

La Gazette de la Santé Naturelle

Les meilleurs experts de la santé s'invitent chez vous

n° 7 • décembre • 2018

ÉDITORIAL



Êtes-vous bien dans votre peau ?

Lorsqu'il nous parle de défense immunitaire, Georges Scudeller commence par nous expliquer quel rôle joue notre peau.

Il a bien raison !

Car la peau est à la fois une barrière qui nous protège et une porte ouverte sur le monde. C'est elle que les autres voient en premier : tu es tout pâle, tu as pris des couleurs, tu as grise mine, tu rougis ?

C'est aussi un émonctoire. La sueur qui s'en dégage, élimine les toxiques. Par elle, entrent et sortent de nombreuses informations. C'est souvent elle qui recueille les symptômes d'un mal intérieur : acné, psoriasis, levures, champignons, staphylocoques et autres infections...

Il faut en prendre soin sans la fatiguer ni l'agresser. Fi des cosmétiques industrielles ! Fi des produits toxiques sur vos joues et des crèmes solaires sur vos épaules ! Votre peau doit vivre. Elle doit respirer, prendre le soleil, se nourrir de bon nutriments, sentir le vent, sentir le sol. Bref, ce qui fait la qualité de votre peau, c'est d'abord votre mode de vie, à commencer par votre alimentation.

Curieuse manière, me direz-vous d'aborder le système immunitaire ? Pas du tout ! Car ce que vous aurez compris pour la peau vaut pour le reste. Le salut se trouve en vous. Soignez l'intérieur de votre corps, votre microbiote, vos muqueuses, vos organes... et vous aurez un système immunitaire efficace et une peau belle et soyeuse ! De quoi rayonner et être bien dans votre peau avec ou sans baskets !

Naturellement vôtre,

Augustin de Livois

Dossier Votre corps est un arsenal : armez-vous !

Interview Dr Jean-Pierre Willem : « Nous ne possédons pas tous la même qualité de système immunitaire. »

Protocole La nature en soutien de votre système immunitaire

Recette La soupe qui booste votre immunité

DOSSIER

Votre corps est un arsenal : armez-vous !

Selon les récentes évaluations des biologistes, et en théorie, le corps est programmé biologiquement pour vivre 120 ans en bonne santé ! Mais les accidents, les dysfonctionnements du corps, les maladies et l'hérédité pas toujours favorable attaquent cette longévité. La connaissance du corps et de son système de défense est alors votre meilleur atout pour tenter de contrer ces cavaliers de l'Apocalypse.



Georges Scudeller

Passionné de médecines douces et naturelles, Georges Scudeller a d'abord suivi des études scientifiques (Ingénieur ENSI Caen, maîtrise de physique et de chimie), et a travaillé dans le monde de l'innovation et des entrepreneurs (MBA-Cesma Lyon), avant d'être diplômé de la Faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine de Paris. <https://www.monnaturopathe.fr/>

Les barrières qui vous protègent

Les premières défenses de l'organisme, sont les barrières qui nous protègent des intrusions extérieures avec d'abord la peau, les muqueuses buccales, nasales, vaginales (pour les femmes), mais aussi les alvéoles pulmonaires, les parois de l'estomac, et bien sûr les intestins.

Ces barrières sont entretenues par leur renouvellement et leur biofilm. Plus de 50 milliards de cellules meurent et sont régénérées par jour ! Ce renouvellement est possible grâce à l'alimentation et est bénéfique dans certaines conditions, en particulier s'il respecte les bactéries qui vivent en symbiose avec nous, dites saprophytes.

L'alimentation apporte de nouveaux nutriments qui servent à notre corps pour se renouveler et se défendre. Les aliments, composés de glucides, protéines et lipides, d'origine animale ou végétale, voire minérale, sont digérés par notre système digestif grâce à des réactions chimiques, enzymatiques et avec l'aide des bactéries qui nous habitent. Ils sont réduits en molécules simples ou complexes, pour être absorbés en traversant la barrière intestinale. À l'intérieur du corps, ce sont encore des réactions enzymatiques qui recomposent

ces molécules en facteurs humains, utiles à notre vie, pour la régénération cellulaire.

Cette belle mécanique, complexe, totalement extraordinaire, souvent parfaite, sensé fonctionner près de cent-vingt ans n'est pas sans failles. Heureusement, nous disposons d'un service de contrôle. Un peu comme la médecine du travail, il veille à ce que les nouvelles cellules soient « aptes au travail », faute de quoi elles sont éliminées, ou stockées en attendant leur exploitation ou élimination ultérieure. Ce service de veille, ce système immunitaire, se charge également d'éliminer les intrus qui passent inopinément nos barrières. Il est, par ailleurs, en apprentissage permanent pour nous permettre de nous adapter aux évolutions de notre environnement.

Au commencement, un don de la maman

À la naissance, le bébé qui sort d'un milieu quasi stérile va se confronter aux agresseurs du monde dans lequel il arrive. Heureusement, il est protégé par le don que va lui faire sa maman en lui transférant ses anticorps et les souches de bonnes bactéries qu'elle possède sur elle au moment de l'accouchement. Les bactéries fécales et de la peau dont le bébé bénéficie dès la mise au sein, sont particulièrement bénéfiques. Les enfants nés par césarienne ont, entre autres, des risques d'allergie cinq fois plus importants, et des risques de troubles de l'attention (TDA) et d'hyperactivité (TDH) trois fois plus importants, que ceux nés par « voies basses ».

