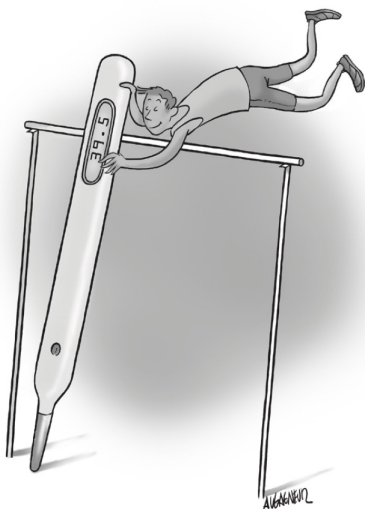


PRÉVENIR ET VAINCRE LA GRIPPE

Christopher Vasey



En renforçant
son immunité

jouvence
EDITIONS



LES CLÉS DE LA
naturopathie

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Sucre et santé

Détox

Spécial détox

Je détoxique mon foie, c'est parti !

Compresses et cataplasmes

Se libérer de la constipation

Les anti-inflammatoires naturels

Quand le corps a soif...

Les compléments alimentaires naturels

Manuel de diététique, de nutrition et d'alimentation saine

Détoxification optimale

La fièvre, une amie à respecter

Petit traité de naturopathie

Alternatives naturelles aux antibiotiques

Les cures de santé, avec Johanna Brandt

Manuel de détoxification

L'équilibre acido-basique

Gérez votre équilibre acido-basique

La cure de petit-lait

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Nouvelle édition revue et corrigée

de *Un Hiver sans grippe*, © Éditions Jouvence, 1997.

Pour la présente édition, © Éditions Jouvence, 2017.

ISBN : 978-2-88911-936-3

Couverture et mise en pages : Éditions Jouvence

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation
réservés pour tous pays.

Sommaire

PARTIE THÉORIQUE	5
Qu'est-ce que la grippe ?	5
Pourquoi parle-t-on aussi d' <i>influenza</i> ?	6
La grippe est-elle très contagieuse ?	6
Comment attrape-t-on la grippe ?	10
Pourquoi certaines personnes n'attrapent-elles pas la grippe ?	11
Qu'est-ce qu'un virus ?	12
Quelles sont les particularités des virus de la grippe ?	15
Qu'est-ce que la grippe asiatique, espagnole, etc. ?	16
Y a-t-il un rapport entre la grippe et la grippe intestinale ?	17
Quelles sont les différentes phases de la grippe ? .	18
Combien de temps dure la période d'incubation ?	20
Quels sont les symptômes typiques de la grippe ?	21
Qu'est-ce qui provoque la fièvre, les douleurs et les symptômes désagréables de la grippe ? . . .	23
Comment se déroule la fin d'une grippe ?	25
Qu'est-ce que l'asthénie post-grippale ?	27

Quelles sont les complications possibles ?	29
Quelle est la durée moyenne des grippe ?	31
Combien de temps est-on contagieux ?	32
Quel est le traitement médical de la grippe ? . . .	33
Le corps est-il sans défense face aux virus de la grippe ?	33
Le vaccin anti-grippe	36
Qu'est-ce que le terrain ?	38
Comment le terrain se dégrade-t-il ?	39
Lors d'une infection, qu'est-ce qui est le plus important, le terrain ou le virus ?	41
Existe-t-il des moyens de rendre son terrain réfractaire à la grippe ?	43

PARTIE PRATIQUE

Comment développer ses capacités de défenses et lutter contre la grippe ?	45
Prévention	46
Pour couper la grippe dès les premiers symptômes	77
Thérapeutique de la maladie installée	82
Asthénie post-grippale	92

Partie théorique

Qu'est-ce que la grippe ?

Si l'expression « être frappé par la maladie ou tomber malade » s'applique à une maladie, c'est à la grippe. Sans crier gare, elle fond brusquement sur sa victime, la saisit violemment et la terrasse.

