

Influenza - la Grippe

Et non, je ne vais pas me faire vacciner contre la grippe

par Ralph Campbell, MD

(OMNS 9 janvier 2018) La grippe est précoce et grave, nous dit-on. Il est urgent de se faire vacciner contre la grippe dès maintenant pour éviter de faire partie des 36 000 décès annuels aux États-Unis. Ce même chiffre apparaît à chaque saison de la grippe, bien que le CDC admette, pour plusieurs raisons évidentes, qu'il s'agit d'une "estimation au jugé", la plus importante étant que les gens ne meurent pas de la grippe en soi, mais principalement d'une pneumonie secondaire aggravée par d'autres problèmes de santé sous-jacents. Malheureusement, le CDC rassemble ses statistiques de mortalité sous la catégorie "pneumonie et grippe" -- en les regroupant plutôt qu'en essayant de déterminer si la pneumonie était une infection secondaire due à un système immunitaire affaibli par une infection grippale. Et comme le système immunitaire des très jeunes et des personnes âgées est souvent affaibli, ils sont plus sujets aux infections primaires et secondaires.

Cette année, le vaccin anti-grippe est inefficace

La constance, année après année, avec laquelle ce chiffre (36 000 morts) est cité afin de promouvoir un sentiment d'urgence est étonnante. Le *New England Journal of Medicine* a récemment publié une étude alarmante. D'après ce qui est arrivé à nos amis de l'hémisphère sud en Australie lors de leur dernière saison de grippe (leur hiver ; notre été), on peut estimer comment se déroulera notre prochaine saison. En Australie, la saison dernière, il y a eu 215 280 cas contre 59 022 pour la saison 2009 de la grippe A (H1N3), probablement en raison d'une inadéquation des vaccins. Cette même étude a présenté la nouvelle décourageante qu'en Australie l'année dernière, même avec une relativement bonne parité, l'efficacité pourrait n'avoir été que de 42 % dans l'ensemble ou 34 % pour la souche H3N2. Cette année, la grippe A (H3N3), la souche prédominante, s'est avérée n'être affectée que par 10 % du vaccin. La raison : Comme les vaccins doivent être préparés à l'avance, le fabricant ne peut souvent pas devancer les souches du virus qui mutent rapidement. Le CDC fait cette constatation : Lorsque le vaccin antigrippal est bien adapté au virus, l'injection réduit le risque de contracter la grippe de 40 à 60 %. Cependant, cette saison (hiver 2017-2018) est une saison où le vaccin n'est pas bien apparié au virus. Il n'est efficace qu'à la hauteur de 30 à 10 %. L'immunité naturelle acquise par le système immunitaire est souvent préférable, car elle est plus durable. Avec ce type d'informations, il est impératif de discuter des avantages et des inconvénients du vaccin antigrippal avec le médecin---- et pas seulement avec un vaccinateur qui n'a aucune connaissance ou intérêt pour les antécédents médicaux personnels. [1]

Les vaccins contre la grippe prédominent la relation médecin-patient

Il est inquiétant de voir la relation médecin-patient déroutée. On est accueilli à l'entrée d'un supermarché qui a un rayon pharmacie avec « Get your flu shot at our pharmacy », c'est à dire ' « *Achetez votre vaccin anti-grippe dans notre pharmacie* ». « *Flu season is upon us; so act now* » « *La saison de la grippe est arrivée, alors agissez dès maintenant.* » La seule but du vaccin est simplement d'être administré, et non d'obtenir des informations sur ses avantages et ses inconvénients. De plus, en poursuivant sur cette voie, le médecin personnel d'une personne n'en saura rien sur son patient ayant reçu le vaccin jusqu'à la prochaine visite chez le médecin. Par conséquent, les inconvénients, dont certains peuvent être graves, ne sont pas abordés ; il n'y a pas non plus de discussion sur l'évolution naturelle de la maladie ni sur la manière de soulager les symptômes en toute sécurité. Le médecin peut aider à briser le cycle d'opacité et de malhonnêteté qui imprègne l'histoire de la grippe.

La pression des entreprises pharmaceutiques

Les compagnies pharmaceutiques et le CDC font pression, en cette saison de la grippe, pour que les médecins conseillent à leurs patients de prendre des produits antiviraux, comme le Tamiflu. En cas de grippe confirmée ou suspectée [quelle qu'elle soit], il faut traiter avec des médicaments antiviraux. Ils répondent à neuf catégories de besoins particuliers, notamment les Indiens d'Amérique et les autochtones d'Alaska, les personnes extrêmement obèses, les personnes immunodéprimées (par une infection au VIH ou par des médicaments), les personnes de moins de 2 ans ou de plus de 65 ans et de nombreuses maladies chroniques sous-jacentes. Des études sur les effets secondaires graves de cette catégorie de médicaments ont été réalisées en 2009, mais elles ont été largement mises de côté ou dissimulées. Mais la publication de ces études ne constitue qu'une faible protestation. Le CDC suggère que le seul effet secondaire inquiétant est qu'environ 10 % des personnes recevant un de ces médicaments auront des nausées (ou des vomissements chez les enfants). Malheureusement, les vomissements chez les enfants peuvent facilement conduire à la déshydratation--- un réel problème.

