

Le Conseil de la Naturo

Sabine Champion
Naturopathe

**Certifiée par le Centre Européen
de Naturopathie Appliquée (CENA)**

SantéPublique éditions

Madame, Monsieur,

Lorsque ces deux chapitres du livret **Le Conseil de la Naturo** consacrés au renforcement du système immunitaire ont été écrits en 2009 par la naturopathe Sabine Campion, les réseaux sociaux n'existaient pas. Mais actuellement, de nombreuses personnes confinées regardent en continu la télévision, l'ordinateur, ou consultent très fréquemment leur *smartphone* à cause du Covid-19.

J'ai décidé de vous offrir cette lecture pour que vous compreniez comment *fonctionne* votre immunité – elle est stimulée par l'exercice physique en plein air –, et comment le confinement sans exercice devant un écran vous rend plus vulnérable face à ce virus qui ne se comporte pas comme un virus classique de grippe.

Ce virus se fixe aux protéines ECA2 (enzyme de conversion de l'angiotensine 2) impliquées dans l'hypertension. Chez les hypertendus, l'exercice régulier abaisse la tension artérielle.

Les plus âgés d'entre nous ont subi une hécatombe. Or, ils ont *déjà* un mode de vie confiné, sans exercice, passent beaucoup de temps devant la télévision, et sont fréquemment hypertendus. Est-ce lié ? L'hypothèse est plausible.

80 % des victimes en milieu hospitalier étaient en surpoids ou obèses. La même hypothèse peut-elle être formulée sur le lien de causalité entre la fragilité face à ce virus et la sédentarité corrélée à l'excès d'écran ?

50 % des personnes hospitalisées ont moins de 60 ans, mais 34 % d'entre elles n'ont aucune anomalie pulmonaire au scanner. Y aurait-il un effet "nocebo" de l'information en continu et des réseaux sociaux, susceptibles, en raison du stress induit, de diminuer l'immunité ?

En Chine, à Singapour, malgré les masques, le déconfinement entraîne un rebond de l'épidémie. Est-ce une indication de l'effet secondaire dévastateur du confinement, fragilisant les individus face au virus ?

Animée par la conviction de la nocivité du confinement sans exercice devant les écrans, je vous incite vivement à les éteindre tous et à pratiquer le plus possible d'exercice physique !

Bien sincèrement à vous,

Annie Lobé,

Journaliste scientifique indépendante.

14 avril 2020.

D'autres conseils de Sabine Campion sont libres d'accès sur le site www.santepublique-editions.fr, à la rubrique Naturopathie :

- ♥ Variez vos aliments
- ♥ Réussir sa scolarité et ses examens
- ♥ Les quatre piliers de la santé

Le Conseil de la Naturo

Par Sabine Champion, naturopathe certifiée par le Centre Européen de Naturopathie Appliquée.

Novembre 2009 : Renforcer son système immunitaire

Après les chaleurs de l'été, le retour du froid et de l'humidité peut nous faire craindre, pour nous et nos proches, les maladies infectieuses qui y sont souvent associées.

Cependant, pour peu que l'on sache quoi faire, l'automne et l'hiver ne devraient pas être synonymes de telles maladies. Comment faire pour éviter de tomber malade ?

Notre système immunitaire (SI) est chargé de gérer les informations provenant des microbes extérieurs et intérieurs : bactéries, virus, mycelium (champignons) toxines, cellules mortes, présents autour de nous et en nous.

L'étude du SI, l'immunologie classique ne fit ses grandes découvertes qu'à partir de 1950. Il s'agit d'un système très complexe.

Résumons d'abord ce que l'on sait du système immunitaire

Il y a deux immunités :

- 1) **L'immunité naturelle**, innée, indépendante de l'agresseur microbien mais qui ne présente pas de mémoire : protection de la peau, réaction inflammatoire, anticorps naturel, cellule tueuse ou Natural Killer (NK).
- 2) **L'immunité acquise spécifique**, dépendant d'un élément pathogène bien déterminé, et qu'elle est capable de conserver en mémoire.

On distingue deux branches de cette immunité acquise spécifique :

- a) L'immunité humorale qui repose sur la production d'anticorps spécifiques par les **lymphocytes B** maturés dans la moelle osseuse.
- b) L'immunité cellulaire : développement de cellules tueuses à partir d'une autre catégorie de lymphocytes, les **lymphocytes T**, provenant de la moelle osseuse et maturés dans le thymus.

L'immunité humorale : elle est basée sur la reconnaissance des éléments extérieurs pathogènes, les antigènes, par les lymphocytes B et par d'autres cellules dites CPA (cellules présentatrices d'antigènes). Grâce à leurs récepteurs, les lymphocytes B et les CPA sont capables de reconnaître spécifiquement un antigène. Lorsqu'ils le détectent dans l'organisme, ils se multiplient pour former des clones. Toutes les cellules clonées seront dotées

de la même propriété : reconnaître cet élément étranger puis se différencier pour produire des **anticorps** capables de détruire spécifiquement cet antigène et qui seront libérés dans les liquides de l'organisme, les humeurs.

