

# **Comment augmenter ses défenses immunitaires pendant la période hivernal ?**

Voici quelques conseils...



## **À propos du système immunitaire**

**C'est le système immunitaire qui assure la lutte contre les infections courantes en saison froide, comme le rhume et la grippe, mais aussi les longs combats contre le cancer. Sans système immunitaire, une banale éraflure deviendrait fatale puisque l'éraflure expose nos tissus à une foule de microbes naturellement présents dans l'air, dans l'eau et sur la peau.**

**Sur le plan de l'immunité, certaines personnes semblent plus fragiles que la moyenne, et d'autres plus résistantes. La différence se joue en partie sur le plan des habitudes de vie. En effet, de nombreuses données indiquent que l'alimentation, le tabagisme, le sommeil, l'activité physique, le degré de stress, la qualité des relations humaines et le milieu de vie influencent la qualité de la réponse immunitaire.**

**C'est principalement par les habitudes de vie et, accessoirement, en utilisant un apport extérieur (médicaments, vaccination ou approches complémentaires) que l'on maintient le bon état des défenses immunitaires.**

## **Symptômes d'une faiblesse immunitaire**

Certains symptômes peuvent être le signe d'un système immunitaire affaibli :

- une fatigue persistante, souvent causée par un stress ou un manque de sommeil, 2 facteurs qui affaiblissent l'immunité;
- une sensibilité accrue aux infections, qui s'observe par des rhumes fréquents, des infections urinaires, des éruptions d'herpès labial ou d'herpès génital, des vaginites à répétition, une verrue persistante, etc.;
- des blessures qui prennent du temps à guérir ou à cicatriser.
- Une maladie chronique ou grave : le diabète, une maladie pulmonaire, un trouble cardiovasculaire, une maladie rénale, un cancer, etc.
  - Une chirurgie.
  - L'âge.
- Une alimentation mal équilibrée en quantité ou en qualité.
  - La sédentarité, et à l'inverse, le surentraînement.
  - Le manque de sommeil.
  - Le stress.
- L'exposition aux toxines, provenant notamment de produits de nettoyage domestique chimiques, d'herbicides et d'insecticides.
- L'exposition aux polluants atmosphériques tant à l'extérieur qu'à l'intérieur des habitations (moisissures, bactéries, tabac et gaz de combustion).
  - L'obésité, dans une moindre mesure.

## **Prévenir l'affaiblissement du système immunitaire**

- S'assurer d'une saine alimentation, apportant suffisamment de protéines, de calories, de vitamines et de micronutriments (zinc, sélénium, fer, cuivre, calcium, acide folique, etc.).
  - Pratiquer régulièrement une activité physique.
  - Éviter le stress chronique.
  - Ne pas fumer.
  - Dormir suffisamment.
- Respecter les mesures d'hygiène de base, surtout en préparant la nourriture et après être allé aux toilettes.

# Voici une liste de quelques plantes, traitement homéopathique, huiles essentielles et autres pour vous aider à augmenter vos défenses naturelles...

## Phytothérapie

### Spiruline



Cette algue microscopique d'eau douce est réputée pour ses vertus tonifiantes et sa richesse en nutriments essentiels (protéines, acides gras, caroténoïdes, antioxydants et fer). La spiruline est reconnue pour lutter contre les fatigues passagères, en particulier chez les femmes.

Elle réduit légèrement les taux de lipides sanguins, réduire les symptômes de la rhinite allergique, *stimuler le système immunitaire*.

#### Contre-indications

- Aucune aux doses courantes.
- Les personnes souffrant de phénylcétonurie doivent éviter la spiruline, car comme tous les aliments renfermant des protéines, elle contient de la phénylalanine.

#### Effets indésirables

- Chez certaines personnes, divers symptômes comme des troubles gastro-intestinaux et des maux de tête peuvent survenir, notamment lorsque les dosages de départ sont trop élevés. Pour éviter ces symptômes liés aux propriétés détoxifiantes de la spiruline, commencer par 1 g par jour durant 1 semaine et augmenter progressivement la dose au cours des semaines suivantes.