La grippe a pour origine un mot de vieux français qui signifie saisir. On le retrouve avec un sens proche dans le mot français « agripper » et en allemand « greifen ».

La particularité de la grippe est donc de s'agripper soudainement et avec force au malade. Contrairement à la plupart des maladies qui s'annoncent longtemps à l'avance par toutes sortes de petits signes, la grippe, elle, s'installe sans prévenir. En très peu de temps, une personne qui, jusque-là, était en pleine forme, se sent subitement très mal, sans force et n'a plus qu'une envie : celle de se retirer pour s'allonger, écrasée qu'elle est par la violence de l'agression grippale.

Mis à part son caractère violent et brusque, la grippe est une maladie banale et courante. Elle est

d'origine infectieuse et très contagieuse. Fréquente en automne et en hiver, elle atteint aussi bien les enfants que les adultes ou les vieillards.

Pourquoi parle-t-on aussi d'*influenza* ?

La grande épidémie de grippe, ou pandémie, qui s'abattit sur l'Italie en 1742 était due – pour les gens de l'époque – à l'influence du froid (un *influenza di freddo*). Ils baptisèrent cette grippe du terme d'*influenza*, terme qui fut repris en France lorsque l'épidémie atteignit ce pays l'année suivante. Il fut conservé depuis peut-être parce que le mot « influence » désigne bien l'action de la grippe. Celle-ci en effet, nous met sous influence, c'est-à-dire nous subjuge en nous obligeant à nous aliter, tout comme elle influence beaucoup de gens par son caractère épidémique.

La grippe est-elle très contagieuse ?

Il est extrêmement rare que l'on puisse observer des cas isolés de grippe. Généralement, la maladie essaime rapidement et l'entourage est aussi

contaminé. Il n'y a alors plus un individu malade, mais tout un groupe. À cause de sa grande contagiosité, la grippe prend presque toujours un caractère épidémique.

Les épidémies de grippe peuvent bien sûr être plus ou moins étendues. Elles peuvent toucher quelques centaines de personnes seulement ou plusieurs millions. Lors de la pandémie de grippe de 1949 qui se répandit sur tout le globe terrestre, 15 % à 20 % de la population française fut atteinte par la maladie. Ce pourcentage déjà important montait jusqu'à 60 % dans certaines collectivités.

Pendant la pandémie de grippe espagnole qui sévit en 1919 dans tous les continents excepté l'Australie, la moitié de la population mondiale fut atteinte par la maladie. Dans les colonies françaises de l'époque, 60 % à 80 % de la population tomba malade.

La grippe est une maladie extrêmement contagieuse qui peut se propager à très grande vitesse. Si, un jour, on se trouve en présence d'un cas de grippe, quelques jours plus tard des centaines de personnes peuvent être atteintes. En contaminant à leur tour leur entourage, on se trouve en peu de temps en présence de milliers de cas. Le processus d'infection va alors en s'accéléralant de plus

en plus, car ces malades représentent à eux tous des milliers de sources de contamination disséminées dans la population.

Si les désagréments de la grippe sont somme toute peu importants au niveau individuel – c’est une maladie généralement sans gravité et guérissant rapidement – au niveau social ses inconvénients sont énormes, car elle peut immobiliser une partie importante de la population active. Pour cette raison, en 1947, l’Organisation mondiale de la Santé (OMS) a créé un réseau de laboratoires à travers tout le globe, laboratoires chargés d’étudier les cas de grippe de leur secteur, afin qu’une meilleure compréhension puisse être acquise sur l’apparition et sur la propagation de la maladie. Grâce aux informations ainsi recueillies, on sait, par exemple, que la grande épidémie de grippe asiatique qui sévit en 1957 fit le tour de la terre en dix mois seulement ! Elle débuta en février au centre de la Chine. De là, elle fut amenée à Hong Kong par des réfugiés contaminés, où le point culminant de l’épidémie fut atteint en avril. Transporté par bateau et avion, l’épidémie gagna Singapour, l’île de Formose et le Japon. Présent dans les grands ports de Hong Kong et Singapour, ports commerçant avec