Ce cadeau de la maman constitue la base du système immunitaire inné de l'enfant dont font partie les lymphocytes B. Il évolue ensuite en fonction des rencontres que l'enfant fait dans son environnement. L'enfant confronté à des virus, bactéries et champignons tire bénéfice de ces contacts, en structurant son système immunitaire acquis dont font partie les lymphocytes T.

Petit à petit, au gré des maladies infantiles et de la socialisation, l'enfant construit ses stratégies de défense, en mémorisant les agresseurs (antigènes), et en répertoriant les meilleures armes de défense (anticorps). La fièvre fait partie des outils utilisés par le corps pour éliminer des intrus. Il n'est donc pas nécessaire de combattre cette fièvre, en première intention, tant que les risques de convulsion sont écartés. Le rodage de cette belle machine biologique se fait pendant un an et demi, deux ans. Il est alors considéré comme efficace.

L'immunité soufflée au-dessus du berceau

Dans certaines régions africaines, lorsqu'une femme était enceinte, les habitants du village collectaient dans les cases des poussières, pendant toute la période de la grossesse. Le jour de la naissance, le chef du village soufflait un peu de cette poussière mélangée, au-dessus du berceau, pour aider le bébé encore protégé par les anticorps et la flore de sa mère, à identifier et se confronter à son environnement viral, et bactérien.

Chouchoutez votre peau

La peau est notre première barrière visible. Elle est essentielle à notre survie, et d'une surface comprise entre 1,5 et 2 m² pour plus de 3 kg. Son épaisseur moyenne est de l'ordre du millimètre. Elle est à la fois solide et fragile et constitue une surface d'échanges. C'est une barrière qui nous sert à capter un certain nombre d'informations dans notre environnement. Elle permet de réguler par exemple des fonctions vitales comme la température.

Elle trahit aussi nos émotions intérieures, la fatigue, le stress, un certain nombre de carences, puis, peut-être, quelques turpitudes de la vie avec des sillons qui peuvent se creuser. La peau est révélatrice de déséquilibre intérieur. Par exemple une mycose peut être liée à un terrain acide ou à un dysfonctionnement intestinal. Un eczéma, un urticaire, nous incitent à regarder du côté du foie, sinon des intestins. Un psoriasis est probablement en lien avec le système nerveux. Pour une dermatite, c'est du côté pancréas ou vésicule biliaire qu'il faut chercher.

Prenez votre dose de vitamine D

La peau a une fonction hormonale puisqu'elle œuvre à la synthèse de la vitamine D. Cette vitamine D active par exemple les macrophages, les lymphocytes, eux-mêmes acteurs du fonctionnement du système immunitaire. Elle active également la fixation du calcium osseux. Nous avons besoin de fabriquer de la vitamine D tous les jours car il est difficile de la stocker. Pendant les périodes hivernales, nous synthétisons moins de vitamine D et nous sommes carencés. La supplémentation permet de combler ce manque et de conserver les bonnes capacités du système immunitaire. Chaque jour, il est important de se supplémenter : prenez entre 400 et 1 000 UI avec une vitamine D naturelle issue par exemple de la lanoline du mouton, ou du lichen du Groenland, présentée diluée dans une huile végétale qui est souvent du colza.

Votre peau réclame sa libération !

La peau est un émonctoire, qui représente à peu près 10 % de nos capacités d'élimination des toxines. Par la sueur, mais aussi par le sébum. Il faut la préserver.

- Évitez des cosmétiques qui peuvent être filmogènes, et qui vont étouffer, empêcher cette peau de respirer.

Que faire en cas de peau grasse ?

Le sébum est un moyen utilisé par la peau pour éliminer les déchets solubles dans les matières grasses.

Pour aider votre peau, tournez-vous vers une alimentation détoxifiante, en consommant des produits soufrés qui aideront le foie à orienter les déchets vers les intestins.

Par exemple, prenez des fruits de mer, des oignons, des œufs, des choux verts, des brocolis, des poireaux... Le foie a un rôle très important pour permettre une élimination des toxines par d'autres émonctoirs que la peau.

- Maintenez l'hydratation de la peau. L'eau, c'est 70 % de la composition de la peau.
- Limitez les agressions chimiques et pensez à bien la sécher pour que son biofilm puisse se rééquilibrer rapidement. La peau est liée à l'immunité grâce à son biofilm. Ce sont ces bactéries, 1 million par m², qui représentent une protection. Plutôt que de se démaquiller avec des solvants, utilisez des produits naturels.

Fabriquer son démaquillant maison

Il est facile de fabriquer chez soi un liniment avec :

- 100 ml d'eau de chaux (en pharmacie),
- 100 ml d'huile d'olive,
- 4 g de cire d'abeille,
- 5 gouttes d'extraits de pépin de pamplemousse pour la conservation.

Consommez -vous assez de gras ?

