

# **Grippe : Comment renforcer son système immunitaire ?**

La grippe (ou influenza) est une maladie causée par un virus qui s'attaque au système respiratoire. Elle se répercute sur tout l'organisme et peut empêcher une personne de mener ses activités pendant plusieurs jours. Ce type de virus change de forme constamment. C'est la raison pour laquelle on peut attraper une nouvelle grippe chaque année, entre novembre et avril.

Il existe trois types de virus de la grippe, dont chacun regroupe plusieurs souches :

- Type A – C'est le plus dangereux. Il a provoqué plusieurs pandémies meurtrières, comme la célèbre grippe espagnole de 1918, qui a tué plus de 20 millions de personnes. Le type A se transforme en très peu de temps, ce qui le rend d'autant plus difficile à combattre. En effet, l'organisme doit se refaire des défenses chaque fois. Le virus de type A cause une pandémie environ trois à quatre fois par siècle. Puisque la dernière pandémie a eu lieu en 1968, la prochaine devrait être imminente. La souche H5N1, qui a déclenché une épidémie chez les animaux (épizootie à Hong Kong en 1997), responsable de morts humaines depuis 2003, a soulevé des inquiétudes (grippe aviaire). Depuis l'attention s'est tournée vers la grippe porcine. Le virus H1N1 infecte d'abord les porcs, et peut ensuite être transmis à l'humain.
- Type B – Ses manifestations sont le plus souvent moins graves. Il n'entraîne que des épidémies localisées. Ce type de grippe est moins sujet aux mutations que le type A.
- Type C – Les symptômes qu'il provoque s'apparentent à ceux d'un rhume banal. Ce type de grippe est moins sujet aux mutations que le type A.

## **Causes**

Les Italiens du XIV<sup>ème</sup> siècle croyaient que la grippe était apportée par le froid. Ils l'avaient donc nommée *influenza di fredo*. Ils n'avaient pas tout à fait tort, car la grippe se manifeste en effet plus souvent l'hiver. Toutefois, dans la majorité des cas, prendre froid ne provoque pas l'apparition d'une grippe. Mais le froid crée un terrain propice au développement de la grippe, car :

- lorsqu'un organisme est plus ou moins affaibli, le froid peut amplifier la fragilité immunitaire et réduire la résistance aux infections respiratoires en général ;
- durant l'hiver, le fait d'être généralement confiné à l'intérieur contribue à la propagation des maladies contagieuses.

## **Contagion et contamination**

Une personne infectée demeure contagieuse tant que durent ses symptômes. La grippe se propage facilement, entre autres par les micro-gouttelettes contaminées qui sont libérées dans l'air lorsqu'on tousse ou qu'on éternue. Le virus peut aussi se transmettre par la salive. Puisque le virus peut se retrouver rapidement sur le visage et les mains d'une personne grippée, les baisers et les poignées de main aux personnes malades sont à éviter. Il en va de même des objets personnels du malade (brosse à dents, jouets d'enfants, etc.)

Des complications potentiellement mortelles peuvent survenir si la grippe se double d'une autre infection bactérienne, une pneumonie par exemple, ou si elle survient tandis qu'une personne souffre déjà d'une bronchite, d'une bronchiolite ou de l'asthme. Les individus à la santé plus fragile comme les personnes âgées et celles qui ont une maladie pulmonaire sont plus à risque de complications.

## **Symptômes**

Les symptômes peuvent durer de 24 heures à une semaine ou plus, mais généralement, ils se manifestent pendant quatre à cinq jours. La fatigue peut persister jusqu'à deux semaines.

Premiers symptômes : une apparition soudaine de frissons, de douleurs musculaires généralisées, de fatigue, de maux de tête, de gorge, d'éternuements et une fièvre qui peut atteindre les 40 °C.

*Nota bene* : chez les moins de 5 ans ou les plus de 65 ans, il est possible que la fièvre ne soit pas très importante.

Ensuite : une toux sèche, des écoulements nasaux et des douleurs de la poitrine.

Autres manifestations possibles : une sensation de brûlure dans les yeux, des sueurs nocturnes, une gastro-entérite virale (on parle de grippe intestinale fréquente chez les enfants), une somnolence marquée, une perte d'appétit et des douleurs articulaires.

*Nota bene* : ce que l'on appelle syndrome grippal (symptômes grippaux de base) peut être causé par d'autres virus et cacher une autre maladie. Ainsi, certaines maladies d'origine virale, comme l'hépatite, se manifestent d'abord de manière similaire à une grippe. Le symptôme grippal correspond aussi à la phase préliminaire de la contamination à l'anthrax.

## **Personnes à risque**

Tous peuvent contracter la grippe. Certaines personnes, dont l'immunité est plus faible, sont plus à risque :

- les très jeunes enfants, surtout ceux qui vont à la maternelle, à la garderie ou à la crèche ;
- les personnes âgées, en particulier si elles vivent en maison de repos ou en centre d'accueil. C'est d'ailleurs dans ce groupe qu'on retrouve 80 à 90 % des décès causés par la grippe ;

- les travailleurs du milieu de la santé, en raison des contacts fréquents avec les groupes à risque ;
- les femmes enceintes, à partir du quatrième mois de grossesse ;
- les personnes qui ont une maladie chronique, comme le sida, un problème aux reins ou au foie, un trouble cardiovasculaire ou pulmonaire, de l'anémie grave ou le diabète ;
- les personnes qui suivent un traitement qui affaiblit l'immunité : médicaments immunosuppresseurs, chimiothérapie, transplantation, antibiotiques.

