

Covid-19 !

Et si on parlait de votre système de défense immunitaire ?

En cette période de grandes turbulences, gardons la tête sur les épaules car c'est un vent de panique qui souffle sur la planète.

L'actualité est susceptible de modifier le contenu de ce texte. Il faut savoir que cette situation est inédite. Non pas l'émergence et la propagation d'un virus d'une espèce à l'autre, mais le terrain sur lequel cette situation se développe : l'état de santé nutritionnel, micronutritionnel et l'état de stress de l'espèce humaine moderne d'une part, et sa capacité actuelle à se déplacer très rapidement sur de très grandes distances d'autre part.

Cependant, d'après l'avis de plusieurs experts infectiologues, il n'y a pas lieu de s'inquiéter outre mesure de la dangerosité de ce nouveau coronavirus, baptisé le **Covid-19**.

Il s'agit d'un virus qui se propage effectivement très rapidement (c'est-à-dire qu'il est très contagieux) mais apparemment pas forcément très agressif. La presse surestime sa dangerosité en rapportant le nombre de décès au nombre de syndromes grippaux exprimés et diagnostiqués comme étant Covid-19 positif.. Mais ce n'est pas de cette manière qu'est calculée la virulence (dangerosité) de tous les autres virus auxquels le covid-19 peut être comparé. Celle-ci doit se calculer en rapportant le nombre de décès au nombre estimé de personne ayant contracté le virus. Il faut donc tenir compte de la population qui porte sainement le virus. Et nous ne sommes pas aujourd'hui en mesure de pouvoir évaluer correctement toute cette population.

Mais la plupart des spécialistes estiment actuellement que :

- ➔ 80% des personnes contaminées ne développent aucun symptôme et neutralisent parfaitement le virus,
- ➔ 16% présentent un « état grippal banal » et
- ➔ 4% vont développer des complications respiratoires, des surinfections pneumoniques bactériennes essentiellement
- ➔ Dans certains cas il faudra hospitaliser les malades
- ➔ dans certains cas seulement (% ?) un syndrome de détresse respiratoire aigu (SDRA ou ARDS en jargon médical) apparaît, généralement assez brutalement semble-t-il et vers le 7^{ème} jour de l'évolution de la complication de l'infection à Covid-19. Cette situation nécessite alors la prise en charge en unité de soins intensifs et la mise au respirateur pour une durée malheureusement assez longue (2 semaines ?). La mortalité de la complication est alors élevée.

La médecine classique se sent extrêmement démunie devant les infections virales et ne pense généralement pouvoir y faire face qu'à travers le développement d'un vaccin. Mais ceci nécessite la mise en œuvre d'une technologie très sophistiquée qui prend nécessairement beaucoup de temps. Et le vaccin a ainsi malheureusement toujours un temps de retard sur la pathologie qu'il cible.

C'est pour gagner du temps que sont prises toutes ces décisions de désinfection, de prévention de la promiscuité sociale et d'isolement (confinement) des personnes présentant des signes d'infection des voies aériennes supérieures et/ou inférieures – présumées actuellement toutes pouvant relever du Covid-19. A ce jour (20/03), les autorités ont décrétés un confinement de la grande majorité de la population.

Le but recherché est d'amortir le pic épidémique de manière à étaler dans le temps le nombre de malades pour que les unités de soins intensifs ne soient pas débordées par la prise en charge des détresses respiratoires. Car le nombre de lits dans ces unités est limité et qu'un lit, une fois occupé, l'est pour un temps assez long d'après l'expérience des hopitaux chinois et italiens.

Les épidémiologistes estiment que le début du pic devrait commencer la semaine du 23/03 dans notre région.

Mais qu'est ce qui fait que 80% des personnes contaminées s'accommoderont parfaitement de leur rencontre avec le Covid-19,

et que 16% développeront un syndrome grippal dont ils guériront sans séquelles et que 4% présenteront des complications potentiellement mortelles ?

La clé du problème est **notre système de défense immunitaire** :

s'il est parfaitement adéquat, rien d'apparent ne se passe ;
s'il est momentanément dépassé, nous exprimons un syndrome grippal et
s'il est inadéquat, nous exprimons des complications qui peuvent, dans les cas extrêmes, devenir mortelles.

Le système immunitaire peut être inadéquat de deux manières possibles :

- ➔ soit il est effondré et le corps est alors submergé par la charge infectieuse,
- ➔ soit il réagit de manière excessive et exprime un potentiel inflammatoire non contrôlé qui va endommager les tissus nobles (à travers les radicaux libres exprimés par les cellules participant à la réaction inflammatoire) et créer un œdème immodéré au niveau des poumons qui ne permettra plus le transfert de l'oxygène de l'air vers le sang et nécessitera alors l'usage d'une assistance respiratoire en unité de soins intensifs.