Sources :

[http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=spiruline\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=spiruline_ps)

### Propolis



Appelé cire de propolis, résine de propolis, baume de propolis ou simplement propolis, il s'agit toujours du même produit. Cette substance est fabriquée par les abeilles, à partir de diverses résines qu'elles recueillent sur les bourgeons et l'écorce des arbres, et auxquelles elles ajoutent de la cire et de la salive. Les abeilles recouvrent de propolis toutes les surfaces intérieures de la ruche afin d'en assurer l'étanchéité et la solidité et pour la protéger contre les microbes et les champignons.

*Usage interne* - Prévenir et traiter les infections des voies respiratoires, *renforcer le système immunitaire*.

## Précautions

Attention. Cesser immédiatement les applications de propolis en cas de réaction allergique cutanée. Le risque de développer une allergie à la propolis augmente avec la durée du traitement. Ne pas utiliser pendant plus de 2 ou 3 semaines consécutives.

## Contre-indications

- Les personnes allergiques aux produits de l'abeille ne doivent pas utiliser la propolis
- Réactions allergiques.

Sources :

[http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=propolis\\_ps\\_som\\_maire](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=propolis_ps_som_maire)

## Extrait de pépins de Pamplemousse



Le pamplemousse est un fruit de la famille des agrumes. Sa chair est bien connue pour son jus légèrement amer et riche en vitamines C et B. Son écorce donne l'huile essentielle de pamplemousse. L'extrait de pépins de pamplemousse est un antibiotique très puissant

L'extrait de pépins de pamplemousse agit dans les domaines suivants mais on est loin de connaître toutes les utilisations possibles de cet extrait :

- *maladies gastro-intestinales*
- *infestations par les levures*
- *refroidissements*
- *infection de la zone O.R.L.*
- *mycoses de la peau et des ongles*
- *gingivites*
- *infections urinaires, etc...*

L'extrait de pépins de pamplemousse n'a pas d'effets toxiques.

Sources : <http://www.bienetre-au-quotidien.fr/l-extrait-de-pepins-de-pamplemousse-et-ses-vertus.4.460.dossier>





## Gelée royale

La gelée royale correspond au produit de sécrétion des abeilles nourricières. De consistance gélatineuse et au goût légèrement acide, elle sert de nourriture pour toutes les larves de la colonie et leur assure une croissance très rapide. La gelée royale est une source de vitalité légendaire : sa composition est très riche et très complète en nutriments essentiels (glucides, lipides, protéines, minéraux et vitamines, dont celles du groupe B). Redynamisante et revitalisante, la gelée royale constitue une source d'avantages nutritifs, énergétiques et métaboliques. Elle améliore les performances physiques et intellectuelles, *renforce les défenses de l'organisme*, entretient la vivacité d'esprit et la résistance au stress... Mais elle est également rééquilibrante et revitalisante pour l'épiderme, ce qui en fait un actif cosmétique particulièrement recommandé pour les soins nutritifs et régénérants. Elle permet d'éliminer les traces de fatigue et de lassitude de la peau et de lui rendre son éclat et sa douceur.

- *Améliorer les performances physiques et intellectuelles,*
- *Améliorer la mémoire*
- *Renforcer les défenses naturelles de l'organisme*
- *Accroître la résistance à la fatigue, aux convalescences et au froid*
- *Améliorer la résistance au stress*
- *Diminuer l'émotivité*
- *Détendre les cordes vocales (c'est pour cela qu'elle est très utilisée par les chanteurs)*
- *Ralentir les effets du vieillissement de la peau, des cheveux et des ongles*

Sources : <http://blog.fleurancenature.fr/post/La-Gelee-Royale-l-atout-vitalite-100-naturel>



## Sureau

Plante Médicinale utilisée contre les refroidissements (fleur), la fièvre (fleur), la toux (fruits ou baies), le rhume (fruit ou baie)..., se présente souvent sous forme de tisanes ou en sirop.

Fébrifuge (diaphorétique ou sudorifique : fait transpirer) (fleur), diurétique (fleur), antitussif (fruit ou baie), sécrétolytique (fleurs).