Cette reconnaissance spécifique est renforcée par des molécules chimiques, les **interleukines**, qui vont stimuler trois processus : d'une part la multiplication des lymphocytes B sensibilisés, d'autre part leur différenciation en cellules productrices d'anticorps et enfin la production d'anticorps elle-même.

L'immunité cellulaire : Les lymphocytes T8 ne peuvent pas reconnaître directement les éléments étrangers, les antigènes. Ces derniers doivent leur être présentés par les cellules présentatrices d'antigènes (CPA). Ces CPA vont aborder les éléments pathogènes en les coupant en morceau et vont ensuite les présenter aux lymphocytes T8 avec une **molécule HLA** (Humain Leucocyte Antigens), également appelée **CMH** (Complexe Majeur d'Histocompatibilité). Il s'agit d'un système moléculaire porté par la membrane cellulaire et constituant la carte d'identité d'un individu.

La diversité des molécules HLA étant répartie sur l'ensemble de la population, certains individus seront capables de déclencher une réponse protectrice, s'ils ont les molécules HLA adéquates pour une bonne présentation de l'antigène, tandis que d'autres, non dotés de ces molécules HLA adéquates, ne pourront pas déclencher la réponse protectrice.

Face à un antigène spécifique, il y aura donc toujours des bons, des moyens et des non répondeurs. Ceci est une mesure de protection de l'espèce puisqu'il y aura toujours des sujets dont les capacités immunitaires seront suffisantes pour leur permettre de survivre.

Ces lymphocytes T8 sensibilisés vont proliférer puis se différencier, grâce à d'autres cellules, les lymphocytes auxiliaires T4, en cellules tueuses qui vont détruire les cellules infectées, empêchant ainsi la multiplication des éléments pathogènes (virus), avec l'aide des Natural Killer (NK).

Cette immunité cellulaire est primordiale pour la défense contre les virus, qui ont besoin de pénétrer dans les cellules pour pouvoir se multiplier. Leur propagation est ainsi enrayée par la destruction des cellules dans lesquelles ils ont réussi à pénétrer.

Rappelons également que c'est le système immunitaire qui est chargé d'éliminer les cellules tumorales par les Natural Killer et les cellules LAK (Lymphokine Activated Killer).

Qu'est-ce qui diminue la capacité de fonctionnement du SI ?

Première grande cause : les carences nutritionnelles.

1) La carence en protéines

Les éléments du système immunitaire, les anticorps, les interférons produits par les cellules infectées, les lymphocytes et les interleukines, sont des protéines élaborées à partir des acides aminés provenant de la digestion des aliments. “Ainsi, dans certaines régions d’Afrique où les enfants sont carencés en aliments protéiques, la rougeole est encore mortelle. Apporte-t-on à ces enfants de la poudre d’œufs, de la viande déshydratée ou du lait en poudre, et la rougeole devient très rapidement une maladie bénigne. [Comme en France.]” (Robert Masson dans *L’immunité retrouvée*, éditions Albin Michel 2001, p. 32).

2) Les carences en oligo-éléments

Les oligo-éléments sont indispensables pour une immunité optimale.

Lors d’une carence en **zinc**, on observe la non-maturation du thymus chez l’enfant ce qui entraîne la chute des lymphocytes T, des infections traînantes, des cicatrises difficiles, etc.

Lors d’une carence en **cuivre**, des infections à répétition, des maladies inflammatoires, des altérations du collagène surviennent toujours plus ou moins rapidement.

Lors d’une carence en **sélénium**, le vieillissement de l’individu s’accélère, des mycoses, des champignons microscopiques, tendent à proliférer sur la peau et les muqueuses.

Cette carence en oligo-éléments notamment zinc, cuivre, manganèse et sélénium, est responsable de la fatigue physique, intellectuelle, sexuelle. C’est un facteur très important de l’immunodépression. (Robert Masson, *op. cit.* p. 41-42).

3) Les carences en acides gras essentiels

Les acides gras essentiels ou AGE sont nécessaires à l’élaboration des prostaglandines, de la myéline, et entrent dans la composition des phospholipides membranaires. Ils régulent la perméabilité membranaire des cellules.

Tout manque d’acide arachidonique provenant de l’acide linoléique (omega 6) métabolisé par le foie, tout manque d’acide cervonique provenant de l’acide alpha linoléique (omega 3) métabolisé par le foie

et toute carence en EPA et DHA d'origine marine va augmenter la perméabilité de la membrane de nos cellules et faciliter ainsi la pénétration virale éventuelle (Robert Masson, *op. cit.*, p. 44).

4) Les carences en vitamines

“L'importance biologique des vitamines, déclare Guggenheim, réside dans leur fonction de co-ferments qui les met à même de catalyser [déterminer des modifications rapides dans le milieu où les catalyseurs se trouvent sans être eux-mêmes chimiquement modifiés] les processus enzymatiques des tissus vivants. La vie normale ne peut être maintenue si l'organisme vivant ne reçoit pas, comme des facteurs de nutrition, les vitamines qu'il ne peut pas synthétiser.” (Dr Jean Valnet, *Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales*, Livre de Poche, 9^{ème} édition, Maloine 1985, p. 61).

On citera particulièrement les vitamines aux propriétés anti-infectieuses reconnues : vitamine A, vitamine C, vitamine B5 (acide pantothénique).