La peau se régénère parce qu'elle s'use, et se remplace régulièrement, à peu près tous les mois. Pour recomposer une peau de bonne qualité, il faut apporter par l'alimentation de bons nutriments et s'intéresser particulièrement aux matières grasses.

On ne consomme pas suffisamment d'oméga-3 par rapport à des graisses qui peuvent être saturées, trop riches en oméga-6 ou en graisses « trans », les plus mauvaises. Les oméga-3 ne peuvent pas être synthétisés par le corps. Il faut un apport extérieur par l'alimentation. On les trouve dans l'huile de lin, de cameline, de périlla, voire de colza qui contient aussi des oméga-6, comme l'huile de tournesol. Les oméga-9, également nécessaires, se trouvent principalement dans l'huile d'olive. Les oméga-3 se trouvent, aussi dans certains animaux, par exemple, dans les petits poissons gras : les maquereaux, les sardines, les anchois, truites. Vous les trouvez aussi dans les viandes, les œufs ou le beurre issus de la filière « Bleu Blanc Cœur ».

Ces oméga-3 ont un rôle très important :

- Ils nourrissent le cerveau, prioritaire en termes d'énergie et également en termes de reconstruction. Les neurones se transforment, se mobilisent et se régénèrent régulièrement.
- Ils fluidifient le sang qui apporte, de ce fait, tous les nutriments utiles sur les « chantiers de réparation cellulaire ».
- Ils aident à la qualité de chaque membrane (phospholipidique) des nouvelles cellules créées en la rendant souple, respirante, afin de recomposer des organes fonctionnels.

- Ils participent à la fabrication du bon cholestérol, nécessaire pour des fonctions hormonales.
- Ils permettent au corps de fabriquer ses propres anti-inflammatoires.

Boostez-vous en oligo-éléments et anti-oxydants

Nous vivons dans un environnement oxygéné, pro-oxydant, auquel s'ajoute notre stress lui-même oxydatif. Pour combattre cette oxydation, nous avons à notre disposition des aliments colorés : des fruits et légumes comme les carottes, tomates, betteraves, cerises, abricots, myrtilles ou le raisin... Ils contiennent des molécules anti-radicalaires « de saison » (polyphénols, flavonoïdes, et anthocyanes, lutéine, bêta-carotènes, resvératrol, tanins...) utiles pour nous protéger de cette oxydation, et aussi protéger l'action des oméga-3.

Pour finir, les oligo-éléments sont des catalyseurs des réactions enzymatiques, en particulier le magnésium et le zinc. Le magnésium intervient dans le bon fonctionnement du système nerveux, et le zinc est très important, justement pour la peau et les phanères (cheveux, poils et ongles).

Votre intestin laisse-t-il passer vos ennemis ?

La seconde barrière est notre « peau intérieure », c'est-à-dire le système digestif, avec en particulier, les intestins. Les études actuelles montrent de façon de plus en plus évidente que nos intestins constituent un organe à part entière, avec des répercussions aussi bien sur le système émotionnel, hormonal qu'immunitaire. Le microbiote doit rester en équilibre, tout en adaptant notre système immunitaire à l'évolution de son environnement.

Un intestin mesure de six à neuf mètres de long dont il faut prendre soin. 70 % des cellules immunitaires, notamment nos lymphocytes T et B, y sont fabriquées dans les plaques de Peyer et les tissus lymphoïdes. La muqueuse intestinale produit aussi les immunoglobulines A et E, des anticorps, qui agissent en première ligne de défense contre les toxines et les agents infectieux.

Les risques élevés d'une paroi poreuse

Mais cet équilibre est fragile. Ce que l'on mange a un impact fort. Le renouvellement rapide de cette paroi intestinale peut aussi devenir un facteur de déséquilibre. L'intestin grêle, par exemple, qui représente environ 100 m², se renouvelle toute les 48 à 72 h ! Sa paroi, très fine, est constituée par une seule couche de cellules.

La structure de la membrane de l'intestin s'altère dans le temps et sa capacité fonctionnelle se dégrade. Il y a risque d'atrophie intestinale : la jonction entre les cellules intestinales, entérocytes, s'élargit et la structure en brosse des entérocytes est lésée. L'ingestion répétitive d'aliments à risque, incomplètement digérés, peuvent alors traverser la paroi intestinale devenue poreuse. Ces macromolécules bactériennes

et alimentaires vont passer dans la circulation sanguine (environ 1 %). La composition de ces molécules est variable d'un sujet à l'autre, car elle dépend de la flore intestinale, du mode de nutrition et des enzymes qui coupent les protéines, les lipides et les glucides à des endroits différents. Selon leur structure, ces molécules auront une affinité pour tel ou tel type de cellule ou de tissu.

Ces molécules, mal métabolisées, sont attaquées par le système immunitaire comme des corps étrangers, ou acheminées vers un émonctoire (foie, intestin, reins, bronches, peau). Les oligo-éléments sont moins bien absorbés, ce qui peut conduire à des carences en magnésium, fer, etc. Le système immunitaire, fortement mis à contribution, s'affaiblit. Plus tard, la chronicité conduit à des lésions et des inflammations chroniques dans certains tissus, voire à l'apparition de maladies inflammatoires, auto-immunes et des phénomènes d'allergie et d'hypersensibilité.

