

## Se prémunir des infections virales ?

Voici quelques pistes de bon sens issues d'une approche des médecines douces. Afin de mieux nous défendre contre les virus en général, et contre le coronavirus en particulier, nous pouvons envisager une démarche complémentaire afin de renforcer nos défenses immunitaires.

Bien entendu, même si quelques indications de posologie vous sont présentées, je vous rappelle l'importance de ne pas faire d'auto-médicamentation et d'aller consulter votre médecin et/ou un praticien des médecines douces.

A souligner : certaines de ces pistes pourraient être appliquées à nos anciens (EHPAD, par exemple), aux personnes fragiles (diabétiques, etc...), ou toute personne dont le système immunitaire est par nature peu performant. D'autant plus, que ces personnes fragiles vivent souvent dans des conditions d'asepsie, donc défavorables à la stimulation du système immunitaire.

Peut être une piste de réponse à la question : Pourquoi les enfants sont-ils porteurs asymptomatiques du SARS-COV2 ?

### Une supplémentation en zinc

Le zinc est connu depuis longtemps pour son action favorable sur nos défenses immunitaires.

Dose préventive : entre 15 et 30 mg par jour en fonction du poids, de l'âge et du taux de zinc mesuré dans le sang.

### Un apport en vitamine D3 (Cholécalciférol)

La vitamine D3 est un constituant majeur de nos défenses immunitaires. En plus de son action sur le métabolisme du calcium et la formation de l'os, la vitamine D3 influencerait positivement sur la prévention de certaines maladies infectieuses.

Posologie : 1 ampoule de vitamine D3 tous les 3 mois n'est souvent pas suffisante.

En pleine épidémie virale, il est plus efficace de donner des gouttes de vitamine D3 tous les jours à raison de 3000 à 5000 UI par jour du 15 septembre au 15 mai, voire tous les jours même en été chez les patients qui ne s'exposent pas correctement au moins 20 minutes par jour au soleil.

Cette supplémentation doit être surveillée par les taux sanguins.

### La vitamine C

En plus de ses propriétés immunostimulantes, la vitamine C est un antioxydant puissant qui aide à lutter contre la dégénérescence des cellules.

Posologie : Une dose quotidienne de 250 mg à 1 g de vitamine C diminue significativement le risque de rhume et permet de réduire la durée d'un état grippal.

En période d'épidémie, il est donc conseillé d'en prendre tous les jours : soit une forme naturelle comme l'acérola, à raison de 250 mg 4 fois par jour, soit une forme liposomale mieux absorbée par l'intestin, à raison d'une gélule de 300 à 500 mg de vitamine C liposomale matin et midi.

### Un apport en probiotiques

De très nombreuses études ont mis en lumière l'existence d'un lien très fort entre qualité de la flore intestinale et l'efficacité du système immunitaire général. Une grande partie de ce dernier est située dans nos intestins. En effet, il existe des structures au niveau de notre intestin qui défendent notre organisme de tous les microbes qui pourraient pénétrer à travers la paroi intestinale. Ce sont des organes lymphoïdes, lieu de synthèse de nombreux anticorps différents, les fameuses immunoglobulines, et en particulier les IgA qui sont la première ligne de défense de nos muqueuses. Ce système immunitaire intestinal, absolument fondamental va fabriquer 80 % des IgA susceptibles ensuite de pouvoir migrer en défense partout dans notre corps.

De nombreux travaux se sont intéressés aux liens entre probiotiques et infections. Il a été ainsi prouvé que la prise de probiotiques réduisait les infections intestinales, mais aussi l'impact des gastroentérites hivernales.

Posologie : Il vaut mieux utiliser des formulations contenant au moins 3 souches (plutôt entre 4 et 6) et apportant au moins 5 milliards de lactobacilles par prise (le matin 15 minutes avant le petit déjeuner).

### La quercétine

La quercétine est un flavonoïde présent dans les fruits et les légumes. Cette molécule fait partie des antioxydants. De nombreuses études ont montrés sont action anti-virale.

Posologie actuellement utilisée : 500 à 1000 mg en 2 ou 3 prises (sous forme anhydre).

## Le glutathion

Le glutathion est un antioxydant, très souvent cité en ce moment, car la prise par voie orale de glutathion semble améliorer le fonctionnement du système immunitaire et diminuer le niveau du stress oxydant. De plus, un taux plus élevé de glutathion semblerait augmenter la production de globules blancs.

La posologie préventive serait de 500 mg en moyenne par jour.

## La NAC ou N-acétylcystéine

Souvent utilisé en remplacement du glutathion, la NAC en est le précurseur. Prendre de la NAC en complément alimentaire permet donc d'améliorer la synthèse naturelle de glutathion. Elle est doublement intéressante, car cette molécule soufrée a montré une action directe sur les bronches en fluidifiant les sécrétions de mucus et en favorisant leur expectoration. Le soufre est aussi un élément structurel de la muqueuse bronchique.

Dose : entre 600 et 1200 mg de NAC par jour, plutôt le matin et le midi, si aucune difficulté à tousser ni à cracher en cas d'encombrement bronchique.

## La phytothérapie

- la plante echinacea

C'est une plante immunostimulante, utilisée dans la prévention des infections hivernales.

Dose : en moyenne 1g de poudre 2 fois par jour, matin et midi (3 gélules matin et midi), 3 semaines sur 4, sauf en cas de maladies auto-immunes et par précaution chez les femmes enceintes.

Il existe d'autres plantes pouvant stimuler notre immunité :

- le sureau noir connu pour son action immunostimulante et son action antivirale,

- l'astragale est une plante immunostimulante.

- l'una de gato ou griffe du chat est une plante à la fois immunostimulante et anti-inflammatoire.

- le reishi, le maïtaké et le Shiitaké sont des champignons riches en bêta-glucanes, des molécules immunostimulantes.

## L'aromathérapie

À côté de la phytothérapie, il ne faut pas oublier l'aromathérapie qui offre aussi des remèdes antiviraux et anti-infectieux.

Attention, toujours à utiliser sous contrôle médical, car il existe des précautions d'emploi voire des contre-indications :

- niaouli et arbre à thé

- laurier noble

- les thymys, en particulier à thymol et à thujanol.

- l'eucalyptus radié

- l'origan compact

## Les produits de la ruche

En particulier la gelée royale et le pollen, qui ont des effets immunostimulants prouvés.

**Pour conclure, durant au moins toute la pandémie, un conseil :**

**Adopter une supplémentation en zinc, vitamine D3, vitamine C et probiotiques dans un but de prévention contre les infections virales.**

Céline BALDEYRON  
Docteur en Sciences  
Chercheur