Les symptômes de la grippe

La grippe peut être une maladie bénigne, mais pour beaucoup, elle est beaucoup plus grave. Elle peut vous donner l'impression d'avoir été écrasé par un camion. Il peut y avoir des douleurs musculaires douloureuses et/ou un mal de tête qui donne l'impression que même vos yeux sont douloureux, accentué par la toux, ce qui vous donne l'impression que votre tête pourrait exploser. Les sinus pleins font que la voix, déjà faible et tremblante, donne l'impression que votre nez est pincé et crée une voix sans résonance. La faiblesse peut être profonde. Une semaine peut s'écouler avant que vous ne soyez certain de pouvoir survivre, et il peut s'écouler encore plus de jours avant que vous n'ayez l'impression d'être revenu à environ 80 % de votre état antérieur.

Dangers des médicaments contre la grippe

Le mieux que les médicaments antiviraux puissent offrir est de réduire les symptômes d'un jour. Ce fait a été admis peu après l'arrivée du Tamiflu sur le marché, mais il a été enterré, et n'a été ressuscité que récemment. Il n'y a pas que la question de l'efficacité, mais il ne faut pas ignorer son potentiel de nuisance. En 2009, la FDA et son équivalent au Japon ont signalé 115 cas de troubles neuropsychiatriques (délires, hallucinations, comportement anormal) dus à un médicament de la

même classe, le Releuza. Le Tamiflu, avec son potentiel de nocivité et son faible bénéfice, en vaut-il la peine ? Je ne le pense pas.

Traiter et prévenir la grippe grâce à une excellente alimentation

Les carences nutritionnelles chez les personnes âgées sont très fréquentes. Il s'agit d'un facteur de risque important de contracter la grippe, car les carences nutritionnelles affaiblissent le système immunitaire. Il a été démontré que les compléments nutritionnels aident à combattre la grippe. Les suppléments de vitamines et de minéraux peuvent réduire considérablement son incidence et sa durée.

Par exemple, de **fortes doses de vitamine C** (dose adulte de 1000 à 3000 mg/repas ou jusqu'à 1000 mg/heure ou plus pour la tolérance intestinale), si elles sont prises au début de l'infection, peuvent prévenir les pires symptômes de la grippe et en réduire la durée de plusieurs jours[3,4]. Une pneumonie grave peut être traitée efficacement avec de fortes doses de vitamine C administrées par voie intraveineuse sous les soins d'un médecin. Chez les personnes déficientes en vitamine A, des suppléments (dose adulte 10 000 à 25 000 UI) et des légumes colorés (carottes, poivrons, courges, patates douces, légumes verts) peuvent réduire l'incidence et la gravité de la grippe et de la pneumonie.

Les suppléments de vitamine D (dose adulte de 1 000 à 5 000 UI/jour pendant les mois d'hiver) et **E** (tocophérols mixtes de préférence à l'alpha-tocophérol, 400 à 1 200 UI/jour, avec une montée en puissance en quelques semaines jusqu'à 1 200 UI), le **sélénium** (50 mcg), le **zinc** (25 mg) et les **probiotiques** peuvent également accroître la résistance à la grippe[5-7]. Les **vitamines B** sont fournies par un régime alimentaire équilibré, mais les comprimés de **multivitamines** contiennent l'ensemble complet dans les bonnes proportions. Chez certains, ce remède naturel suffit à prévenir entièrement la grippe. Les **légumes à feuilles vert foncé et les autres fruits et légumes de couleur vive** contiennent des antioxydants qui peuvent aider à renforcer l'immunité et à prévenir l'infection. En cas de mal de gorge au début d'une infection, des probiotiques qui peuvent être vaporisés dans le fond de la bouche peuvent aider. Chez les enfants, il faut réduire la dose de suppléments proportionnellement à leur poids. Une excellente alimentation, avec beaucoup de fruits et légumes crus et des suppléments tout au long de la saison de la grippe, peut réduire considérablement le risque d'infection ou la prévenir entièrement[3-8].

Il a été démontré que la **vitamine A** a une grande valeur pour les enfants lors des épidémies de rougeole dans les pays du tiers monde en réduisant considérablement l'incidence des pneumonies mortelles. La vitamine A est obtenue à partir de légumes à feuilles vertes et oranges.

