Conserver et entretenir notre microbiote constitue une mesure de prévention efficace pour ne pas laisser de place à l'implantation de ce virus ou autre pathogène. La prise régulière de probiotiques constituées de souches issues de l'une des 7 grandes familles symbiotiques (bifidus, lactobacillus, entérocooccus, streptococcus, lactococcus, pediococcus, propioni) et de levures, va permettre d'entretenir notre flore de passage. Ces probiotiques seront accompagnés de prébiotiques (FOS, GOS, fibres, ...) supports de la croissance des bactéries.

Entretenir son microbiote, c'est comme prendre soin de sa pelouse, ou de son gazon anglais, en ressemant régulièrement pour éviter que des « mauvaises herbes » ne l'envahissent.

3. Favoriser le fonctionnement du système immunitaire

Maintenant que nous avons passé en revue les principales barrières, nous allons nous intéresser au bon fonctionnement du système immunitaire.

Ce fonctionnement est complexe, et je citerais trois exemples de constituants qui ont un rôle dans le soutien du fonctionnement du système immunitaire :

- La **Vitamine C**⁸⁹, dont l'action virucide en Intra-Veineuse est pratiquée dans certains pays, et que l'on trouve dans les persil, poivron, cassis, kiwi, chou, argousier, cynorrhodon-églantier, ..., augmente la production des lymphocytes (T4), immunoglobulines et interférons. Elle permet aussi de renforcer les parois de nos vaisseaux sanguins. Une supplémentation est envisageable, en particulier avec une nouvelle forme galénique, liposomée, rapidement assimilable dans l'intestin grêle.
- La **Vitamine D**¹⁰¹¹, que nous fabriquons en étant raisonnablement exposé au soleil (env. 1/4h par jour mains et visage découvert), peut également être apportée par supplémentation issue de naturel (à partir de lanoline de mouton dans une huile alimentaire, ou extraite du lichen du Groenland -Cladina-). La dose journalière en période hivernale est de l'ordre de 1000 UI.
- En phytothérapie, nous recommandons la prise régulière **d'Echinacée**¹² (Echinacea purpurea), en TM ou EPS, par exemple.

⁸ Gorton HC, Jarvis K. The effectiveness of vitamin C in preventing and relieving the symptoms of virus-induced respiratory infections. *J Manipulative Physiol Ther.* 1999 Oct;22(8):530-3. PubMed PMID: 10543583. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10543583>

⁹ May JM, Harrison FE. Role of vitamin C in the function of the vascular endothelium. *Antioxid Redox Signal.* 2013 Dec 10;19(17):2068-83. doi: 10.1089/ars.2013.5205. Epub 2013 May 29. PMID: 23581713; PMCID: PMC3869438.

¹⁰ Adrian R Martineau, David A Jolliffe, Lauren Greenberg, John F Aloia, Peter Bergman, Gal Dubnov-Raz, Susanna Esposito, Davaasambu Ganmaa, Adit A Ginde, Emma C Goodall, Cameron C Grant, Wim Janssens, Megan E Jensen, Conor P Kerley, Ilkka Laaksi, Semira Manaseki-Holland, David Mauger, David R Murdoch, Rachel Neale, Judy R Rees, Steve Simpson, Jr, Iwona Stelmach, Geeta Trilok Kumar, Mitsuyoshi Urashima, Carlos A Camargo, Jr, Christopher J Griffiths, and Richard L Hooper. Southampton (UK): [NIHR Journals Library](#); 2019 Jan ; Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory infections: individual participant data meta-analysis

¹¹ Sabetta JR1, DePetrillo P, Cipriani RJ, Smardin J, Burns LA, Landry ML. ; *PLoS One.* 2010 Jun 14;5(6):e11088.

doi:10.1371/journal.pone.0011088. Serum 25-hydroxyvitamin d and the incidence of acute viral respiratory tract infections in healthy adults.

¹² Diane F Birt, Mark P Widrlechner, Carlie A LaLone, Lankun Wu, Jaehoon Bae, Avery KS Solco, George A Kraus, Patricia A

Murphy, Eve S Wurtele, Qiang Leng, Steven C Hebert, Wendy J Maury, and Jason P Price. *Am J Clin Nutr.* 2008 Feb; 87(2): 488S-492S. doi: 10.1093/ajcn/87.2.488S : **Echinacea in infection.**

4. Solutions complémentaires naturelles

- Après les mesures indispensables, je reviens sur le thème de la gestion du stress et des peurs :
- Le fonctionnement des neurotransmetteurs, du système nerveux, émotionnel et du système immunitaire sont très dépendant du **magnésium**^{13 14}. En cas de survenue d'une angoisse, une forme rapidement assimilée sera préférée (exemple glycérophosphate, bisglycinate, ...), sans oublier les cofacteurs d'assimilation que sont la taurine et la vitamine B6. Sur le plan alimentaire, le chocolat, noir de préférence, pourra vous apporter les précurseurs des neuromédiateurs régulateurs, notamment le tryptophane.
 - Le **sommeil** est le meilleur moyen de récupération. Veillez à ce qu'il soit de bonne qualité.
 - En **homéopathie**, une spécialité telle que le Gelsénium saura réguler les inquiétudes et angoisses, notamment au coucher.
 - En **olfactothérapie**, l'HE d'Ylang Ylang, Orange douce ou Lavandula angustifolia pourront vous apaiser si vous prenez le temps de les respirer quelques minutes sur un mouchoir.

S'il arrivait que vous soyez infecté, il sera alors nécessaire de consulter un médecin pour vous tester et établir un diagnostic afin de trouver le traitement le plus approprié aux symptômes déclarés ou en évolution. Néanmoins, combattre la fièvre n'est pas forcément une bonne chose, même s'il faut la contrôler (<39,5°C), puisque que c'est un mode de défense majeur de notre organisme et que le virus est sensible à la température. Dans ce cas, ne pas oublier de bien s'hydrater. L'usage de l'homéopathie, et à fortiori des Huiles Essentielles pourra être envisagé avec les posologies et modes d'administration déterminées par votre spécialiste, en attendant des résultats d'études scientifiques spécifiques sur aromatoگرامme.

En conclusion

Nous disposons de ressources pour entretenir et restaurer notre immunité. La maîtrise de ce nouveau virus, SARS-CoV2, passe par des stratégies de prévention, protection et de défense qui donneront des résultats collectifs dans des délais que nous ne maîtrisons pas encore. En attendant, prenons soin de nous et de nos proches en appliquant des conseils éclairés et les consignes.

¹³ Amyard N, Leyris A, Monier C, Frances H, Boulu RG, Henrotte JG. Brain catecholamines, serotonin and their metabolites in mice selected for low (MGL) and high (MGH) blood magnesium levels. *Magnes Res.* 1995;8:5-9.

¹⁴ Neil Bernard Boyle, Clare Lawton, Louise Dye _Nutrients. 2017 Apr 26;9(5):429. doi: 10.3390/nu9050429 The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress-A Systematic Review