Chassez les mauvaises bactéries

La solution réside dans l'entretien de la paroi intestinale qui doit être bien nourrie. Choisissez, par exemple, des acides aminés de type L-glutamine déjà très présent dans le sang et les muscles. C'est l'aliment roi des cellules épithéliales et immunitaires intestinales, pour préserver les jonctions serrées. Cette fine couche est surmontée, dans la lumière, d'une couche de mucus, sorte de barrière physique, gel viscoélastique, qui est en interaction avec la flore bactérienne. La flore bactérienne de base, dite saprophyte, majoritaire, y est assez stable dans le temps puisqu'elle s'est constituée et renouvelée depuis la naissance. La flore est aussi constituée d'une flore de passage qui va réguler les phénomènes digestifs. La consommation des probiotiques, composés de plusieurs souches issues de l'une des sept grandes familles symbiotiques (bifidus, lactobacillus, entérocooccus, streptococcus, lactococcus, pediococcus, propioni) et des levures, entretient cette flore de passage. Les bactéries pathogènes n'y trouvent alors plus leur place. Ces probiotiques sont 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.

Prendre soin de sa pompe à proton

L'estomac est une autre partie du tube digestif qui mérite notre attention puisque c'est, après la bouche, la seconde zone de rétention alimentaire. Les enzymes de la salive buccale (amylases) agissent pour commencer la digestion des glucides, pour autant qu'ils en aient le temps par une bonne mastication. Les sucs gastriques quant à eux, dont on produit plus d'un litre/jour vont jouer un rôle dans la digestion des protéines.

Le suc gastrique est composé d'enzymes (pepsines et lipases) et d'acides qui en feront un milieu très agressif. Le PH de l'estomac, le matin, est de l'ordre de 1 à 2, grâce à cette présence d'acide chlorhydrique. Cet acide est produit par les cellules

pariétales, qui intègrent une « pompe à protons » mettant en œuvre les ions H⁺ et K⁺. C'est ce milieu acide, et donc le fonctionnement de cette pompe à protons que l'on doit respecter, car c'est l'acide qui va dissoudre c'est-à-dire découper les protéines en polypeptides puis en acides aminés. Ces derniers peuvent alors passer la barrière intestinale pour se recomposer en facteurs humains. L'acide gastrique a aussi un rôle essentiel pour détruire les bactéries, pathogènes ou non, et virus qui cherchent à pénétrer notre intimité. La paroi de l'estomac est conçue pour résister à cette acidité qui remonte pendant la digestion du bol alimentaire. Elle est aidée d'un film de mucus, épais d'environ ½ mm, contenant également du bicarbonate de soude à effet neutralisant. Ce film de mucus est primordial pour éviter l'implantation d'une bactérie à l'affût dans l'estomac : l'*Helicobacter pylori* qui pourrait provoquer des ulcères. Les sphincters, cardia et pylore, protègent respectivement l'œsophage et l'intestin grêle, de fuites d'acide pendant cette partie de digestion. Le bol alimentaire est ensuite neutralisé par les sucs pancréatiques et biliaires.

Il est nécessaire de respecter ce fonctionnement physiologique de l'estomac. L'élimination « chimique » ou médicamenteuse de l'acidité de l'estomac n'est pas profitable à une bonne digestion, ni à un bon fonctionnement du système immunitaire. Or cet acide est produit par des pompes à protons, également perturbées par le stress. Aussi, avant de modifier le fonctionnement physiologique de digestion de l'estomac, en cas de douleurs stomacales ou de remontées acides, étudions d'abord le bon fonctionnement des sphincters et du système nerveux.

Le poumon, une sentinelle en faction

Les poumons, qui font suite à la cavité nasale et buccale, sont aussi un organe disposant d'une grande surface d'échange entre l'intérieur de notre corps et le milieu extérieur. Cette surface de l'ordre de 100 à 200 m² capte l'oxygène, exprime l'oxyde de carbone CO₂ et rejette les toxines métaboliques et acides volatils.

Les poumons sont exposés aux bactéries, virus et produits polluants inhalés. La muqueuse est donc fortement exposée aux agressions exogènes. Il y a plus 500 millions d'alvéoles, stériles, qui sont protégées par un système muco-ciliaire réparti dans les bronches et bronchioles et aussi du mucus (solution visqueuse et translucide) composé d'eau (à 95 %) et de mucines (glycoprotéines) riches en sucres.

La muqueuse dispose d'une armée de nombreux lymphocytes T et de macrophages sur l'arbre trachéo-bronchique. Le mucus piège les particules d'une taille supérieure à 5 µm pour les remonter par des battements de cils vers le carrefour oro-pharyngé, où elles sont dégluties. Les particules de moins de 5 µm de diamètre peuvent atteindre les alvéoles. À ce niveau, les macrophages et de nombreuses molécules à activité antibiotique secrétées par les cellules épithéliales alvéolaires et bronchiques jouent un rôle important dans l'exclusion des micro-organismes.

