

DÉCEMBRE 2018

www.mariefrance.fr

marie france

LA CLÉ DE VOTRE ÉQUILIBRE

BEAUTÉ
DES CILS
Pour un regard
de rêve

PORTABLE
Retrouver
la paix
en famille

Conversation
LUDIVINE SAGNIER
« Je me bats
pour la légèreté »

DÉFI SANTÉ

Je ne serai
pas malade
cet hiver!

AMOUR
SÉDUIRE
APRÈS
un
DIVORCE

SPÉCIAL

Accessoires
Chaussures, sacs, bijoux
Les coups de cœur
de l'hiver

ÉVASION: Tenerife, paradis des randonneurs





Malade, moi ? JAMAIS !

Méchant rhume, sale grippe ou vilaine gastro ne vous atteindront pas cet hiver ! C'est décidé... Pour passer au travers des épidémies, prenez les devants dès maintenant avec notre plan de bataille antivirus.

Dès les premiers frimas, les virus sont à la fête. Le système immunitaire doit faire face à de nombreux ennemis plus facilement transmissibles, humidité, atmosphère confinée et vie en collectivité obligent. Leur principale porte d'entrée ? Le nez, la bouche et les yeux, que le froid assèche. Chaque année, un Français attrapera en moyenne six rhumes. Pour lutter contre les infections, la résistance est bien rodée. L'organisme s'aide de la peau et des muqueuses, mais aussi des anticorps et lym-

phocytes, véritables forteresses intérieures. Actif dès la naissance, le système immunitaire continue à se mettre en place tout au long de la vie. Sa mémoire lui permet de se souvenir de ses agresseurs pour mieux les combattre à chaque nouvelle intrusion. Mais les maladies chroniques, le stress, le surmenage ou l'âge le mettent à mal. Gare aussi à votre consommation d'alcool et de tabac qui diminuent les fonctions de certains lymphocytes. Pour agir, une seule solution : jouer sur l'hygiène de vie, véritable barrière contre les virus de l'hiver.

Faites de l'hygiène une priorité

En période d'épidémie hivernale, le ministère de la Santé rappelle régulièrement les gestes barrière qui réduisent la transmission des gripes et gastros. Sachant que 80 % des microbes se transmettent par les mains, lavez-les fréquemment à l'eau et au savon, ou à défaut, avec une solution hydro-alcoolique. Évitez aussi de les porter au visage ou sur votre bouche, surtout dans les transports en commun et au bureau. Couvrez-vous le nez et la bouche quand vous toussiez ou éternuez en jetant vos mouchoirs après chaque utilisation. Aérez au moins 15 minutes chaque jour chaque pièce. Enfin, bon sens oblige, préférez les accolades aux bises et poignées de mains.



Variez et équilibrez votre alimentation

« Adoptez une assiette aux quatre couleurs : orange, jaune, vert et blanc », conseille le docteur Nina Cohen-Koubi, médecin nutritionniste. « Nous avons besoin, pour renforcer l'immunité, de vitamines C, D et E, de magnésium, zinc et sélénium ». Protéines, glucides, acides gras essentiels... pour tenir le front, le système immunitaire doit avoir de tout : privilégiez kiwis, oranges, céréales complètes, petits poissons, légumineuses, artichauts, asperges, bananes, œufs, oléagineux et chocolat noir. « N'oubliez pas les herbes, comme le thym, aux propriétés bénéfiques sur les voies respiratoires ».

Pensez vaccination !

Chaque année, la grippe touche 2 millions de personnes et est responsable de 9 000 décès en moyenne selon Santé publique France. Seule la vaccination protège efficacement contre ce virus respiratoire et ses différentes souches en circulation. Le vaccin antigrippal est recommandé et pris en charge pour les femmes enceintes, les plus de 65 ans ainsi que toutes les personnes atteintes de maladies chroniques. Et cette année, les pharmaciens des régions Hauts-de-France, Occitanie, Nouvelle-Aquitaine et Auvergne-Rhône-Alpes peuvent aussi vacciner.



(Re)mettez-vous au sport !

« L'activité physique régulière réduit la fréquence et la gravité des infections respiratoires de l'hiver et diminue le risque d'être enrhumée, preuves scientifiques à l'appui » constate le docteur Perez. Une étude publiée dans le *British Journal of Sports Medicine* en 2010 l'a montré : les personnes pratiquant au moins cinq fois par semaine une activité sportive avaient un risque plus faible de 43 % d'infections que celles qui ne s'adonnaient à aucun sport. Le docteur Nina Cohen-Koubi propose une marche de trente minutes par jour bénéfique et immunostimulante. « On peut aussi danser et monter et descendre les escaliers ». Nul besoin de courir un marathon. Entraînements intensifs et compétitions sont associés à une augmentation du risque d'infections.

