

Informations

Immunité individuelle

Vendredi 2 juillet 2021 - Guéret

Jean-Yves Mathivat

Sources

- * Livre des Dr Valérie Coester et Dr Denys Coester
- * Lettre Dr Schmitz <https://drschmitz.lettre-medecin-sante.com/>
- * Lettre Dr Willem <https://jpwillem.medecin-sante-naturelle.com/>
- * Dr Delhoume
- * Site Reinfosanté <https://reinfosante.fr/>
- * Webinaire Professeur Joyeux
- * Net Futura science <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-systeme-immunitaire-2722/>
- * Larousse
- * *PasseportSanté.net*
- * Conférence N°4 du Conseil scientifique indépendant

Définition

- * Le système immunitaire (SI) correspond à l'ensemble des mécanismes de défenses de l'organisme.

Il en existe deux types : inné et acquis.

La réponse innée ou non spécifique

- * La réponse non spécifique, qui constitue l'immunité innée, agit en ne tenant pas compte du type de maladie qu'elle combat.
- * Elle constitue la première ligne de défense face à une infection.

Réponse innée ou non spécifique

Mécanismes :

- * les barrières physiques telles que la peau et les muqueuses
- * l'inflammation
- * les cellules de l'immunité innée : les macrophages et les neutrophiles qui réalisent la phagocytose, en détruisant les corps étrangers de manière non spécifique.
- * Les cellules de l'immunité innée comprennent entre autres le complément : il s'agit d'un groupe de protéines qui joue un rôle dans l'immunité.

La réponse acquise ou spécifique

- * Des cellules spécialisées: les lymphocytes.
Deux classes :
- * les lymphocytes B : ils sont responsables de la production d'anticorps. Lorsqu'ils rencontrent un agent infectieux, ils produisent des anticorps spécifiques dirigés contre celui-ci. Ces anticorps sont des protéines capables de se fixer sur les protéines étrangères et de détruire le pathogène. On les appelle également immunoglobulines .

Réponse acquise ou spécifique

- * les lymphocytes T : ils peuvent détruire directement les particules étrangères. Ils sont produits dans le thymus.
- * Il existe des lymphocytes T et B dits à mémoire. Ces derniers gardent le souvenir d'un agent pathogène. Si cet agent infecte une nouvelle fois l'organisme, la réponse engendrée sera beaucoup plus rapide.

Pourquoi équilibrer son immunité, et de façon naturelle

Pour lutter plus facilement contre le non soi :

- * Parasites
- * Virus
- * Bactéries

Réponse individuelle

- * Chaque personne est unique dans sa façon de réagir aux agressions (bactériennes, virales, alimentaires, environnementales,)

Réponse individuelle

4 grands types :

- * SI équilibré
- * Immuno déficients
- * Allergiques
- * Maladies auto immunes

SI équilibré

Objectif :

- * Maintenir cet équilibre qui peut être fragile

Immuno déficients

- * la plupart des personnes actuellement ont une immunodéficiência, même chez les jeunes enfants.
- * Nécessité de booster le SI de façon naturelle

Allergiques

- * Recrudescence très importante des allergies qui sont l'expression d'une hypersensibilité du SI.
- * le SI est trop réactif , il faut abaisser son activité, régulariser en intervenant sur le système digestif car la porosité intestinale est défectueuse , utiliser des probiotiques,

Les maladies auto-immunes

- * Le système immunitaire sait reconnaître le soi du non soi, et n'attaquer que le second : c'est ce que l'on appelle la tolérance au soi, acquise au cours de la vie foétale.
- * Cependant, il arrive qu'il ne sache plus faire cette discrimination et se mette à se diriger contre certains composants de l'organisme : ce sont les maladies auto-immunes (diabète de type 1, polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaques...)

Maladies auto immunes

- * Dérèglement profond du SI , la prévention est à prendre en compte de façon individuelle, ce sont les cas les plus difficiles.

Les vaccins peuvent déclencher des maladies (zona..)

