



Renforcez votre immunité de manière naturelle

Barrez la route aux virus

-Heel

Healthcare designed by nature

Sept fois. Tel est le nombre d'attaques par un virus que votre corps subit au quotidien, selon une étude de l'Université de Wageningen. Du virus influenza – responsable de la grippe – au nouveau coronavirus, en passant par les différents virus du rhume. Heureusement, ces virus ont un adversaire à craindre : votre résistance. Son but est d'arrêter et de détruire les envahisseurs.

De manière générale, votre organisme y arrive très bien. Mais lorsque vos défenses sont affaiblies, un virus a l'opportunité de se multiplier dans votre corps et de vous rendre malade. Souvent, vous remarquez trop tard que vos défenses ne sont plus assez fortes.

C'est pourquoi il est capital de renforcer votre système immunitaire. Surtout lorsque la saison froide arrive et que les virus sont plus longtemps présents. Mais comment procéder exactement ?

Cet e-book répond à la question. Vous y découvrirez en détail comment votre système immunitaire fonctionne. Nous aborderons également les virus les plus fréquents et la manière dont ils se répandent. Enfin, nous vous donnerons cinq règles de base pour renforcer naturellement votre résistance.

Bonne lecture !

CHAPITRE 1

Qu'est-ce que le système immunitaire ?

CHAPITRE 2

Les virus : de quoi s'agit-il ?

CHAPITRE 3

Comment renforcer votre système immunitaire de manière naturelle

Qu'est-ce que le système immunitaire ?



Votre résistance est l'ensemble des processus par lesquels votre corps s'arme notamment contre les agents nocifs. Ces intrus – parmi lesquels les virus, les bactéries, les parasites et les champignons – tentent de franchir la barrière de défense naturelle.

Un système de défense ingénieux

Le système immunitaire est complexe : de nombreux organes et mécanismes internes et externes de notre corps collaborent pour lutter contre les agents pathogènes. Globalement, le système immunitaire comporte 3 lignes de défense.

La première et la deuxième ligne forment ensemble les mécanismes de défense non spécifique ou innée et empêchent les agents pathogènes d'entrer dans le corps sans faire de distinction entre les types d'intrus. La troisième ligne forme le système immunitaire spécifique ou adaptatif. Cela signifie que, lorsque le corps neutralise une première infection, vous êtes souvent immunisé contre cet intrus spécifique à partir de ce moment-là.

Ligne 1 : la barrière mécanique

Notre peau et nos muqueuses forment une première barrière physique contre les intrus tels que les virus et les bactéries. Par exemple la muqueuse au niveau du nez et de la gorge constitue une couche protectrice contre les agents pathogènes.

Ligne 2 : les mécanismes de défense non spécifique (innée)

Si des intrus parviennent à passer la première ligne de défense, ils se heurtent à la deuxième. Elle est composée de différents types de globules blancs. Ceux-ci éliminent les organismes étrangers, tels que les virus et les bactéries, ainsi que les cellules mortes.

Lorsque les globules blancs ne parviennent pas à éliminer les envahisseurs ou les cellules endommagées, la troisième ligne entre en action.

Ligne 3 : les mécanismes de défense spécifique (avec les anticorps)

Le système immunitaire spécifique produit des anticorps. Ces protéines spécifiques sont notamment présentes dans le sang et peuvent atteindre tous les tissus de notre corps. Les anticorps neutralisent les intrus qui ont réussi à échapper aux lignes de défense précédentes.

De plus, les anticorps restent présents dans l'organisme après l'infection, ce qui signifie qu'ils seront actifs si le même intrus réapparaît. C'est ce qu'on appelle « être immunisé ».

Le lien entre une allergie et votre résistance

Dans des circonstances normales, le système immunitaire n'est activé que pour lutter contre des organismes nuisibles, tels que les bactéries et les virus. Mais chez les personnes allergiques, le système immunitaire lutte également contre d'autres intrus (pollen, acariens, etc.) ou certaines denrées alimentaires (gluten, etc.).



CHAPITRE 2

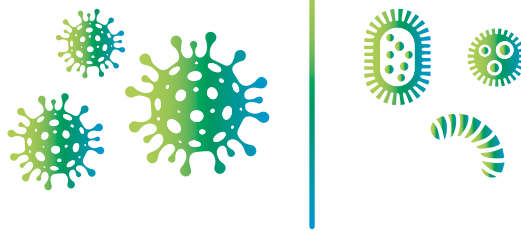
Les virus : de quoi s'agit-il ?

