

Propositions de prévention et de traitement des formes légères et débutantes de Covid-19

Notre série d'articles étudie les différentes étapes de la prévention et du traitement du Covid-19, ce qui nous aidera à comprendre le type d'interventions utiles. La plupart des interventions nécessitent bien sûr l'aide de votre médecin et/ou de votre naturopathe. Les médecins de médecine intégrative sont plus susceptibles d'avoir étudié la nutrition, les micronutriments, l'homéopathie (dans certains pays) et les thérapies à base de plantes, qui peuvent être utiles pour réduire l'inflammation et soutenir le système immunitaire.

Les auteurs : Nous sommes un groupe de médecins et d'une ethnobotaniste au sein de l'association internationale « Le Vivant ». Nous partageons et réfléchissons depuis de nombreuses années sur les maladies actuelles, qu'elles soient chroniques, épidémiques, non reconnues, malgré une médecine occidentale dite performante, une recherche médicale hyper développée. Ces maladies se développent dans un monde soumis aux pollutions, aux stress multiples, à la fragilisation des corps et du psychisme. Nous partageons également nos expériences cliniques, de recherche, de connaissance des plantes, de micronutrition, de l'homéopathie pour apporter des éléments de traitements à ces maladies.

Dr Penny Caldicott, Dr Catherine de Bartha, PHD Claire Laurant, Dr Sophie Scheffer

1. Comment le Covid-19 attaque-t-il notre système immunitaire ?

Le virus SARs-CoV-2 ou Covid-19 a fait l'objet d'études approfondies sur une courte période. Il semble y avoir de nouvelles raisons pour lesquelles il peut avoir des résultats dévastateurs chez les personnes qui présentent une réduction de la capacité de leur système immunitaire inné (immunité de première ligne) et un état inflammatoire de bas grade, chronique.

Vous avez probablement entendu dire que l'éventail des réactions à ce virus est large : elles s'étendent d'une réaction immunitaire asymptomatique à un dysfonctionnement grave entraînant une défaillance de plusieurs organes et la mort.

Pour mieux comprendre, parlons un peu du système immunitaire. **La réponse immunitaire innée est la réponse initiale de première ligne aux virus.** Dans le cas du Covid-19, elle se produit dans la muqueuse (doublure) des voies respiratoires supérieures. Le virus se fixe sur les cellules de la muqueuse au niveau des récepteurs ACE2, d'où il se déplace vers les cellules où la réplication virale a lieu. Les cellules immunitaires locales sont activées et font appel à d'autres cellules immunitaires pour répondre de manière générique au virus, en essayant d'éliminer et de réduire la réplication du virus. Des messages sont ensuite envoyés pour stimuler la réponse immunitaire

adaptative. Des anticorps spécifiques sont créés qui se lient au virus afin de le tuer, ainsi que des lymphocytes T cytotoxiques qui s'attachent aux cellules infectées par le virus et les détruisent.

Il existe de nombreux facteurs qui peuvent compromettre cette réponse immunitaire innée et qui, à leur tour, réduisent l'activation de la réponse immunitaire adaptative, ce qui peut conduire à une réponse immunitaire trop active comme la tempête de cytokines qui se produit dans les cas graves de Covid-19.

- Les facteurs environnementaux peuvent inclure la pollution de l'air, les CEM (champs électromagnétiques) artificiels, la toxicité des métaux lourds et les susceptibilités personnelles telles qu'une mauvaise alimentation, des carences en micronutriments (vitamines et minéraux), un mauvais sommeil, un stress chronique, certains médicaments et diverses maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, obésité, maladies des reins et du foie et inflammation pulmonaire). La plupart de ces facteurs contribuent à la création d'inflammasomes, un mécanisme intracellulaire clé qui alimente l'inflammation. L'inflammation est un terme utilisé pour décrire les effets négatifs que le processus de vieillissement peut avoir sur le système immunitaire, ce qui explique en partie pourquoi les personnes âgées ont tendance à souffrir d'une grave maladie de type Covid-19. Il est important de noter que l'inflammation réduit à la fois la réponse immunitaire innée et contribue à la tempête de cytokines mal régulées.
- Les carences en micronutriments apparaissent comme un autre facteur contribuant à la fois à l'inflammation et à une réponse immunitaire moins efficace. Ces carences sont courantes dans de nombreux pays et comprennent : la vitamine D, la vitamine C, la vitamine A et le zinc. Il est prouvé qu'une supplémentation individualisée et supervisée avec soin peut soutenir la réponse immunitaire innée pour obtenir la meilleure réponse précoce au virus, réduisant potentiellement les chances d'une réponse immunitaire négative mal adaptée plus tard.

Outre les vulnérabilités sous-jacentes que présentent certaines personnes, ce virus est également très habile pour saper la réponse immunitaire innée. Il semble que le Covid-19 puisse infecter et détruire des cellules qui, non seulement font partie de la réponse précoce, mais signalent à l'organisme de fabriquer les anticorps et les cellules T cytotoxiques nécessaires - partie de la réponse immunitaire adaptative (secondaire). De cette façon, le virus peut se répliquer, augmentant la charge virale, avec une réponse initiale du système immunitaire moins importante. Si le système immunitaire inné est déjà compromis, cet élément du virus est encore plus efficace.

Le prochain article portera sur la prévention :

- *identifier et réduire l'inflammation chronique et soutenir l'immunité innée,*
- *les nutriments clés pour le système immunitaire.*