

côtésanté

Cancer du sein :
réduisez vos risques !

Les troubles digestifs

Ma mère souffre d'Alzheimer

côténutrition

Diététique antidiabète

côté bien-être

Renforcez vos muscles

côté beauté

Pour une peau zéro défaut !

CHANTAL LADESOU

“ **Le rire est
un véritable remède
anticrise !** ”



DOSSIER DU MOIS
LES MOYENS POUR LUTTER
CONTRE LA DOULEUR

Faites le plein d'immunité !

Octobre est le dernier mois avant que surviennent les frissons annonçant l'hiver. Et qui dit hiver dit rhumes, toux, fatigue et autres petits maux bien connus. Réagissez, et que votre immunité vous protège.

Aujourd'hui, médecins et... patients ont compris l'intérêt du vieux dicton : « Mieux vaut prévenir que guérir ». Prendre des mesures de prévention, c'est s'éviter bien des épisodes désagréables, au prix d'un simple effort d'anticipation. Alors face à l'hiver qui s'annonce, le mot d'ordre est : boostez vos défenses naturelles !

La vitamine C, ça protège.

VRAI C'est par excellence la vitamine des défenses immunitaires. Et alors que l'été s'éloigne avec son cortège de fruits savoureux, les déficiences en cette vitamine prennent de plus en plus d'importance. N'hésitez pas à recourir aux compléments alimentaires, de préférence élaborés à partir de vitamine C naturelle.

Les probiotiques boostent les défenses.

VRAI Les probiotiques sont ces bactéries bénéfiques qui habitent l'intestin et en assurent l'équilibre. Leurs bienfaits se ressentent bien sûr au niveau digestif, mais de nombreux travaux ont montré qu'une partie des défenses immunitaires s'élabore à ce niveau, grâce



au bon état de la flore. « Préférez les compléments où le *Lactobacillus rhamnosus* est associé aux *acidophilus* et *casei* ainsi qu'aux bifidobactéries. Évitez ceux qui comportent le *Saccharomyces cerevisiae* (en réalité une levure). » précise le Dr Régis Grosdidier, nutritionniste.

Il n'y a pas de plantes qui renforcent les défenses.

FAUX On connaît l'effet immunostimulant de l'échinacée et de l'éleuthérocoque (ou ginseng de Sibérie, car les deux sont de la même famille). L'échinacée est originaire d'Amérique du Nord et a fait l'objet de nombreuses études qui ont confirmé ses propriétés. Outre son action sur l'immunité, l'éleuthérocoque améliore aussi les fonctions cognitives.

Ce sont en fait les seuls végétaux utiles.

FAUX Au rayon des plantes sans chlorophylle on trouve aussi le **shiitake** et le **maitake**, deux champignons qui nous viennent d'Asie. Le shiitake est un champignon noir parfumé, encore appelé lentin du chêne, que vous pouvez mettre au menu. Son action immunostimulante,

confirmée par de nombreuses études, est si puissante qu'on lui attribue des vertus anticancéreuses. Le maitake fait partie depuis toujours de la pharmacopée chinoise. Vous trouverez chez votre pharmacien des présentations en gélules. Préférez les extraits secs (nébulisats) ou les **SIPF (suspensions intégrales de plantes fraîches)** à la simple poudre (voir *Bien-Être & Santé* n° 272).

Les huiles essentielles peuvent également être efficaces.

VRAI Les huiles essentielles ont des propriétés bactéricides et même virucides. Elles vous permettront notamment de désinfecter préventivement l'atmosphère (en diffusion) et stimuleront vos défenses immunitaires. Car respirées, elles pénètrent dans tout l'organisme via les poumons et la circulation. Parmi elles, les plus indiquées : eucalyptus, menthe poivrée, niaouli, pin, saro, tea tree (arbre à thé). Vous pouvez aussi prendre les huiles essentielles par voie orale, mais avec prudence et sur conseil de votre pharmacien : saro, ravensare, eucalyptus, etc.

● **Hélène Barbier du Vimont**