La qualité des cellules pulmonaires doit être assurée par une consommation raisonnée de bonnes huiles. La consommation de sucres raffinés et produits sucrés favorise la production de mucus en excès, qu'il va falloir expulser en dehors du corps, y compris par des crachats et de la toux ! Il en va de même des polluants aériens (fumée, COV, microparticules, métaux lourds...) et des polluants issus de l'alimentation (conservateurs, colorants synthétiques, épaississants, exhausteurs de goût, résidus d'insecticides, herbicides, pesticides...). Il en va de même pour la muqueuse nasale. Lorsque l'on a le nez qui coule, que l'on tousse ou que l'on crache, demandez-vous quel est le polluant dont le corps cherche à se débarrasser ? Un virus, un microbe, un polluant atmosphérique ou alimentaire ?

L'acide, l'arme fatale de votre vagin

La muqueuse vaginale des femmes n'est pas stérile. Elle est colonisée par des bactéries et champignons, qui vivent en harmonie et constituent un écosystème. Chez la femme en bonne santé, sexuellement active, les lactobacilles ou bactéries lactiques prédominent. La principale fonction de ces bactéries est de transformer le glycogène qui se trouve dans les cellules de la muqueuse vaginale en acide lactique, qui acidifie le milieu vaginal. Ce milieu acide avec PH entre 4 et 5, empêche le développement des bactéries et champignons pathogènes. La sécrétion mucosique, système d'exclusion, riche en IgG-s et IGA-s, contribue à diminuer l'adhérence des bactéries pathogènes et à neutraliser les virus.

Lorsque l'écosystème vaginal est perturbé, le nombre de lactobacilles diminue et celui des champignons augmente. Une mycose vaginale peut survenir et provoquer des symptômes. Le plus souvent, ce sont des levures de type *Candida albicans*.

Les papillomavirus humains (HPV) sont des virus à tropisme particulier pour les épithéliums muqueux dont il faut se méfier. Ils sont impliqués dans le développement de lésions précancéreuses et cancéreuses de la sphère anogénitale (MST), et notamment du col utérin. Certains génotypes dits à haut risque carcinogène (HPV 16, 18 et 45 en particulier) sont actuellement considérés comme les agents étiologiques du cancer du col de l'utérus et des lésions dysplasiques qui le précèdent.

L'entretien de la muqueuse vaginale représente donc un véritable enjeu. La première règle, en ce domaine, consiste à respecter une hygiène intime équilibrée (ni trop, ni trop peu), en portant des sous-vêtements en coton, et en évitant la sécheresse vaginale. Malheureusement, les modifications hormonales liées à la grossesse, la ménopause, mais aussi la prise de la pilule, vont modifier le mucus. Une surveillance régulière est alors recommandée. Certains médicaments comme les antibiotiques, ou ceux à base de cortisone vont aussi modifier la flore. Enfin, un terrain qui a des difficultés à réguler la glycémie comme le diabète n'est pas favorable à un bon fonctionnement de la muqueuse vaginale. Le dépistage, dans ce domaine, est donc toujours utile.

Préserver ses défenses immunitaires grâce au mode de vie et à l'alimentation

- Éviter les polluants ménagers, atmosphériques (dont le tabac) et alimentaires (conservateurs, nitrates, colorants, exhausteurs de goût...).
- Éviter les aliments contenant de l'histamine (qui peut augmenter de façon exagérée les réactions immunitaires de type intolérances) pour ceux qui y sont sensibles. On la trouvera dans des poissons, fruits de mer, fromages très affinés (roquefort, bleu, gouda), produits transformés (salaisons), fermentés, maturés...
- Consommer des produits traditionnels, frais, locaux et de saison.
- Adopter un mode de cuisson doux pour préserver les vitamines.
- Gérer le stress et préserver la qualité de sommeil car c'est la nuit que l'on se régénère.
- Adopter une alimentation saine, en suivant, par exemple, les principes des régimes méditerranéens, Okinawa, paléo-biotiques, voire Seignalet, en fonction de ses objectifs et sensibilités.
- Maintenir l'équilibre dans la consommation des huiles alimentaires entre les Oméga-9, Oméga-6 et Oméga-3.
- Consommer des produits frais, riches en vitamines, minéraux, oligo-éléments et anti-oxydants.

Favoriser le fonctionnement du système immunitaire

Les fonctions métaboliques sont basées sur les réactions enzymatiques. Celles-ci sont en pleine capacité fonctionnelle si elles disposent d'oligo-éléments, minéraux et vitamines qui sont des cofacteurs de réaction des catalyseurs. Quant aux lymphocytes B, qui sont produits dans la moelle osseuse des os creux, et les lymphocytes T, maturés dans le thymus, ils ont besoin d'acides aminés (issus des protéines) pour se structurer.

Dans ce fonctionnement complexe, je citerais quelques exemples de constituants qui ont un rôle dans le soutien du fonctionnement du système immunitaire :

- La vitamine C, que l'on trouve entre autres dans les persil, poivron, cassis, kiwi, chou, argousier, cynorrhodon-églantier augmente la production des lymphocytes.

- Le bêta-carotène, par exemple de la carotte, augmente la production de lymphocytes T.
- La L-théanine du thé vert stimule les lymphocytes T, et la catéchine accélère la réponse immunitaire.
- Le sélénium, que l'on trouve par exemple dans les œufs, les poissons, les crustacés, les amandes est un oligo-élément qui augmente la production de messagers (cytokines).
- Le zinc, que l'on trouve dans les huîtres, le foie, les jaunes d'œufs, les graines, et bien d'autres, est un oligo-élément qui favorise aussi la production de messagers (interleukines).