La bonne question à se poser est donc : **comment obtenir un système de défense immunitaire optimal ?**

C'est à dire ni trop faible, ni trop fort, s'équilibrant au mieux avec ce l'intrus, le Covid-19.

On connaît maintenant de nombreux **paramètres le déterminant**.

En voici les principaux :

La vitamine D3 : idéalement le taux sérique devrait être supérieur à 50 ng/ml

- ➔ 3.000 UI/ jour au repas principal. Mais si pas de complémentation depuis plusieurs semaines prendre 1 ampoule de 100.000 UI/ semaine – 3 semaines consécutives.

Le Zinc et le Cuivre : idéalement le taux sérique de Zinc > à 100 mcg/dl et un rapport Zinc/Cuivre au plus proche de 1. Les patients qui prennent des anti-acides de type IPP (Pantoprazol, Oméprazol,...) et/ou les végétariens peuvent être déficients.

- ➔ Supplémentation si nécessaire. Quasiment tous les complexes multivitaminés sont bien dosés. Demander conseil à votre pharmacien.

Le microbiote : De plus en plus, il apparaît comme étant le chef d'orchestre de notre système de défense immunitaire. Il est composé de l'ensemble des 2 kilos de bactéries et autres micro-organismes (dont une grande quantité de virus = notre « virome » dont la fonction nous échappe encore complètement ! -> affaire à suivre !) qui vivent normalement dans nos intestins et dont l'activité métabolique est essentielle au bon fonctionnement de notre système immunitaire. Il faut maintenant considérer notre microbiote comme un nouvel organe dont l'activité se trouve au centre de notre biologie fonctionnelle. C'est d'ailleurs là qu'il s'y trouve physiquement. C'est donc notre exo-organe le plus important, tant en terme de poids qu'en terme d'importance de synthèse chimique de neurotransmetteurs et d'hormones, notamment. Il ne se contente pas de produire les gaz que nous expulsions quotidiennement ! Et nous ne sommes qu'à l'aube de l'exploration de cette nouvelle dimension de notre biologie.

Mais nous pouvons raisonnablement actuellement affirmer que :

- ➔ Une bonne alimentation, riche en prébiotiques (fruits et légumes) est essentielle à son bon équilibre.
- ➔ Eviter certains additifs alimentaires industriels comme l'aspartame, notamment, qui est bien connu maintenant pour perturber l'équilibre du microbiote.
- ➔ Cela peut vous paraître ridicule comme conseil mais de nombreuses études ont mis en évidence l'extrême importance de la mastication pour correctement déstructurer les aliments ingérés. Car la digestion est comparable à un travail à la chaîne. Chaque étape est nécessaire et déterminante pour le bon déroulement des étapes suivantes. La mastication et l'ensalivation des aliments est la première de ces étapes. Elle dépend complètement de notre attitude (+/-) consciente et ne peut en aucune manière être rattrapée par les phases digestives ultérieures ! De nombreux troubles digestifs sont secondaires à un défaut de cette phase initiale. Ils sont très rarement diagnostiqués comme tels.
- ➔ Eviter de prendre les médicaments qui bloquent la sécrétion acide (physiologique !) de l'estomac (Oméprazol, pantoprazol,...) sur de longues périodes de temps. Car ils induisent une dysbiose de putréfaction (-> pets puants !), ce qui est préjudiciable au bon fonctionnement de notre système immunitaire (entre-autre). Dans la situation de pandémie actuelle, une correction de cette dysbiose par antibiothérapie courte et ciblée peut-être utile ainsi que de prendre des enzymes digestifs efficaces en milieu non acide.
- ➔ Faire un bon usage des antibiotiques et refaire la flore intestinale systématiquement après chaque traitement. Notre microbiote est normalement résilient. Mais il peut parfois mettre plusieurs mois pour récupérer (parfois une année entière !). C'est le

problème qui se pose en Italie et en Espagne où la délivrance des antibiotiques n'est pas forcément soumise à la prescription médicale. Ces deux pays ont les taux les plus élevés en Europe de décès par infection nosocomiale (infection contractée en milieu hospitalier → germes résistants aux antibiotiques).

Le Glutathion : La glutathion peroxydase est une sélénoprotéine dont l'activité est essentielle pour nous protéger des dommages radicalaires induits par les réactions inflammatoires. Je le dose régulièrement et les taux sont très souvent très bas en particulier chez les personnes âgées et les fumeurs.

→ Complémentation en N-acétyl cystéine.