Facteurs généraux influençant le SI

Immuables :

- * Facteurs génétiques
- * Age
- * Exposition antérieure aux agents infectieux pathogènes

Facteurs influençant le SI

- * Vaccinations
- * Co-morbidité : diabète, obésité, pbs cardio vasculaires, L'hypertension artérielle

Facteurs influençant le SI

Modifiables :

- * Etat nutritionnel
- * Activité physique - la respiration
- * Sommeil
- * Stress
- * Addictions tabac – alcool
- * Les relations humaines

Renforcement SI dans la durée

Changement des habitudes de vie :

- * L'alimentation
- * L'activité physique - la respiration
- * Les techniques de gestion stress
- * Le sommeil
- * Les relations
- * La joie de vivre

L'alimentation

- * Eviter les substances pro inflammatoires(aliments transformés, farines blanches ...)
- * Eviter les cuissons sup à 150°
- * L'excès de sel affaiblit les défenses immunitaires, en inhibant l'action des globules blancs

Flore intestinale

- * La flore intestinale joue un rôle central pour notre système immunitaire. (Les naturopathes considèrent que 80% de notre immunité dépend des intestins)

Elle exerce une influence considérable sur le contrôle et la gestion de la maladie Covid-19.

* La dysbiose (déséquilibre au niveau de la microflore intestinale) des patients est fréquemment observée chez les patients décédés des suites du Covid-19, leur flore intestinale présentait une réduction significative des Bifidobactéries et Lactobacilles - les bactéries les plus courantes dans l'intestin humain - et une augmentation des germes potentiellement dangereux.

* En 72 heures, presque tous les patients supplémentés en probiotiques (bonne bactéries) ont vu disparaître la plupart des symptômes (y compris la diarrhée).

Le risque d'arrêt respiratoire était huit fois moins élevé dans le groupe des probiotiques ; la proportion de patients transférés aux soins intensifs et la mortalité étaient également réduites.

Prébiotiques

* Les prébiotiques sont la « nourriture » des bonnes bactéries (probiotiques).

Ils se trouvent essentiellement sous forme de fibres (fruits, légumes verts, légumineuses, céréales complètes.....).

Probiotiques

Aliments fermentés :

choucroute crue, kefir (boisson pétillante faite à partir de lait ou de jus de fruit fermenté), kimchi (chou ou autres légumes fermentés avec du piment), miso (pâte salée faite à partir de soja fermenté), kvas (boisson pétillante faite à partir de pain fermenté dans de l'eau sucrée et de la levure).

Eau

Le corps humain est composé de 60 à 75% d'eau

- * Notre alimentation est le plus souvent trop acide

- * Conseils en naturopathie :

- Alcaliniser l'alimentation : légumes verts crus ou cuits, légumes colorés ou racine, fruits doux et cueillis à maturité

- Réduire aliments acides : produits laitiers, viande rouge, poissons gras, sucres, huiles et céréales raffinés, fruits acides


- Drainer les toxines

Vitamines et minéraux

- * Zinc : production d'anticorps et multiplication des globules blancs . Un virus crée des fissures au niveau des tissus, le zinc contribue à réparer les micro fissures.
- * Le zinc bloque la répliquation des virus
- * Le zinc est également utilisé en traitement contre la covid 19 associé à l'azithromycine et à l'Hydroxychloroquine

Vitamines et minéraux

- * Vit C : une carence en vitamine C affaiblit le système immunitaire, La vitamine C agit sur la croissance et le fonctionnement des cellules immunitaires et la production d'anticorps
- * Vit D : Les lymphocytes T du système immunitaire dépendent de la vitamine D pour devenir actifs.

- 
- * Vit A, E, B, K
 - * Magnésium
 - * Glutamine
 - * spiruline, sélénium

La quercétine

- * Méga antioxydant booste l'immunité tout en régulant la réponse du système immunitaire.
- * la quercétine a des effets antiviraux (coronavirus du SRAS, virus de la grippe) et anti-inflammatoires.
- * Elle agit en synergie avec La vitamine C et le zinc

Elle bloque également efficacement la protéase et la protéine S (protéine « Spike ») du nouveau coronavirus, responsable de son fort caractère infectieux.

Phytothérapie

- * L'échinacée : LA plante de prévention des infections
- * Elle augmente le nombre de globules blancs, en stimulant la formation de globules blancs spécialisés (tueurs de toxines et de cellules infectées) et en protégeant les cellules saines contre les microbes

Phytothérapie

- * L'astragale a elle aussi montré un bel effet immunostimulant, avec cette particularité qu'il suffit d'une seule prise pour remarquer une amélioration de certaines réactions immunitaires durant les sept jours qui suivent. En prévention, prendre 2 à 4 ml d'extrait liquide 3 fois dans la journée.

