



Clinique Chiropratique St-Joseph  
Pierre Bernier D.C. Christine Bourque D.C.  
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4  
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

## L'immunité et le A-H1N1 (4<sup>e</sup> partie)

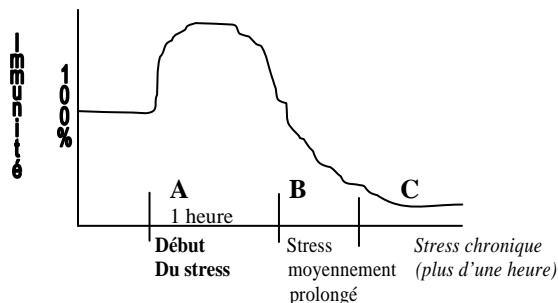
Pourquoi l'immunité diminue-t-elle avec le stress ? Nous avons vu la semaine dernière qu'une des possibilités était que le système devait rediriger ses énergies vers des choses plus urgentes que l'immunité, c'est-à-dire survivre au lieu de faire des anticorps ou combattre les cellules cancéreuses.

D'autres experts proposent des applications ou solutions variées et différentes. Pendant les premières minutes après un stress particulier (maximum 30 minutes, plusieurs disent 5 minutes) l'immunité est en fait augmentée. C'est vrai pour toutes les formes d'immunité, principalement l'immunité innée. C'est très utile d'activer certaines parties de notre système immunitaire qui feront des anticorps pendant les prochaines semaines. C'est encore plus utile de faire quelque chose et d'activer des parties du système immunitaire maintenant. Plus de cellules sont propulsées dans la circulation et plus de cellules inflammatoires infiltrent les régions blessées ou infectées.

Les lymphocytes (cellules immunitaires) sont plus efficaces à répondre aux messages immunitaires. Plus d'anticorps généraux du système immunitaire inné sont sécrétés dans la salive. Ce survoltage immunitaire ne survient pas seulement qu'après un agent infectieux. Des stress physiques, psychologiques, émotifs ont tous un impact sur les stades du début de l'activité immunitaire.

Avec toutes les formes de stress, notre système immunitaire est activé. Maintenant, nous sommes prêts pour l'envers de la médaille, c'est-à-dire lorsque le stress se prolonge. Lorsque nous dépassons plus d'une heure de stress, les glucocorticoïdes et le système nerveux sympathique commencent à avoir l'effet inverse, c'est-à-dire réduire l'immunité. Si le stress s'interrompt après environ 1 heure, nous retournons à notre niveau d'immunité habituelle. Lorsque les stress sont plus longs qu'une heure, le système immunitaire s'enfonce dans des niveaux tellement bas qu'ils sont considérés comme étant immunosupprimés. De tous les indicateurs du système immunitaire qui peuvent être mesurés, nous savons que les stress chroniques (c.-à-d. plus d'une heure) entraînent le système immunitaire de 40 à 70 % en dessous de son niveau de base.

Ce n'est que récemment que la technologie nécessaire pour étudier les réactions rapides du système immunitaire est suffisamment précise et raffinée. Pendant toutes ces années, on étudiait la phase du stress chronique (plus d'une heure) et non les deux premières phases.



La prochaine question logique est : « Comment se fait-il que le système ne soit pas capable de performer à un plus haut niveau d'efficacité pendant plus d'une heure ? » C'est trop coûteux. De plus, lorsque notre système de défense est toujours aux aguets, il est sujet à faire des erreurs et il commencera à se tirer dessus. Cette condition est connue comme étant une maladie auto-immunitaire.

Un chercheur de grand renom (Munck) prédit que lorsqu'un individu ne peut retourner au fonctionnement de base dans la phase B, il est beaucoup plus à risque de développer des maladies auto-immunitaires et inflammatoires.

Pauline vient nous voir. Elle est dans la quarantaine. Elle souffre d'arthrite rhumatoïde depuis plusieurs années. Personne ne peut expliquer sa condition. Elle est la seule dans sa famille à en souffrir. Quelques semaines après le début de ses soins Network, elle se met à avoir rhume sur rhume. Elle a l'impression que son système est chambardé. Elle sait que quelque chose d'important est en train de se produire, bien qu'elle soit un peu inquiète. Quelques mois se passent et soudainement une crise inflammatoire importante se déclenche. Obligée de garder le lit pendant une semaine, elle se souvient de sa première crise d'arthrite qui avait été précédée par une session d'examen universitaire intense combinée avec le décès accidentel d'une amie. Elle nous dit : « Je me suis revue dans ces circonstances et j'ai compris que c'était trop pour mon corps à ce moment-là. Ce que vous faites a permis à mon corps de se retrouver et de se reconnecter avec la cause de mon problème. Je suis en train de me guérir. »

Si des entraînements Network peuvent avoir un tel impact sur le système immunitaire pour une condition comme celle-là, imaginez le potentiel pour quelqu'un qui est déjà bien.

Pour plus d'information sur les vaccins A-H1N1 : [www.jean-jacques-crevecoeur.com](http://www.jean-jacques-crevecoeur.com).

Les prochains ateliers réguliers en français seront les mercredis 25 novembre et 16 décembre, en anglais le mardi 17 novembre à 19 heures. Nous aurons aussi, un atelier de NIVEAU 3 le 18 novembre toujours à 19 heures.

**Notre prix d'entrée : amenez un invité...**

**Dr Pierre Bernier, D.C. 09.11.09**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.org](http://www.chironetwork.org)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous [chirostjoseph@hotmail.com](mailto:chirostjoseph@hotmail.com) avec la mention « inscrire ».