

Lettre d'information sur la Santé

Mois d'hiver – Saison des rhumes ?

Renforcer votre système immunitaire pendant la période hivernale !

Ça renifle et ça éternue dans tous les coins. Les gens frissonnent et se traînent toute la journée ; ils tousse et ont mal à la tête. L'hiver amène son lot de maladies qui entraînent une forte augmentation de l'absentéisme scolaire et professionnel. Plus de 30 millions de Français seraient enrhumés ou grippés au moins une fois par an, la plupart du temps à cette saison.

Les maladies hivernales sont celles qui nous affectent le plus fréquemment. Les bébés et les enfants en bas âge sont enrhumés en moyenne 4 à 8 fois par an et les adultes de 2 à 5 fois. Nous nous enrhumons environ 200 fois au cours de notre vie. Si l'on considère que la durée d'un rhume et de ses divers symptômes est d'environ cinq à six jours, nous passons jusqu'à trois ans de notre vie à tousser, à éternuer et à renifler. Sans parler du mal-être des personnes concernées au cours de ces périodes, les conséquences économiques ne sont pas à négliger.



Les rhumes : causes et symptômes

Les rhumes sont avant tout provoqués par des virus. Il en existe plus de 200 types différents. Les rhinovirus, qui comptent plus de 100 sous-groupes, sont ceux qui sont le plus souvent à l'origine de cette affection. La transmission des virus se fait par voie aérienne, lorsque les personnes infectées éternuent ou toussent. Ils se transmettent également très souvent au contact des mains d'une personne infectée ou d'un objet contaminé.

Ces infections virales touchent principalement les personnes, dont les défenses immunitaires sont affaiblies ou ne sont pas encore totalement opérationnelles, comme c'est le cas pour les bébés et les enfants en bas âge. Une infection des muqueuses du nez et de la gorge par des rhinovirus se traduit par des maux de gorge, de la toux, une voix enrouée et un rhume. Les personnes infectées se sentent fatiguées et sans force ; de plus, si elles essaient de se lever rapidement, elles sont prises de vertiges. Un rhume est, la plupart du temps, sans danger et dure environ une semaine. Les

virus à l'origine des rhumes sont particulièrement nombreux en hiver. Dehors, l'air est froid et humide ; il est, par contre, chaud et sec à l'intérieur : la prédisposition aux infections augmente. Nous sommes plus souvent confinés dans des lieux où se trouvent beaucoup de personnes, ce qui facilite la transmission des virus.

Durant cette période, notre système immunitaire a beaucoup à faire pour se défendre contre les virus et les bactéries. S'il est affaibli, l'apparition d'un rhume est la plupart du temps préprogrammée. C'est pour cette raison qu'il est important, précisément au cours de la saison hivernale, d'apporter à notre organisme les éléments dont il a besoin pour avoir de bonnes défenses naturelles et pour fonctionner de façon optimale.

Un système immunitaire fort pendant l'hiver grâce aux micronutriments

En principe, notre organisme doit pouvoir venir seul à bout d'un rhume. Toutefois, nous pouvons lui prêter main forte. Les vitamines, les minéraux, ainsi que d'autres micronutriments sont très importants et méritent une attention toute particulière. Ces substances renforcent le système immunitaire et nous aident à passer l'hiver dans de bonnes conditions.

La **vitamine C** est une des principales vitamines qui permettent de stimuler le système immunitaire. Elle est impliquée dans de nombreux processus qui se déroulent dans l'organisme, à tel point qu'une carence peut avoir de graves conséquences. La **vitamine C** favorise la formation des "cellules tueuses" du système immunitaire. Elle piège les radicaux libres et protège ainsi notre organisme contre l'oxydation. Cette vitamine est indispensable à la formation et à la stabilisation du tissu conjonctif ; un tissu conjonctif stable permet de faire obstacle à la propagation des agents pathogènes.

La **vitamine A** protège la peau et les muqueuses. Elle est également impliquée dans la formation et la stimulation des cellules de défense et des anticorps, deux éléments indispensables à un système immunitaire efficace. La **vitamine E** augmente l'activité des cellules du système immunitaire et offre une protection impor-

tante contre les radicaux libres. Les **vitamines B** sont également impliquées dans le système immunitaire. Ainsi, la **vitamine B6**, par ex., contribue à la formation des cellules du système immunitaire.