Deuxième grande cause : le stress.

Les agressions extérieures et tout ce qui est perçu comme un stress par nous-même : disputes familiales ou professionnelles, angoisse face à la maladie ou au chômage, bruits et éclairages violents, solitude, etc., ainsi que tout ce qui est perçu par nos récepteurs sensoriels (yeux, oreilles, peau), tout cela est transmis au système nerveux, au cortex. Le cortex transmet à l'hypothalamus, centre de la vie végétative, qui règle la température centrale, le rythme cardiaque, la faim, la soif, la régulation hormonale, etc.

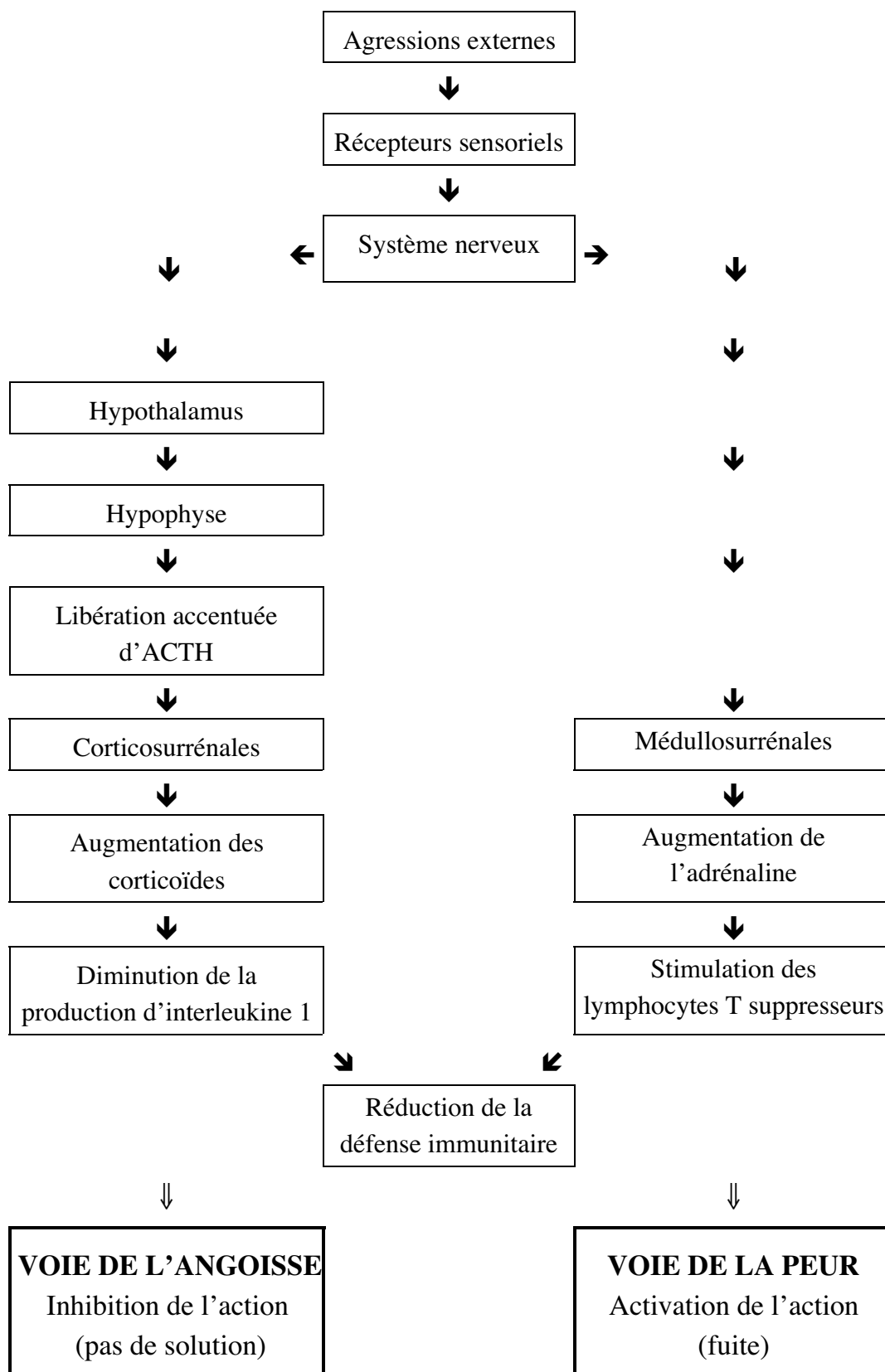
Ce stress est ensuite transmis à l'hypophyse, notamment à l'hypophyse antérieure. L'hypophyse libère alors l'adrénocorticotropique hormone (ACTH).

L'ACTH agit au niveau des corticosurrénales pour leur faire sécréter des corticoïdes qui vont bloquer l'immunité en freinant la production d'interleukine 1 –qui commande la fièvre et la production d'anticorps et de lymphocytes B–, en inhibant les macrophages et en provoquant une atrophie du thymus.

Au niveau du cortex, il y a également une action directe sur les médullosurrénales qui stimulent la production des lymphocytes T suppresseurs, chargés d'arrêter la réponse immunitaire quand la menace infectieuse est écartée.