### **Facteurs de risque**

- Avoir un système immunitaire fragile en général, causé par la malnutrition, un stress chronique, une fatigue persistante, le froid ou une combinaison de ces facteurs.
- Fréquenter souvent les lieux publics durant les périodes d'épidémie (marchés, transports en commun...). Une personne grippée peut contaminer presque 80 000 personnes par jour.
- Voyager en train, en avion ou sur des bateaux de croisière.

### **Renforcement de l'immunité**

Durant la saison de la grippe, presque toutes les personnes sont exposées au virus, mais seulement certaines attrapent la grippe. Cela dépend de la réponse immunitaire de chacun. Le système immunitaire peut être renforcé grâce à certaines mesures :

- avoir une alimentation saine ;
- réduire sa consommation d'alcool, de sucre et de caféine ;
- faire de l'exercice régulièrement ;
- dormir suffisamment ;
- trouver des moyens de mieux faire face au stress.

### **Badiane de Chine**

L'anis étoilé, *Illicum verum* ou badiane de Chine (à ne pas confondre avec celle du Japon, toxique) est un petit arbre originaire de Chine ou du Vietnam qui peut atteindre 10 mètres de haut, à grandes fleurs roses ou jaunes. Son fruit, marron rouge, ressemble une fois séché à une belle étoile qui compte entre 5 et 10 branches.

Très aromatique, la badiane est utilisée en Chine depuis les milliers d'années. Elle faisait l'objet d'un impôt dans la dynastie des Song. Tonique général, elle est réputée faciliter la digestion et prévenir les refroidissements hivernaux. Elle rentre régulièrement dans la cuisine chinoise, indienne et vietnamienne. C'est même l'un des ingrédients du célèbre canard laqué. Son parfum et son goût sont beaucoup plus puissants que ceux de l'anis vert. La badiane entre dans la composition des pastis, ouzos ou autre rakis aux vertus apéritives reconnues.

• Les grandes indications : la badiane augmente la contraction des muscles intestinaux et, à faible dose, elle joue à la fois un rôle antispasmodique et stimule la digestion. On emploie donc surtout la badiane pour améliorer la digestion (contre les ballonnements, les flatulences, les somnolences...) contre les maux de tête et les migraines, mais c'est aussi un bon remède à la toux. Elle est considérée en Allemagne où de nombreuses études cliniques ont été réalisées, comme un remède à visée gastro-intestinal et utilisée dans le traitement des maladies respiratoires.

Ses indications officielles sont par conséquent :

- les troubles digestifs accompagnés de crampes gastro-intestinales légères, flatulences, ballonnements ;
- états inflammatoires des voies respiratoires.

• Une alternative au Tamiflu

Le Tamiflu est synthétisé à partir d'acide shikimique, une substance très présente dans la badiane. D'utilisation traditionnelle chinoise, la badiane montre aujourd'hui son efficacité dans la prévention des contaminations respiratoires, avec transmission interhumaine, aviaire ou porcine. Reconnue par l'OMS, la badiane fait partie du protocole d'alerte en Chine pour la lutte respiratoire en période de risque de grippe.

La badiane permet de renforcer l'organisme et de stimuler les défenses, en particulier chez les personnes âgées ou fragilisées.

### **Huile de foie de chimère : alkylglycérols**

Les chimères sont des poissons sauvages, pêchés dans les fosses abyssales. Ils se situent entre les requins et les raies, leur squelette est fait de cartilage. L'huile de foie de chimère, tout comme l'huile de foie de requin, contient des molécules particulières appelées alkylglycérols (AKG), présentes naturellement chez l'homme (moelle osseuse, graisse du foie et de la rate, lait de femme). Cependant, alors que l'huile de foie de requin contient environ 25 % d'AKG, l'huile de foie de chimère en contient

environ 50 %.

- Usage traditionnel

Les alkylglycérols stimulent et revitalisent le système immunitaire. Ils sont non seulement à l'origine des facteurs d'agrégation des macrophages, mais aussi de ces antioxydants et modulateurs de la fluidité des membranes cellulaires que sont les plasmagènes. Or, à ce niveau membranaire, les AKG ont la capacité d'inhiber la protéine Kinase C qui est impliquée dans la prolifération cellulaire anarchique. Ils minimisent l'incidence et les effets des rhumes, gripes et maladies infectieuses, améliorent la cicatrisation et stimulent la réponse aux maladies inflammatoires (asthme, psoriasis, arthrite, allergies...) et permettent le retour à une physiologie normale des tissus et organes, grâce à leur action sur les facteurs d'agrégation plaquettaire qui joue un rôle éminent dans la maîtrise des réponses inflammatoires.

Parmi les actions intéressantes des AKG, leur action dépolluante. Ils chélatent et drainent les métaux lourds toxiques (mercure, plomb, cadmium, etc.) inhalés ou absorbés, mais aussi les pesticides et les toxines diverses dont ils accélèrent l'élimination de l'organisme. Anti-radicalaire, anti-fatigue, les AKG assurent la production d'anticorps et la croissance de *Lactobacillus Acidophilus*.

Enfin, cette huile se caractérise par sa forte teneur en acides gras poly-insaturés oméga 3.