Parmi les minéraux et les oligo-éléments, le **sélénium**, le **zinc** et le **cuivre**, entre autres, sont importants pour un bon système immunitaire. C'est ainsi, par ex., que le **sélénium** augmente l'activité des phagocytes, le **zinc** et le **cuivre** sont importants pour la formation des anticorps. De façon générale, la prise simultanée de vitamines, de minéraux et autres substances nutritives est capitale pour bénéficier de leurs effets de synergie.

Vérité ou abêtissement de la population ? Une étude contredit les effets d'un apport supplémentaire en vitamine C

Si l'on en croit la dite revue Cochrane qui circulait il y a quelques années et que l'on ressort volontiers, l'efficacité de la vitamine C en cas de rhume est minime. De nombreux chercheurs et scientifiques en ont conclu que les effets d'un apport supplémentaire de vitamine C en hiver étaient fortement surfaits. Une grande partie de la presse a également réagi en conséquence. Résultats : du fait de la remise en question soudaine de leurs connaissances acquises de longue date et maintes fois confirmées, les gens sont déconcertés.

La méta-analyse de la revue Cochrane concernant les bienfaits de la vitamine C en cas de rhume reposait sur 30 études distinctes et regroupaient plus de 11.000 personnes. Cette analyse était consacrée à l'effet d'un apport supplémentaire de vitamine C en matière de prévention, de durée et de gravité des rhumes. Les participants prenaient environ 200 mg de vitamine C par jour.

Selon les résultats publiés dans la revue, les personnes qui tirent profit d'un apport en vitamine C sont avant tout celles qui ont un travail physiquement pénible et qui sont exposées à un stress important. Cet apport leur permet de réduire de moitié le risque d'être enrhumé.

Les autres personnes, en revanche, ne peuvent presque pas tirer parti d'un apport complémentaire de vitamine C. Selon l'évaluation des résultats, la durée des rhumes n'a que très peu diminué. De plus, 200 mg de vitamine C ne peuvent presque pas avoir d'influence sur leur gravité.

Ceux d'entre vous qui ont pris conscience de l'importance des vitamines et qui ne se laissent pas troubler par de telles méta-analyses, comme celle de la revue Cochrane, se sont déjà fait leur propre opinion. En

outre, ceci est souvent le résultat d'expériences personnelles qui ont été faites grâce à la prise de micronutriments en quantité suffisante.

C'est souvent que l'on nous dit que le dernier rhume remonte à fort longtemps. Et même si un rhume fait de temps en temps son apparition, il disparaît rapidement et sans faire subir les lourds désagréments qui lui sont inhérents.

Vous trouverez ci-après quelques petits conseils pratiques, afin que l'hiver ne vous "prenne pas à froid"

- Exercice physique, beaucoup d'air frais et suffisamment de sommeil sont indispensables à une bonne santé. Ceci est valable aussi bien en hiver qu'en été.
- Durant la période à haut risque de contamination, il est conseillé de se laver les mains plus souvent et correctement pour éviter la transmission des virus du rhume par les mains et les objets contaminés.
- Une alimentation équilibrée comprenant des fruits et des légumes du pays fraîchement récoltés est déterminante pour un apport de base en micronutriments.
- Un apport optimal en vitamines, minéraux et autres substances nutritives est important pour avoir un système immunitaire fort et intact. C'est pour cette raison qu'il est recommandé de prendre des complexes vitaminés synergiques.
- Au cours d'une période de sollicitation plus importante, les besoins en vitamine C peuvent considérablement augmenter. Cette substance ne peut pas être stockée par l'organisme ; du fait de son importance, il faut donc veiller à lui en apporter tous les jours en quantité suffisante.

Ce que vous pouvez faire dès à présent :

- **Renseignez-vous de façon très précise sur les avantages des méthodes de soins naturelles basées sur des travaux scientifiques et concernant la prévention et le traitement des grandes maladies de civilisation.**
- **Informez-en également les personnes de votre entourage (parents et amis) et faites-leur part de la nécessité de moderniser notre système de santé.**
- **Consultez les sites Internet de l'Alliance du Dr Rath pour la Santé pour en savoir davantage sur les possibilités de s'engager en faveur d'un système de santé mieux adapté.**

En cas de contact téléphonique, veuillez préciser le nom de la personne qui vous a donné cette lettre d'information sur la santé (cf. ci-dessous).