(voir graphique page suivante)

Comment le stress fait baisser notre immunité



Sabine Campion, d'après M. Georget et R. Masson.

Troisième grande cause : la pollution électromagnétique.

Nous lisons à la page 58 de *La fée électricité*, d'Annie Lobé, SantéPublique éditions 2007, que “les champs électromagnétiques élevés peuvent déclencher dans l'organisme des réactions biologiques de trois sortes : 1. Une modification du rythme cardiaque, de l'activité cérébrale et de la production d'hormones comme la mélatonine. 2. Au niveau cellulaire, une modification de l'expression de certains gènes aboutissant à une modification de la synthèse des protéines au plan qualitatif, et des effets sur la prolifération tissulaire dans certains tissus. 3. Une action sur la membrane cellulaire et notamment une modification du transport calcique (mouvement des ions calcium Ca^{++}) et d'autres solutés qui traversent les membranes.”

Voilà ce que nous dit, en 1993, Thomas Tenforde, directeur scientifique du Centre des sciences de la vie au Battelle Pacific Northwest Laboratory, un laboratoire financé par la compagnie électrique Pacific Northwest...

La chute de la production de mélatonine (hormone produite par l'épiphyse dans le cerveau) induite par l'exposition aux champs électromagnétiques est accentuée par l'exposition simultanée aux micro-ondes des téléphones portables.

La mélatonine est une hormone anti-oxydante, elle stimule les mécanismes de défense immunitaire et lorsqu'elle est associée à d'autres traitements anticancéreux, elle améliore leur efficacité. Cette substance peut être considérée comme anticancéreuse. [Panzer 1997, The validity of melatonin as an oncostatic agent, *J Pineal Research* May ; 22(4) : 184-202]. (Annie Lobé, *op. cit.*, p. 78-79).

Les champs électromagnétiques des appareils électriques de notre domicile ou de notre travail ou de l'environnement (lignes à très haute tension aériennes ou enterrées) ainsi que les micro-ondes pulsées de la téléphonie mobile et du wi-fi entraînent une immunodépression de la population.

Les effets de cette pollution électromagnétique ambiante sont accentués par les couchers tardifs, puisque la lumière artificielle empêche la sécrétion nocturne de mélatonine. (Annie Lobé, *op. cit.*, p. 66-68). Il y a tout lieu de supposer que cet effet est amplifié en cas d'utilisation de lampes basse consommation, puisqu'elles émettent non seulement de la lumière mais également des radiofréquences et des champs magnétiques de fréquence extrêmement basse (voir à ce sujet la vidéo sur les *Champs magnétiques émis par les ampoules basse consommation* en ligne le site Internet www.santepublique-editions.fr).

Quatrième grande cause : la surstimulation immunitaire vaccinale.

Les multiples actes vaccinaux obligatoires ou recommandés dans l'enfance surtout, puis à l'âge adulte, semblent favoriser, paradoxalement, la chute ou des désordres immunitaires.

- La vaccination ne vise que la production d'anticorps, qui est en fait le troisième filtre à passer par un antigène, le premier filtre étant la peau et les muqueuses, le deuxième filtre étant l'immunité à médiation cellulaire avec les lymphocytes T et le troisième filtre étant l'immunité à médiation humorale avec les lymphocytes B producteurs d'anticorps qui nettoient le terrain.

La production d'anticorps n'intervient qu'en phase terminale de guérison. Tout excès d'anticorps est d'ailleurs considéré comme pathologique par le corps médical et leur production massive traduit plutôt un affolement et une défaillance du système immunitaire devenu incapable de contrôler la situation (Dr Éric Ancelet, *Pour en finir avec Pasteur*, éditions Résurgences 1998, p. 187 à 200).

- La vaccination de sujets dont le système immunitaire est immature (jusqu'à l'âge de 5 ans) entraîne le phénomène de tolérance immunitaire. En vaccinant de façon uniforme et à plusieurs reprises l'ensemble des nourrissons, on prend le risque de faire disparaître les possibilités de réaction de certains sujets, sans qu'on sache lesquels, à certains antigènes contre lesquels on voulait les protéger (Michel Georget, *Vaccinations, vérités indésirables*, éditions Dangles 2000, p. 61).
- L'introduction d'antigènes vaccinaux amène dans un certain nombre de cas une baisse temporaire des défenses immunitaires, contrairement à ce que l'on pourrait attendre. Le vaccin, faisant baisser le taux des anticorps préexistants, augmente la sensibilité aux infections juste après la vaccination. De plus, au même titre que les virus eux-mêmes, les vaccins antiviraux peuvent être à l'origine de maladies auto-immunes, notamment par le dépôt de complexes immuns. Enfin, la réponse immunitaire peut faciliter l'infection (pour les détails et explications, lire le livre de Michel Georget, *op. cit.*, p. 82 à 89).
- Les adjuvants des vaccins : l'hydroxyde d'alumine augmente le taux d'anticorps IgE pouvant entraîner des réactions allergiques indésirables (Dr Éric Ancelet, *op. cit.*, p. 220).