Indications du sureau :

> Fièvre (fleurs), toux (fruits ou baies), bronchite, refroidissement (fleurs et fruits), maux de gorge , rhume (fleurs surtout) et certaines affections virales (fruits ou baies et fleurs)

Sources : <http://www.creapharma.ch/sureau.htm>



## **Echinacée**

Plante Médicinale *stimulant les défenses immunitaires*, avec une action principalement en prévention contre les refroidissements ou la grippe, se présente souvent sous forme de gélule, comprimé à sucer ou jus ou petits nounours pour les jeunes enfants.

*Immunostimulant, immunomodulateur.*

### **Indications :**

> En prévention d'infections comme la grippe ou les refroidissements.

**Effets secondaires** : très rare : démangeaison, vertiges,... veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

**Contre-indication** : allergie à cette plante, maladies immunes (SIDA, leucopénie,...)... veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre spécialiste.

**Remarque** : Attention il est déconseillé de prendre pendant plus de 8 semaines des remèdes à base d'échinacée, car il y a un risque d'effet contraire à celui recherché à la base, c'est-à-dire menant à long terme à une fragilisation des défenses immunitaires.

Sources : <http://www.creapharma.ch/echinacee.htm>



## **Le goji**

Il se présente sous la forme d'une petite baie orange, allongée, de saveur légèrement sucrée. On lui accorde en Asie des vertus médicinales exceptionnelles liées à la quête d'immortalité taoïste et il est souvent commercialisé sous forme séchée ou sous forme de jus (généralement mélangé à d'autres jus de fruits).

Relativement riche en vitamines, en minéraux et en oligoéléments, la baie est souvent présentée comme un « superfruit ». C'est aussi une très importante source d'antioxydants avec une très importante proportion de caroténoïdes mais aussi avec quatre polysaccharides (sucre) considérés comme les composés actifs responsables des effets bénéfiques.

Le goji permettrait de renforcer les défenses immunitaires (propriétés anti-inflammatoires), de faire baisser la tension artérielle, le taux de cholestérol et de sucres dans le sang, d'améliorer l'assimilation du calcium, et de soulager le foie.

Le goji est présenté comme pouvant être utile dans les cas de *fatigue, de faiblesse immunitaire, d'hypertension, d'infection urinaire, d'excès de cholestérol, de prévention des troubles oculaires*. Certains chercheurs chinois supposent que cette baie fait partie des aliments qui pourraient retarder le vieillissement cellulaire.

## Contre-indications

Grossesse et allaitement. Les données sont insuffisantes pour établir l'innocuité du goji durant la grossesse et l'allaitement. Il est possible que le goji stimule l'utérus.

Allergie ou intolérance. Certaines personnes peuvent souffrir d'allergie ou d'intolérance au goji ou à d'autres aliments de la famille des solanacées (tomate, pomme de terre, aubergine, poivron, piment, etc.)

Sources : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Baie\\_de\\_goji](http://fr.wikipedia.org/wiki/Baie_de_goji)

## Homéopathie



### **Muccococinum** :

Traitement adjuvant des états grippaux, des infections récidivantes des voies respiratoires.

#### Posologie :

*En prévention, sucer un comprimé-dose toutes les deux semaines, dès le début de l'automne et durant la période hivernale; en période épidémique, sucer un comprimé-dose toutes les semaines.*



### **Oscillococinum** :

Prévention et traitement symptomatique des états grippaux et fébriles.

#### Posologie:

Dès les premiers symptômes, sucer 1 dose; à répéter éventuellement deux à trois fois, à six heures d'intervalle.

Etat grippal, sucer 1 dose matin et soir pendant un à trois jours.

*En prévention, sucer 1 dose par semaine pendant la période d'exposition grippale*



## Aromathérapie :

**Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante sans l'avis d'un aromathérapeute et avec grande prudence chez les enfants, toujours faire un test cutané avant d'utiliser une huile essentielle.**



### **Bois de rose ou bois de Hô \*\*\***

Huile pédiatrique, augmente les défenses immunitaires de l'enfant, augmente les globules blancs.

Elle est d'une efficacité excellente et d'une bonne tolérance cutanée.

Traditionnellement réputée pour ses propriétés :

Antibactérienne, assainissante cutanée, *stimulante pour l'immunité*, fongicide et tonique sexuelle.



