



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 (3^e partie)

Cet article est encore dans la lignée de pensée sur comment augmenter votre immunité pour faire face au fameux virus A-H1N1. La semaine dernière nous avons vu comment le stress (système nerveux) influence à la baisse votre immunité.

Le stress, n'importe quel stress (physique, émotif ou chimique) réduira la formation de lymphocytes (cellules du système immunitaire) et raccourcira leur durée de vie dans la circulation.

La façon la plus documentée que le stress influence à la baisse le système immunitaire est par son effet sur le système hormonal des glucocorticoïdes (hormones des glandes surrénales). Dans les années 1960 avant que l'on puisse mesurer le taux sanguin de ceux-ci, on avait observé que le stress diminuait la grosseur de la glande immunitaire appelée le thymus. On soumettait des animaux à différents stress et on pouvait observer une diminution de la grosseur de cet organe.

Aujourd'hui, nous savons que plus le taux de l'hormone glucocorticoïde est élevé, plus le thymus est petit (moins fonctionnel) et plus votre immunité est réduite. Les glucocorticoïdes arrêtent la formation de lymphocytes dans le thymus qui est principalement constitué de ces cellules prêtes à être relâchées dans la circulation lorsque le besoin se fera sentir. Les glucocorticoïdes inhibent l'effet des messagers comme les interleukines et interférons. Ces messages rendent les lymphocytes qui sont déjà dans la circulation moins agressifs lors d'une infection. Le taux de glucocorticoïdes élevé a également pour effet de retirer de la circulation les lymphocytes déjà présents.

La question que vous vous demandez maintenant c'est : « Pourquoi notre système immunitaire baisse lorsque nous sommes sous stress ? »

Plusieurs experts pensent que pendant une période de stress, le corps arrête tout simplement ses projets à moyen et long terme et redirige toutes ses énergies et ressources vers ses besoins immédiats. Nous n'avons pas besoin de gérer ce qui se passera dans notre corps dans 1 mois lorsque nous avons un tigre à dents de sabre à nos trousses. Rappelons-nous que le cerveau ne fait aucune différence entre le tigre, la circulation, la tension au travail ou à la maison et l'attente en ligne au super marché. Notre système immunitaire n'a pas à reconnaître et détruire des cellules cancéreuses qui nous tueront dans 6 mois. Nous n'avons pas besoin de produire des cellules de défense contre un virus qui atteindra son apogée dans une semaine si notre système juge qu'il y a quelque chose de plus important ou urgent maintenant.

D'autres experts apportent un peu plus de lumière sur la façon dont ce phénomène se produit. Nous verrons ce phénomène avec plus de détails la semaine prochaine.

Nous savons tous que lorsque nous sommes fatigués ou stressés, les chances « d'attraper » le rhume ou la grippe sont augmentées de plusieurs fois. Nous n'avons qu'à penser aux périodes d'examen à l'école, l'échéancier au travail ou le 30 avril pour les comptables. Dans tous ces exemples, le microbe (bactérie ou virus) est rarement la cause. Il existe un équilibre entre ces microbes et tous les êtres vivants. Ces microbes ne sont pas là pour détruire tout ce qui leur tombe sous la main ou la dent. Cela signifierait leur mort.

La meilleure façon de résister à ces microbes n'est sûrement pas d'en avoir peur et de devenir paranoïaque, ce qui augmente le stress. Nous voulons augmenter notre résistance.

Pour l'instant, je vous conseillerais de ne pas trop écouter les nouvelles ou de lire les journaux sur ces sujets. Si vous décidez de le faire quand même, observez comment tout ça semble orchestré et pensé. En mai, on nous parlait d'une pandémie qui n'a pas eu lieu. Depuis août, on augmente la cadence, bien que l'Amérique du Sud n'ait à peu près pas été touchée. La majorité de ces pays n'ont pas la qualité d'hygiène que nous avons et sûrement pas de dispensateurs de Purrell dans tous les édifices publics. Il y a également beaucoup moins d'outils d'information (télé, radio, Internet, etc.). Peut-être est-ce une raison pour le faible taux de la maladie dans ces pays. Aujourd'hui, c'est tous les cas de grippe qui sont le A-H1N1 ! Tout à coup, il n'y a plus aucun autre virus ? Les gens se rendent à l'urgence pour un nez qui coule ! Si vous avez peur de ces microbes, la dernière place où vous voulez être, c'est bien à l'urgence. Les vrais microbes dangereux ont pris possession des lieux.

De grâce, faites-vous ajuster avec les membres de votre famille. C'est probablement la meilleure prévention.

Pour plus d'information sur les vaccins A-H1N1 : www.jean-jacques-crevecoeur.com.

Les prochains ateliers réguliers en français seront les mercredis 4 et 25 novembre et 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. 02.11.09

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 ».