

GUERIR & BIEN VIEILLIR



LES RENDEZ-VOUS DU Dr MÉNAT

SE PROTÉGER DES INFECTIONS

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

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCTION | 4 |
| <i>Infection : virale ou bactérienne ?</i> | 5 |
| <i>Infections virales et sphère respiratoire</i> | 8 |
| <i>« Tout ce qui stagne s'infecte »</i> | 9 |
| <i>Antibiotiques : quelles indications ?</i> | 10 |
| | |
| TRAITEMENTS ET SOLUTIONS | 13 |
| | |
| <i>Les solutions thérapeutiques</i> | 14 |
| <i>Traiter la sphère ORL</i> | 18 |
| <i>Vitamine D : posologie</i> | 20 |
| <i>Conclusion</i> | 21 |
| | |
| LES QUESTIONS DES ABONNÉS | 23 |
| | |
| <i>N-acétylcystéine : précaution d'emploi</i> | 24 |
| <i>Propolis et allergie au pollen</i> | 24 |
| <i>Assimilation de la vitamine D et de la vitamine K2</i> | 25 |
| <i>L'efficacité des hydrolats</i> | 25 |
| <i>Prévenir une infection postopératoire</i> | 26 |
| <i>Les bienfaits de la vitamine C</i> | 27 |
| <i>Huiles essentielles : des antiinfectieux puissants</i> | 28 |
| <i>Lutter contre la turista grâce aux probiotiques</i> | 30 |
| <i>Stopper les diarrhées</i> | 30 |
| <i>Extraits de pamplemousse : des contre-indications ?</i> | 31 |
| <i>Comment utiliser les huiles essentielles</i> | 32 |
| <i>Prévenir et soigner le zona</i> | 32 |
| <i>Quid du zinc ?</i> | 33 |
| <i>Traiter la maladie pieds-mains-bouche</i> | 34 |
| <i>Tea-tree et asthme</i> | 35 |
| <i>Accompagner la mononucléose</i> | 35 |
| <i>Propolis : quelle forme privilégier ?</i> | 36 |
| <i>Le vaccin contre le zona</i> | 37 |
| <i>L'importance de la diète</i> | 38 |
| <i>Les limites de la supplémentation</i> | 38 |
| <i>Homéopathie et antibiotiques : des incompatibilités ?</i> | 39 |
| <i>Maximiser le potentiel des médicaments homéopathiques</i> | 39 |
| <i>Le reishi, ce très bon immunostimulant</i> | 40 |
| <i>Gargarismes à la teinture mère de calendula</i> | 40 |

INTRODUCTION



Infection : virale ou bactérienne ?

Frédéric : Il y a souvent une confusion entre les infections virales et les infections bactériennes. Les orientations thérapeutiques ne sont pas du tout les mêmes. Peux-tu nous aider à les définir et à nous orienter sur les signes cliniques qui permettraient de les différencier ?

Dr.Ménat : Ce dossier est un peu particulier, car j'avais envie de faire une petite synthèse sur les infections aiguës, mais c'est différent si l'on parle des bronches, de la gorge, des sinus, de l'intestin, etc.

Comme dans tous mes dossiers, je défends une médecine intégrative, soit une médecine qui ne rejette aucune thérapeutique, y compris l'allopathie. Je vois trop souvent l'allopathie rejetée lorsqu'il y a des infections bactériennes et ce n'est pas toujours une bonne idée.

La différence entre une infection virale et une infection bactérienne concerne surtout les infections respiratoires. Par exemple dans les cystites, il n'y a que des bactéries, il n'y a pas de virus. Dans les infections respiratoires, surtout ORL, il y a soit des virus, soit des bactéries.

Globalement, on sait que 80 % des infections sont virales et que les antibiotiques ne servent à rien pour les virus.

Ils ne sont pas complètement inutiles, puisque l'on a pu voir pour la Covid que les antibiotiques étaient efficaces. C'est un peu plus complexe, car la Covid est une infection virale totalement à part.

Lorsque l'on fait une infection respiratoire, c'est dans 80 % d'origine virale et c'est même probablement plus, car les infections bactériennes sont souvent des surinfections d'infections virales.

Le meilleur exemple en est la grippe : il est dit que pour la grippe espagnole, les gens sont majoritairement morts de surinfection à l'époque et non pas du virus de la grippe

lui-même. Les gens qui font des grippes très graves et qui sont hospitalisés, ont souvent fait une surinfection.

Les infections virales donnent en général un peu moins de fièvre, mais ce n'est pas toujours le cas, car dans la grippe qui est une infection virale, on peut avoir 40°C de fièvre. Cela prouve donc que l'on peut faire des infections virales avec beaucoup de fièvre.