### **Thym Linalol \*\*\***

A partir de 3 ans, favorisés chez l'enfant, parce que les chémotypes de thym à phénols (thujanol) seraient trop agressives, cette H.E.C.T est une bonne alternative pour une respiration aisée.

Traditionnellement réputée pour ses propriétés :

• antibactérienne, antifongique et antivirale • vermifuge (ténia, ascaris, oxyures) • tonique, neurotonique • tonique et astringente cutanée.



### **Tea tree \*\*\***

A partir de 3 ans,

Traditionnellement réputée pour ses propriétés :

• antibactérienne puissante à large spectre d'action • fongicide • parasiticide • antivirale et *stimulante immunitaire* • protectrice cutanée lors des séances de radiothérapie.





### **Eucalyptus radié \*\*\***

Bébé ok,

Traditionnellement réputée pour ses propriétés :

- anticatarrhale, expectorante • antitussive • antivirale, *stimulante immunitaire* • anti-bactérienne • anti-inflammatoire • énergisante, neurotonique.

Au quotidien chez l'adulte, rien n'est plus efficace que l'application sur le thorax et le dos ou sur la plante des pieds, de 4 à 6 gouttes de cet eucalyptus radié pour vous protéger des agressions hivernales. L'aromathérapie traite mais prévient aussi !



### **Citron \*\*\***

A partir de 3 ans – voie orale et diffusion

Traditionnellement réputée pour ses propriétés :

- antibactérienne • antiseptique • antivirale • vitamine-P mimétique et fluidifiante sanguine • tonique digestive, carminative, apéritive, dépurative • litholytique.

Au quotidien chez l'adulte, 2 gouttes d'essence de citron le matin avant le repas, sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer, pour une véritable purification.

Précautions particulières :

Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur • Ne pas appliquer avant exposition au soleil.



### **Ravintsara \*\*\*\* ou le Mandravasarotra (Saro)**

Bébé ok.

Traditionnellement réputée pour ses propriétés :

- antivirale et *stimulante immunitaire* • antibactérienne • anticatarrhale, expectorante • neuro-tonique (énergisante puissante).

Au quotidien chez l'adulte: pour renforcer vos défenses immunitaires : 6 gouttes en application locale sur la voûte plantaire ou sur le thorax matin et soir.

## Palmarosa \*\*\*



Traditionnellement réputée pour ses propriétés :

- antibactérienne puissante à large spectre • fongicide • antivirale et *stimulante immunitaire* • cicatrisante • tonique utérine et nerveuse.

## Immunesence capsules de chez Pranarom

Chez l'adulte 1 capsule tous les matins 20 jours par mois de septembre à mars.



### *Exemple d'une synergie que je fais pour ma fille de 4 ans*

#### *et le reste de la famille :*

- 30 gouttes d'he de ravintsara
- 20 gouttes d'he eucalyptus radié
- 10 gouttes d'he thym à linalol
- 20 gouttes d'he bois de rose ou bois de hô
  - 20 gouttes d'hv Macadamia

*A partir de 3 ans : appliquez 5 gouttes de ce mélange tous les matins sur la plante des pieds 20 jours par mois d'octobre à mars*

*Chez l'adulte : appliquez 5 gouttes de ce mélange matin et soir sur la plante des pieds 20 jours par mois d'octobre à mars.*

## Autres



### Vitamines C :

Indications : Prévenir le rhume en cas d'activité physique intense ou d'exposition au froid.

### Sources alimentaires de vitamine C

Ce sont les fruits et les légumes colorés et crus qui contiennent le plus de vitamine C : *poivron rouge, orange, citron, pamplemousse, cantaloup, framboise, fraise, brocoli, tomate, etc.* Généralement, la consommation d'au moins 5 portions de fruits et de légumes frais permet de combler largement les apports nutritionnels recommandés en vitamine C.