Phytothérapie

- * Cyprès
- * Thym
- * Sureau
- * Cassis (*Ribes nigrum*) anti inflammatoire, anti infectieux
- * Ginseng
- * Guarana

Aromathérapie

- * HE de ravintsara (avec des propriétés expectorantes utiles en cas d'atteinte ORL ou respiratoire) ou de niaouli (antivirale ou expectorante)
- * Tea tree, thym à thymol, eucalyptus radié, eucalyptus globulus, romarin, lavande aspic, laurier noble

Huiles essentielles par voie orale

Si grippe ou corona virus :

2 gouttes sur $\frac{1}{4}$ de sucre ou mie de pain ou miel de manuka 3 fois/Jour

- HE eucalyptus Globulus - 2ml
- HE cannelle de Ceylan -1ml
- HE origan compact -1ml
- HE thym à thymol - 2ml

Dr Willems

• Huiles essentielles par voie cutanée

Si grippe ou corona virus :

- * HE cannelle de Ceylan - 10ml
- * HE niaouli - 10ml
- * HE eucalyptus globulus - 20ml
- * HE thym mentholé - 10ml
- * HV callophylle inophylle - 50ml

Masser le thorax et le haut du dos avec la valeur d'une cuillère à soupe 3 à 5 fois par jour.

Dr Willems

Homéopathie

Sur prescription médicale :

- * Thymuline 9ch en dose une à deux doses/mois
- * Influenzinum 9 ch
- * Echinacea en TM

Chlorure de Magnésium ou Sel de nigari

- * Consommer en cure, à l'automne par exemple, le chlorure de magnésium peut prévenir la fatigue et les maladies hivernales. En effet, il renforce les défenses naturelles.
- * Il peut aussi être pris de manière ponctuelle pour aider à soigner le rhume, les angines et autres maux de gorges.
- * Un sachet de 20g dans 1litre d'eau : un verre par jour à titre préventif et quatre par jour à titre curatif

Médecine orthomoléculaire

- * Tous les jours, prendre :
- * 3 ou 4 grammes de vitamine C liposomale (à prendre dans un estomac vide, 15 minutes avant les repas) ;
- * 5000 UI de vitamine D (vitamine liposoluble, à prendre au milieu d'un repas);
- * 20 mg de zinc par jour (à prendre idéalement dans un estomac vide, au coucher par exemple) ;
- * 100 microgrammes de sélénium
- * 400 mg de magnésium.
- * 500 à 1 000 mgs de quercétine

Institut pour la protection de la santé naturelle

Augustin de Livois

Evaluation état immunitaire

- * Examens médicaux

- * Analyse biologique :

Dosages biologiques : ferritine, globules rouges et blancs, dosage lymphocytaire, Vit D (le taux minimal étant de 30 ng/ml de sang).....

Prévention saisonnière

- * La prévention doit commencer en été et en automne, en hiver, il est déjà trop tard.
- * Pour les allergies printanières, on commence à prévenir dès février, mars.

Prévention période pandémique

- * Elle reste possible, mais les résultats sont moins performants

Prévention générale

- * 4000 UI de vit. D par jour , 15 mg de Zinc, vit. C
 - * Homéopathie : Echinacéa, Thymuline ,
Influenzinum
- (Sur prescription médicale, avec des contre indications : maladies auto immunes)

L'activité physique

- * Une pratique raisonnée renforce le SI
- * Une pratique intensive peut affaiblir de SI par la libération de cortisol

Glutamine

- * Avoir une activité physique régulière modérée permet de maintenir une masse musculaire minimale permettant d'assurer une source de glutamine capable de soutenir les globules blancs lorsque c'est nécessaire.

Glutamine

- * En cas d'infection, les globules blancs se multiplient et la demande en glutamine augmente, le corps produit alors une cytokine (sorte d'hormone), qui va provoquer la dégradation des muscles afin d'en libérer la glutamine

Energie

- * Par ailleurs, l'exercice physique adapté restaure un équilibre psychologique et énergétique : lors du mouvement le muscle fait office de « pompe » ou de « relais », ce qui aura pour conséquence une recharge en énergie vitale de l'ensemble de l'organisme.