Évitez les produits en vente libre

Pour éviter les frais et les tracas d'une visite chez le médecin, ne faites pas l'erreur de vous soigner vous-même avec des médicaments en vente libre (OTC). Alors que dans le passé, certains produits en vente libre étaient conçus pour soulager un seul symptôme, aujourd'hui, les médicaments sont regroupés pour traiter, d'un seul coup, une multitude de symptômes du "rhume". Par exemple, le mélange comprend généralement des médicaments pour induire le sommeil, soulager la douleur, supprimer la toux, soulager une toux tenace, ouvrir un nez "bouché" et faire baisser la fièvre, le tout dans un seul produit sous une seule étiquette---- souvent avec la même marque que le médicament à usage unique d'origine. Si l'un de ces produits a un effet indésirable, il est difficile de déterminer "qui l'a fait". J'ai connu des cas où des personnes sont devenues, sans le savoir, accros à un antitussif contenu dans une préparation mixte, la Robitussin DM, qui contenait également un analgésique similaire à l'acétaminophène, mais toxique pour les reins, de sorte que son utilisation continue a causé de graves dommages aux reins. Cet ingrédient toxique a été remplacé par un produit moins toxique, mais le nom du produit reste le même. Une astuce utilisée par l'industrie pour accélérer les ventes consiste à conserver l'ancienne marque mais à ajouter, par exemple, des particules après le nom, ce qui signifie qu'un somnifère a été ajouté. Méfiez-vous des étiquettes de produits qui n'indiquent que la fonction du produit, plutôt que les ingrédients, par exemple : "pour les rhumes avec toux et fièvre".

Comme la tolérance de dose entre les niveaux sûrs et toxiques est étroite pour l'acétaminophène (analgésique et fébrifuge - vendu sous le nom de Tylenol dans ce pays), il est dangereux de le mettre discrètement dans une variété de préparations mixtes en vente libre. L'équivalent britannique de l'acétaminophène, le paracétamol, a été la principale cause de graves lésions hépatiques - et cela peut conduire à la nécessité d'une greffe de foie. L'avertissement est affiché sur le paquet de Tylenol, mais le public n'a aucune idée que le Tylenol est caché dans ces préparations "tout faire". J'ai cherché des produits pédiatriques sûrs en vente libre et j'en ai trouvé très peu. Un avertissement "ne pas utiliser pour les enfants de moins de deux ans" pourrait faire penser qu'il n'est pas sain pour les adultes non plus.

Conclusion

La grippe arrive chaque année, mais les vaccins et les médicaments antiviraux ne sont pas toujours très efficaces et peuvent avoir de graves effets secondaires. Les préparations multi-médicaments disponibles en vente libre ne sont pas très efficaces contre les symptômes de la grippe et peuvent être dangereuses si elles sont prises à forte dose. Une excellente nutrition, comprenant beaucoup de fruits et de légumes colorés ainsi que des suppléments de vitamines et d'autres nutriments essentiels, aidera l'organisme à se protéger contre l'infection.

Références

1, Campbell R. Vaccinations: To Be or Not to Be

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n18.shtml> (**traduit en français**)

2, Seasonal Influenza A(H3N2) Activity and Antiviral Treatment of Patients with Influenza

<https://emergency.cdc.gov/han/han00409.asp>

3. Levy TE. Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases, and Toxins, 3rd Edition (2011) Medfox Pub (2011) ISBN-13: 978-0977952021

4. Levy TE. Vitamin C prevents vaccination side effects; increases effectiveness
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n07.shtml> (**Traduit en français**)
5. Mamani M, Muceli N, Ghasemi Basir HR, et al. Association between serum concentration of 25-hydroxyvitamin D and community-acquired pneumonia: a case-control study. *Int J Gen Med.* 2017, 10:423-429. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29180888>
6. Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ.* 2017, 356:i6583. <http://www.bmj.com/content/356/bmj.i6583.long>
7. Urashima M, Segawa T, Okazaki M, et al. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. *Am J Clin Nutr.* 2010, 91:1255-60. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219962>
8. Case HS. *Orthomolecular Nutrition for Everyone: Megavitamins and Your Best Health Ever: Basic Health Pubs.* (2017) ISBN-13: 978-1681626574

Pour en savoir plus

Downing D. Flu Vaccine: No Good Evidence.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n02.shtml> (**traduit en français**)

Downing D. Why This Doctor Questions Flu Vaccination.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n06.shtml> (**traduit en français**)

Smith RG. Flu, Viruses, and Vitamin C Megadoses.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n07.shtml> (**traduit en français**)

Flu Shots For The Elderly Are Ineffective.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n17.shtml>(**traduit en français**)

Vitamins Reduce the Duration and Severity of Influenza.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n04.shtml> (**traduit en français**)