

# GUERIR & BIEN VIEILLIR



*LES RENDEZ-VOUS DU Dr MÉNAT*

## Renforcer son immunité : la prévention hivernale

Entretien avec  
**LE DR ÉRIC MÉNAT**

# DR ÉRIC MÉNAT



Éric Ménat est médecin généraliste, diplômé en diététique et maladies de la nutrition, et enseignant à la faculté de médecine de Paris XIII. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la nutrition.

Médecin homéopathe, nutritionniste, phytothérapeute, spécialiste du cancer et des infections « froides », le Docteur Éric Ménat maîtrise toutes les approches naturelles innovantes.

Il collabore avec le Prix Nobel de médecine, le Pr Luc Montagnier, au sein de Chronimed, un groupe de recherche sur les maladies chroniques, dont la maladie de Lyme.

C'est également un homme d'engagement qui préside l'Association Santé Environnement Midi-Pyrénées... parce que protéger sa santé passe aussi par l'évitement des polluants chimiques.

# SOMMAIRE

## L'IMPORTANTCE DE L'IMMUNITÉ..... 5

Le froid : l'arrêt des épidémies ?.....	6
Faut-il se faire vacciner ?.....	7
Les spécificités du vaccin.....	10
Pourquoi avoir un traitement préventif ?.....	13
Quelques cas particuliers.....	14
Le COVID long.....	16

## UNE ALIMENTATION SANTÉ..... 18

Pourquoi tombe-t-on malade ?.....	19
Intestin et système immunitaire.....	21
Les intolérances alimentaires.....	23
L'hygiène de vie.....	24
Quid des jeûnes ?.....	25

## LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE L'HIVER..... 27

Les probiotiques.....	28
La vitamine D.....	29
Le zinc.....	31
La vitamine C.....	33
Le magnésium.....	33
Le soufre.....	34
Pour aller plus loin... ..	35

## STIMULER L'IMMUNITÉ..... 37

L'aromathérapie.....	38
La phytothérapie.....	39
L'homéopathie.....	40
En résumé.....	43
Les produits de la ruche.....	44

## QUESTIONS DES ABONNÉS..... 46

En cas de glaires claires.....	47
Les bonnes huiles .....	47
Zinc et cuivre .....	48
Le Mucomyst.....	49
Zinc et pauses thérapeutiques .....	50
L'extrait de pépins de pamplemousse .....	50
Contre-indications des produits de la ruche .....	51
Avoir un fond de rhume .....	51
La prévention chez les enfants.....	52
Grippe et vaccination à vie ! .....	52
Le MSM.....	53
En cas de maladie auto-immune .....	53

# L'IMPORTANCE DE L'IMMUNITÉ



## Le froid : l'arrêt des épidémies ?

**Frédéric** : Est-ce bien qu'il fasse froid pendant les périodes hivernales ?

**Dr Ménat** : Rien ne vaut un très bon froid sec, comme on a chez nous. Malheureusement, dans le Nord, il y a beaucoup de pluie, d'inondations et d'humidité.

- Il vaut mieux avoir une période de bon froid parce que **les virus ne se développent pas** à ce moment-là, alors qu'ils adorent le temps doux et humide. C'est là où ils se développent le mieux, quand il fait autour de 10 °C.
- Quand c'est humide, les organismes sont fragilisés par les différences de température. Les virus sont plus actifs et notre corps est plus fragile. Quand on a un très bon froid sec, si tu es bien couvert, cela nous fragilise moins et les virus sont beaucoup moins virulents.

La nature a besoin de ce froid aussi. Sous nos climats, il vaut mieux avoir une bonne période de froid. Cela tombe bien parce qu'on était en pleine épidémie de grippe. Dans le Sud-Ouest, il n'y en a pas eu tant que cela, mais il y a eu beaucoup de bronchites. On a eu une grosse épidémie de COVID en septembre et octobre, et il y en a moins en ce moment, mais il y a du COVID un peu partout. En ce moment, il est plutôt calme, mais on aura l'occasion d'en reparler.

Quelques bronchites purulentes sont assez coriaces. Certaines sont liées au mycoplasme, ce n'est pas plus embêtant qu'une autre parce qu'on sait le soigner, mais ce sont de vraies bronchites avec des symptômes marqués et la nécessité de prendre des antibiotiques. Ce ne sont pas des bronchites

banales. Il y a les gripes évidemment. On espère que ce grand coup de froid va donner un coup d'arrêt à l'épidémie.

**Frédéric** : On entend parler souvent du virus à mycoplasmes.

**Dr Ménat** : C'est plutôt une bactérie. C'est un germe intracellulaire, mais ce n'est pas un virus.

### **Les bronchites : très présentes cet hiver**

**Frédéric** : As-tu remarqué qu'il y avait beaucoup de fatigue ?

**Dr Ménat** : Ce qui fatigue le plus, cela reste le COVID, mais les bronchites sont des infections profondes. Je ne parle pas de la petite toux, mais de la vraie bronchite. Si elle est purulente, c'est une affection très profonde et très fatigante. C'est plus embêtant qu'une grosse angine parce que c'est une infection des voies respiratoires. Cela gêne la respiration, l'oxygénation. C'est une infection beaucoup plus profonde, et l'organisme va mettre beaucoup plus d'efforts pour se défendre. Il sera beaucoup plus marqué. J'ai plusieurs bronchites à pneumocoque qui sont les fameuses pneumopathies.

### **Faut-il se faire vacciner ?**

**Frédéric** : Est-ce que tu veux qu'on balaye tout de suite le sujet de la vaccination ?

**Dr Ménat** : Ce soir, on va parler de la prévention des infections hivernales. C'est pour cela que l'on parle du froid et des virus actuels, pour savoir **comment s'en prémunir**.

**Frédéric** : Y a-t-il un intérêt à se faire vacciner ? Je ne parle pas de la vaccination du COVID, mais de la vaccination contre la

grippe. C'est un sujet récurrent. Est-ce que c'est pertinent et est-ce que cela a un intérêt sur certaines personnes ? Est-ce que c'est toujours obsolète avec cette histoire de vaccination sur le virus de l'année dernière ? Comment cela se passe-t-il ?

**Dr Ménat :** Pour te répondre, la première chose à dire, c'est qu'**il ne faut pas être bêtement anti-vaccin**. C'est tout aussi absurde que d'être pro-vaccin. Le vaccin est un médicament, même s'il ne soigne pas une maladie, il est censé la prévenir. **Comme n'importe quel médicament, il a des indications et des contre-indications.**

Dans ses indications, **il y a des gens chez qui c'est plus important que chez d'autres.**

Il a une efficacité qui est relative et limitée. Aucun médicament n'est efficace à 100 %, qu'il soit chimique ou naturel. **Quelle est la place de la vaccination dans la prévention ?** Je l'ai expliqué un peu dans le dossier pour que les gens comprennent bien. Un vaccin, cela ne protège que contre une seule maladie. On va prendre le vaccin contre la grippe.

- Il y a le vaccin contre **le pneumocoque** que l'on fait chez les enfants, qui est obligatoire chez les bébés. Le pneumocoque donne des otites, et on a décidé de le rendre obligatoire chez les bébés. Je ne rentrerai pas dans les détails. Pour moi, la vraie critique, c'est que c'est obligatoire, car aucun médicament ne devrait être obligatoire, pas plus les vaccins qu'autre chose, évidemment. Je pensais vivre encore dans un pays libre, mais depuis quelques années, j'ai compris que ce n'était pas le cas, car il y a des obligations vaccinales. Le



pneumocoque peut avoir son intérêt. On fait ce vaccin, par exemple, chez les gens chez qui on enlève la rate, parce que quand on n'a plus de rate à cause d'un accident ou d'une maladie, on est beaucoup plus sujet aux bronchites et aux infections à pneumocoque. On peut faire des infections graves à pneumocoque. C'est un microbe qui peut donner des bronchites graves. Curieusement, on vaccine les bébés qui ne font jamais de bronchites à pneumocoque. On ne sait pas pourquoi, d'ailleurs. Cependant, ils font des otites à pneumocoque qui sont de grosses otites, mais cela se soigne tout à fait bien. L'obligation de ce vaccin me semble peu justifiée.