Il y a souvent ce que l'on appelle un syndrome grippal avec des courbatures et des frissons. Ce sont des symptômes qui évoquent beaucoup plus le virus, mais on peut avoir des frissons en cas d'infection bactérienne. Ce n'est donc pas toujours très évident à différencier par la clinique.

Il y a un symptôme qui permet de les différencier et c'est le pus.

On peut observer le pus :

- Sur des boutons
- Sur les amygdales quand elles sont blanches
- Quand on a des crachats purulents
- Quand on se mouche et que l'on a une sinusite purulente avec un mouchage jaune ou vert, c'est bactérien

Les virus ne donnent pas de pus pour des raisons physiologiques et de défense au niveau immunitaire.

L'angine rouge est essentiellement virale, mais elle peut parfois être bactérienne.

L'angine blanche est essentiellement bactérienne, car on considère que ce sont des traces de pus qu'il y a sur les amygdales, mais il y a au moins un cas connu d'angine virale qui donne une angine blanche et c'est la mononucléose.

Cet état de fait explique que les médecins ont donné pendant très longtemps des antibiotiques pour n'importe quelle infection.

En effet, pour les angines, les infections bactériennes sont souvent plus graves et plus marquées. Elles donnent souvent plus de :

- Fièvre
- Douleurs

- Et d'inflammation

C'est évidemment théorique et ce n'est pas toujours vrai. On peut avoir des infections virales graves comme la méningite. Les seules angines qui soient vraiment graves sont les angines bactériennes à streptocoques. Pourquoi ? Parce que cela peut donner des myocardites et des rhumatismes articulaires aigus, qui étaient une maladie grave, il y a un siècle.

Lorsque les antibiotiques sont arrivés, on s'est rendu compte que les antibiotiques pouvaient fonctionner et notamment la pénicilline. Elle fonctionnait bien au départ sur l'angine et les streptocoques et on s'est dit qu'il fallait donner de la pénicilline à tout le monde pour éviter le rhumatisme articulaire aigu qui donnait ensuite des atteintes cardiaques définitives. Beaucoup de gens en sont morts, parfois même 40 ans après.

On s'est rendu compte que cela ne servait à rien de donner des antibiotiques à chaque fois et qu'il fallait en donner peu. C'est entre autres à cause de cela que s'est développé un certain nombre de résistances aux antibiotiques.

La principale raison est liée aux antibiotiques que l'on met dans l'alimentation des animaux. On a progressivement sélectionné beaucoup de germes à force de donner des antibiotiques aux animaux. Les animaux grossissent grâce aux antibiotiques, car ce sont des facteurs de croissance.

On peut soigner des infections bactériennes sans antibiotiques, mais c'est plus sûr et plus rapide avec des antibiotiques. Il ne faut pas tout le temps les rejeter, notamment pour :

- Une cystite bactérienne très purulente et douloureuse qui sera beaucoup mieux soignée avec des antibiotiques
- Une angine blanche très sévère, surtout s'il s'agit d'un streptocoque qui vient compliquer en plus les choses en donnant la scarlatine
- Une sinusite purulente avec un mouchage de couleur vert-jaune, pour laquelle il n'y a rien de mieux que les antibiotiques

Pendant des siècles, on n'avait pas d'antibiotiques et tout le monde ne mourrait pas. On peut donc se guérir spontanément d'une bronchite ou d'une angine bactérienne, mais il y a des risques de séquelles, car ces bactéries peuvent créer des lésions et certaines peuvent devenir définitives.

La médecine intégrative est intéressante pour soigner les infections. Dans la médecine intégrative, les antibiotiques ont toute leur place. Un allopathe pur vous dirait que pour une angine bactérienne il faut absolument donner un antibiotique à cause de ce fameux streptocoque. En réalité, cela est discutable dans certains cas, mais c'est au médecin de le déterminer.

Je vois trop souvent des patients qui ont négligé des infections.

C'est aussi le cas pour les bronchites lorsqu'elles deviennent purulentes avec une toux grasse et des expectorations vert jaune. Il faut alors privilégier les antibiotiques, sinon cela va s'installer et cela peut abimer définitivement les poumons.

L'infection virale est une véritable infection avec une atteinte des organes par le virus qui se développe.

Il y a des pathologies qui sont essentiellement virales, notamment les laryngites et les trachéites.

Infections virales et sphère respiratoire

Frédéric : Les principales infections virales sont plutôt respiratoires ?

Dr.Ménat : Il y a d'autres infections virales, il y a des virus très particuliers comme la méningite, mais on parle ici des infections aiguës, banales quotidiennes et fréquentes l'hiver ; et pour lesquelles il existe beaucoup de solutions thérapeutiques.

Les infections virales concernent à 80 % la sphère respiratoire.