le monde entier, la maladie n'eut aucune difficulté à se répandre. En mai, l'épidémie sévit dans tout l'Extrême-Orient et en Australie. En juin, l'Europe et la Russie furent touchés, mais la saison n'étant pas propice à la dissémination du virus, l'épidémie ne démarra seulement qu'au mois de septembre. En juin également, la grippe avait atteint l'Arabie Saoudite où se trouvaient de nombreux pèlerins se rendant à la Mecque et qui en rentrant chez eux apportèrent la maladie dans tout le Proche-Orient. En juillet, elle descendit en Afrique et passa en Amérique du Sud. En octobre-novembre, elle était bien implantée aux États-Unis. Tous les continents étaient ainsi touchés.

Dix mois (de février à novembre) avaient suffi pour que l'épidémie se répande sur tout le globe. Ce temps devrait être considéré comme plus court encore, car en réalité la maladie était déjà présente dans l'hémisphère nord en juin, c'est-à-dire cinq mois environ après le début de l'épidémie, mais elle ne put se développer qu'avec l'arrivée de la saison froide, en septembre-octobre.

Toutes les épidémies ne sont pas aussi violentes et dévastatrices que celles décrites à l'instant. On compte une grande épidémie tous les vingt-cinq

ans environ. Entre deux, la grippe sévit sous forme de petites épidémies beaucoup plus localisées.

Comment attrape-t-on la grippe ?

La contagion se fait avant tout d'individu à individu. La grippe est une maladie virale dont l'agent infectieux – le virus grippal – se trouve en grand nombre dans les sécrétions naso-pharyngées et dans la salive des personnes contaminées. Les virus sont donc projetés dans l'entourage du malade dans de minuscules gouttelettes chaque fois que celui-ci parle, postillonne, tousse, éternue, expectore ou se mouche. Ces fines gouttelettes peuvent rester quelques temps en suspension dans l'air et contaminer toute personne qui les respire ou les avale.

La contagion peut aussi avoir lieu lorsque des aliments (ou des objets) touchés et contaminés par le malade (son verre par exemple) sont portés à la bouche des personnes non encore infectées. Bien sûr, serrer la main du malade peut aussi être une source de contamination.

Si à la campagne la contagion touche généralement peu de gens, il n'en va pas de même en

ville. Là, à cause du grand nombre de personnes travaillant dans des espaces restreints (bureaux, magasins...) et utilisant des moyens de transports en commun (bus, métro, train), la contagion est bien plus rapide.

En plus de l'extrême facilité avec laquelle le virus peut passer d'un individu à l'autre – ce contre quoi on pourrait se prémunir – s'ajoute un autre problème presque impossible à résoudre pour lutter contre la propagation de l'infection. En effet, le virus peut être transmis pendant la période d'incubation, c'est-à-dire avant que les symptômes de la maladie ne se manifestent, en d'autres termes avant même que la personne infectée ne soit consciente de l'être et puisse prendre les mesures qui s'imposent.

Pourquoi certaines personnes n'attrapent-elles pas la grippe ?

Ce qui a été dit jusqu'ici du caractère hautement contagieux de la grippe ne laisse entrevoir que peu d'espoir d'échapper à une épidémie de grippe qui se déclarerait dans son entourage. En réalité, et c'est un fait connu, de nombreuses personnes

n'attrapent pas la grippe bien qu'elles soient en contact direct avec des grippés.

Ce fait montre que la contagion n'est pas un phénomène aussi inexorable qu'on le décrit souvent : qu'il est possible d'y échapper. Mais pour cela, il faut posséder quelque chose qu'ont ceux qui sortent des épidémies sans en être contaminées. Cette chose est à la portée de tous ceux qui veulent bien se donner la peine de l'acquérir : il s'agit d'un terrain organique réfractaire aux infections, parce que sain et fort. Ce qu'est un tel terrain et comment l'acquérir, c'est ce que nous verrons bientôt après avoir parlé du virus de la grippe et des dégâts qu'il occasionne dans notre organisme.