A contrario, trop de graisses saturées et « trans » vont affaiblir les lymphocytes. Des chercheurs (Inserm, Institut Pasteur & CNRS) ont prouvé dès 2011 que le zinc (sulfate), voire le cuivre, ont un rôle positif pour aider les macrophages à éliminer des bactéries telles que le bacille tuberculeux (*mycobacterium tuberculosis*) et l'*Escherichia coli*. ■

Georges Scudeller

Supplémentation pour un bon fonctionnement du système immunitaire

- Vitamine D naturelle pendant la période hivernale, (lanoline du mouton ou lichen).
- Vitamine C avant les périodes à forte densité virale (dès l'automne).
- Magnésium, pour résister au stress, notamment au travail. Le plus accessible est le magnésium marin.
- Zinc, cuivre, or, argent... que l'on peut trouver, avec tous les autres minéraux et oligo-éléments nécessaires à la vie, dans l'eau de mer hypertonique (si on ne souffre pas d'hypertension artérielle, ou si on n'est pas sous traitement médicamenteux tel que la cortisone), sinon dans l'eau de mer isotonique.
- Vitamines du groupe B, qui seront rassemblées, avec des acides aminés, des minéraux, oligo-éléments et des anti-oxydants, dans la spiruline. Cette algue d'eau douce a obtenu, depuis 2005, la reconnaissance de l'OMS pour lutter contre la malnutrition (attention aux origines).

« Nous ne possédons pas tous la même qualité de système immunitaire. »



Jean-Pierre Willem

Docteur en médecine, chirurgien, anthropologue, diplômé en acupuncture, homéopathie et médecine ortho-moléculaire. L'essentiel du parcours de Jean-Pierre Willem s'est effectué dans un contexte de médecine humanitaire, qui lui a permis de découvrir des médecines traditionnelles (médecine énergétique chinoise, ayurvédique, chamanique) et populaires. Il est le créateur de l'association humanitaire

Les Médecins aux pieds nus, à l'origine de l'anthropologie médicale dite « ethnomédecine » reconnue par l'OMS. Il est l'auteur de nombreux livres dont *Mémoires d'un médecin aux pieds nus* (Albin Michel, 2009) et du *Secret des peuples sans cancer* (éditions du Dauphin, 2014).

Comment fonctionne le système immunitaire ?

Jean-Pierre Willem. - Le système immunitaire permet à l'organisme d'identifier un élément étranger, de l'isoler et de se mobiliser pour le détruire. La réponse immunologique qui procède de cette réaction antigène-anticorps a plusieurs options : bénéfique, indifférente ou malfaisante.

La première option est l'immunité de type 1 (Th1 en référence aux lymphocytes « T auxiliaires » (en anglais T helper, Th). Celle-ci provient du thymus, une réponse du système cellulaire, un système protecteur contre les virus, les bactéries et le cancer : c'est la police antivirale et antitumorale de l'organisme. Sa limite est qu'elle peut provoquer une inflammation et une oxydation excessive (à l'origine des radicaux libres). L'inflammation est matérialisée par une VS (vitesse de sédimentation) et une protéine C réactive (PRC) élevées, d'où une immunité qui s'emballe.

Si ce système Th1 est faible, c'est le Th2 qui s'installe. Celui-ci est le système de réponse hormonale qui va donner lieu à des sécrétions d'interleukines (des enzymes qui stimulent les lymphocytes B – qui viennent de l'os (« bone ») et qui produisent des anticorps qui vont se fixer sur les antigènes ; ou ils favorisent leur destruction, ou ils déclenchent des allergies si le phénomène est dépassé.

Enfin, en cas de Th1 faible, ce peut être le système Th3 qui se met en place, un système aberrant, pourvoyeur d'auto-immunité : les cellules Th3 agressent les cellules du « soi », c'est-à-dire qu'elles induisent l'autodestruction des organes. Par exemple, quand vous avez la maladie d'Hashimoto ou de Basedow, ce sont les thyrocytes, les cellules de la thyroïde qui sont agressées.

Quels remèdes naturels préconisez-vous pour renforcer les défenses immunitaires ?

Il y a plusieurs barrières pour nous protéger. La plus importante est l'immunité intestinale. Dès lors que cette barrière est agressée par des éléments endogènes, il y aura inflammation de cette muqueuse, des trous (des pores) par lesquels vont passer des débris alimentaires (avec des virus, des bactéries), ce qui provoque un ébranlement du système immunitaire qui peut,

à la longue, lâcher prise. C'est ainsi que peuvent apparaître des allergies, des maladies auto-immunes, etc.

Aujourd'hui, six millions de Français souffrent de mauvaise immunité. Nous devons prendre conscience que nous sommes tous affaiblis, même si nous ne possédons pas tous la même qualité de système immunitaire. Le premier des remèdes protecteurs est dans l'alimentation. Celle-ci doit être saine, et quasi systématiquement « bio » c'est-à-dire avec le moins d'éléments pathogènes (antigènes) agresseurs du système immunitaire.