C'est vrai pour :

- Les angines
- Les bronchites
- Les rhinopharyngites
- Les trachéites
- Les laryngites

Très souvent, à part quelques cas, les infections bactériennes sont plutôt liées à une surinfection des infections virales plutôt qu'à une infection directe ; mais on peut avoir une pneumopathie à pneumocoque, soit une bronchopneumopathie ou un foyer pulmonaire et cela peut survenir brutalement, car on est fatigué et fragile. Le pneumocoque vient alors s'installer dans le poumon et cela donner vraiment lieu à un foyer qui est très grave.

Un foyer purulent pulmonaire se traite par un médecin en semi-urgence et par des antibiotiques. Il faut faire très attention, car cela peut laisser des séquelles à vie.

« Tout ce qui stagne s'infecte »

Frédéric : Ces surinfections sont liées au fait que des liquides s'accumulent dans certaines cavités ?

Dr.Ménat : On a un certain nombre de cavités et tant que celles-ci sont bien drainées, il n'y a pas de vrai problème. En effet, nous disposons de tout un système immunitaire et parmi les défenses, il y a les sécrétions.

Pourquoi le nez coule lorsqu'il fait froid ? Parce qu'il y a des virus qui arrivent avec l'air. Le nez coule, parce qu'il va créer un petit œdème pour empêcher cet air froid de rentrer trop loin. Il va sécréter ensuite des sécrétions afin de piéger les microbes qui sont dans l'air. Il va nous obliger à les évacuer en nous faisant nous moucher et en éternuant.

On peut avoir des muqueuses œdématisées et inflammatoires à cause de :

- La fatigue
- Une mauvaise alimentation

- Des muqueuses encrassées
- Le tabac
- La pollution et notamment si l'air ambiant de la maison est pollué

Si un microbe s'installe, la cavité est bouchée et elle ne s'aère plus. Dans la nature et le corps humain, tout ce qui stagne s'infecte. Nous sommes bourrés de microbes et si vous bouchez complètement un sinus, s'il ne peut pas se drainer naturellement, il va s'infecter.

C'est également vrai pour les bronches, car les bronches sont un cul-de-sac, alors que la gorge et le nez sont ouverts.

Antibiotiques : quelles indications ?

Frédéric : Quand il s'agit d'une infection bactérienne, on va prescrire des antibiotiques. Qu'est-ce qui motive le choix d'un antibiotique plutôt qu'un autre ?

Dr.Ménat : C'est le médecin qui va décider. Les antibiothérapies sont essentiellement probabilistes.

S'il s'agit d'une infection bronchique, le médecin voudra cibler le pneumocoque, car c'est le plus grave. Si l'on donne un antibiotique pour les poumons, on ignore dans 99% des cas quel est le germe et on donne de l'Amoxicilline, car c'est l'antibiotique de base pour traiter le pneumocoque.

Cet hiver, on a eu des bronchites qui étaient plus à mycoplasme, or l'Amoxicilline ne fonctionne pas sur les mycoplasmes. Si l'on sait qu'en ce moment il y a tel et tel microbe, on va donner des antibiotiques comme les macrolides ou éventuellement des cyclines.

Les énergies du patient vont aussi nous guider.

Enfin, il y a les habitudes du médecin. Parfois, un médecin va malheureusement choisir un antibiotique spécifique, parce qu'il aura vu un laboratoire la veille.

Il y a des règles écrites pour un certain nombre d'infections. À une époque, on prescrivait des antibiotiques à très large spectre. Par exemple, il y a eu la mode du Bactrim qui fonctionne sur tout ; c'est un antibiotique très puissant, mais il crée des résistances, et il est très mal toléré. On a donc arrêté de le prescrire.

L'Amoxicilline reste l'antibiotique de référence, car dans la gorge, dans le nez, dans les poumons cela fonctionne plutôt bien. L'amoxicilline agit sur la plupart des germes que l'on connaît. Elle fonctionne aussi sur le streptocoque qui est de la même famille que le pneumocoque.

Pour une infection urinaire, on prescrira de la Fosfomycine, car cela fonctionne dans tous les cas.

Si l'infection est grave, compliquée et récurrente, on va faire un prélèvement pour identifier le microbe. On fera alors un antibiogramme et on pourra dire que tel antibiotique fonctionne et que tel autre ne fonctionne pas. On fait cela uniquement lorsque les infections deviennent compliquées.

Les médecins font aussi le test de diagnostic rapide (TDR). C'est un test avec un petit bâtonnet ; c'est quasiment la même chose sur le plan chimique que le test pour la Covid. On met l'écouvillon dans la gorge, on le trempe dans un liquide et on voit si c'est positif au streptocoque. Quand le médecin fait cela, c'est pour savoir s'il s'agit du streptocoque ; auquel cas, il donnera un antibiotique. Si ce n'est pas un streptocoque, il ne donnera pas d'antibiotiques.

