

MENEKI : RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

NICOLAS CHAUVAT
PRÉFACE DE KAZYUKI WAKITA

MENEKI : RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

*Infections respiratoires, troubles digestifs
et inflammations chroniques : l'approche japonaise*

jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Surmonter les incertitudes

Daishizen

Genki, les dix règles d'or des Japonais

30 enseignements zen des maîtres du thé

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

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-411-1

Maquette de couverture: Antartik

Réalisation de couverture: Éditions Jouvence

Dessin de couverture: Aurélie de La Pontais

Mise en pages: SIR

Illustrations intérieures: Éditions Jouvence

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

Sommaire

Préface	9
Introduction	11
 1. Comment stimuler la circulation lymphatique : cette grande oubliée responsable de la détoxification et de l'activation du système immunitaire . .	14
<i>Rôle de la lymphe</i>	17
<i>Troubles engendrés par une mauvaise circulation de la lymphe</i>	19
<i>Conseils pratiques pour améliorer la circulation lymphatique</i>	23
 2. Sport et immunité, sachez différencier les pratiques qui affaiblissent les réponses immunitaires de celles qui les renforcent . .	28
<i>Le cortisol : difficile équilibre entre apport d'énergie et maintien des défenses immunitaires</i>	31
<i>Les pratiques sportives à risque</i>	33
<i>Les bonnes pratiques des Japonais</i>	38
 3. Comment moduler votre température corporelle pour booster rapidement vos défenses naturelles ?	43
<i>Fièvre, ces substances qui modifient le thermostat corporel</i>	45

<i>Fièvre : ce que la température fait à vos cellules immunitaires</i>	46
<i>Température et glycémie, ce lien insoupçonné qui vous permettra de (re)trouver un poids d'équilibre</i>	47
<i>Température et inflammation : ce que tous les hypertendus devraient savoir</i>	47
<i>Contrôle de la température temporelle : le secret des Japonais à appliquer chaque soir pour booster votre système immunitaire et éviter le surpoids</i>	48
 4. Glycémie et réponse immunitaire, comment éviter les erreurs.	 51
<i>Glucose, nourrissez votre corps, pas votre maladie</i>	55
<i>Hyperglycémie et système immunitaire, une étonnante découverte</i>	56
<i>Hypoglycémie et système immunitaire, ce que vous devez savoir.</i>	68
<i>Les bonnes pratiques à suivre, inspirées de la cuisine japonaise</i>	69
 5. Réguler l'inflammation : comment moduler les réponses inflammatoires grâce à l'alimentation ? . . .	 74
<i>Inflammation : une arme immunitaire à double tranchant</i>	77

<i>Lipides et inflammation : oméga-3 oméga-6, ne vous trompez pas !</i>	81
<i>Les sucres et l'inflammation : ce que vous devez absolument savoir.</i>	82
<i>Adipocytes et inflammation : peut-on accumuler trop de graisses sans être en surpoids ?</i>	83
<i>Conseils pratiques pour limiter les inflammations</i>	86
 6. Comment gérer votre habitation pour limiter les allergies et les maladies auto-immunes ?	90
<i>Pièce mal rangée et système immunitaire : un lien insoupçonné qui pourrait vous aider.</i>	93
<i>Humidité, le pourcentage idéal à maintenir dans votre habitation</i>	94
<i>Ces gaz toxiques qui envahissent votre habitation</i>	96
<i>Conseil pratique : les trois pièces de votre habitat à nettoyer en priorité.</i>	97
 7. Comment prendre soin de vos intestins, le centre de l'immunité ?	100
<i>Les intestins : les fonctions insoupçonnées de cet incroyable organe.</i>	103
<i>L'importance de la flore intestinale.</i>	104
<i>Microbiote caractériel : le cas des bonnes bactéries qui changent de camp</i>	105

<i>Intestins irritables, quand notre système immunitaire dérape</i>	<i>108</i>
<i>Inflammation chronique à bas bruits : de l'inflammation intestinale à l'inflammation générale</i>	<i>109</i>
<i>Conseils pratiques pour dompter votre microbiote intestinal.</i>	<i>108</i>
 Conclusion	 113

En 2020, nos sociétés ont été bouleversées par la pandémie du Covid-19. Partout dans le monde, le nombre de contaminés ainsi que le nombre de décès ont dépassé toutes les prévisions. Au Japon cependant, la propagation de la contamination et surtout le taux de mortalité¹ sont comparativement plus faibles que dans les autres pays développés².

Bien que les actions de prévention (masque et distanciation sociale) ainsi que les spécificités de notre système de santé japonais expliquent en partie cette différence, nous pensons que nos modes de vie ainsi que la façon de nous alimenter hérités de notre culture traditionnelle participent également à la lutte contre cette épidémie. Pour diverses raisons encore mal comprises, les Japonais bénéficient d'une longévité bien supérieure à la moyenne.

1. On compte moins de 1 000 décès entre janvier et juillet 2020 au Japon.

2. On compte en France, par exemple, 29 900 décès pour la même période.

Notre culture repose sur le concept du « juste milieu » qui nous incite à nous tenir éloignés des extrêmes. Ce concept trouve également son application en nutrition. Plutôt que de pratiquer des jeûnes et de suivre des privations trop strictes, nous privilégions la recherche de l'équilibre. Nous évitons aussi l'excès inverse qui consiste à consommer en trop grande quantité un aliment, même si celui-ci est réputé bon pour la santé.