- Pour revenir sur la prévention générale, et le dépistage, on a très peu de vaccins à part le pneumocoque et le vaccin contre la grippe. Le COVID est un vaccin à part. Il n'y a pas d'autre vaccin.
- En ce moment, il y a une campagne qui voudrait que l'on fasse le vaccin contre **le zona** chez les personnes fragiles. Je le cite parce que ce n'est pas une infection hivernale, mais l'étude qui vient de paraître et qui nous recommande de vacciner les patients âgés et fragiles contre le zona nous dit que finalement ce vaccin est très peu efficace. On le sait d'ailleurs, ce n'est pas une nouveauté. Il faut vacciner 33 personnes pour éviter un zona ! Par ailleurs, on pourrait discuter de ces chiffres donnés par l'étude.
- Je dis ça parce que c'est pareil pour **le vaccin contre la grippe**. On dit toujours qu'il faut vacciner les gens contre la grippe parce que cela protège de la grippe. En fait, cela protège parfois contre la grippe. On connaît beaucoup de gens qui se sont fait vacciner et qui ont fait une grosse grippe dans l'hiver. Il y a 2 raisons à cela :

1. La première, c'est que le vaccin n'est pas efficace à 100 %. Par ailleurs, on calcule le vaccin par rapport à des mutations récentes. On attend que l'hiver dans l'hémisphère sud soit passé pour tester quel virus de la grippe s'est développé pendant notre été. C'est à partir du virus qui s'est développé dans l'hémisphère sud pendant notre été que l'on fait le vaccin pour notre hiver. Il faut quelques mois pour faire ce vaccin. De temps en temps, on se trompe. Une année, on s'est complètement planté. On a fait un vaccin contre un virus, et c'était un autre qui s'est développé pendant l'hiver. Dans ce cas-là, le vaccin est efficace moins d'une fois sur 2. **Il a moins de 50 % d'efficacité.**
2. On pourrait dire que ce n'est pas grave et que cela protège quelques personnes, comme ce n'est pas un vaccin dangereux. C'est vrai que c'est un vaccin qui donne moins d'effets secondaires que d'autres, mais quand même, il y a des gens qui ne le tolèrent pas du tout. Il y a des **effets secondaires** qui ne sont pas très graves, mais qui existent. À un moment donné, la balance bénéfice-risque du vaccin est discutable. Surtout, il ne protège que contre un seul virus qui est le virus de la grippe. Or, **ce que l'on va raconter ce soir va vous permettre de vous protéger contre l'ensemble des microbes de l'hiver.**

## Les spécificités du vaccin

**Pourquoi personne n'en parle et pourquoi personne ne favorise cette prévention globale ?** Au fait, personne n'a envie de faire des études parce qu'il n'y a rien à gagner. Comme on ne fait pas d'études sur ces démarches globales de médecine intégrative, on n'a pas de chiffres à opposer à la vaccination. On

dit que la seule protection contre la grippe, c'est le vaccin, mais ce n'est pas vrai du tout. Il y a plein d'autres façons de se protéger. **Il y a de nombreux médecins qui utilisent d'autres approches préventives et qui ont d'excellents résultats cliniques.** Je passe mon temps à avoir des patients l'hiver qui me disent que depuis qu'ils prennent mon traitement préventif l'hiver, ils ne sont plus du tout malades l'hiver. Du coup, ils veulent continuer ce traitement et ils ne se vaccinent pas. Ce n'est pas qu'ils sont contre les vaccins, mais c'est que ce n'est pas utile. La balance bénéfice-risque du vaccin pour eux est mauvaise parce qu'ils ont déjà un traitement préventif. C'est de cela dont on va parler ce soir : ce qui compte, c'est de stimuler l'immunité.

**Le grand défaut de la vaccination**, c'est que pendant une période, elle va fragiliser votre immunité en réalité. Cela a été démontré, et en particulier pour le vaccin contre la grippe. À l'époque, il y avait des précautions d'emploi quand le sida était une maladie extrêmement mal soignée il y a 20 ou 30 ans. On savait que quand on vaccinait les gens qui avaient le sida contre la grippe, il faisait flamber leur VIH. La charge virale du virus du sida augmentait au moment où on les vaccinait contre la grippe. Pourquoi ? Parce que quand on vaccine contre la grippe, c'est **une agression du système immunitaire.**

La grippe arrive normalement par voie respiratoire, mais là, on vous l'injecte dans la peau, dans le muscle. En plus, on y met des adjuvants qui sont plus ou moins légers. Le vaccin contre la grippe, il y a du formol et des résidus d'antibiotiques. Cela **agresse notre organisme.** À partir de là, le système immunitaire va être pollué et dirigé vers cette vaccination pour essayer de fabriquer des anticorps également contre la grippe puisque c'est l'objectif du vaccin. Mais pendant ce temps, le reste de l'immunité chute.

Beaucoup de gens disent qu'ils ne font pas le vaccin contre la grippe parce que quand ils l'ont fait, ils ont été malades tout

l'hiver. **Le vaccin fait chuter l'immunité et la perturbe pendant plusieurs semaines.** Les gens commencent à tomber malades.

C'est pour cela que depuis que la médecine moderne et la vaccination existent, les médecins ont tous appris à la faculté de médecine qu'il ne fallait jamais vacciner en période épidémique. Si on vaccine en période épidémique, on augmente le risque de la maladie. D'ailleurs, vous le savez, le vaccin contre la grippe ne marche pas immédiatement. Il faut 15 jours. Pendant ces 15 jours, non seulement on ne se protège pas contre la grippe, mais en plus de cela, on est plus fragile.

### **Vaccin et épidémies (exemple du COVID)**

Expliquez-moi ce que l'on a fait pendant le COVID ! On a vacciné en pleine période épidémique. **C'est le plus grand délire vaccinal qu'on ait connu !** C'est absurde, c'est connu de tous les médecins, et pourtant à la télé, les grands professeurs nous ont bassinés, nous disant qu'il fallait absolument se faire vacciner alors qu'on était en période épidémique.

**Oui, le vaccin peut avoir une utilité chez certaines personnes fragiles,** mais il ne protège que contre la grippe, et si les gens sont fragiles, il faut les protéger aussi contre le mycoplasme, le pneumocoque, le virus syncytial, contre les coronavirus, etc. Il y a plein de coronavirus qui traînent l'hiver. On en a depuis des décennies. Ce sont des épidémies tout à fait banales, mais c'est important de se protéger contre tout cela. **Il faut se protéger contre les sinusites, les angines, et il n'y a aucun vaccin pour cela.**

## La vaccination, pourquoi pas.

**Je pense qu'il faut être responsable et être libre de choisir sa façon de se protéger.** Si les gens veulent se vacciner, ils ont tout à fait raison de le faire, mais il faut qu'ils aient conscience qu'ils ne se protègent que contre une seule maladie qui est la grippe et qu'il existe par exemple beaucoup de virus paragrippaux qui donnent des formes de grippe, mais ce n'est pas le virus de la grippe. Le vaccin est inefficace contre ces virus-là. C'est pour cela que des gens se vaccinent et sont très malades l'hiver.

## Pourquoi avoir un traitement préventif ?

Avec le traitement préventif que l'on va développer maintenant, on peut faire **une prévention beaucoup plus globale**, et je trouve ça beaucoup plus intelligent.

Évidemment, ce serait beaucoup plus difficile à conseiller si j'étais ministre de la Santé parce que c'est plus facile de dire aux gens de faire le vaccin. Pour faire une prévention globale des infections hivernales, c'est **une démarche qui est volontaire**. Cela veut dire que les gens doivent se prendre en charge, doivent modifier leur hygiène de vie, être acteurs de leur santé, et cela embête beaucoup de gens. Ils préfèrent se faire vacciner en se disant que cela les protège contre tout, mais en fait, cela ne les protège contre pas grand-chose. C'est leur choix, elles ont raison de le faire s'ils n'ont pas envie de prendre des produits dont je vais parler maintenant.

## Quelques cas particuliers

**Frédéric** : Beaucoup de patients disent qu'ils sont en rémission d'un traitement contre le cancer. Ils sont encore sous surveillance, et on leur conseille vivement de faire des vaccinations contre le pneumocoque, par exemple. Je voulais rappeler cet aspect-là. Qu'en penses-tu ?