Il faut par exemple éviter les laitages, le fromage ou le gluten : ces aliments agressent la première barrière de défense, le système immunitaire intestinal, surtout au niveau de l'intestin grêle. Le lait de vache contient 70 % de phosphoprotéines, alors que le lait maternel ne contient que 10 % de phosphore. L'excès de phosphoprotéines inhibe le calcium, or le calcium est vital.

Certains médicaments peuvent-ils fragiliser notre système immunitaire ?

Par définition, aucun produit chimique n'est reconnu par l'organisme. Lorsqu'on ingère un produit chimique, celui-ci attaque la barrière immunitaire, et provoque une inflammation de la muqueuse qui va se fragiliser en devenant perméable. Comment donc se protéger contre ces agressions ? En prenant des prébiotiques et des probiotiques. L'objectif est de renforcer le microbiote, autrement dit la flore intestinale dont les cellules doivent être non seulement protégées, mais nourries pour éviter que celles-ci s'écartent, autrement dit laissent un passage. Comme prébiotiques, nous avons les ultra-levures qu'il faut prendre systématiquement avec des médicaments. Même quand on se croit en bonne santé, les cures de prébiotiques sont utiles. Cela permet d'éviter un grand nombre de pathologies et des maladies graves comme le cancer du côlon. Pour éviter l'écartement des cellules intestinales, on peut prendre de la glutamine.

Quel rôle joue l'activité physique dans la protection de l'organisme ?

Elle est évidemment capitale. S'il y a un danger pour la santé de l'organisme, c'est bien le stress, auquel on peut remédier par l'activité physique. Il y a certes un bon stress, qui donne de la vitalité, mais lorsque l'on est envahi par le stress, de manière répétitive, l'immunité s'effondre. L'activité physique apporte de l'oxygénation, c'est essentiel.

Mais l'hygiène de vie passe par d'autres bons comportements. Une erreur typique des Français, par exemple, est de mal consommer le matin, en avalant des glucides à l'excès. Il est bien préférable, comme le font les Anglo-Saxons et nos paysans, de prendre des protéides et des lipides (jambon, œufs, beurre). Les glucides bloquent le tryptophane, un acide aminé stimulant la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui joue un rôle dans les émotions positives. À partir de la sérotonine, est synthétisée la mélatonine qui facilite notamment le sommeil et qui stimule à son tour la leptine, qui module votre poids.

Pour revenir à l'activité physique, le minimum vital, c'est la marche, à allure soutenue, l'idéal étant de parcourir cinq km en une heure chaque jour. Il n'est pas nécessaire de se lan-

cer dans des sports compliqués : monter les escaliers est un bon exercice, faire du vélo, pratiquer la natation, etc. Dernier conseil : faire travailler ses méninges. En vivifiant les neurones, la lecture, les jeux de société neutralisent certaines maladies, c'est incontestable.

Les ondes, les polluants ont-ils un effet sur notre système immunitaire ? Comment se protéger de ces éventuels effets délétères ?

L'homme d'aujourd'hui est véritablement empoisonné. Nous parlons beaucoup aujourd'hui d'écologie sans parler d'écologie humaine, la véritable priorité est là, alors que l'homme se pollue lui-même. Comment ? En respirant, en se nourrissant et en se traitant avec des produits chimiques de toute sorte. Chaque année, des produits chimiques sont éliminés, mais de nouveaux apparaissent qui agressent le corps humain qui ne les reconnaît pas : vous avez par exemple la dépakine (un anti-épileptique), le préviscan (un anticoagulant)... Résultat : nous sommes souvent en état de sycose, c'est-à-dire que nous n'éliminons pas suffisamment les toxines, donc on prend du poids, de la cellulite, on attrape des tumeurs, des verrues, etc.

Tout polluant atteint la santé, mais chaque polluant a sa thérapie. Nous avons désormais de bonnes molécules, des compléments alimentaires qui neutralisent les métaux lourds et surtout les nanoparticules. Si aujourd'hui l'homéopathie ne fonctionne plus beaucoup, c'est parce que tous les émonctoires, les organes sécréteurs comme les reins, les intestins, le foie, la vésicule biliaire, l'appareil génital, sont bloqués. Les médicaments ne sont plus opérants. Pour faciliter l'ouverture de ces émonctoires, les huiles essentielles sont efficaces. Je vous renvoie sur ce sujet à mon livre *Pollution et Santé* (éditions Dangles, 2017).

Faut-il se faire vacciner contre la grippe ?

Je suis favorable aux vaccins, à condition qu'ils renforcent l'immunité. Or certains d'entre eux ne stimulent l'immunité que de façon artificielle. À une époque, on produisait des vaccins avec des éléments naturels, ce n'est plus le cas. Si on vaccine, ce doit être avec des éléments qui stimulent réellement l'immunité. Nous restons malheureusement dans une médecine allopathique, chimique. La médecine naturelle propose d'autres options. Contre la grippe, je préconise Influenzinum (de influenza, la grippe), dosé selon le virus de la grippe de l'année, en progressant par palier : 5ch le premier mois, puis 7, 12 ou 15 ch. Vous pouvez prendre aussi de la thymuline, dans lequel vous trouvez de la lymphocyte T. Ce sont des vaccins homéopathiques, ou si vous préférez des pseudo-vaccins, qui suivent les mêmes principes mais parfaitement naturels.