Le rapport entre acides gras Oméga 6 (pro-inflammatoire) et Oméga 3 (anti-inflammatoire). Notre alimentation moderne (western diet X régime méditerranéen) tend à être excessivement pro-inflammatoire. C'est une des raisons pour lesquelles nous pouvons développer des syndromes inflammatoires chroniques et/ou excessifs par rapport à l'élément déclencheur (-> syndromes inflammatoires chroniques).

- Manger au moins 3 x / semaine 150 gr de poissons gras (sardines, maquereaux, hareng ou saumon) + Œufs labellisés oméga 3 ou de poules de plein air.
- Sinon compléments alimentaires nécessaires.

Une bonne gestion du stress est essentielle.

- Faire des exercices de cohérence cardiaque peut se révéler dans ce contexte de pandémie d'infections de l'arbre respiratoire très utiles : charger l'application gratuite « respirelax + » par exemple – *et pratiquer* 3 x / jour !
- Mais aussi : phytothérapie, acupuncture, yoga, activité sportive et surtout : **relativiser toutes les informations concernant cette pandémie au Covid-19 !!!** Car nous sommes loin d'être impuissant car nous pouvons optimiser notre système de défense immunitaire ! Le temps gagné par les mesures de confinement actuelles devrait être mis à profit dans ce sens.
- **Physiologiquement**, nous sommes programmés pour réagir au stress soit par une réaction de **fuite** (c'est le confinement !), soit par une réaction de **combat** (c'est le job de notre système immunitaire !).
- La réaction **pathologique** au stress est l'**inhibition de l'action** qui nous place dans un état de sidération face à l'événement.
- **N'oublions donc pas que nous pouvons affûter nos armes pour combattre ce Covid-19 !** Car n'oublions pas non plus que nous serons, tôt ou tard, très probablement un jour amené à rencontrer le Covid-19. Il sera bon à ce moment là que nous soyions bien prêt à le recevoir.

Une bonne hygiène du **sommeil** est essentielle à notre bon **équilibre psycho-neuro-hormono-immunitaire**. Au moins 10 heures pour les enfants et 7 à 8 heures pour les adultes.

Il est vrai que l'industrie chimique de synthèse (= industrie du médicament) n'offre pour le moment rien de spécifique ni d'efficace contre les virus ***en médecine générale*** (de première ligne) et en particulier contre ce nouveau coronavirus.

Mais si l'on examine ce que ***la Nature*** peut nous offrir comme solutions possibles à mettre en oeuvre, il en est tout autrement !

Les bactéries et les virus sont les premières formes de vie qui sont apparues sur Terre il y a plusieurs milliards d'années. Ensuite sont venues les plantes qui, ***en bonne écologie***, ont dû s'accommoder et se défendre contre ces micro-organismes. On sait aujourd'hui que certaines plantes supérieures, qualifiées d'aromatiques, sécrètent des cocktails de substances chimiques très élaborées dont certaines ont des propriétés hautement antivirales.

Il s'agit :

- ➔ Des Oxydes : 1,8 cinéole, linalol oxyde sont des antiviraux puissants, expectorants et régulateurs de l'immunité (< Ravintsara, Saro, Niaouli, ...)
- ➔ Des Ethers : l'anéthol est antiviral et antispasmodique (< Fenouil, Anis vert étoilé)
- ➔ Des Alcools terpéniques : linalol, géraniol, thujanol,... sont des antiviraux et des régulateurs de l'immunité (< Tea tree, Palmarosa, Thym CT Thujanol, Bois de Hô, ...)
- ➔ Des Phénols : thymol, eugéol et carvacrol sont des antiviraux puissants qui stimulent l'immunité (< Thym CT thymol, Giroflier, Origan,...). Ces substances sont dermocaustiques et potentiellement agressives pour le foie.
- ➔ Des Aldéhydes aromatiques : le cinnamaldéhyde a les mêmes propriétés que les phénols (< Cannelle de Chine, de Ceylan). Extrêmement dermocaustique.

Toutes ces notions sont maintenant bien scientifiquement établies.

En Pratique

Ce que je vous recommande, **en plus** de toutes les mesures édictées et adaptées régulièrement par les autorités :

En prévention :

Préparer la synergie d'huile essentielle suivante :

| | |
|--------------------------------------|------|
| HECT Ravintsara (ou Niaouli) | 5 ml |
| HECT Thym à CT Linalol (ou Tea tree) | 3 ml |
| HECT Giroflier | 2 ml |

EN PREVENTION de l'infection au COVID-19:

1er usage: diffusion atmosphérique 3 à 4 x / jour

2ème usage: appliquer 2 à 3 gouttes sur le masque de protection

3ème usage: application sur la peau

Bébé en dessous de 12 mois:

2 gouttes de la synergie + 4 gouttes HV (amande douce, noyaux d'abricot, onagre,...) 2 x / jour sur thorax, haut du dos ou plante des pieds.