**Dr Ménat** : Cela fait maintenant plus de 33 ans que j'exerce la médecine, et vous savez que je fais beaucoup d'accompagnement de patients sous traitements cancéreux, puisque c'est une de mes spécialités. J'ai passé un diplôme universitaire pour cela. Jusqu'à il y a 2 ou 3 ans, les oncologues ne vaccinaient jamais spécialement leurs patients. **Depuis le COVID, on s'est mis à dire qu'il fallait vacciner les patients sous chimiothérapie ou après chimiothérapie.**

Est-ce une bonne ou une mauvaise idée ? Sincèrement, aujourd'hui, les études qui montrent que cela fonctionne, particulièrement quand on est sous chimiothérapie, ne sont pas claires. Comme on est sur un système immunitaire qui est déficient, comment ce vaccin va-t-il être efficace puisqu'on passe notre temps à prendre des traitements qui sont immunosuppresseurs ? Cela a été démontré dans le COVID : le vaccin marche très mal quand les gens sont sous chimiothérapie ou sous immunosuppresseurs. Je reste donc un peu perplexe et sceptique. Faut-il faire ces vaccins ? C'est à chacun de prendre ses responsabilités. En tout cas, pendant 30 ans, aucun de mes patients et aucun des patients que je ne voyais sous chimiothérapie ou en rémission de cancer n'était spécialement vacciné. On leur proposait de se faire vacciner contre la grippe, mais on ne les vaccinait pas contre la coqueluche, par exemple. Maintenant, on veut les vacciner contre la coqueluche. On les vaccine parfois contre le pneumocoque, mais pas souvent.

**Aujourd'hui, on veut les vacciner contre tout et n'importe quoi dès qu'ils ont fait une chimiothérapie.** Cela me semble curieux parce qu'on n'a pas de recul et on n'a pas mesuré si c'était favorable à leur maladie cancéreuse ou défavorable. Pour le moment, je n'ai pas vu d'études claires.

On l'a vu contre le vaccin contre le COVID : on a beaucoup d'alertes et de signes qui nous montrent que, a priori, le vaccin contre le COVID a plutôt tendance à augmenter le risque de développement ou d'accélération des cancers parce qu'on a malheureusement tous autour de soi des gens qui ont eu des complications après ce vaccin. Ce vaccin étant très particulier, on ne peut pas le généraliser à tous les autres vaccins.

On a toujours proposé le vaccin contre la grippe aux gens qui étaient fragiles, et parmi eux, il y a les gens qui ont eu des chimiothérapies. Une chose est sûre : le vaccin ne stimule pas et ne renforce pas notre immunité. **Par son mécanisme, il ne peut pas être très efficace si notre système immunitaire est bas parce qu'il va mal réagir, il ne va pas réagir suffisamment.** On ne sera donc pas forcément bien protégé.

Personnellement, je préfère les prises en charge globales dont je vais vous parler.

Évidemment, on pourra me dire que vous n'avez aucune étude qui montre que c'est mieux. Ce vrai je n'ai pas d'études qui montre cela. Je n'ai pas d'étude qui montre que c'est mieux de façon globale, mais chaque produit pris individuellement a montré une efficacité. Je ne vais pas reprendre les études, mais je les ai citées dans le dossier. **On a des centaines d'études qui montrent que de nombreuses choses comme la vitamine D, le zinc, les probiotiques, les vitamines C, la phytothérapie agit pour stimuler l'immunité et réduire les infections.** C'est prouvé. Et c'est prouvé produit par produit. Imaginez si vous faites tout en même temps ! Sans parler de l'homéopathie, de l'alimentation et de l'hygiène de vie. Je pense que l'on peut vraiment faire beaucoup mieux que de vacciner.

J'appelle de mes vœux en ce début d'année que le Gouvernement, le ministre de la Santé, décide de mettre de l'argent sur la table pour faire des études sur cette démarche intégrative qui est bien plus intéressante en termes de santé individuelle. C'est vrai qu'en termes de santé publique, c'est plus difficile à faire admettre et à proposer à la population.

**Frédéric :** On verra ce que cela va donner avec le nouveau Gouvernement.

**Dr Ménat :** Je n'ai aucun doute sur la question. Je suis volontairement très naïf quand j'imagine que le ministre de la Santé déciderait de faire des études là-dessus ! Je suis bien au courant qu'il n'y a pas d'argent à gagner : aucun laboratoire ne mettra d'argent et l'état n'en a pas.

## Le COVID long

**Frédéric :** Avant d'entrer dans le vif du sujet, il n'y a pas longtemps, tu as fait un congrès avec succès sur le COVID long. Plusieurs abonnés nous disent qu'ils ont des inflammations des yeux (par exemple) et ils pourraient penser au COVID long. Je sais que ce n'est pas le sujet de ce soir, mais cela fait partie de la mouvance et des questions qui sont posées. Peux-tu nous dire un mot de ce que tu penses de cette éventualité ?

**Dr Ménat :** Je ne peux pas répondre à cette question parce que je vais faire une réponse de Normand. Oui, cela peut être lié à un COVID long ou cela peut être autre chose. Chaque cas est particulier.

**Frédéric :** Je précise ma question. Peux-tu nous parler de la présence d'un COVID long encore présent dans la population ?

**Dr Ménat :** Bien sûr, **il y a des COVID longs, et il y a plusieurs types de COVID longs.** Ce n'est pas le sujet donc on ne va pas rentrer là-dedans. Le COVID long commence avec des



symptômes depuis un mois et on a des COVID longs qui sont présents depuis 2 ans. Bien sûr, un an après ou 2 ans après, on peut encore avoir des symptômes de COVID longs et la prise en charge est d'autant plus difficile.

# UNE ALIMENTATION SANTÉ



## Pourquoi tombe-t-on malade ?

**Frédéric** : Dans le dossier, tu parles de pas mal d'infections. On ne va pas rentrer dans le détail de chaque maladie. En revanche, on va essayer de passer un peu plus de temps sur les dénominateurs communs de toute la prévention, c'est-à-dire des produits naturels que tu as cités et qui sont basiques. Nous allons également parler de l'alimentation. Pourquoi a-t-on intérêt à mettre en place une prévention ? D'une façon générale, quels sont les grands compléments alimentaires ou les grands produits que l'on pourrait prendre pour stimuler notre immunité et avoir une bonne présentation ?

**Dr Ménat** : Je vais plutôt commencer par l'alimentation pour ensuite parler des compléments. Il faut comprendre comment cela fonctionne. Nous croisons des microbes toute la journée. Nous vivons entourés et recouverts de microbes qui ne sont pas nécessairement pathogènes. On a du staphylocoque, du streptocoque, des virus, des bactéries. On a des bactéries dans l'intestin qui sont même susceptibles d'être très méchantes. Pourtant, **la plupart du temps, on n'est pas malade.**

**Cela veut dire que le microbe n'est rien, mais que le terrain est tout.**

C'est pour cela que certains praticiens de médecine naturelle sont contre les antibiotiques : finalement, on traite le microbe et on ne traite pas le terrain. Cependant, les antibiotiques peuvent être indispensables. **Être contre les antibiotiques, c'est tout à fait aussi absurde que d'être pour les antibiotiques.** Parfois,

ils ont des indications et heureusement qu'ils existent. Il faut juste savoir les utiliser à bon escient.

## **Pourquoi est-ce qu'on tombe malade ?**

À un moment donné, **on a la malchance de croiser un virus au moment où on est fragile.**

C'est très simple à démontrer. Quand il y a des épidémies, il y a des virus qui sont plus méchants et parfois presque toute la famille va être malade. Parfois, le mari est malade, mais la femme et les enfants ne le sont pas, vous les enfants sont malades et pas les parents. Pourquoi ? C'est le même microbe. Si c'était lié au microbe, tout le monde devrait être malade. C'est en fait lié à notre capacité de nous défendre. Ces défenses sont de 2 niveaux. Je vais simplifier les choses.

### **Il y a 2 niveaux de défense.**

1. Tout d'abord, il y a **l'immunité** qui est quelque chose de très complexe avec 2 types d'immunités (l'immunité innée et l'immunité acquise).
2. Ensuite, il y a **toutes nos muqueuses**. Le microbe ne pénètre pas, contrairement au vaccin, à travers la peau. C'est d'ailleurs pour cela que la vaccination peut avoir des effets secondaires. On utilise une voie qui n'est pas naturelle. On a d'ailleurs essayé de développer des vaccins en pulvérisation nasale, mais cela a toujours donné des échecs parce que la vaccination ne marche pas en réalité si on ne met pas plein d'adjuvants. Si on a injecté uniquement des morceaux de virus, cela ne marcherait pas du tout. Il faut mettre plein de choses pour exciter le système immunitaire. Il faut créer une réaction violente.

**Pour qu'on soit malade et pour qu'on s'infecte, il faut que ça rentre par nos muqueuses** : le nez, la bouche, la gorge, les

bronches, l'intestin. Il se trouve que ces muqueuses ont un système de défense très important, puisque 60 % de notre système immunitaire est situé dans l'intestin. L'intestin commence au niveau de la gorge. Beaucoup de gens ont d'ailleurs des problèmes ORL chroniques parce qu'ils ont une inflammation du tube digestif chronique.