En conclusion, sur la vaccination et la chute immunitaire, laissons la parole au docteur Éric Ancelet : "La vaccination est un leurre qui affole puis paralyse le SI. Ce désespoir immunitaire est lié à l'injection simultanée de multiples antigènes modifiés et de toxiques puissants." *Les adjuvants de l'immunité*, p. 218.

Cinquième cause : un mode de vie inadapté.

- a) **Notre mode de vie** actuel qui ne respecte pas les rythmes biologiques et les besoins naturels de l'organisme est une atteinte au SI par la fatigue, la frustration et le stress qu'il engendre.
- b) Le recours habituel aux molécules de synthèse pour des infections chroniques :
 - L'utilisation des **antibiotiques** s'oppose à une infection bactérienne, mais empêche le SI de fonctionner et de murer, ce qui entraîne à la longue une immunodéficience.
 - L'utilisation des **corticoïdes** entraîne également la chute du SI par la diminution de l'interleukine et l'atrophie du thymus.
- c) **La course contre la montre** : nous sollicitons de moins en moins notre appareil musculaire mais nos responsabilités et l'étendue de nos différentes tâches, obligations et activités, se multiplie. Ceci crée une tension permanente génératrice de fatigue, de rétention toxique et toxinique, et de faiblesse immunitaire.
- d) **L'insécurité** : l'angoisse du lendemain concernant la paix, l'emploi, etc., le sentiment d'être privé de liberté et dirigé par des instances supérieures, tout ce qui nous dépersonnalise –publicité, matraquage médiatique–, contribue à notre affaiblissement immunitaire. Si l'on extrapole à l'homme ce qui se passe chez les singes vivant en groupe hiérarchisés, le statut immunitaire des sujets soumis est plus précaire que celui des dominants (M. Georget, *op. cit.*, p. 69).
- e) **L'usage de substances délétères** pour l'organisme : drogue, tabac, alcool, affaiblit le système immunitaire.
- f) **Le manque d'allaitement maternel**. Seul l'allaitement maternel permet au nourrisson de pallier efficacement à l'immaturité de son SI grâce aux oligosaccharides, aux anticorps IgA, à la lactoferrine, aux acides gras libres, à l'interféron, aux hormones et au facteur de croissance, aux cellules de défense, au lysosyme que le lait maternel contient. (M. Georget, *op. cit.*, p. 59).
- g) **Le grignotage et la surcharge métabolique** affaiblissent le SI : la vitalité dirigée sur le système digestif, contraint de travailler en permanence (grignotage) et avec beaucoup d'effort (surcharge alimentaire), est soustraite du SI qui ne fonctionne plus normalement.

h) **L'exposition au chaud ou au froid** avec des vêtements non adaptés pour suivre la mode, adopter le modèle en vigueur dans telle ou telle profession, etc. Par exemple :

- Le port de bonnet et de gants qui se perd, ou l'usage de collants et de chaussures fines pour les femmes en hiver, par temps froid, créent une hypothermie responsable d'un refroidissement, suivi ou non d'une infection suivant l'état général de la personne.
- Le port de vêtements noirs même l'été provoque un surcroît de chaleur pouvant affaiblir l'organisme et faire le lit d'une infection pendant la période estivale.

En conclusion, de nombreuses causes, sur lesquelles nous pouvons agir pour certaines d'entre elles, font baisser l'efficacité de notre système immunitaire.

À nous de le renforcer ! Et nous verrons comment, le mois prochain...

Le Conseil de la Naturo

Par Sabine Campion, naturopathe certifiée par le Centre Européen de Naturopathie Appliquée.

Décembre 2009 :

Renforcer son système immunitaire (2^{ème} partie)

Face à la maladie, nous sommes souvent désemparés. Pour les maladies infectieuses bénignes, nous trouvons nous-même une cause plausible le plus souvent extérieure à nous-mêmes : coup de froid (ou de chaleur), contact avec des personnes déjà atteintes.

Pour les maladies plus graves et plus profondes, c'est souvent l'incompréhension, avec un sentiment d'injustice : pourquoi moi ?

Rarement nous remettons en cause notre mode de vie et pourtant la maladie n'est pas fortuite.

1) Comprendre le sens de la maladie

Le rôle des microbes : virus et bactéries

Les microbes existent depuis l'aube de la vie et sont présents dans tous les êtres, des plus simples aux plus complexes. Ils s'y développent en symbiose (symbiotes) ou à leur détriment. Lorsqu'un microbe pathogène entre en contact avec un être préalablement confronté à un stress intense, au "terrain" affaibli, il peut engendrer, par contagion extérieure, une pathologie face à laquelle le système immunitaire (SI) déclenche des processus d'élimination et donc de guérison : fièvre, inflammation, éliminations catharales (rhumes, bronchites).

Si nous sommes en bon équilibre, sans stress ni conflit majeur et si nous n'avons pas PEUR, soit n'y aura pas contagion, soit nous deviendrons "porteur sain".

La maladie est donc bien au départ un phénomène exceptionnel destiné à résoudre un conflit exceptionnel. Si de nos jours, la maladie devient la règle, c'est que, dans nos sociétés, la détresse humaine est la règle. De ce point de vue, les maladies chroniques impliquent la pérennité d'une information virale en relation avec un conflit latent persistant, sans cesse réactivé.