Il existe plusieurs sortes de virus. Une seule goutte d'eau de mer, par exemple, contient déjà des milliers de types de virus différents. Mais comment se propagent-ils ? Et quels sont les dommages qu'ils causent dans notre corps ?

Un hôte indésirable

Les virus sont de minuscules particules composées de matériel héréditaire et munies d'une enveloppe protéique. Ils se répandent dans l'air, sur les surfaces et via d'autres vecteurs afin de chercher un hôte. Ils dépendent en effet de celui-ci pour se multiplier. En général, grâce à la première ligne de notre système immunitaire, les virus ne parviennent pas à pénétrer dans les cellules de notre corps.

Cependant, si votre résistance est affaiblie et que le virus franchit la première ligne, il peut se multiplier dans l'organisme à la vitesse de l'éclair. En 24 heures, il peut aisément créer une charge virale de plusieurs millions de copies. Après que le virus se soit multiplié plusieurs fois, processus au cours duquel le matériel héréditaire du virus est copié, la cellule corporelle infectée se désintègre. Les virus sont libérés et peuvent à leur tour infecter d'autres cellules hôtes. Si votre système immunitaire ne parvient pas à arrêter la propagation, on parle alors d'une infection virale.



Bactéries et virus : quelles différences ?

Les virus sont tout d'abord beaucoup plus petits que les bactéries, mais la différence essentielle réside dans leur composition et leur mode de multiplication. Une bactérie est un organisme unicellulaire et peut se diviser. Un virus, en revanche, ne possède pas de noyau cellulaire propre et ne peut se multiplier que par l'intermédiaire d'une cellule hôte.

Propagation rapide

Les virus se propagent de différentes manières. Les 5 manières les plus fréquentes sont les suivantes.



Les **gouttelettes de salive** lorsqu'une personne parle, tousse ou éternue



Les **contacts physiques** comme les poignées de main, les étreintes...



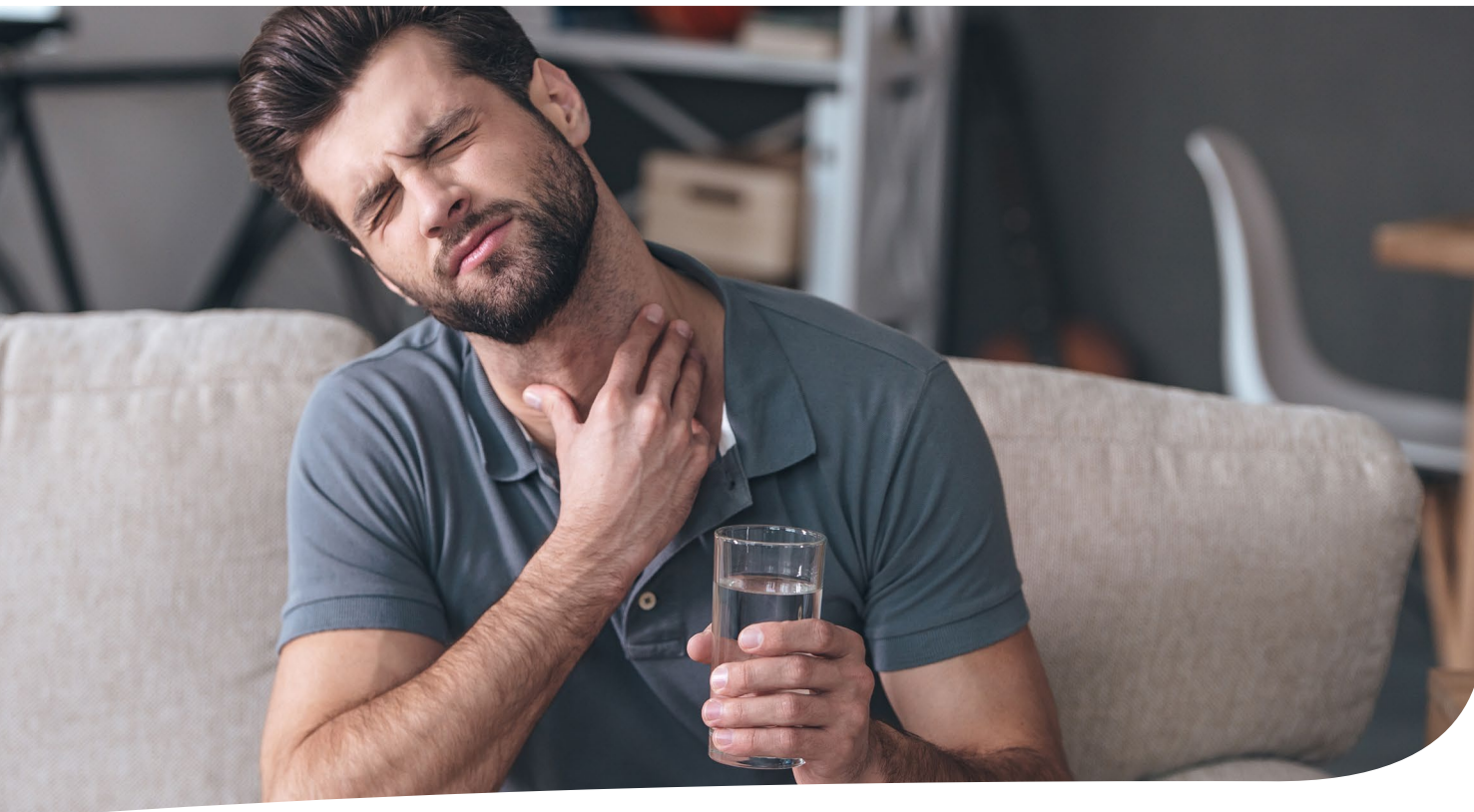
Le fait de **toucher** des objets et des surfaces sur lesquels survivent des particules virales