**C'est pour cela que les gens fragiles le sont d'abord et avant tout parce qu'elles ont un intestin en mauvais état et en mauvaise santé.**

- Elles ont l'intestin qui fonctionne mal et du coup le système immunitaire qui est dans l'intestin fonctionne mal. J'explique dans le dossier que **80 % des anticorps qui protègent nos bronches sont fabriqués dans l'intestin.** Pourtant, ce sont 2 organes qui n'ont rien à voir. C'est pour dire à quel point l'intestin joue un rôle important.
- Deuxièmement, quand on a une inflammation de l'intestin, comme une colopathie, on a aussi **une inflammation ORL.** On va se retrouver avec des sécrétions chroniques. On va avoir une inflammation qui fait que quand on croise le virus, il s'installe beaucoup plus facilement.

## Intestin et système immunitaire

**La base de toute prévention intégrative des infections hivernales, c'est l'alimentation.** Il faut retrouver un intestin qui fonctionne mieux, avec moins de ballonnements, moins de gaz, moins de selles anormales, moins de colopathie.

- **Il ne faut pas consommer d'aliments que l'on tolère mal :** cela peut être le lactose, le gluten, les fruits pendant le repas, etc.

- **Il faut que vous vous observiez**, parce qu'il n'y a pas une solution unique. C'est pour cela que nos élites ne s'intéressent pas à cette question. C'est une approche qui est obligatoirement individualisée et obligatoirement personnalisée. Il faut donc des médecins ou des thérapeutes qui sont formés, qui vont vous aider à trouver l'alimentation qui vous convient. Une alimentation qui donne un intestin en meilleure santé, qui n'est pas proinflammatoire.

### **Qu'est-ce qui est très inflammatoire dans notre alimentation ?**

Cela peut être beaucoup de sucre, trop de viande, trop de graisse saturée ou de graisse cuite, trop d'aliments ultra transformés. Tout cela crée de l'inflammation à bas bruit qui entretient votre fragilité. Il est indispensable de trouver votre alimentation qui vous permet d'avoir un intestin en meilleure santé et du coup une moindre fragilité ORL.

J'ai oublié de citer dans les aliments pro-inflammatoires le fromage. En plus de cela, c'est un laitage que tout le monde ne tolère pas.

### **Exemple des enfants autistes**

Je vais prendre un exemple simple pour illustrer cela. C'est un exemple volontairement excessif qui ne concerne que très peu de personnes. Je vais parler des enfants autistes. Ces enfants ont très souvent des intolérances alimentaires, des problèmes avec le gluten ou avec le lait, parce que la caséine se transforme en glutéomorphine, en casomorphine et donne des troubles au niveau du système nerveux.

De fait, quand je prends en charge les enfants autistes, je fais un travail très important et très acharné sur **leur alimentation**. Je

cherche leurs intolérances. Ce qui est extraordinaire chez ces enfants, c'est que dans 98 % des cas, quand les parents reviennent avec leurs enfants 2 ou 3 mois après, ils me disent que c'est incroyable parce que leur enfant n'a plus mal au ventre et surtout, **il n'est plus malade l'hiver**, alors qu'avant, il était tout le temps malade l'hiver.

Si ça marche chez un enfant autiste, cela marchera chez tout le monde ! Simplement, c'est vrai que pour un enfant autiste, on est beaucoup plus rigoureux et on va beaucoup plus loin parce que la pathologie est complexe. On le fait tellement bien qu'on a des résultats exceptionnels. Quand les gens viennent me voir parce qu'ils ont tendance à faire des rhumes l'hiver, ils n'ont pas envie de faire autant d'efforts juste pour cela. **C'est dommage parce qu'en réalité, 50 % de la prévention hivernale passe par l'alimentation et la santé de votre intestin.**

## Les intolérances alimentaires

**Frédéric** : Les bases de l'alimentation, c'est ce que tu as évoqué avec les modes de cuisson, les produits transformés, les excès de sucre, les adjuvants, les colorants, les édulcorants, etc.

**Dr Ménat** : Oui, et puis il faut trouver les intolérances. Parfois, il y a des gens qui vont avoir des **intolérances au fructose**, mais on n'y pense pas à chaque fois. Une intolérance au fructose, ce n'est pas rare. Les fruits peuvent poser problème chez certaines personnes, pendant le repas ou en dehors du repas.

Parfois, c'est **le lactose et pas les protéines du lait**. Pour tout vous dire, les produits laitiers sont la première cause des infections ORL à répétition. C'est mon expérience qui le dit, mais ce n'est pas la seule. Je ne veux pas citer que ça. Pour certains, c'est le gluten. Pour d'autres, c'est le grignotage : c'est une catastrophe sur le plan intestinal et immunitaire.

Chacun doit trouver sa voie et j'explique cela en détail dans le dossier. Je vous renvoie au dossier pour avoir tous les détails et toutes les pistes à rechercher. Évidemment, plus on est malade et plus on a intérêt à être strict. Si on fait 3 rhumes pendant l'hiver, il faudra faire des choses plus simples.

**Frédéric** : Si on est souvent malade et que parallèlement on a un système digestif défaillant, il faut se concentrer sur l'amélioration du système digestif pour pouvoir se soigner.

**Dr Ménat** : La moitié du chemin sera faite. En plus de cela, les gens se sentiront mieux et auront un ventre qui va mieux.

## L'hygiène de vie

À côté de l'alimentation, j'aimerais citer 2 ou 3 choses.

- Évidemment, **c'est mieux de ne pas fumer, de faire un peu d'exercice physique, de faire de l'exercice physique à l'extérieur, même l'hiver** (pas quand il pleut et qu'il fait des froids secs). Il faut voir le soleil, qui est un antidépresseur, il ne faut vraiment pas hésiter à et sortir à faire de l'exercice physique.
- Il faut également essayer de **mieux dormir**. On veut absolument ne rien changer à nos habitudes et avoir le même rythme de vie l'hiver et l'été, mais la nature se met au repos. À mon sens, c'est indispensable de se calquer un peu plus sur la nature, d'accepter de se coucher plus tôt et de dormir un peu plus, sans chercher à vivre comme on peut le faire en été. Il faut accepter de se reposer. Les gens sont plus fatigués l'hiver. Cela commence en novembre avec le froid et la baisse de luminosité. Les jours raccourcissent. Ce sont des facteurs qui vont jouer sur



notre fatigue et sur notre immunité. Il faut accepter de se reposer un peu plus.

- La dernière chose que j'aimerais rappeler dans ces questions d'hygiène de vie, c'est **d'assainir l'air intérieur**. On le sait, les épidémies se développent parce que les gens sont ensemble dans des pièces fermées. C'est absolument indispensable d'aérer vos chambres et d'aérer votre maison. Vous pouvez assainir l'air en supprimant les produits d'entretien qui sont toxiques et, d'un autre côté, en utilisant des huiles essentielles pour désinfecter et assainir l'air intérieur. Il faut d'abord aérer, mais cela dépend de l'endroit où vous habitez. J'habite à la campagne, donc c'est plus simple d'aérer. Sinon, vous pouvez utiliser l'aromathérapie pour assainir l'air intérieur.
- Par ailleurs, pensez aussi à **humidifier l'air**, car selon votre type de chauffage, si votre air est trop sec, vos muqueuses vont réagir et elles vont être enflammées à cause de l'air trop sec. Il existe plein d'appareils pour mesurer l'humidité intérieure. C'est important de ne pas avoir un air trop sec. On aère et éventuellement, on humidifie — spécialement la chambre des enfants.

## Quid des jeûnes ?

**Frédéric** : Est-ce que cette période est propice aux jeûnes ? Tu évoquais la fatigue et le besoin de repos. Est-ce que la mise au repos du système digestif est rentable ?

**Dr Ménat** : Je crois que **le jeûne intermittent est valable en toute saison et est favorable à tout le monde**. Cela ne veut pas dire qu'il faut obligatoirement faire du jeûne intermittent.

- Il faut déjà **manger plus sainement** et avoir une alimentation avec des dîners plus légers. On peut faire du jeûne intermittent si on a été un peu encrassé avec les fêtes. C'est une démarche que je trouve tout à fait favorable.
- Pour ceux qui n'ont pas envie de faire de jeûnes intermittents, on peut faire aussi des régimes. C'est vrai qu'on fait des régimes aux fruits l'été. L'hiver, il faut faire **des diètes au bouillon ou au potage**. Cela peut être tout à fait favorable.
- On peut aussi faire un pseudo jeûne intermittent en ne prenant que de **la soupe le soir au dîner**, par exemple. Ce type de technique allège le système digestif et peut être favorable.

# LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE L'HIVER



## Les probiotiques

**Frédéric** : Quels compléments alimentaires peut-on utiliser ?

**Dr Ménat** : Je les ai cités tout à l'heure un peu rapidement. Pour moi, il y a **3 compléments alimentaires absolument indispensables en hiver.**

Tout d'abord, on a **les probiotiques** : On a vu que l'intestin jouait un rôle majeur. Il faut absolument rééquilibrer son intestin et sa flore intestinale. Tout le monde n'a pas de problèmes intestinaux. Tout le monde ne doit pas prendre des probiotiques, mais **on a probablement tous intérêt à refaire notre équilibre de notre microbiote à l'automne.**

Je prescris très facilement 2 mois de probiotiques chez les gens qui veulent une prévention hivernale. Chez certaines personnes, je vais en prescrire tout l'hiver parce que les études ont clairement montré que prendre des probiotiques réduisait les rhinopharyngites, les gastro-entérites, les bronchites, les otites chez les enfants. Cela a des effets prouvés de façon formelle. Il n'y a pas de discussion. La question est de savoir pourquoi si peu de médecins prescrivent des probiotiques. Ils ont vraiment un intérêt.

Tout le monde ne les tolère pas, et certains spécialistes vous diront qu'il ne faut pas en prendre tout le temps. Ce vrai, mais cela représente une faible minorité. J'avoue que j'ai donné des probiotiques à 90 % de mes patients dans la prévention hivernale et je n'ai jamais eu aucun effet contraire. J'ai toujours eu de bons effets.

## Quels probiotiques choisir ?

Je dis toujours qu'il faut des probiotiques qui apportent **entre 3 et 6 souches**. Le chiffre moyen et classique, c'est 4 souches. Les spécialités avec 1 ou 2 souches sont souvent beaucoup moins efficaces. Il faut en moyenne 10 milliards de germes par prise le matin. Les probiotiques se prennent toujours le matin. Ce sont les critères de base. Ensuite, il y a la qualité de fabrication et l'usage qu'on sait que tel probiotique marche mieux que tel autre. Vous vous reporterez au dossier dans lequel je cite quelques marques. Je cite des marques dont j'ai l'habitude, mais ça ne veut pas dire que celles que je ne cite pas sont mauvaises.

## La vitamine D

Le 2<sup>e</sup> complément alimentaire, c'est **la vitamine D**. C'est plus qu'une vitamine, c'est presque une hormone. Cela a des effets immenses sur l'immunité, puisque cela a même des effets préventifs contre le cancer à travers l'immunité.

Ce n'est pas un anticancéreux, mais c'est un régulateur de notre immunité. Par cette régulation, **cela réduit les risques d'infection et les risques de cancer**. Les risques d'infection, cela a été très bien montré au moment du COVID. On le savait déjà avant. Ça fait des décennies qu'on sait cela. C'est pour cela qu'on a été très en colère quand un ministre de la Santé a déremboursé le dosage sanguin de la vitamine D. C'est un scandale que la population (et notamment les plus fragiles économiquement) ne puisse pas faire doser sa vitamine D sans déboursier 15 €. **C'est essentiel de savoir si vous avez un bon taux sanguin de vitamine D et c'est essentiel de prendre de la vitamine D en complément.**

Il ne faut surtout pas prendre les doses que l'on vous propose dans le Vidal qui sont totalement insuffisantes ! Les doses de

vitamine D qui sont proposées (les AQR) sont totalement insuffisantes et c'est prouvé par plein d'études. On se base sur des croyances de consommation alors qu'on devrait se baser sur les dosages sanguins pour savoir quelle quantité de vitamine D on doit prendre. Pour tout vous dire, en plus, c'est personne-dépendante. Par exemple, si vous êtes en surpoids, vous devez prendre une dose de vitamine D beaucoup plus importante parce que c'est une vitamine liposoluble qui va se perdre dans vos tissus gras. C'est démontré : les gens obèses doivent prendre beaucoup plus de vitamine D que les gens minces. **Ce n'est pas le seul critère qui fait qu'on doit personnaliser la prise de vitamine D.** Certains l'absorbent mieux que d'autres, etc. Normalement, on devrait chez tout le monde doser la vitamine D sérique, donner un traitement en fonction de ce dosage et vérifier que ce traitement est efficace et suffisant. Dans un monde idéal, c'est ce que l'on devrait faire. Malheureusement, chaque analyse demande de l'argent et on ne peut pas se le permettre.

**Prenez de la vitamine D 3.** Celle que l'on a en pharmacie est tout à fait correcte. Il faut simplement en prendre plus que ce qui est marqué sur la boîte. Les vitamines D naturelles sont tout à fait correctes, mais il faut souvent en prendre plus aussi.

**Frédéric :** Y a-t-il un rapport que tu conseilles ?

**Dr Ménat :** Je ne connais aucun calcul qui permet de déterminer la prise de vitamine D. Je sais que plus les gens sont en surpoids et plus j'aurais tendance à donner une dose supérieure.

**Frédéric :** Une abonnée nous dit qu'elle prend entre 6000 et 8000 UI par jour.

**Dr Ménat :** Oui, on peut le prescrire assez régulièrement quand c'est nécessaire. Il faut juste vérifier après.

## Le zinc

Il y a également **le zinc**. C'est quelque chose d'un peu plus récent. C'est un oligo-élément ubiquitaire. Cela veut dire qu'il est présent partout dans notre organisme et qu'il est nécessaire à plein de réactions chimiques.

- C'est un cofacteur avant tout. Cela fait partie des **cofacteurs des antioxydants**, mais pas seulement.
- C'est quelque chose qui est essentiel pour les cheveux, pour la peau, pour le goût, pour la prostate, etc.
- Il a aussi une **action immuno-stimulante et antivirale**, et cela a été bien démontré au moment du COVID. Il y a eu beaucoup plus de problèmes quand les carences en zinc étaient très importantes. Les gens qui étaient carencés en zinc, quand ils arrivaient à l'hôpital, avaient des formes beaucoup plus graves et des temps d'hospitalisation de 2 à 3 fois supérieurs à ceux qui n'avaient pas de carence en zinc. Le zinc est important, mais ce qui est le plus ennuyeux, c'est surtout la carence en zinc.

Il peut se doser facilement dans le sang. **N'hésitez pas à demander à votre médecin de faire doser votre zinc**. Surtout, ne vous satisfaites pas d'un taux qui est dans les normes parce que la norme est un peu large. Il faut vraiment être dans la médiane ou dans la partie supérieure pour considérer qu'il n'y a pas de carence. Si vous êtes trop proche de la bande inférieure qui est de 0,7, c'est tout à fait insuffisant. De fait, il faut en prendre.

**On prend 15 mg de zinc par jour**. C'est une dose qui est souvent suffisante. Les gens qui sont très carencés prennent 30 mg de zinc, c'est-à-dire la double dose des apports quotidiens

recommandés. Tout le monde n'a pas besoin de prendre de zinc. Si votre taux est normal, ce n'est pas la peine d'en prendre. Je donne beaucoup plus facilement de la vitamine D, car les risques de surdosage sont très faibles. Pour le zinc, il ne faut pas être en surdosage. Ce n'est pas une bonne idée d'en prendre trop. Il est préférable de faire doser son zinc. Si vous prenez 15 mg de zinc, qui est la dose nutritionnelle de base, vous ne risquez pas grand-chose et vous ne risquez pas beaucoup le surdosage.

Le problème du surdosage du zinc, c'est que ce sont des oligo-éléments qui rentrent dans les cofacteurs des enzymes antioxydantes, et en particulier la SOD. On a démontré que **s'il y a un déséquilibre entre zinc, sélénium et manganèse, ce n'est pas bon pour la santé.** Le risque de prendre trop de zinc, pour moi, c'est surtout le risque de déséquilibrer l'équilibre avec le sélénium et le manganèse. C'est pour cela que quelquefois je donne aussi du sélénium et du manganèse qui n'ont pas d'effet sur l'immunité, mais qui ont un effet sur les défenses antioxydantes et donc sur notre santé qui est très importante.

**Faire des cures de sélénium et de manganèse l'hiver peut être tout à fait bénéfique, surtout en complément du zinc.**

**Frédéric :** Que penses-tu du picolinate de zinc ?

**Dr Ménat :** On peut aussi utiliser un picolinate de zinc. Il y a plusieurs sels de zinc qui sont corrects.



## La vitamine C

Ce sont les 3 éléments essentiels. Après, il y a la fameuse vitamine C. Ce n'est que bon, qu'utile, et tout le monde pourrait en prendre. Je n'en donne pas systématiquement parce qu'on peut en trouver **suffisamment dans l'alimentation**, et pas seulement en prenant des oranges. L'orange n'est pas à mon sens un très bon fruit l'hiver. On trouve de la vitamine C dans les brocolis et dans beaucoup de choses comme l'ail.

