

Prévenir

vaut mieux que guérir

Certains se plaignent d'être tout le temps grippés, d'autres le sont rarement. Lisez notre article pour savoir comment éviter les maladies hivernales et tenir les virus à distance.

Jürg Lendenmann

De solides défenses immunitaires nous aident à nous débarrasser plus facilement des germes pathogènes qui s'introduisent dans notre organisme. Pour éviter les refroidissements, tous les moyens sont bons pour renforcer son système immunitaire tout en évitant les facteurs susceptibles de le fragiliser.

Ne pas fragiliser le système immunitaire

Les ennemis de notre système immunitaire se nomment: tabagisme (y compris passif), excès d'alcool, pollution atmosphérique telle qu'ozone ou poussières fines et polluants intérieurs.

Un «coup de froid» malmène également nos défenses immunitaires: nos vaisseaux sanguins se contractent sous l'effet du froid, nos cellules se défendent moins bien. Fait peu connu: les pieds froids entraînent la contraction des vaisseaux sanguins au niveau des voies respiratoires supérieures.

Souvent, le coup de froid est remarqué (trop) tardivement, par exemple lorsque nos vêtements ou nos cheveux sont mouillés ou que l'on se tient dans un courant d'air.

Le stress et la dépression fragilisent notre immunité, tout comme les médicaments de type antibiotiques et anti-rhumatismaux ou encore certaines pathologies comme le diabète et la nevrodermite.



Sport et détente

La détente, en revanche, qui provient du training autogène ou du yoga par exemple, active les forces d'autoguérison. Le sport renforce aussi les défenses immunitaires, à condition toutefois de ne pas exagérer: une activité physique modérée comme le vélo, la marche nordique, la natation ou le jogging pratiquée trois à cinq fois par semaine pendant 45 minutes réduit la fréquence et la durée des infections des voies aériennes supérieures. En revanche, les sportifs professionnels comme les marathoniens soumettent leur organisme au stress; ils présentent un risque jusqu'à six fois plus élevé de tomber malade. Octroyez-vous suffisamment de pauses et de sommeil pour récupérer.

Alimentation saine

Les nutriments clés pour le système immunitaire sont les vitamines A, C, D et E, le fer, le zinc et le sélénium (dans le jaune d'œuf, la levure, le lait) ainsi que les acides gras oméga-3 (dans les huiles végétales, les poissons de mer gras). Mangez beaucoup de fruits et de légumes. Si vous avez des besoins accrus en nutriments (vieillesse, grossesse, sport), les compléments alimentaires peuvent vous aider à les couvrir. Les condiments relevés tels que l'oignon, l'ail et le raifort ont des propriétés antibactériennes et peuvent détruire les germes pathogènes. 70% de nos

cellules immuno-défensives se situent dans l'intestin. Une flore intestinale en bonne santé constitue donc un bon bouclier contre les refroidissements. Les prébiotiques et les probiotiques aident à renforcer les 500 types de «bonnes» bactéries vivant dans l'intestin. Les prébiotiques sont des parties non assimilables d'aliments qui favorisent la croissance des bactéries du côlon; les probiotiques sont des aliments qui contiennent des micro-organismes vivants naturels. Ces micro-organismes sont présents naturellement dans la choucroute crue, le kéfir (boisson issue de la fermentation du lait), le kwass et le brottrunk (boissons à base de pain fermenté).

Lavage des fosses nasales

Les virus s'installent plus difficilement sur des muqueuses bien hydratées. Dans l'Ayurveda, la médecine ancienne de l'Inde, se laver les fosses nasales tous les matins avec une solution saline isotonique est aussi naturel que de se brosser les dents dans les pays occi-

dentaux. Dissoudre une demi-cuillère à café de sel (sans iode ni fluor) dans de l'eau tiède. Le lavage s'avère particulièrement pratique avec un pot neti, un petit récipient qui ressemble à une tasse munie d'un bec verseur.

Sauna et douches écossaises

Aller régulièrement au sauna (toutes les deux semaines) est réputé booster le système immunitaire. Toutefois, les cures de sudations telles que pratiquées au sauna, au hammam ou dans les bains de vapeur peuvent s'avérer éprouvantes pour l'organisme. Elles sont déconseillées si vous présentez une infection ou une maladie inflammatoire, des problèmes cardiovasculaires ou encore une insuffisance veineuse.

Les applications Kneipp telles que les douches écossaises (à éviter chez les personnes âgées souffrant de problèmes cardiaques ou d'hypertension artérielle) sont également connues pour augmenter les défenses immunitaires contre les refroidissements.



Immunostimulants

Pour prévenir le syndrome grippal, des extraits de plantes sont utilisés comme immunostimulants, spécifiques ou non. Leurs représentants les plus connus sont l'échinacée (rudbeckie), le ginseng et l'éleuthérocoque (ginseng de Sibérie).