

Malaises et maladies

Une bonne immunité... ça se bâtit!

par Céline Arseneault

Depuis plusieurs semaines, les médias nous rappellent sans cesse qu'une grande pandémie est attendue et que la grippe aviaire de souche H5N1 pourrait provoquer l'éclosion de cette pandémie si le virus devient transmissible d'homme à homme. Quelles sont les solutions qui sont apportées? Un vaccin lorsqu'on connaîtra enfin le virus mutant (avec un délai minimum de 6 mois pour la fabrication) ou en attendant des médicaments antiviraux comme le Tamiflu (qui semble à risque chez certains enfants¹) si jamais la maladie s'est déclarée et que le vaccin n'est pas encore disponible. Avec aussi peu de solutions pour faire face à cette maladie, il n'est pas étonnant que des gens paniques. L'inconnu fait souvent peur et l'impuissance paralyse.

Il est bon de se rappeler que des épidémies et même des pandémies, il y en a toujours eu et que l'humanité a survécu à ces affections. En tout temps, il y a eu des religieuses, des gardes-malade, des médecins ou encore des mères pour prendre soin des malades et ces derniers ne développaient pas systématiquement la maladie même en étant en contact quotidiennement avec les malades. Pourquoi? Là, est la grande question. Car si le virus nous rendait automatiquement malade, partout où il passerait ce serait l'hécatombe. Et fort heureusement, il n'en est pas ainsi.

Le célèbre Louis Pasteur a déclaré sur son lit de mort au Professeur Claude Bernard, que ce dernier avait finalement raison, *que le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout!* En d'autres mots ce qu'il confirmait c'est que l'état bio-psycho-physiologique d'une personne module sa réponse immunitaire. D'ailleurs dans les cas d'épidémie, les autorités sanitaires nous informent toujours que les personnes à risque sont les personnes malades ou affaiblis comme les personnes âgées, les grands malades ou encore les jeunes enfants car ces derniers n'ont pas terminé de construire leur immunité.

Sachant cela, que nous reste-il comme solution? Il nous faut maintenant nous responsabiliser et apprendre les bonnes habitudes de vie qui fortifient notre immunité. Et le faire dès maintenant car l'équilibre du corps ne revient pas en un instant parce qu'on le veut bien, c'est un choix de vie de tous les jours.

Première étape pour petits et grands : le temps de sommeil. À vouloir trop en faire, un grand nombre d'entre nous se couche trop tard ou encore ont un sommeil non-récupérateur. Le sommeil nous permet de récupérer physiquement et psychologiquement, c'est essentiel à la santé. Observez votre enfant lorsqu'il est malade, il se met au repos. Donc ventilons nos horaires et ceux de nos enfants afin d'éviter de nous épuiser.

Deuxième point : l'alimentation. Nos habitudes alimentaires sont déjà en train de nous tuer à petits feux... Nous souffrons de diabète, d'embonpoint, de cholestérol, d'hypertension, de cancer, etc. et tout ça à un âge de plus en plus jeune. Les aliments qui protègent contre ces maladies sont connus² mais nous négligeons de les intégrer dans notre quotidien (fruits frais, légumes, épices, etc.). De plus, nous devons éliminer ceux qui nous nuisent comme les aliments à calories vides, les colorants, les nitrites, les aliments transformés, les sucres raffinés, les agents chimiques de toutes sortes, les résidus d'herbicides, de pesticides, etc. Bref, tout ce qui est artificiel ! Dans cette classe, je pourrais y inclure une bonne consommation quotidienne d'eau de qualité (6 à 8 verres d'eau entre les repas) c'est à dire eau non chlorée, non fluorée³, à moins de 100 ppm de minéraux.

Troisième étape : l'activité physique. Nous devenons malades par notre grande sédentarité autant chez les enfants que chez les adultes. La télévision et l'ordinateur occupent une grande part de nos loisirs. En moyenne 30 heures par semaine de notre temps s'envolent dans ces loisirs, un peu moins bien sûr chez les enfants. L'activité physique quotidienne (ex. jouer dehors!) permet d'éliminer nos déchets, de mieux oxygéner nos tissus, de mieux les alimenter en substances nutritives et d'évacuer le stress, entre autres. Le mouvement est essentiel à une bonne immunité.

1. TORONTO (PC), Ottawa se penche sur le Tamiflu. Douze enfants sont décédés après avoir pris le médicament. Le Journal de Montréal, vendredi le 18 novembre 2005, p. 12.

2. Par exemple : *Les aliments contre le cancer* des Dr Richard Béliveau et Denis Gingras aux Éditions Trécarré, 2005.

3. Consulter : *La fluoration. Autopsie d'une erreur scientifique* du Dr Jean-Pierre Morin, de Me John Graham et de M. Gilles Parent, n.d., aux Éditions Berger, 2005.

Ces règles de bases constituent les fondements mêmes d'une bonne immunité que cela nous plaise ou non. De même qu'on ne peut passer sous silence notre attitude. Le stress, l'inquiétude, les tensions, les conflits de toutes sortes et la peur affaiblissent aussi notre immunité. Vous allez penser, c'est moins difficile de recevoir un vaccin que d'intégrer cela dans ma vie... c'est vrai! Mais la différence c'est qu'en agissant ainsi vous vous préparez à toutes les éventualités que ce soit la méningite, la pneumonie, l'influenza, le SRAS, le virus du Nil, le sida et tout ce qu'on ne connaît pas encore. Nous devenons gagnants sur toute la ligne, c'est ça la différence.

Pour terminer, on peut ajouter à ces bonnes habitudes des produits de bases bien connus comme une bonne dose de vitamine C, des probiotiques, de l'ail, de l'échinacée au besoin, des bons gras comme les oméga-3. Il existe aussi des complexes homéopathiques ou des composés de plantes conçus spécifiquement pour soutenir le système immunitaire. Dans toutes bonnes boutiques spécialisées vous serez bien conseillés.

L'immunité n'est pas le fruit du hasard, nous devons apprendre le fonctionnement de notre organisme afin de mieux répondre à ses besoins. Dans le livre *Soins à mon enfant*, j'aborde ce sujet plus en profondeur pour les enfants. Notre corps ne demande qu'à bien nous servir, la preuve nous sommes encore en vie même si nous transgressons continuellement toutes ces règles de vie! En 2006, donnons plus de qualité à notre vie et à celle de nos enfants en faisant des choix différents!

ARSENAULT, Céline. « Une bonne immunité... ,a se bâtit! », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, novembre 2005.