Par le biais des **aliments et des boissons**



Via l'**échange de liquides corporels**, comme le sang et le sperme



Un virus n'est pas l'autre

Les symptômes d'une infection virale dépendent fortement du type de virus en cause. Par exemple, certains virus du rhume présentent des similitudes avec celui de la grippe, également connu sous le nom de virus influenza. Mais d'autres virus du rhume provoquent des symptômes complètement différents.

Voici un aperçu des infections virales les plus fréquentes :

Rhume

Un rhume est une inflammation des muqueuses du nez et de la gorge. Il est causé par un virus du rhume. Il existe des centaines de ces virus, qui sont présents toute l'année – même en été. En raison de leur grande variété, il n'existe aujourd'hui pas de vaccin contre cette affection.

Nous devons donc compter sur notre propre système immunitaire. En effet, si quelqu'un éternue dans votre entourage, c'est déjà assez pour que vous soyez infecté, car les virus du rhume sont propagés par les gouttelettes de salive ou par le toucher.

Les symptômes du rhume les plus fréquents sont les suivants :

- nez bouché ou qui coule
- éternuements
- toux
- mal de gorge
- mal de tête
- douleurs dans les oreilles

La plupart des rhumes sont sans gravité et de courte durée. Il est cependant conseillé de consulter un médecin si vous vous sentez oppressé au point d'avoir du mal à respirer.

Grippe

La grippe est causée par le virus influenza, qui est beaucoup plus agressif que la plupart des virus du rhume. Il y a de fortes chances pour que vous deviez laisser la maladie suivre son cours pendant quelques jours. La grippe est saisonnière et vous pouvez souvent la prévenir en vous faisant vacciner. Si vous êtes grippé, il est peu probable que vous soyez à nouveau infecté par ce virus au cours de la même saison de grippe.

Les symptômes de la grippe les plus fréquents sont les suivants :

- mal de tête
- fatigue
- douleurs musculaires
- frissons
- forte fièvre qui apparaît brusquement
- mal de gorge

Si vous pensez avoir la grippe, consultez toujours un médecin. Il vous prescrira les médicaments nécessaires. Et reposez-vous pour vous rétablir.

COVID-19

Les coronavirus sont une grande famille de virus qui peuvent provoquer différentes maladies respiratoires. Jusqu'en 2019, on connaissait six coronavirus – parmi lesquels le SARS et le MERS – qui, outre les animaux, peuvent aussi contaminer l'humain. Le coronavirus responsable de la COVID-19 est le septième.

Les symptômes les plus fréquents de la COVID-19 sont les suivants :

- fièvre
- toux
- problèmes respiratoires
- perte aiguë du goût et de l'odorat

Le coronavirus est particulièrement dangereux pour les personnes dont la santé est fragile, comme les personnes âgées et celles souffrant de problèmes de santé chroniques (maladies respiratoires, maladies cardiaques, diabète, etc.). Cependant, même les personnes en bonne santé peuvent être infectées par le virus.

En attendant un vaccin et un traitement efficaces, il est important s'il y a suspicion de contamination de contacter votre médecin traitant par téléphone, et ce, le plus rapidement possible.

COVID-19 ou rhume des foins ?

Environ 1 Belge sur 4 souffre à un degré variable du rhume des foins. Les symptômes sont très similaires à ceux de la COVID-19 et peuvent facilement être confondus. Cependant, une infection au coronavirus s'accompagne généralement de fièvre, ainsi que d'une perte de l'odorat et du goût.

