

QUAND LA **SANTÉ** EN PREND POUR SON RHUME



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

L'automne, c'est l'arrivée de la saison de la grippe et du rhume. Vous sentez-vous déjà fatigué? Êtes-vous du type qui attrape toujours le dernier virus qui court? Si vous vous reconnaissez dans cette description, votre système immunitaire ne fonctionne peut-être pas correctement. Et votre chiropraticien peut vous aider !

Le corps utilise deux barrières naturelles contre les micro-organismes extérieurs. La première ligne de défense est constituée par l'intégrité de la peau (humidification adéquate des muqueuses du nez et des poumons). La deuxième est la présence d'acidité stomacale (estomac) qui permet de neutraliser l'intrusion de micro-organismes par la voie digestive. Sans système immunitaire, une banale grippe pourrait se dégénérer en pneumonie et devenir fatale.

Tout n'est pas encore connu concernant les caractéristiques de la réponse immunitaire « idéale ». La quantité et le type de cellules immunitaires le plus efficace pour lutter contre la maladie restent encore inconnus. Par contre, comme la colonne vertébrale renferme la moelle épinière (composante principale du système nerveux), on croit qu'un déséquilibre à ce niveau pourrait avoir des répercussions sur le système nerveux lequel, en retour, nuit à la fonction immunitaire.

Causes et prévention

Plusieurs facteurs peuvent réduire l'efficacité du système immunitaire : la génétique, le manque de nutriments, l'augmentation soutenue de stress, le manque d'exercice (sous oxygénation des tissus), la fatigue et les déséquilibres neurobiomécaniques.

Concernant cette dernière cause possible, une recherche clinique contrôlée sur des patients au VIH positif a démontré une augmentation de 48 % de la production de cellules CD4 dans le groupe recevant des ajustements chiropratiques versus 7,69 % pour le groupe contrôle¹. Dans une autre étude, les soins chiropratiques ont augmenté sensiblement la réponse immunitaire des enfants ajustés régulièrement. Les polynucléaires et les monocytes (destructeurs de maladie) étaient plus nombreux chez les enfants ayant reçus des ajustements chiropratiques.

La malnutrition majeure avec carence en calories et protéines est une des plus importantes causes de déficit immunitaire. Maintenir une diète équilibrée riche en fruits, légumes et fibres et faible en gras est essentielle pour garder un système immunitaire en santé. L'apport adéquat en calories, protéines, vitamines et minéraux (Vitamines A, B6, Folate, B12, C, E, sélénium, zinc et cuivre) et une bonne

¹ Chiro Research Journal 1994; 3 :1.

hydratation sont des habitudes alimentaires favorables à l'immunité².

Certains aliments tels que l'ail jouent un rôle d'agent antibiotique, antiviral et antifongique naturel. Une enzyme chimique appelée *allicine* est responsable du pouvoir de l'ail contre l'infection et la grippe. L'ail stimule le système immunitaire pour l'aider à mieux combattre les cellules infectées par des bactéries et des virus.

L'exercice physique a aussi un effet positif sur l'immunité. En améliorant la circulation sanguine, on croit que les cellules et les autres substances du système immunitaire peuvent circuler plus facilement dans le corps.

Le stress émotionnel a, quant à lui, un effet néfaste sur la fonction immunitaire. Il peut détruire les nutriments de l'organisme et hypothéquer le système endocrinien (glande qui sécrète des hormones dans le flot sanguin). Ces hormones affectent directement à la baisse les défenses immunitaires. Le stress provoque aussi des réactions biochimiques dans l'organisme qui peuvent finir par compromettre le fonctionnement normal des globules blancs.

Il est important de se réserver une période de calme complet d'au moins 15 minutes par jour. Une pause au soleil peut aussi s'avérer être très bénéfique pour la santé. Une exposition de 10 à 15 minutes peut procurer de 80 % à 90 % de la vitamine D requise.

² Wintergerts ES. *Contribution of selected vitamins and trace element to immune fonction*, 2007.

La vitamine D stimule la biochimie du système immunitaire.

Adopter une attitude de mieux-être en mettant l'accent sur la prévention de la maladie vous aidera à rester en santé. Votre docteur en chiropratique est formé pour vous aider à renverser vos habitudes de vie. Son philosophie de départ : votre corps possède une habilité innée à se guérir lui-même. Stimulez votre organisme et entamez l'automne avec une attitude positive. Vous mettrez ainsi toutes les chances de votre côté.

Conseils chiropratiques

1. Il a été démontré qu'un ajustement chiropratique des hautes cervicales augmente la force du système immunitaire³.
2. Réservez-vous suffisamment d'heures de sommeil.
3. Diminuez la consommation d'aliments pauvres en vitamines et en minéraux.
4. Évitez l'abus d'aliments riches en sucre.
5. Éliminez les aliments riches en gras saturés.
6. Diminuez vos consommations d'alcool.
7. Utilisez les antibiotiques seulement s'ils sont absolument nécessaires et respectez la posologie.

³ Carrick Institute for Graduate Studies – Chiropractic Neurology