Si vous êtes fragile l'hiver, je vous conseille de prendre **200 à 500 mg de vitamine C tous les jours**. Prenez-en de préférence de la naturelle, mais cela peut être de la vitamine C sous forme liposomale. C'est une forme assez utile.

Je ne parle pas ici des très fortes doses de vitamine C qu'on donne dans certaines maladies ou dans certaines infections aiguës, où on monte à 5, 8 ou 10 g. En prévention, 500 mg de vitamine C par jour, c'est largement suffisant.

## Le magnésium

**Frédéric** : La clinique prime quoi qu'il arrive pour savoir si on a besoin de quelque chose. Le zinc me fait penser au magnésium.

**Dr Ménat** : Le magnésium est un oligo-élément ou un minéral que je donne presque chez tout le monde.

**60 % de la population est carencée en magnésium.** Tous les gens stressés sont carencés en magnésium. Toutes les personnes fatiguées sont carencées en magnésium. Il n'est pas spécifique de la prévention hivernale. Il se trouve que la prévention hivernale commence en **octobre-novembre**. Il se trouve que le magnésium est l'oligo-élément de l'automne et du printemps. Je fais toujours des cures de magnésium chez les

gens fragiles en octobre et en novembre, et après en mars et en avril. C'est vraiment important et cela joue un rôle complémentaire, mais ce n'est pas spécifique de la prévention.

## Le soufre

**Frédéric** : Dans les infections hivernales, cela me fait penser à certaines cures d'inhalation de soufre.

**Dr Ménat** : Le soufre est le 5<sup>e</sup> complément alimentaire. C'est un oligo-élément absolument essentiel des muqueuses, des bronches et des sinus. Contrairement au précédent, je ne le donne pas exclusivement. En revanche, **dès que les gens ont une fragilité bronchique, je vais donner du soufre.**

On va pouvoir l'utiliser sous 3 formes.

1. **Les granions de soufre** marchent plutôt bien.
2. **L'huile de Haarlem**, c'est génial, mais ce n'est pas toujours bien toléré. Je la donne plutôt chez les bronchites chroniques et chez les gens très fragiles.
3. Depuis quelques années, je donne aussi du soufre sous forme de **NAC**. C'est un fluidifiant bronchique, un détoxifiant, un immunostimulant, et je crois que la NAC c'est vraiment la meilleure source de soufre préventif. Dès qu'on a une fragilité bronchique, il faut utiliser le soufre.

## Pour aller plus loin...

**Frédéric** : Sur la prévention, il y a donc principalement de la vitamine D, du zinc et des probiotiques après avoir corrigé l'alimentation.

### L'hygiène du nez

**Dr Ménat** : J'aimerais également parler de l'hygiène du nez qui est très importante et que je développe pas mal dans les dossiers.

Il y a plusieurs manières d'avoir une bonne **hygiène nasale**, mais le minimum, c'est de se nettoyer le nez tous les soirs avec du sérum physiologique. Il y a quelques spécialités que je cite dans le dossier parce que j'avais fait un gros travail sur tous les produits naturels qu'on peut utiliser pour agir sur les fosses nasales et les sinus.

- Nettoyer le nez avec du **sérum physiologique** ou avec certaines spécialités qui contiennent du **cuivre** par exemple, c'est intéressant.
- On a aussi certaines spécialités qui contiennent de **l'argent**.
- D'autres spécialités contiennent de **la propolis, des huiles essentielles, du soufre**. À chacun de trouver le produit qui lui convient et avec lequel il est en phase.

Il faut nettoyer le nez parce que les infections viennent du nez. Je vous rappelle que si votre nez est régulièrement pris et bouché et que vous avez un écoulement chronique, il faut penser à son intestin. Nettoyez-vous le nez parce que c'est très important.

## Le lota

**Frédéric** : N'oubliez pas de le faire à l'eau tiède et pas à l'eau froide.

**Dr Ménat** : On peut aussi utiliser **le lota** qui est une technique ayurvédique avec de l'eau à 30 °C. On peut rajouter du sel de Nigari. On recrée en fait un sérum physiologique.

**Frédéric** : Il y a des sachets qui sont tout prêts. C'est assez facile d'utilisation.

# STIMULER L'IMMUNITÉ



## L'aromathérapie

Si on est fragile l'hiver, tout cela est insuffisant. Il faut absolument aller **stimuler notre immunité de façon plus énergique**. On peut utiliser l'oligothérapie et je vous ai un peu parlé du cuivre-or-argent, mais il y a 2 traitements et on finira là-dessus qui sont essentiels : la phytothérapie et l'homéopathie.

Je vais tout de suite régler la question de l'aromathérapie. Je l'utilise très peu en prévention sauf **le ravintsara** qui est l'huile essentielle la plus immunostimulante.

Je la donne de façon beaucoup moins fréquente parce que les huiles essentielles, c'est très fort et il ne faut pas les prendre en continu. **Je conseille le ravintsara chez les gens en période épidémique.**

- Quand on sait qu'on est en pleine période de grippe et qu'on va aller dans des réunions de famille ou dans des congrès, on va utiliser du ravintsara. D'ailleurs, une de ses indications, c'est la prévention des infections nosocomiales.
- Si vous allez vous faire hospitaliser, utilisez du ravintsara.

Il se met essentiellement sur les poignets. On va le faire pénétrer et le respirer. On peut aussi le prendre per os, mais jamais en continu. Sur les poignets, on peut le faire pendant plusieurs semaines. On peut aussi le diffuser dans la pièce.

L'aromathérapie, c'est génial pour traiter les infections aiguës, mais en prévention, on utilisera uniquement le ravintsara.

## La phytothérapie

- En phytothérapie, il y a une plante numéro 1 qui est **l'échinacée**. C'est vraiment la plante immunostimulante de référence. Elle est antivirale. Certains l'utilisent quand les gens sont malades, mais c'est beaucoup mieux de l'utiliser en prévention. On utilise surtout l'échinacée purpurea, mais il existe quelques spécialités avec l'échinacée angustifolia. Les différences d'efficacité ne sont pas majeures.

### Les fenêtres thérapeutiques

Comme toutes les autres plantes immunostimulantes que je vais citer maintenant, **il ne faut jamais les prendre en continu**. On fait cela 3 semaines sur 4. On laisse toujours une semaine de repos, parce que si vous les prenez en continu, vous allez épuiser leur effet. Le système immunitaire va s'épuiser, et vous allez avoir un effet contraire.

C'est la plante numéro 1, et si vous n'utilisez que l'échinacée en phytothérapie, c'est déjà très bien. Et cela peut souvent suffire.

- D'autres plantes sont intéressantes pour l'hiver. **Le maïtaké** est un champignon. C'est tonique. C'est une plante adaptogène très intéressante l'hiver quand on est

fatigué, et c'est le plus immunostimulant des champignons. En tout cas, c'est celui qui a une immunostimulation la plus globale. Il existe d'autres immunostimulants comme le reishi ou le shitaké, mais que l'on va utiliser plutôt comme des immunostimulants anticancéreux. Pour l'hiver, le maïtaké est vraiment le plus intéressant.

- La 3<sup>e</sup> plante qui est très intéressante, c'est **la griffe du chat**. C'est un immunostimulant un peu moins puissant que l'échinacée et le maïtaké, mais il a un effet anti-inflammatoire qui est très intéressant chez les gens qui ont des infections chroniques, parce qu'ils ont une inflammation chronique de bas grade.
- Il existe d'autres plantes comme **l'astragale**, **le gingembre**, mais ce sont des plantes que je considère comme secondaires par rapport aux 3 que je viens de vous citer. Vous avez peut-être des thérapeutes qui vont vous proposer de l'astragale, par exemple, et je n'ai pas de souci avec ça.

## L'homéopathie

Ensuite, il y a l'homéopathie. Pour moi, c'est vraiment la base, et je finis volontairement par ça. **L'homéopathie est vraiment géniale dans la prévention des infections hivernales**. On a plusieurs remèdes que je cite en détail dans le dossier.