Quant au cancer, il est bien souvent corrélé à une détresse émotionnelle profonde et exprime le refus d'une vie devenue intolérable.

Donner un sens à sa maladie, c'est redonner un sens à sa vie et donc à la naissance et à la mort qui en sont les deux portes. (D'après le docteur Éric Ancelet, *Pour en finir avec Pasteur*, éditions Résurgences).

Si la maladie a un sens et nous avertit que nous sommes en rupture d'équilibre avec les autres et surtout avec nous-même, que faire pour retrouver cet équilibre et que faire au quotidien pour le conserver et rester en bonne santé ?

2) Retrouver ou garder la sérénité

Comme nous l'avons vu le mois dernier, le stress chronique entame notre capital immunitaire. Le stress est immunodépresseur.

Comment évacuer le stress ? Apprendre à relativiser, adopter une posture intérieure consistant à pendre de la hauteur et à examiner la situation d'un point de vue différent. Dans son livre *Comment négocier avec les gens difficiles*, (Seuil, 2006) William Ury utilise l'expression imagée de "monter au balcon".

On peut s'aider de la relaxation : musique induisant la détente, étirements, yoga, sophrologie. On peut parler à quelqu'un qui saura simplement écouter avec bienveillance ou avoir recours à un bon psychothérapeute.

Retrouver, redonner un sens à sa vie, se donner des priorités et s'y tenir. Chaque jour, faire quelque chose qui redonne l'estime de soi. Réaliser les actions, objets, rencontres, etc. que l'on remet toujours au lendemain alors qu'ils (elles) sont indispensables et/ou profitables : s'inscrire à un cours de théâtre, trier ses papiers, prendre rendez-vous chez un dentiste (qui ne pose pas d'amalgames !), repeindre la cuisine, changer l'abat-jour déformé, reprendre contact avec untel pour un footing hebdomadaire, se promener dans la nature, etc. (voir le site www.santepublique-editions.fr, rubrique Vie pratique, pour une mise en pratique facile et concrète).

3) Reprendre l'exercice physique

Si l'on habite en ville, prendre le temps d'aller dans un square, un parc, un bois ou une forêt le plus souvent possible, c'est-à-dire au moins une fois par semaine.

Le contact avec la nature est indispensable à notre équilibre psychosomatique. La vision des couleurs, des formes, des lumières, l'écoute des sons, les odeurs de la nature, tout cela participe à un rééquilibrage neuroendocrinien.

L'exposition au soleil permet la synthèse de la vitamine D₃ et l'érythropoïèse (formation des globules rouges dans la moelle osseuse). Pour rester bénéfique, l'exposition au soleil sera modérée et ne se fera pas en cas de grande fatigue, de période infectieuse, de cancer cutané, de tuberculose pulmonaire, de grains de beauté saignants, fissurés ou proliférants, qui changent de taille et s'étendent.

Si le contact avec la nature a été rompu depuis longtemps, le retour dans un milieu naturel se fera progressivement sans excès de chaleur, de froid ou d'ensoleillement.

Les promenades dans la nature seront ainsi réellement bénéfiques pour fortifier le SI par élimination du stress et par leur effet à la fois relaxant et revitalisant.

4) Adopter une nourriture correcte

Si, aux deux principaux repas, nous mangeons des protéines animales (poisson ou œufs ou viande ou fruits de mer) associés à un féculent (riz ou pâtes ou pomme de terre) et à une crudité assaisonnée d'huile de noix, nous n'avons pas à craindre de carence : les repas ainsi équilibrés nous apportent les protéines nécessaires à l'élaboration des composants du SI (lymphocytes macrophages, interleukines...), les oligo-éléments indispensables au bon fonctionnement du SI, les acides gras essentiels nécessaires à une perméabilité optimale de la membrane des cellules, les vitamines nécessaires au bon fonctionnement enzymatique de l'organisme. Une alimentation équilibrée et variée permet d'avoir un SI performant (voir les précédents Conseils Naturo).

5) Retrouver un sommeil de qualité et suffisant

Le sommeil est l'un des piliers de la santé car c'est en particulier la nuit que se produisent les processus de réparation cellulaire. Et si, en hiver, la nuit dure plus longtemps, c'est pour que nous en profitons pour nous reposer plus.

Quiconque parvient à préserver un bon sommeil résistera mieux au stress, au manque d'exercice et à une alimentation déséquilibrée.

En quoi le sommeil est-il réparateur ? Lors du sommeil de première partie de nuit, l'activité de l'organisme se concentre sur l'anabolisme, c'est-à-dire l'assimilation par les cellules des nutriments en provenance de la digestion. En deuxième partie de nuit, c'est le catabolisme qui prend le relais : c'est le nettoyage des cellules et l'évacuation de leurs déchets organiques (acide urique, ammoniacque et autres toxines organiques). Le tonus musculaire s'affaiblit, excepté pour les muscles masticateurs, respiratoires et les sphincters.

D'autre part, si nous respectons l'obscurité nocturne en éteignant les lumières artificielles vers 22 heures au plus tard, nous favorisons la production de l'hormone qui induit le sommeil : la mélatonine. Cette hormone a des propriétés anticancéreuses et les personnes souffrant de certaines formes de cancers ont des taux de mélatonine plus faibles que la normale. De surcroît, elle est anti-oxydante et stimule les mécanismes de défense immunitaire (*La fée électricité*, Annie Lobé, SantéPublique éditions 2007, chapitre 6).