Aliments	Portions	Vitamine C
Poivron rouge, cru ou cuit	125 ml (1/2 tasse)	101-166 mg
Papaye	153 g (1/2 papaye)	94 mg
Kiwi	1 fruit moyen	71 mg
Orange	1 fruit moyen	70 mg
Mangue	1 fruit moyen	57 mg
Brocoli, cru ou cuit	125 ml (1/2 tasse)	42-54 mg
Choux de Bruxelles cuits	4 choux (84 g)	52 mg
Jus de pamplemousse	125 ml (1/2 tasse)	36-50 mg
Jus de légumes	125 ml (1/2 tasse)	35 mg
Ananas	125 ml (1/2 tasse)	34 mg

### Précautions

■ La consommation à long terme de hautes doses de suppléments de vitamine C est à éviter en cas :

- d'insuffisance rénale accompagnée d'un trouble du métabolisme de la vitamine C ou de l'acide oxalique;
- d'hémochromatose;
- de déficit en G6PD;
- de chirurgie intestinale. (source :

[http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine\\_c\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine_c_ps))

## Probiotiques

Les probiotiques agissent par 3 principaux mécanismes. Le premier consiste à *moduler l'activité du système immunitaire* intestinal. Les probiotiques *renforcent l'immunité lorsqu'elle est faible*, par exemple au moment du développement du système immunitaire chez l'enfant, ou de son vieillissement chez les personnes âgées. Ils diminuent également la suractivation du système immunitaire, notamment dans les cas d'allergies ou de maladies inflammatoires de l'intestin. En second lieu, les probiotiques augmentent la fonction de barrière de la muqueuse intestinale, par exemple en accentuant la production de mucus ou des anticorps de type IgA. Finalement, les probiotiques ont des effets antimicrobiens directs, en prenant la place des bactéries pathogènes (phénomène de compétition) et en empêchant leur adhésion aux parois intestinales.

### Indications :

- Prévenir la diarrhée du voyageur
- Prévenir et traiter la diarrhée infectieuse (en complément de la réhydratation)
- Soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable.
- Prévenir les complications d'un traitement aux antibiotiques (diarrhée et infection par Clostridium difficile).
- Prévenir les infections nosocomiales ou associées à un traitement médical
- Prévenir les rechutes de colite ulcéreuse.
- Prévenir la récurrence en cas de pouchite
- Infections à Helicobacter pylori
- Traiter les infections vaginales ou en prévenir la récurrence. Un déséquilibre de la flore vaginale.
- Prévenir la diarrhée causée par une radiothérapie de l'abdomen ou de la région pelvienne.
- Prévenir l'eczéma atopique chez les enfants à risque.
- *Stimuler le système immunitaire.*
- Constipation

### Précautions

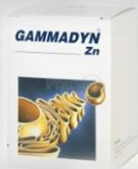
■ Bien que les bactéries lactiques prédigèrent une bonne partie du lactose du lait, la consommation de produits laitiers fermentés *peut occasionner des troubles digestifs chez les personnes souffrant d'une intolérance grave au lactose.*

Source :

[http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=probiotiques\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=probiotiques_ps)








## Le Zinc

Le zinc joue un rôle important dans la croissance et le développement de l'organisme, dans le *système immunitaire* (notamment la cicatrisation) ainsi que dans les fonctions neurologiques et reproductives.

Les meilleures sources de zinc

- Germe de blé
- Mollusques et crustacés (huître, crabe, palourdes en conserve, homard, etc.)
- Viande et abats (foie de veau, boeuf haché, agneau, etc.)
- Légumineuses


**Pour vous donner quelques idées de combinaison, voici ce que je donne à ma fille de 4 ans de fin septembre à mars...**

- Chaque matin 1 capsule de probactiol Junior 
- 4 gouttes de la synergie (donnée page 10) sur la plante des pieds et 1 goutte sur les poignets 10 jours par mois.

- 1 ourson échinacée propolis tous les matins 

- 1x par semaine 1 comprimé Muccococinum 

## Pour moi

- 1 capsule Immunescence de chez Pranarom tous les matins 20 jours/mois 
- 4 gouttes de la synergie (donnée page 10) sur les pieds et 1 goutte sur les poignets matin et soir 10 jours/mois.

Pensez également à bien aérer vos habitations, 10 minutes tous les jours et si possible diffusez 10 minutes matin et soir la synergie suivante :

**Eucalyptus radié – Ravintsara – citron à part égale.**