L'auteur de ce livre est né et a grandi en France, mais la dizaine d'années qu'il a passée dans notre pays lui a permis d'observer les différences qui existent entre la France et le Japon. Bien plus qu'une simple comparaison entre nos deux cultures, ce livre s'appuie sur des faits scientifiques qui permettent de desceller les bonnes et mauvaises pratiques de nos modes de vie et de nos habitudes alimentaires.

J'espère que cet ouvrage permettra de mieux faire connaître la notion japonaise de « juste milieu » et sera utile à de nombreux lecteurs dans le monde entier dans leurs démarches pour rester en bonne santé le plus longtemps possible.

Kazyuki Wakita,

docteur en médecine, directeur
de « Chayamachi Breast Clinic », Osaka, Japon

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est probablement parce que vous avez pris conscience que, malgré tous les progrès de la science, **la médecine ne pourra vous guérir pleinement si vos défenses immunitaires sont trop affaiblies.**

Sans un système immunitaire performant, un anodin petit rhume saisonnier peut s'aggraver et engendrer des syndromes lourds de conséquences, et quelques cellules défectueuses peuvent proliférer et entraîner un cancer. Les médicaments sont de plus en plus performants, mais il n'en existe aucun qui puisse améliorer vos défenses naturelles. Les antibiotiques et les antivirus ont été conçus comme des armes, leur objectif est de tuer un ennemi, pas de renforcer vos cellules.

Les dernières pandémies nous ont rappelé une grande leçon, **mieux vaut prévenir que guérir.** Dans nos sociétés où une vie en autarcie complète n'est pas envisageable, ni souhaitable, mieux vaut savoir préserver son corps pour l'aider à se défendre en cas de besoin.

Le Japon est réputé dans le monde entier pour l'espérance de vie de ses habitants³, mais ce qui est le plus extraordinaire, c'est de constater le niveau d'énergie des septuagénaires et des octogénaires. S'ils peuvent continuer à sortir tous les jours et profiter de la vie sans risquer de réguliers séjours à l'hôpital, c'est qu'ils ont su prendre soin de leur corps, et que malgré leurs rides, leur système immunitaire reste étonnamment performant.

Ce livre part d'un postulat, les progrès de la science ne doivent pas uniquement se limiter à l'invention de médicaments, notre compréhension de plus en plus poussée des mécanismes biologiques peut nous permettre de comprendre comment mieux gérer nos habitudes afin d'aider notre organisme à préserver ses défenses.

- Comment renforcer son système lymphatique ?
- Comment réguler les réponses inflammatoires ?

...

3. En 2018, le Japon arrivait en deuxième position au classement mondial avec une espérance de vie moyenne par habitant de 84,7 années.

...

- Comment éviter les pratiques sportives qui affaiblissent les défenses naturelles pour privilégier celles qui les développent ?
- Comment apprendre à réduire les risques d'allergies et de maladies auto-immunes qui nous affaiblissent petit à petit et de jour en jour ?

Ce livre compile une décennie d'observations des habitudes des Japonais (maîtres d'arts martiaux, professeurs de cérémonie du thé, artisans, mais aussi des chirurgiens, oncologues, pharmaciens et nutritionnistes) analysées à la lumière des connaissances scientifiques actuelles. Issues du recoupement de la pratique et du savoir, les règles d'or décrites dans cet ouvrage vous apporteront des **conseils simples et pratiques pour renforcer votre système immunitaire**.

Chapitre 1

**Comment stimuler
la circulation
lymphatique :
cette grande oubliée
responsable
de la détoxification
et de l'activation
du système immunitaire**

À l'heure d'Internet, où une grande partie des connaissances scientifiques sont disponibles en ligne, les différences de compétences qui existent entre les professionnels de la santé ne résident plus uniquement sur l'accumulation du savoir, mais principalement sur la capacité à accorder de l'importance à des détails que beaucoup d'autres ont survolés sans y prêter attention. En médecine comme dans beaucoup d'autres domaines, avoir une bonne mémoire est loin d'être suffisant, le sens de l'observation et la capacité à faire des recoupements entre plusieurs informations sont des qualités indispensables pour que les connaissances puissent aboutir à des actions concrètes.

Nous avons tous accès aux mêmes savoirs, mais nous ne les utilisons pas tous de la même manière. C'est pourquoi, même en médecine, il existe encore de grandes différences entre les thématiques à la mode selon les pays. Si l'on posait la question suivante : quels sont d'après vous, dans le corps humain, les fluides sans cesse en mouvement qui transportent non seulement de l'eau, mais également de nombreux nutriments, des cellules immunitaires ainsi que des toxines ? Les Français répondraient probablement le sang, alors qu'une partie des Japonais penseraient au sang et à la

lymphe en même temps. En Occident, nous avons souvent tendance à n'accorder que peu d'importance à ce que l'on ne peut pas facilement observer. Transparente et répartie dans des microfaisceaux situés sous la peau ou concentrée dans des petites glandes en profondeur de notre corps, la lymphe est difficilement observable. Malgré son manque de visibilité, ce liquide est cependant essentiel au bon fonctionnement de notre organisme, c'est pourquoi les Japonais lui accordent une importance toute particulière.

Assimilation des vitamines, détoxification de l'ensemble du corps, activation et transport des cellules immunitaires, en lisant ce chapitre, vous découvrirez les différents rôles encore bien trop souvent méconnus du réseau lymphatique, et vous apprendrez à détecter d'éventuels dysfonctionnements. Quelques exercices simples, inspirés de pratiques japonaises, vous seront présentés pour réactiver rapidement et efficacement votre circulation sanguine et lymphatique, afin d'optimiser vos défenses naturelles.