6) Réduire à la source l'électropollution et les micro-ondes pulsées

La conséquence d'une *exposition continue* à ces ondes artificielles, même de faible intensité, est une chute de l'immunité par perturbation métabolique des

échanges ioniques des cellules : fuite des ions calcium entrant dans d'innombrables fonctions cellulaires et organiques. Cette exposition continue entraîne, entre autres : irritabilité, fatigue, maux de tête, réactivation de cancers et divers dysfonctionnements aboutissant à la maladie. Pour des conseils avisés, abondants et faciles à mettre en œuvre pour réduire son exposition, lire *La fée électricité* (2^{ème} partie) et *Téléphone portable : comment se protéger*, chapitres 3, 5 et 6.

Les moyens thérapeutiques naturels

Parallèlement à ces six mesures indispensables pour renforcer ou préserver son SI, on peut aussi s'aider de moyens thérapeutiques naturels : préparations de plantes ou de bourgeons de plantes, produits de la ruche, oligo-éléments... le choix est vaste.

Chacun pourra bénéficier de l'efficacité des compléments alimentaires, de la phytothérapie et de l'oligothérapie. Il existe en effet plusieurs produits spécifiquement conçus pour renforcer le SI. D'autres encore ont montré leur efficacité pour nous remettre sur pied lorsque la maladie devient chronique ou lorsque la fatigue s'installe durablement pendant la convalescence. Une consultation de naturopathie vous permettra de savoir quels sont les produits les plus efficaces pour vous.

D'après les travaux en homéopathie de Madeleine Bastide (faculté de Pharmacie de Montpellier), une dose de thymuline 9 CH tous les dimanches en été permet de renforcer le SI pour affronter les risques d'infections pendant l'hiver qui suit.

Les Phosphoriques des homéopathes, personnes "à défense faible", sujettes aux rhinopharyngites, à la déminéralisation et sensibles au froid, consulteront avec bénéfice un bon homéopathe qui les aidera à mieux passer l'hiver avec des remèdes de fond adaptés à leur constitution (*Silicea...*).

Si l'un des points fondamentaux évoqués ci-dessus pour garder un SI performant n'a pas pu être respecté et si une maladie infectieuse se déclenche, tout d'abord le repos est indispensable, dans une pièce suffisamment chauffée (20 à 22 ° C) accompagné d'une diète, surtout si la faim est absente.

Se reposer signifie rester au lit, bien au chaud sous la couette. Pas de télévision, de jeux vidéo, d'ordinateur, de lecteur MP3. Se reposer, c'est ne rien faire. Lorsque nous ne faisons rien (en apparence), le cerveau peut se consacrer à orchestrer les processus de réparation nécessaires.

Des thérapies naturelles puissantes à base d'huiles essentielles, sur prescription, et une phytothérapie ciblée nous tireront d'affaire.

En cas de mauvais état général ou de détresse respiratoire, une consultation médicale s'impose.

Résister à l'hiver

Pour bien résister à l'hiver, sachons nous adapter aux températures : nous couvrir avant de sortir (bonnets, écharpes, gants, caleçon sous le pantalon et plusieurs couches : maillot, pull, gilet, manteau) et nous découvrir quand nous sommes à l'intérieur. Soyons attentifs aux signes avant-coureurs : prendre une boisson chaude (tisane anti-infectieuse de thym) dès que nous sentons le froid, nous accorder du repos en cas de fatigue. Respectons le rythme hivernal : réduisons nos activités superflues, couchons-nous plus tôt. Économisons cette énergie dont le SI a besoin pour nous défendre contre les maladies.

Je citerai pour conclure l'avant-propos du Dr Valnet dans son livre *Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales*, (éd. Le Livre de Poche 1999, p. 17) :

“La grippe ? Sauf les rares cas gravissimes, on l'a toujours soignée très facilement par un repos de deux ou trois jours, la diète hydrique, le magnésium, les essences aromatiques, des grogs à base de girofle, de cannelle, de jus de citron, de miel, formule facile et élégante superbement active.

Avec un tel traitement, guérison rapide, aucune convalescence. La crise a permis de remettre le malade sur pied en quelques jours. Il en ressort souvent plus fort qu'auparavant.”

Sources de cet article et du précédent :

- *Immunité retrouvée*, Robert Masson, Albin Michel 2001
- *La fée électricité : fée ou sorcière ?* Annie Lobé, Santépublique éditions 2007
- *Vaccinations, les vérités indésirables*, Michel Georget, éditions Dangles 2000
- *Pour en finir avec Pasteur*, Dr Éric Ancelet, Résurgences 1998
- *Comment négocier avec les gens difficiles*, William Ury, Seuil 2006.
- *Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales*, Dr Jean Valnet, Livre de Poche 1999.

