



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

Le fameux virus A-H1N1 (2^e partie)

La semaine dernière, nous avons fait un survol du virus A-H1N1 et comment faire pour se protéger. Comme vous avez pu le constater, nous sommes loin d'être démunis et impuissants. Plusieurs d'entre vous nous ont demandé d'approfondir l'explication entre l'immunité et le système nerveux.

Il n'y a pas si longtemps (20 ans) on croyait que le système immunitaire et le système nerveux étaient séparés. Le système immunitaire tue les microbes, fabrique des anticorps et fait la chasse aux tumeurs. Le système nerveux régularise les fonctions vitales de notre corps, fait bouger et regarder le téléviseur. Ce dogme de la séparation est tombé dans l'oubli. Le système nerveux autonome envoie des nerfs dans les tissus qui fabriquent et entreposent les cellules du système immunitaire, qui à leur tour entrent dans la circulation. De plus, le système immunitaire semble être sensible (récepteurs) à toutes sortes d'hormones relâchées par le système nerveux en particulier la glande épiphyse qui est sous le contrôle du cerveau. La conclusion c'est que le cerveau met son nez dans les affaires du système immunitaire partout, tout le temps.

Ces trois scénarios sont des exemples où le système nerveux agit comme élément déclencheur de l'immunité. Si vous mettez une rose artificielle devant les yeux de quelqu'un allergique aux roses (sans qu'il sache qu'il s'agit d'une rose artificielle), il aura une réponse allergique. La réponse allergique est une des activités du système immunitaire. Si nous prenons des acteurs et que nous leur faisons répéter une scène triste et déprimante, leur système immunitaire démontrera des signes de faiblesse et de ralentissement. On donne à un animal un médicament qui diminue le système immunitaire (immunosuppresseur) dans une boisson colorée. Quelques jours plus tard, on lui donne la même boisson colorée (sans le médicament) et le système immunitaire chute de la même façon qu'avec le médicament.

Plusieurs études comme celles-ci et bien d'autres ont convaincu les scientifiques qu'il existe un lien très présent entre le système immunitaire et le système nerveux. Si une rose artificielle ou une boisson colorée peut agir sur le système immunitaire alors le stress peut également avoir la même influence.

À Montréal, il y a près de 60 ans maintenant, le Dr Hans Selye découvrait que le stress influençait négativement le système immunitaire. Il y a plusieurs façons que le stress diminue l'activité immunitaire. Le stress arrête la formation de nouveaux lymphocytes (cellules immunitaires), diminue leur entrée dans la circulation et réduit le temps où les lymphocytes déjà existants circulent. Le stress inhibe (diminue) la fabrication de nouveaux anticorps et perturbe la communication entre les lymphocytes. Le stress aura un effet néfaste sur l'inflammation. Toutes sortes de stress auront cet effet : les stress physiques, émotifs, chimiques, psychologiques. Le stress aura le même effet chez les rats, les singes, les oiseaux et même les poissons. Bien sûr, les humains aussi !

Toutes les formes de stress qu'ils soient chimiques, physiques, émotifs ou psychologiques amènent un changement dans notre corps. Ces changements peuvent être perçus ou non. Par exemple, je fais un nouveau sport de raquette avec des

mouvements répétitifs du même côté. J'ai un nouveau travail qui me demande une nouvelle posture, j'ai un hobby où je dois être penché pendant longtemps dans la même position. Toutes ces activités, bien qu'elles puissent être reposantes, créent un stress et mon système nerveux doit y répondre. Lorsque ce dernier répond, il y aura une influence à la baisse sur mon système immunitaire.

Je consomme des aliments qui ne me conviennent pas vraiment (sucre, alcool, café, viande rouge, produits laitiers, blé, etc.). Mon système percevra ces aliments comme des stressés et à nouveau mon système nerveux réagira et influencera négativement l'activité immunitaire.

Je suis dans une période stressante, par exemple j'ai des conflits au travail, des problèmes avec mes adolescents, une situation financière inquiétante, des préoccupations personnelles. Encore une fois, mon système nerveux réagira et mon système immunitaire en sera affecté.

À toutes les fois que le système nerveux est influencé ou touché par n'importe quel stress, il y aura un changement immunitaire. Nous pouvons tenter d'éliminer les stress (bonne chance) ou bien nous pouvons récupérer de ces stress et augmenter notre résistance et notre adaptation au stress.

Les ajustements chiropratiques et les entraînements Network ont une influence directe sur le système nerveux. Les touchers légers le long de la colonne vertébrale, à des points d'accès du système nerveux permettront au cerveau primitif et supérieur de faire une mise à jour des situations et implémenter les comportements et actions appropriés.

Avec la vague de peur, que dis-je, le tsunami de peur qui existe présentement et qui ira en augmentant, la première chose à faire c'est de s'assurer de l'intégrité de notre système nerveux et de ses structures. L'intégrité de notre système nerveux permettra à notre système immunitaire de mieux faire son travail.

Depuis plus de 100 ans, les chiropraticiens ont des résultats immédiats avec toutes sortes d'affections infectieuses, otites, laryngites, bronchites, amygdalites. Ces résultats s'expliquent par la relation du système nerveux et immunitaire.

Pendant la période de grippe, augmentez vos visites et celles de votre famille à la clinique. C'est la meilleure façon de faire face à la situation.

Les prochains ateliers réguliers en français seront les mercredis 4 et 25 novembre et en anglais le 17 novembre à 19 heures. Nous aurons aussi, un atelier de NIVEAU 3 le 18 novembre et un atelier sur les 4 SAISONS le 28 octobre (durée de 2 heures) tous les jours à 19 heures.

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

Dr Pierre Bernier, D.C. 26.10.09

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

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