VRS

Chez les très jeunes enfants, les enfants nés prématurément et les enfants souffrant de problèmes cardiaques, les voies respiratoires inférieures sont également touchées. Dans ce cas, on parle de bronchiolite à VRS. Cette infection peut conduire à une pneumonie avec éventuellement une hospitalisation.

Les symptômes d'une bronchiolite à VRS sont les suivants :

- respiration difficile et rapide
- sifflement audible lors de la respiration
- comportement agité
- peu ou pas d'appétit

Les personnes âgées sont également plus sensibles au VRS. Ce sont surtout celles qui souffrent d'affections pulmonaires et dont la résistance est affaiblie qui sont le plus à risque. En cas de symptômes graves, l'idéal est de contacter un médecin.

Traitement

Contrairement à la plupart des maladies causées par des bactéries, les maladies virales sont extrêmement difficiles à traiter. Souvent, il n'y a rien d'autre à faire que d'attendre quelques jours et de laisser au corps le temps de se rétablir. Une bonne résistance est alors indispensable pour guérir.



Comment renforcer votre système immunitaire de manière naturelle ?

Pour lutter contre les virus, rien de tel qu'une bonne résistance. Mais comment renforcer soi-même son système immunitaire ?

Reconnaître un système immunitaire affaibli

Votre système immunitaire n'est pas toujours en forme. C'est alors qu'une infection virale peut se développer. Certains signaux vous permettent de déterminer que vos défenses sont affaiblies :

1. La fatigue

Une fatigue prolongée peut indiquer un affaiblissement du système immunitaire. Par exemple, vous vous sentez toujours épuisé au lever ou vous vous fatiguez au moindre effort physique ? Il est alors temps de consulter un médecin qui vérifiera si vous êtes malade.

2. Des petits maux qui perdurent

Des gencives enflammées, une éruption cutanée, un estomac irrité et de la diarrhée peuvent être le résultat d'un système immunitaire affaibli.

3. Des refroidissements réguliers et de longue durée

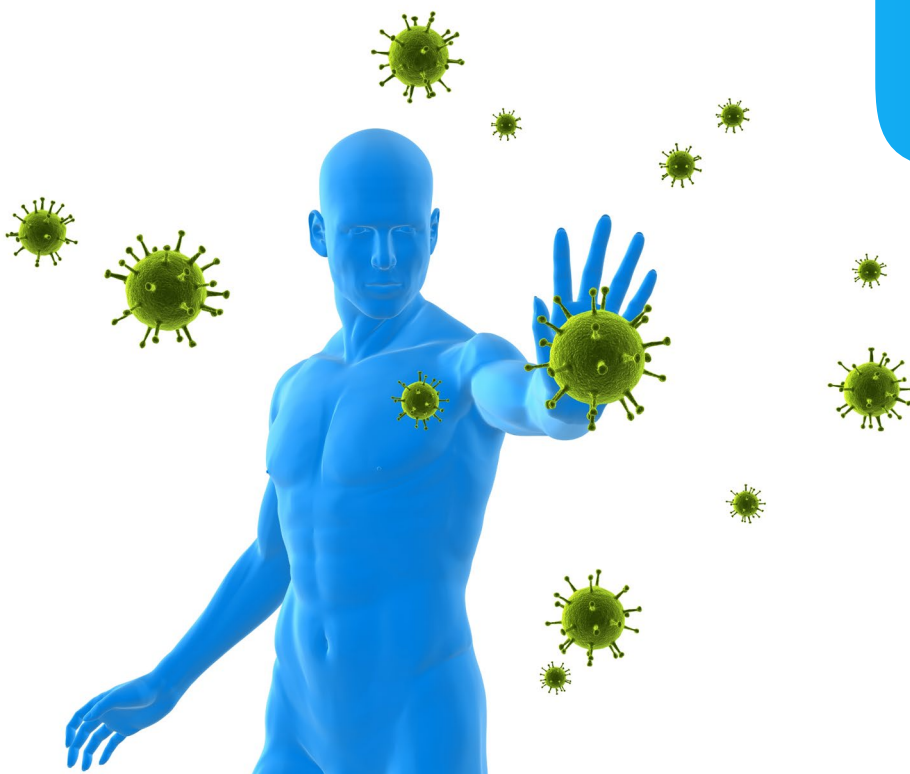
Il est tout à fait normal d'avoir un rhume quelques fois par an. Mais si cette affection persiste et que vous avez le nez bouché plus souvent qu'il ne devrait l'être, il y a de fortes chances pour que votre système immunitaire ne soit pas en mesure de combattre efficacement le virus du rhume.