Sept petits conseils pour prévenir la propagation des infections

- Ne pas cracher à terre. Quand on crache, on dissémine ses germes.
- Enlever ses chaussures dès que l'on rentre chez soi.
- Penser à se brosser les ongles quand on se lave les mains.
- Éviter l'usage des sèche-mains à air chaud : ce sont des nids à germes.
- La famille est le premier foyer de contagion : par les serviettes, la lunette des toilettes, la proximité des brosses à dent... Adopter une hygiène plus rigoureuse lorsqu'un membre de la famille est malade.
- Changer souvent les draps (lavage à 60 ° C minimum).
- Repasser le linge au fer à vapeur pour détruire tout éventuel hôte indésirable qui n'aurait pas été éliminé au lavage.

Le Conseil de la Naturo : sommaire

Par Sabine Campion, naturopathe certifiée par le Centre Européen de Naturopathie Appliquée.

Juin 2007 : Mangez des crudités au début de chaque repas

Juillet 2007 : Mangez chaque jour quelques noix

Août 2007 : Les 24 heures bonheur

Septembre 2007 : Mangez les fruits aqueux à 17 heures

Octobre 2007 : Terminez le repas sur des fruits cuits plutôt que crus

Novembre 2007 : Mangez les bananes le matin au petit déjeuner

Décembre 2007 : Mangez des protéines animales deux fois par jour

Janvier 2008 : Accordez-vous 8 heures de sommeil par nuit

Février 2008 : Que boire au petit déjeuner ?

Mars 2008 : Mangez bio autant que possible

Avril 2008 : Pratiquez chaque jour 10 à 20 minutes d'exercice

Mai 2008 : Pour sucrer, préférez le sucre complet

Juin 2008 : Buvez préférentiellement de l'eau

Juillet 2008 : Évitez le grignotage, mangez à heures régulières

Octobre 2008 : Donner naissance à un bel enfant

Novembre 2008 : Faut-il boire du lait ?

Décembre 2008 : Faut-il boire du lait ? (suite)

Mars 2009 : Quand consulter un naturopathe ?

Avril 2009 : Faut-il prendre des compléments alimentaires ?

Juin 2009 : Garder ou retrouver son poids de forme

Juillet 2009 : Comment composer des menus équilibrés

Novembre 2009 : Renforcer son système immunitaire

Décembre 2009 : Renforcer son système immunitaire (2^{ème} partie)

Le Conseil de la Naturo

Sabine Champion
Naturopathe

Certifiée par le Centre Européen
de Naturopathie Appliquée (CENA)

SantéPublique éditions

**Le Conseil de la Naturo répond à de
nombreuses questions, parmi lesquelles :**

- ♥ Pourquoi les crudités sont-elles plus digestes au début du repas ?
- ♥ Quelle est la différence essentielle entre les protéines animales et les protéines d'origine végétale ?
- ♥ Quels aliments favorisent le sommeil ?
- ♥ Que boire au petit déjeuner ?
- ♥ Manger bio à petit prix : quelles sont les astuces ?
- ♥ Comment intégrer 10 à 20 minutes d'exercices physiques dans un emploi du temps surchargé ?
- ♥ Sucre ou sans sucre, que choisir ?
- ♥ Comment en finir avec le grignotage ?
- ♥ Quelle est la meilleure source naturelle d'omega 3 ?
- ♥ Faut-il boire du lait ?
- ♥ Faut-il prendre des compléments alimentaires ?
- ♥ Quand consulter un naturopathe ?
- ♥ Garder ou retrouver son poids de forme
- ♥ Composer des menus équilibrés
- ♥ Renforcer son système immunitaire
- ♥ Donner naissance à un bel enfant

www.santepublique-editions.fr

14/04/2020

Le Conseil de la Naturo

Sabine Champion, naturopathe certifiée par
le Centre Européen de Naturopathie Appliquée (CENA),
fondé par Robert Masson,
pionnier de la naturopathie.

Il est facile de trouver des théories sur l'alimentation saine, mais il est rare de lire des conseils qui donnent autant envie de passer à l'action que ceux de Sabine Champion.

Pourquoi ? Parce que chacune des recommandations est assortie d'explications simples et claires sur les mécanismes biologiques et physiologiques sur lesquels elle est fondée. On n'y trouve ni oukases à l'emporte-pièce ni élucubrations indigestes.

Et il regorge de conseils simples et faciles à suivre chaque mois pour manger sain et retrouver la forme, avec de délicieuses recettes vite prêtes.

Grâce à ce livret, vous ferez enfin que vous savez être bon pour vous !

SantéPublique éditions

Boncommande

Je souhaite recevoir le livret :

**Le Conseil de la Naturo
par Sabine Champion**

	PU TTC	Quantité	Prix
Le Conseil de la Naturo 114 pages brochées format 21 x 29,7 cm	16 €	1	16 €
Participation aux frais d'envoi *			5,50 €
Prix total TTC			21,50 €

* En France métropolitaine. Délai une semaine environ.

NOM Prénom.....

Raison sociale

Adresse.....

Code postal..... VILLE.....

- Chèque ci-joint à l'ordre de **SantéPublique éditions**.
- Je souhaite recevoir une facture.
- Je souhaite être informé(e) de vos prochaines parutions.

Date :

Signature :

À retourner à :

SantéPublique éditions • 20, avenue de Stalingrad • 94260 Fresnes.

www.santepublique-editions.fr • SARL • R C S CRÉTEIL 490 228 384