Adoptez prébiotiques et probiotiques

Saviez-vous que 70 % de nos cellules immunitaires se situent dans l'intestin ? « D'où l'intérêt de développer votre microbiote avec des prébiotiques », selon le docteur Nina Cohen-Koubi. « On les trouve dans la banane, l'artichaut, les blancs de poireaux ». En cas de prise d'antibiotique, ou de microbes

à répétition, misez sur les probiotiques présents dans le lait fermenté (kéfir) ou les compléments alimentaires, qui stimulent les défenses naturelles en ciblant les virus. Des études cliniques ont lié l'absorption de certaines souches à une diminution des infections respiratoires et états grippaux.



Soignez votre sommeil

Pour passer un hiver en pleine forme il faut dormir. « Cette conclusion est celle de chercheurs américains qui ont étudié 164 volontaires en bonne santé qu'ils ont isolés dans un hôtel une semaine après leur avoir administré par le nez des virus du rhume », explique le docteur Martine Perez, médecin et auteure du livre *Prenez votre santé en mains* (Leduc éditions, 2017). « Les volontaires qui dormaient moins de 6 heures par nuit étaient 4,2 fois plus nombreux à souffrir d'un rhume que ceux qui s'offraient un sommeil réparateur d'au moins 7 heures ». Gare aux nuits blanches, qui affaiblissent le système immunitaire en réduisant le nombre de certains globules blancs, les granulocytes.

La phytothérapie à la rescousse

Pour être en bonne santé et le rester, cap sur une prévention douce avec l'échîpacée. Pour le docteur Éric Lorrain, médecin phytothérapeute, président de l'Institut européen des substances végétales (IESV) et auteur du livre *Pour en finir avec la candidose* (Solar), « cette plante possède de nombreuses propriétés antibactériennes et antivirales, protégeant les voies respiratoires, urinaires et l'intestin ». L'associer au sureau et au cyprès au sein d'une préparation magistrale délivrée en pharmacie est un incontournable ! « Chez l'enfant, on peut aussi remplacer

le cyprès par le cassis ». La posologie recommandée : 5 ml de ce mélange à prendre cinq jours sur 7 ou 10 jours par mois l'hiver. Si vous avez plus de 50 ans, vous pouvez rajouter l'astragale, plante anti vieillissement et immunostimulante, ou le ginseng. « Une étude a démontré que les personnes vaccinées contre la grippe prenant également du ginseng avaient une meilleure réponse des anticorps antigrippaux ». Et si l'infection a déjà pointé son nez, la formule échîpacée-sureau-cyprès est également curative, à raison de 10 ml trois fois par jour.

POURQUOI LES MÉDECINS NE TOMBENT-ILS (PRESQUE) JAMAIS MALADES ?

Il leur arrive parfois de se porter pâle... mais proportionnellement au reste de la population et à leur exposition au virus, les médecins tombent moins malades que nous ! N'y voyez aucune injustice ou bonne constitution génétique, mais plutôt une immunisation naturelle de l'organisme. Plus le corps humain est exposé aux agents pathogènes, plus son système immunitaire travaille et s'améliore. Autre évidence : les précautions d'hygiène prises. Les praticiens se lavent les mains extrêmement fréquemment et certains portent même gants et masques en période d'épidémie. Bureau, poignées de porte, lits... sont également nettoyés et désinfectés quotidiennement. D'autre part, la plupart se font vacciner chaque année contre la grippe. Reste à les imiter... ou à s'inscrire en fac de médecine !



Misez sur les oligo-éléments et vitamines

De nombreuses vitamines hydrosolubles, comme les vitamines C et B9, ne sont pas stockées par notre organisme. Il faut donc en consommer toute l'année. « La vitamine C ne peut ni prévenir, ni soigner les infections, mais raccourcit la durée des rhinovirus (rhumes) », précise le docteur Perez. La vitamine D joue un rôle immunostimulant majeur. Pourtant, nos apports sont largement insuffisants. « 90 % des femmes ménopausées en manquent » précise le docteur Éric Lorrain. « D'octobre à mars, n'hésitez pas à vous supplémenter en vous faisant prescrire une ampoule par mois ou prenez cinq à dix gouttes par jour de 200 unités de vitamine D3 naturelle. » ●