Acidose

- * Le manque d'exercice et de mouvement des sédentaires, figés dans leur canapé, favorise l'acidose tissulaire et le développement excessif de radicaux libres.

Respirer

- * L'activité physique est aussi le meilleur moyen de respirer profondément et de faire le plein d'oxygène.

Respiration

- * La sédentarité réduit la fonction pulmonaire.

Or, les poumons permettent d'éliminer une partie des acides dits volatils de l'organisme.

De plus, le manque d'oxygénation se répercute au niveau des tissus encrassés et pollués, ce qui amoindrit toutes les fonctions organiques nécessitant toutes un apport d'oxygène.

La respiration

- * Respirer par le nez stimule le cerveau limbique (émotions)
- * La confiance en soi fait baisser le niveau de stress et augmente la quantité d'ocytocine secrétée qui renforce le SI
- * Une respiration complète :
 - * Respiration abdominale : estime de soi
 - * Respiration thoracique : confiance en soi
 - * Respiration claviculaire : affirmation de soi

Pratiques raisonnées

- * Marche
- * Vélo
- * Course à pied
- * Yoga (postures spécifiques qui renforcent le SI)
- * Natation
- *

Contact avec la nature

- * la pratique d'une activité physique extérieure, et plus particulièrement dans la nature, diminue le stress et renforce le SI
- * les balades en forêt renforcent l'immunité : cela est dû en partie aux terpènes, une substance que les plantes libèrent pour se protéger des parasites.

Contact avec la nature

- * Le taux d'oxygénation de l'air, le calme de la forêt s'ajoutent aux effets bénéfiques.
- * Des chercheurs ont découvert que les balades en forêt réduisent le taux d'hormones du stress et mettent de bonne humeur par la production d'endorphines et de l'hormone du bonheur, la sérotonine.

Le sommeil

- * Une étude allemande a montré qu'un sommeil suffisant améliore la capacité de certaines cellules immunitaires de l'organisme (lymphocytes T) à se fixer à leurs cibles
- * Le sommeil permet la régénération des tissus
- * Le sommeil facilite la production de globules blancs

Le sommeil

Le sommeil est probablement la base la plus importante pour un système immunitaire puissant.

L'hormone du sommeil, la mélatonine, aurait un effet anti oxydant, anti inflammatoire, et renforcerait le SI par son action protectrice des globules blancs.

Mélatonine

- * La mélatonine a aussi un léger effet anticoagulant, ce qui est très utile avec la Covid-19, puisque la plupart des décès sont dus à de petits caillots sanguins.

Et a également un effet contre les infections bactériennes et virales, la septicémie et le syndrome respiratoire aigu (*Srinivasan étal., 2012*).

Gestion du stress

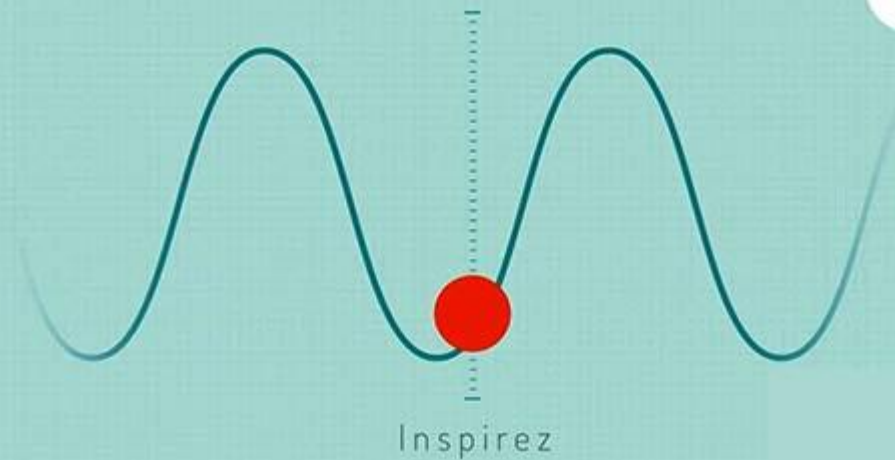
- * Le stress chronique affaiblit le SI par la sécrétion de cortisol qui est immunodépresseur

Comment gérer le stress

- * Méditations
- * Relaxation
- * Sophrologie
- * Pleine conscience
- * Hypnose
- * Cohérence cardiaque
- * Tai Chi Chuan
- * Gi gong
- *