Qu'est-ce qu'un virus ?

Les virus sont des agents infectieux de très petite taille comme le sont les microbes (bacilles ou bactéries). Cependant, contrairement à ces derniers, ils ne peuvent vivre de manière indépendante. Les microbes sont des cellules complètes, mais les virus ne sont que des amas de protéines. Laissés à eux-mêmes, même dans un milieu nutritif, ils

sont incapables de se nourrir et de se multiplier, et ils meurent rapidement.

Pour survivre et se multiplier, les virus ont absolument besoin de parasiter une cellule. Ils trouvent en elles les « organes » qui leur manquent. Hôtes ingrats, ils ne font pas que profiter du travail qu'elles effectuent, mais ils les soumettent complètement à leur propre volonté. Les cellules se mettent ainsi à travailler pour la survie et le bien-être du virus qui les dirige et non plus pour elles-mêmes. Il en résulte inévitablement des déviations et des perturbations métaboliques qui rendent la cellule malade.

À cela s'ajoute le fait que les virus se multiplient en utilisant le processus de multiplication de la cellule. La cellule ne se reproduit donc plus. Au contraire, elle est détruite par la multitude des virus qu'elle a elle-même engendré en son sein. Ces virus, qui peuvent être au nombre d'une centaine, quittent alors la cellule détruite qui ne peut plus les abriter et pénètrent dans d'autres cellules qu'ils parasitent à leur tour. Quelque temps plus tard, celles-ci mourront et libéreront des centaines d'autres virus qui iront infecter d'autres cellules.

Les infections virales cependant se limitent toujours à un type de cellules bien précis, car

les virus ne peuvent proliférer indifféremment dans n'importe quel genre de cellules. Chaque virus a sa cellule-cible, c'est-à-dire un genre défini de cellules qui lui offrent des conditions de vie nécessaires à sa survie. C'est ainsi que, par exemple, le virus de la polyomyélite a pour cible les cellules nerveuses antérieures de la moelle, le virus des oreillons les cellules des glandes salivaires, le virus de l'herpès la peau, le virus de la rage certaines cellules du cerveau, etc.

Les méfaits d'une infection virale sont doubles. D'une part, lorsque de nombreuses cellules d'un tissu particulier ne fonctionnent plus normalement à cause de l'infection, l'organe auquel elles appartiennent ne peut faire son travail, ce qui engendra des troubles de santé en relation avec la déficience organique concernée. D'autre part, la destruction des cellules-hôtes donne à l'organisme de nombreux cadavres de cellules à éliminer, qui s'ajoutent aux toxines parfois très toxiques qui proviennent de l'activité des milliers de virus présents dans les tissus agressés. Cette somme de déchets et poisons à éliminer peut dépasser les capacités de neutralisation et d'élimination de l'organisme et l'intoxiquer dangereusement.

Destruction tissulaire et intoxication sont donc les deux dangers que présentent les infections virales.

Quelles sont les particularités des virus de la grippe ?

Il n'y a pas un virus de la grippe, mais plusieurs virus, contrairement à ce qui a lieu en général dans les maladies virales où un virus unique donne la maladie. Les différents virus de la grippe appartiennent au groupe des Myxovirus. Il y en a trois principaux, qui sont désignés par une lettre : Myxovirus influenza A, B et C.

Les virus de la grippe ont pour particularité de se modifier. Les caractéristiques nouvelles qu'ils acquièrent obligent chaque fois le système immunitaire à se défendre différemment. Comme les virus modifiés sont issus des virus de base A, B et C, ils sont désignés par la lettre du virus dont ils sont originaires accompagné d'un chiffre : A1, A2, A3,...B1, B2... . Le virus A2, par exemple, est le virus de la grippe asiatique, qui sévit en 1957 et dont nous avons déjà parlé.