De 13 à 30 mois:

3 à 4 gouttes de la synergie diluées dans 5 à 8 gouttes d'une HV - 2 applications cutanées / jour.

De 30 mois à 6 ans:

5 à 8 gouttes de la synergie diluées dans 5 à 8 gouttes d'une HV de dilution - 2 à 3 applications cutanées / jour.

Au delà de 7 ans = même dosage que pour l'adulte:

8 à 15 gouttes de la synergie- la dilution dans HV n'est plus forcément nécessaire pour l'application cutanée 3 x / jour.

Senior:

Mieux vaut diluer dans HV, diminuer la dose à chaque application cutanée mais en augmenter la fréquence. Soit 8 à 10 gouttes de la synergie diluées dans 5 gouttes d'une HV 4 x / jour.

Pour adulte et sénior, ajouter une voie orale:

R/ CAPSULES BRONCHES de Pranarôm

S/ 1 x / jour

augmenter à 2 x / jour si le risque est élevé.

Fabriquer un GEL HYDROALCOOLIQUE pour se laver les mains en y ajoutant 2 à 3 % de cette synergie.

Ou une noisette de gel d'Aloe vera + 2 gouttes de la synergie.

Une autre solution est d'utiliser la préparation « SOLUTION DEFENSE NATURELLE » de Pranarôm. Mais à l'heure actuelle cette préparation n'est malheureusement plus disponible.

- En diffusion atmosphérique dans les espaces de vie ou de travail
- Adulte : avaler 3 à 6 gouttes de la solution sur ½ sucre matin et soir + appliquer sur le torse une dizaine de gouttes le midi et au coucher.
- Si adulte à risque de complication (sénior, diabète, fumeur, maladies cardiaque, respiratoire, ...) : utiliser en plus la préparation « CAPSULES BRONCHES » de Pranarôm et prendre 1 capsule 1 x / jour avant le repas principal avec un peu d'eau fraîche + 600 mg acétylcystéine/ jour.

En cas d'état grippal : demander un avis médical !!!

Éviter auto-médication !!!

Cependant, voici ce que vous pourriez mettre en place sans danger :

- Adulte : avaler 6 gouttes de la « Solution Défense Naturelle » au début toutes les heures puis toutes les 2 heures + appliquer 15 à 20 gouttes en alternance sur le torse et le dos à cette même fréquence.
- Inhalation possible (quelques gouttes dans un bol d'eau chaude) – fermer les yeux
- Se préparer au moins 1 litre de « lait d'or » et le boire chaud, sucré et piquant tout au long de la journée.
- Recette : 1 litre de lait (de vache si toux sèche ; végétal si toux grasse) + miel + Cannelle et Curcuma en poudre + tranches de gingembre frais que l'on retirera à la fin de l'infusion -> porter le tout à ébullition et laisser frémir durant une dizaine de minutes.
- Prendre de la vitamine C : Acerola 1.000 de 1 à 3 x / jour.
- Acétylcystéine 600 mg : 1 sachet 2 à 3 x / jour si gros syndrome inflammatoire.
- Ne pas se précipiter sur les anti-inflammatoires et le paracétamol en cas de température. Car on sait que les bactéries et les virus sont tous thermosensibles.

Notre corps induit de la fièvre pour limiter et maîtriser la charge virale. Bloquer (trop vite et/ou systématiquement) cette réaction physiologique compromet cette action thérapeutique innée. C'est un message qu'il est parfois difficile de faire passer, qui heurte nos réflexes appris en faculté de médecine et en famille.

Dans la mesure du possible (et pour le confort du malade) n'intervenir en donnant du paracétamol que lorsque la T° excède 39°5. La dose maximale est de 60 mg/kg/jour -> 3 gr/j.

Développer de la température, signe l'expression de la maladie, mais c'est aussi une voie de guérison.

- ➔ Repos au lit
- ➔ Confinement strict au moins 14 jours à la maison.
- ➔ Être patient, ne pas paniquer mais être très attentif à une évolution péjorative de la maladie, particulièrement aux alentours du 7^{ème} jour de l'évolution pour les personnes à risque. Les dégradations sont parfois décrites comme pouvant être brutales.
- ➔ Toujours me tenir au courant par téléphone de toute évolution péjorative.
- ➔ Hospitalisation en urgence en cas de détresse respiratoire et extrémités bleues !

Dr Marc Labby, le 22/03/2020.