Cohérence cardiaque

EXERCICE DE COHÉRENCE CARDIAQUE :
6 RESP/MIN - 5 MINUTES
INSP 5 SEC / EXP 5 SEC



Les relations humaines

- * Jean Dominique Michel anthropologue de la santé (Conférence N°4 du Conseil scientifique indépendant du 29/04/2021)
- * Une étude de 2010 constate que les personnes bénéficiant de liens sociaux de qualité avaient 50% de probabilités de décès de moins que d'autres personnes ne bénéficiant pas des mêmes réseaux sociaux.

- * La qualité et la quantité des relations humaines influencent le SI : lorsque l'on est privé de lien social il y a des phénomènes inflammatoires qui se déclenchent automatiquement avec une augmentation du taux de cytokines (la tempête de cytokine est en relation directe avec les formes graves de covid 19).

La joie de vivre

- * Chercheurs britanniques : effet des sentiments positifs, comme le bonheur ou la joie de vivre, sur la biologie humaine.
- * 216 personnes (116 hommes et 100 femmes) en bonne santé, âgées de 45 ans à 59 ans, batterie de tests.
- * Sujets classés dans cinq groupes différents, selon leur degré de bien-être général ou de bonheur, déterminé à partir de différents questionnaires.
- * Recueil de diverses données physiologiques (pouls, taux de cortisol, etc.) au cours de la journée.

Fibrinogène

- * Au cours des tests de stress psychologique, les échantillons sanguins ont révélé une présence 12 fois plus grande de fibrinogènes chez les sujets les moins heureux, comparativement à ceux étant les plus joyeux. Le fibrinogène est une protéine plasmatique qui joue un rôle important dans la coagulation sanguine. En trop grande concentration et sur une longue période, il peut augmenter considérablement le risque de troubles cardiovasculaires.

Cortisol sanguin

- * L'analyse des résultats pendant la vie courante a révélé que les participants les moins heureux affichaient en général un taux de cortisol sanguin de 32 % supérieur à celui des plus heureux. Cette hormone, lorsqu'elle est sécrétée à l'excès (en cas de stress chronique, par exemple) peut contribuer à l'émergence de différents dérèglements corporels, comme l'affaiblissement du système immunitaire, l'accélération du vieillissement et l'apparition d'ulcères.

Rythme cardiaque

- * Enfin, les chercheurs ont observé que le pouls était moins élevé chez les hommes les plus heureux.

Divers troubles cardiovasculaires seraient associés à un pouls élevé. Cette différence n'a toutefois pas été observée chez les femmes, peu importe leur degré de bien-être.

Effets positifs du rire sur le système immunitaire

Recherche : Mesurer l'effet d'un bon rire joyeux sur divers paramètres neuro immunologiques comme le nombre et l'activité des cellules tueuses naturelles (NK), les leucocytes, les cellules T, B, l'interféron gamma, et les lymphocytes, granulocytes et autres monocytes, toutes cellules et substances utilisées pour combattre les maladies.

PasseportSanté.net

La méthode : le visionnement d'un vidéo comique durant une heure et l'analyse d'échantillons sanguins pris 10 minutes avant le visionnement, à mi-chemin du visionnement, puis 30 minutes et 12 heures après. les sujets : 52 étudiants en médecine, tous volontaires.

- Les résultats : on a mesuré une activité accrue des cellules tueuses naturelles, et une augmentation significative des immunoglobulines G, A et M, des cellules T et de la plupart des autres paramètres analysés. Certains effets étaient encore clairement mesurables plus de 12 heures après la visionnement, comme le nombre d'immunoglobulines, de leucocytes et la quantité d'interféron gamma, une substance impliquée dans la régulation du système immunitaire.

Rire, c'est également :

- * Respirer mieux
- * C'est (presque) faire de l'exercice physique ?
- * C'est bon pour l'immunité en participant à la diminution des hormones du stress comme le cortisol
- * C'est antidouleur
- * Rire pour se tenir à distance de sa maladie

Résumé immunité individuelle

- * Vit C, vit D, Zinc
- * Prébiotiques, probiotiques
- * Activité physique
- * Sommeil
- * Relax
- * Joie, rire, ami.e.s



**Merci pour votre
attention**