- On a **Thymuline** qui est la base en homéopathie de l'immuno-stimulation. Il y a eu de très beaux travaux faits par le professeur Bastide qui était à Montpellier. Il va vraiment agir sur le système immunitaire. Comme on stimule l'immunité, si vous avez un terrain allergique,



Thymuline peut être à double tranchant. Je ne l'utilise jamais chez les gens qui ont un terrain allergique parce que je trouve que cela marche mal. En revanche, chez les personnes qui ont une immunité faible, prendre Thymuline en 9 CH, c'est vraiment formidable. **On ne l'utilisera pas en cas de maladie auto-immune.**

- Ensuite, on va beaucoup utiliser ce que l'on appelle les nosodes. Ce sont des dilutions de microbes, des dilutions de germes. C'est vrai de **Influenzinum**. Historiquement, c'est une dilution du virus. Malheureusement, dans ce monde moderne où il y a de plus en plus de législations complexes, on n'a plus le droit d'utiliser la dilution du virus, donc on utilise la dilution du vaccin. C'est une dilution du vaccin sans les excipients. C'est à mon avis un peu moins puissant que la dilution du virus, mais pour autant, cela marche très bien. Il y a quelques personnes qui réagissent mal, mais la majorité des gens vont avoir un très bon effet en prévention des infections respiratoires. On dit souvent que c'est le vaccin homéopathique contre la grippe. C'est tout à fait faux. Ce n'est pas un vaccin, et il ne faut pas le comparer à un vaccin. Cela agit sur l'immunité par des méthodes très différentes. Cela n'augmente pas les anticorps spécifiques de la grippe, mais cela augmente l'immunité de façon globale vis-à-vis des infections respiratoires.
- Vous avez d'autres remèdes très connus comme le sérum de **Yersin**. Là encore, on retrouve la dilution d'un microbe qui s'appelle Yersinia.
- Vous avez **Aviaire**. Pour simplifier, on peut dire que c'est une dilution de grippe aviaire. C'est un très grand remède de prévention hivernale.

- Vous avez également quelques remèdes annexes comme **Pneumococcinum**, **Streptococcinum**, etc.
- Si vous avez un terrain allergique, ajoutez **Poumon-Histamine** en 9 ou en 15 CH. C'est très intéressant chez les gens qui sont fragiles l'hiver et qui ont un terrain allergique.

On a un certain nombre de remèdes comme ceux-ci, et j'explique comment les utiliser dans le dossier. Pour moi, c'est **le traitement de base**. 100 % des gens qui veulent un traitement de prévention hivernale auront ce type de remède homéopathique. On peut aussi utiliser le remède de terrain qui est le remède du patient qu'il est toujours plus compliqué de trouver et pour cela, il faudra aller voir un homéopathe.

- Parfois dans les protocoles, je rajoute aussi **Oscilloccinum**, que certains homéopathes se réservent au traitement de l'aigu. Je trouve que chez les gens assez fragiles, Oscilloccinum peut être intéressant.
- Cela étant, il y a des remèdes particuliers pour les gens qui font surtout des rhumes, des angines ou des bronchites. Il y a un dernier remède que je citerai et qui est **Enterotoxinum**. Je l'utilise plutôt pour la prévention des gastros. Comme il y en a pas mal l'hiver, c'est un remède que je donne beaucoup en prévention dans mes protocoles.

## En résumé

- **De façon systématique, je donne de la vitamine D, des probiotiques, du zinc, j'en donne assez souvent.**
- **L'homéopathie, j'en donne exclusivement, et je l'associe éventuellement avec de la phytothérapie.**
- **Il faut également faire attention à se lever le nez, à son alimentation et à son hygiène de vie générale.**

**Vous avez une base de prévention ultra performante.** Je suis très triste à chaque fois de savoir qu'il n'y a pas d'étude là-dessus... Ce que j'aimerais, c'est que l'on compare l'efficacité de cette approche avec l'efficacité du vaccin. Je suis certain de qui va gagner, et ce n'est pas par hasard que personne ne veut faire cette étude comparative. Je pense que le vaccin en prendrait un coup dans l'aile !

### Pourquoi faire un protocole préventif ?

L'homéopathie est extraordinaire, et c'est tout le temps. Il y a des années où vous allez être malades. **Il faut savoir que nous devons faire des infections régulièrement parce que c'est comme cela que l'on entretient le système immunitaire.** Je vous rappelle qu'un enfant naît avec un système immunitaire totalement vierge et on dit qu'il faut qu'il fasse 50 infections virales (dont beaucoup passeront inaperçus) pour mûrir son système immunitaire. Pour entretenir notre système immunitaire, nous devons faire des infections de temps en temps.

Ne croyez pas que faire ces traitements préventifs vous empêchera complètement d'être malade. Généralement, les

personnes auront un rhume de temps en temps, mais c'est tellement banal et cela passe tellement vite qu'on ne s'en rend même pas compte. En fait, on fait tous quelques infections qui durent 1 jour ou 2. De fait, on a un risque de faire une bonne grippe tous les 10 ans parce qu'il y a des moments où on a besoin de relancer notre système immunitaire vis-à-vis d'un certain nombre de microbes.

**Ce que je vous propose, ce n'est pas un vaccin.** Cela ne développe pas un anticorps spécifique d'un virus. Vous avez bien vu qu'il fallait faire le vaccin de la grippe tous les ans parce qu'en fait, il marche très mal et il ne vous donne pas d'immunité. Une vraie grippe vous donne une immunité pendant des années. Cela montre bien l'efficacité très relative de la vaccination.

Pour faire des anticorps spécifiques des microbes, il faut rencontrer les microbes et que notre système immunitaire réagisse vite et bien. On sera alors très peu malade. Et de temps en temps, on le sera un peu plus. Malheureusement, il arrive aussi que lors d'un hiver on ait un accident, un décès qui nous affecte beaucoup, un licenciement, quelque chose qui va faire que notre système va être très fragilisé par des événements extérieurs. Cette année-là, même avec un traitement préventif, on risque d'être malade.

## Les produits de la ruche

Si vous êtes très fragile, vous pourrez rajouter les produits de la ruche. **La gelée royale** est un très bon produit préventif. C'est un peu plus complexe à prendre et cela a un certain coût, mais cela peut être vraiment intéressant. On fera une cure de 10 jours par mois. On peut l'associer au **pollen**.

Si vous êtes très fragile, il y a également **la propolis**. C'est un grand anti-infectieux, et il est un peu immunostimulant. Normalement, on la donne plutôt en infection aiguë, sauf chez des gens qui font beaucoup d'infections. Pour les bronchiteux chroniques, je vais donner de la propolis en prévention 1 semaine sur 2, par exemple, à petite dose. La propolis est un produit qui peut être absolument génial pour la prévention chez les gens très fragiles. C'est vrai aussi pour les chimiothérapies et pour les gens qui sont en phase de rémission de cancers parce que la propolis soutient les globules blancs, les globules rouges et même un peu les plaquettes. Cela peut donc être intéressant pour les gens qui sont sous chimiothérapie.

On peut remplacer la propolis par l'extrait de pépins de pamplemousse. C'est un produit que j'aime beaucoup, mais en prévention, j'ai une préférence pour la propolis.

### À suivre !

Ce soir, nous parlons de prévention. **Pour traiter les maladies infectieuses aiguës, je vous donne rendez-vous dans 2 ou 3 mois** parce que c'est le dossier que je suis en train d'écrire. Il sortira donc le mois prochain, en février.

# QUESTIONS DES ABONNÉS



## En cas de glaires claires

**Frédéric** : Une abonnée nous dit qu'elle a des glaires claires et épaisses.

**Dr Ménat** : Les glaires claires chroniques sont toujours une **réaction de la muqueuse** à quelque chose. Cela peut être de la sinusite chronique ; cela peut être d'origine allergique ; cela peut être d'origine dentaire. Dans la majorité des cas, c'est d'origine intestinale. En tout cas, ce n'est pas infectieux.

Cela montre une inflammation chronique, mais pas une infection. Évidemment, **cela fait le lit des infections** parce que c'est un terrain qui est favorable aux surinfections virales ou bactériennes. Il faut comprendre d'où cela vient. On fait des radios pour voir d'où cela vient. Si cela vient des sinus, et si c'est une sinusite chronique, c'est plus complexe à traiter. Si c'est d'origine allergique, en fonction de votre terrain, on peut faire des bilans et prendre des produits contre l'allergie pour voir si cela calme. **Dans la majorité des cas, il faudra traiter l'intestin.** C'est typique. L'écoulement nasal postérieur chronique, c'est pratiquement toujours l'intestin.