Votre secret pour n'être jamais malade ?

Personnellement, je conseille un bon produit, Stimu+, qui contient tous les éléments qui renforcent les défenses immunitaires. Je prends mon prébiotique et l'aliment le plus complet qui soit, une algue qui contient 125 principes, l'Aphanizomenon. Si vous êtes plutôt nerveux, prenez du Griffonia avec du millepertuis, excellent pour neutraliser le stress, qu'il faut éviter à tout prix. ■

Propos recueillis par Philippe de Saint-Germain

La nature en soutien de votre système immunitaire

Dans les cas où le système immunitaire est malmené, il est important de le soutenir, dans un premier temps, par des produits naturels.

- Les probiotiques, associés aux prébiotiques.
- Les extraits de certains champignons tels que le Ganoderma (Reichi), Shitaké, Maïtaké, qui, grâce à leur forte teneur en polyphénols, aident à combattre la charge virale.
- L'extrait de pépins de pamplemousse, grâce à sa concentration en bioflavonoïdes, est un anti-microbien puissant par action sur la membrane bactérienne. Il sera actif sur plusieurs pathogènes, plus de 800 souches de bactéries et champignons, en respectant les souches saprophytes, qui vivent en symbiose avec nous. Attention aux interactions médicamenteuses.
- Les huiles essentielles (HE) ont une action efficace contre les agents infectieux, qu'ils soient champignons, bactéries ou virus. Elles ne sont pas douces, mais vivantes et respectueuses de l'organisme. Attention aux risques d'allergie ou d'hypersensibilité, et, par précaution, ne pas les utiliser chez des enfants de moins de six ans. Je ne citerai que l'HE de Méléaleuca alternifolia ou Tea tree, riche en alcools monoterpéniques. C'est un antiseptique à large spectre, agissant aussi bien sur le Staphylococcus, l'Echerichia coli que le Candida albicans. Cette HE contribue à régénérer la flore saprophyte, et à augmenter des immunoglobulines (IgA et IgM). Elle est utile pour traiter des candidoses, une entérocolite bactérienne, une rhinopharyngite ou une aphtose (une goutte sur coton tige, en application locale).
- La propolis, produit de la ruche, dont les études montrent une forte activité antibactérienne, antivirale et antifongique, à large spectre. Elle est aussi utilisée en Allemagne et au Japon pour compléter des traitements de certains cancers. La propolis a des propriétés immunostimulantes, antioxydantes et cicatrisantes. Il faut surtout être vigilant sur les concentrations des produits, et être précautionneux des risques d'allergie.
- Le médicament homéopathique est une information donnée au corps pour qu'il retrouve ou révise son mode d'emploi, par exemple, à l'encontre d'un agent pathogène considéré. Dans le cas d'une staphylococcie chronique, la prise de doses de staphylococcinum diluée à 15CH va aider à la combattre. Votre médecin homéopathe saura vous conseiller. ■

Georges Scudeller

Le soupe qui booste votre immunité

Pour booster votre immunité, chouchoutez vos intestins. Choisissez des aliments végétaux de région et de saison qui sont arrivés à maturité en se gorgeant de soleil et des minéraux de la terre. Ils vous apportent ainsi un maximum de vitamines, minéraux, oligo-éléments et augmentent votre puissance immunitaire.



Soupe de potimarron et patate douce aux saveurs d'orange et de gingembre

Ingrédients :

- 800 g de chair de potimarron
- 300 g de patate douce (orange)
- Le jus d'une orange non traitée bio (+ le zeste pour la décoration)
- Gingembre frais râpé (1/2 pouce)
- Un filet d'huile d'olive
- Sel / poivre facultatif (le poivre de Timut apportera une saveur subtile de pamplemousse)
- Coriandre fraîche ciselée

Nettoyez en brossant à l'eau la patate douce et le potimarron (inutile de le peler).

Coupez le potimarron en deux, ôtez les graines. Coupez-le en gros cubes avant de le cuire à la vapeur.

Pour garder la belle couleur orange de la patate douce, je vous conseille de la cuire entière au cuit-vapeur pour garder toute sa saveur et de la peler une fois cuite (pelez la patate douce et coupez-la en morceaux si vous êtes tenu par le temps).

Dès que les légumes sont cuits, mixez-les avec le gingembre, le jus d'orange, l'huile d'olive. Ajoutez du bouillon d'os chaud ou de l'eau chaude (pas trop) jusqu'à ce que vous obteniez la texture que vous souhaitez.

Rectifiez l'assaisonnement.

Servez la soupe garnie des zestes d'orange et de la coriandre.

Bon appétit! ■



Bénédicte Van Craynest

Les informations contenues dans cette revue sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette revue, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

La Gazette de la Santé Naturelle - n° 7 - décembre 2018 - Directeur de la publication : Augustin de Livois - Rédactrice en chef : Victoire Malard
CISN Productions - 21 rue de Clichy - 75009 Paris - ISSN : 2610-640X (Print) - 2646-0599 (Online)