4. Les petites blessures guérissent mal

Les éraflures et écorchures qui ne guérissent pas correctement peuvent résulter d'un affaiblissement du système immunitaire. Veillez à bien soigner les blessures pour qu'elles ne s'enflamment pas.

Attention !

Même si vos défenses sont bonnes, vous pouvez contracter une infection virale, en cas de forte épidémie de grippe par exemple.



Renforcer vos défenses

Il est important que votre système immunitaire soit prêt, surtout en automne et en hiver. Lorsque le froid s'installe, nous sommes plus souvent à l'intérieur et gardons nos fenêtres fermées. L'apport d'air frais est donc moindre et les virus et autres intrus restent présents plus longtemps.

Renforcer votre résistance est toujours une bonne idée. Surtout lorsqu'il n'y a pas (encore) de médicaments pour vaincre une infection. La bonne nouvelle est que quelques mesures simples suffisent à renforcer votre système immunitaire :



Adoptez une alimentation saine

Une alimentation malsaine est désastreuse pour le système immunitaire. Votre flore intestinale est responsable à 70 % de votre système immunitaire. Ces bactéries saines digèrent les aliments et contrôlent les mauvaises bactéries.

Conseil : une alimentation saine, intégrant suffisamment de fruits et de légumes, est donc essentielle. De plus, les noix, les flocons d'avoine, l'ail et le saumon sauvage contiennent de nombreux éléments qui renforcent votre système immunitaire.



Débarrassez-vous des mauvaises habitudes

Votre système immunitaire a de temps à autre besoin de se renforcer. Par conséquent, évitez autant que possible l'alcool et le tabac.

En outre, une bonne nuit de sommeil est capitale. Pendant le sommeil, l'organisme produit davantage de globules blancs et d'anticorps.

Conseil : évitez la caféine et l'alcool et prenez une tisane avant d'aller dormir.



Buvez suffisamment d'eau

L'équilibre hydrique aide votre système immunitaire à fonctionner de manière optimale. L'eau est en effet capitale pour l'élimination des cellules nocives.

Conseil : buvez suffisamment d'eau – au moins un litre et demi par jour.



Evitez le stress

Le stress peut être une cause majeure de la diminution de la résistance de l'organisme. En cas de stress prolongé, une trop grande quantité de cortisol est libérée. Cette hormone ralentit le processus naturel de guérison de l'organisme, de sorte que les inflammations se résorbent moins vite.

Conseil : que ce soit par le biais d'une séance de yoga ou d'un repas au restaurant, une détente régulière est indispensable. En vous débarrassant du stress, non seulement vous soulagez votre mental, mais votre système immunitaire fonctionne à nouveau comme il le devrait. Faites aussi suffisamment d'exercice à l'air libre.



Evitez les antibiotiques inutiles

Les antibiotiques ne sont efficaces que contre les bactéries et n'offrent aucune aide contre les virus. Si vous les utilisez mal ou de façon inutile, les bactéries deviennent résistantes et se propagent librement. De plus, les antibiotiques tuent la flore intestinale, y compris les bactéries intestinales utiles pour notre organisme. Ils risquent par conséquent de perturber votre système immunitaire.

Conseil : ne prenez des antibiotiques que si votre médecin vous les recommande. La plupart des infections guérissent souvent spontanément après quelques jours grâce à des mécanismes de défense qui fonctionnent de manière optimale. Et cela reste toujours la meilleure approche.



Heel Belgium
Orienté santé.



Heel est une société pharmaceutique active dans 50 pays. Nous sommes experts en **médecine biorégulatoire**.

L'accent est mis sur la capacité d'autorégulation du corps. En stimulant le **processus de guérison naturel**, nos médicaments biorégulateurs agissent sur la cause et pas uniquement sur les symptômes.

Grâce aux concentrations optimales des composants actifs, ils ne causent pas d'effets secondaires.

Les médicaments biorégulateurs de Heel sont efficaces et sûrs pour toute la famille.

Ils sont appropriés pour le traitement de nombreuses indications dont les lésions musculaires et articulaires, crampes, stress et troubles du sommeil, infections virales, rhume et sinusite.

Pour plus d'informations ou des questions, demandez conseils à votre médecin ou à votre pharmacien.

Heel Belgium NV
Industriepark Drongen
Booiebos 25 B- 9031 Drongen

E-mail: info@heel.be
T +32 (0)9/265 95 65 - 92 670

-Heel
Healthcare designed by nature