## Les bonnes huiles

- Jean nous parle des huiles qui sont riches en oméga 3. Vous en avez dans **l'huile de noix** par exemple.
- **L'huile d'argan** apporte de l'oméga 7. C'est bon pour la santé en général, mais ce n'est pas un élément essentiel pour l'immunité.
- Vous pouvez rajouter de **la nigelle** qui est un remède naturel tout à fait formidable pour la prévention hivernale. Pour moi, cela reste quelque chose de secondaire par

rapport aux choses que je suis en train de citer, mais c'est certainement une bonne technique, surtout si c'est une technique qui vous convient. Je connais des gens, si vous leur demandez de prendre 5 cuillères à soupe d'huile le matin, ils vont partir en courant parce qu'ils ont horreur de ça ! Chacun fait en fonction de sa sensibilité et de son ressenti.

## Zinc et cuivre

**Frédéric** : Est-ce qu'il peut y avoir une compétition entre le zinc et le cuivre ?

**Dr Ménat** : Oui, tout à fait. Le cuivre, on en donne vraiment en aigu. **On le donne essentiellement dans les infections aiguës et pas dans la prévention.** Je donne uniquement sous forme de cuivre-or-argent parce que cette association est assez intéressante au niveau immunostimulant. Je donne cela très souvent le matin et le zinc au dîner.

Il y a quelques produits qui peuvent chélater le zinc. Il faut regarder quel type de **sel de zinc** on prend. Il y en a qui ne sont pas suffisants. Parfois, on va utiliser le bisglycinate de zinc, voire les orotates de zinc qui peuvent être plus efficaces chez certaines personnes parce qu'il y a des gens qui n'absorbent pas très bien le zinc. Il y a des gens qui garderont un taux de zinc un peu faible toute leur vie. C'est le problème. Il y a des gens qui auront une vitamine B12 toujours très faible. Pour d'autres, ce sera une ferritine qui reste très faible même si on prend beaucoup de fer. Il faut savoir que le dosage sérique n'est pas une panacée et quelquefois les taux ne montent pas.

**Si au bout de 1 ou 2 ans le taux de zinc reste bas, je pense que ce qui est raisonnable c'est de ne pas chercher à en prendre beaucoup plus.** Cela pourrait créer des compétitions



avec d'autres choses sans apporter un avantage significatif. Comme je le dis souvent, on traite des gens et pas des analyses. Au-delà du taux de zinc, il faut savoir si les gens sont en bonne santé ou pas.

S'ils sont très fragiles ou malades, les troubles de carence en zinc sont connus à commencer par des problèmes de cheveux et d'ongles. Sur la base des symptômes qui laissent penser qu'il y a des carences en zinc, il ne faut pas hésiter à en prendre un peu plus.

Si on est plutôt en bonne santé, qu'on n'a pas de symptômes, et qu'on n'est pas forcément fragile l'hiver, ce n'est pas la peine de chercher à monter les doses. Il faut accepter d'avoir un taux de zinc dans le sang un petit peu faible.

## Le Mucomyst

**Frédéric :** Est-ce que la NAC qui est dans Mucomyst est suffisante ?

**Dr Ménat :** Je ne pense pas qu'elle soit mauvaise, mais ce qui me gêne dans le Mucomyst, ce sont les excipients. Il y en a beaucoup qui ne sont pas très naturels. D'ailleurs, un certain nombre de personnes ne supportent pas bien les sachets de Mucomyst.

Comme ces produits ont été déremboursés, j'ai maintenant **une préférence pour les produits strictement naturels et qui ne contiennent que de la NAC**. Il faut au moins 600 mg, c'est-à-dire 3 sachets de Mucomyst. Il y a des gélules à 400 mg ou des gélules à 300 mg. C'est un peu plus facile, cela fait moins de produits et il n'y a pas d'excipients. C'est plutôt bien.

## Zinc et pauses thérapeutiques

**Frédéric** : Comment prendre le zinc ? Doit-on faire des arrêts réguliers ?

**Dr Ménat** : Sans aucun doute.

La vitamine D, vous pouvez en prendre tout l'hiver. Les probiotiques, vous pouvez en prendre 1 jour sur 2. **Pour le zinc, je fais toujours des fenêtres thérapeutiques.** Dans la majorité des produits que j'utilise en prévention, je fais des fenêtres thérapeutiques. Cela peut être 2 mois sur 3 ou 5 jours sur 7. Le zinc, c'est un produit que je donne pendant 2 ou 3 mois, et puis j'arrête ; je n'en donne pas en continu.

## L'extrait de pépins de pamplemousse

**Frédéric** : Que penses-tu de l'extrait de pépins de pamplemousse ?

**Dr Ménat** : C'est un anti-infectieux. Je vais y revenir quand je vais parler des produits de la ruche. On peut prendre de la propolis aussi, mais cela a une place à part. En première intention, je n'utilise ni d'extrait de pépins de pamplemousse ni de propolis en prévention. Je l'utilise chez les gens fragiles.

**Frédéric** : Y a-t-il une accoutumance aux pépins de pamplemousse ?

**Dr Ménat** : Non, mais il faut éviter de prendre ce genre de produit en continu. C'est **une forme d'antibiotique naturelle** et cela ne devrait pas être pris en continu. La propolis non plus ne doit pas

être prise en continu. Quand je la donne en prévention, c'est 1 semaine sur 2 maximum.

## Contre-indications des produits de la ruche

**Frédéric** : Quelles sont les contre-indications des produits de la ruche ?

**Dr Ménat** : On peut trouver la gelée royale chez différents apiculteurs. C'est mieux d'avoir de la gelée royale fraîche et pure, mais on peut la trouver dans certains laboratoires sous différentes formes. Pour la propolis, il existe de nombreux laboratoires qui vendent des gélules de très bonne qualité. On peut la trouver facilement.

Il est classique de dire qu'on évite la gelée royale si on a un cancer évolutif parce que ce sont des facteurs de croissance. Il y a une précaution d'emploi qui est théorique. Il n'y a que le médecin de santé naturelle qui respecte cette précaution d'emploi lorsque la plupart des médecins ne la connaissent pas ! En revanche, si on a eu un cancer un jour, la gelée royale ne va pas en créer un donc ne soyez pas inquiet.

## Avoir un fond de rhume

**Frédéric** : Une abonnée nous dit qu'elle prend de l'homéopathie et de la vitamine, mais elle a un fond de rhume tout l'hiver.

**Dr Ménat** : Si on a un fond de rhume tout l'hiver, cela ne s'appelle pas un rhume. **C'est une inflammation chronique des muqueuses.** À ce moment-là, je vous invite à vous poser des questions sur votre intestin, sur votre foie, et sur votre système digestif.

*Pourquoi avez-vous cette inflammation chronique ?* Peut-être que vous avez un terrain allergique. Sincèrement, ce n'est pas infectieux. Si vous prenez des traitements pour stimuler votre immunité, cela doit fonctionner, puisque vous n'avez que ce fond de rhume qui n'est pas un virus, mais une inflammation chronique des muqueuses. C'est très important parce que cela fait le lit des infections. Si vous ne preniez rien du tout, peut-être que vous seriez beaucoup plus souvent malade. En revanche, cela ne traite pas l'inflammation des muqueuses. Tout à l'heure, j'ai voulu commencer par l'alimentation parce que **si on ne prend pas en compte l'intestin et l'alimentation, on ne traite pas cette inflammation chronique qui est une inflammation de bas grade.** Il faut trouver la cause.

## La prévention chez les enfants

**Frédéric :** Tous ces conseils que tu as donnés sont également valables pour les enfants ?

**Dr Ménat :** Bien sûr. Quasiment tout peut être utilisé chez l'enfant, même la propolis que l'on peut donner à 3 ans. Pour l'échinacée, il faut trouver une forme adaptée à un enfant. On trouve souvent des gélules. Il faut éviter les teintures mères qui contiennent de l'alcool.

## Grippe et vaccination à vie !

**Frédéric :** Une abonnée nous dit qu'elle a fait une grippe avec 40 °C et que depuis, elle n'en a jamais fait. Est-elle vaccinée à vie ?

**Dr Ménat :** Certainement que cela a bien stimulé l'immunité, mais je ne pense pas que cela l'ait stimulée à vie. En tout cas,

c'est une réalité. **Quand on fait une bonne grippe, on est tranquille pendant 10 ans !**

## Le MSM

Le MSM est plutôt une sorte de soufre que j'utilise en rhumatologie. Il est préférable d'utiliser **la NAC** plutôt que le MSM si on fait de la prévention hivernale.

## En cas de maladie auto-immune

**Les plantes immunostimulantes sont à éviter en cas de maladie auto-immune.** C'est vrai de l'échinacée et du maïtaké. Il n'y a que la griffe du chat qui peut être utilisée.