On peut discuter de l'intérêt de faire cela, mais pour le streptocoque, c'est une bonne manière d'éviter de prescrire des antibiotiques quand cela ne sert à rien.

Par contre, ce test ne nous dit pas si le streptocoque est sensible à tel ou tel antibiotique. On sait statistiquement que dans 95% des cas, c'est sensible à l'Amoxicilline qui est devenue l'antibiotique de référence.

Les critères qui vont permettre de choisir l'antibiotique sont aussi en lien avec :

- Les habitudes de prescription

- La connaissance du patient et de sa sensibilité à un antibiotique
- La tolérance du patient qui est évalué en dehors des allergies

TRAITEMENTS ET SOLUTIONS



Les solutions thérapeutiques

Frédéric : Quelles sont les grandes familles de thérapie que tu préconises ?

Dr.Ménat : Mon souci est double : de plus en plus de gens ont du mal à accéder à un médecin ; et quand c'est le cas, ils n'ont pas toujours des réponses satisfaisantes. En effet, comme je l'ai évoqué pour l'angine, ils prescrivent des antibiotiques ou rien du tout.

C'est toute la problématique : il n'existe pas de traitement des infections virales en allopathie. Il n'existe rien et c'était d'ailleurs le cas pour la Covid :

- Vous rentriez chez vous avec un antibiotique, parce que l'on avait trouvé un streptocoque
- Vous rentriez chez vous avec une boîte de Doliprane qui ne sert à rien

Il existe beaucoup de solutions pour soigner les infections. Celles-ci vont permettre d'éviter que l'infection virale ne se surinfecte et que l'on soit obligé de prendre un antibiotique 10 jours après, parce que l'on ne s'en sort pas.

J'ai donc eu envie de parler de toutes les solutions qui existent, car les gens ont de plus en plus de mal à trouver un homéopathe, un phytothérapeute ou un aromathérapeute. Il y a de moins en moins de médecins qui utilisent ces approches et c'est assez triste. Il y a de plus en plus de non-médecins qui proposent ces approches. Certains sont formidables et d'autres n'ont pas de formation suffisante. Il y a donc parfois des erreurs et les gens sont perdus.

Je me rends compte *in fine* que la majorité des gens font de l'automédication. Il est donc préférable que je fasse part de mon expérience et que j'oriente les patients dans leurs choix thérapeutiques.

Face à une infection, il y a 2 approches complémentaires en médecine intégrative :

- Les remèdes qui vont agir sur les microbes, que l'on appelle les antiinfectieux ou les antimicrobiens
- Traiter les défenses pour permettre au patient de se guérir beaucoup plus vite

On a des très bons résultats avec l'homéopathie, et c'est extraordinaire, notamment pour les gens qui n'ont pas de fragilité majeure et qui font un syndrome infectieux comme la grippe.

On n'a pas eu un hiver trop rigoureux, mais il y a eu de très grosses bronchites en décembre et en janvier. Je vois plein de patients que je suis 2 fois par an et 90% d'entre eux n'ont rien eu. Les traitements préventifs fonctionnent. Si les patients sont dans un état de fragilité majeure, parce qu'ils n'ont pas pris de traitement préventif comme de la vitamine D ou des probiotiques, les gens peuvent faire des infections graves très rapidement.

Une grippe peut être enrayerée en 2-3 jours et je n'agis qu'avec de l'homéopathie dans ces cas-là. Je rajoute d'autres choses par sécurité, mais parfois, c'est incroyable à quel point cela peut être efficace.

Si l'on prend l'exemple d'une pharyngite, ou d'une rhinopharyngite suite à un coup de froid et que vous avez mal à la gorge, vous pouvez prendre *Aconite* le soir et 1 fois sur 2 cela va enrayer la maladie en quelques heures. Vous n'aurez eu aucune action antimicrobienne, vous avez une action sur le corps qui a été stimulé pour se défendre dans un axe précis.

Il y a donc :

- L'axe antimicrobien qui est très important, car c'est utile et cela fonctionne
- L'axe de stimulation de défense qui passe beaucoup par l'homéopathie

On parlera également de la vitamine C et d'autres choses qui nous aident et qui sont essentielles pour se sortir très vite d'une infection.

Parmi les antiinfectieux, il y a vraiment des antibiotiques naturels qui sont parfois aussi puissants et efficaces que certains antibiotiques allopathiques. Ils peuvent avoir l'avantage d'être actifs sur les bactéries et sur les virus.

La propolis

J'ai une petite préférence pour la propolis, car on peut donner celle-ci à quasiment tous les âges. C'est très efficace, mais il faut en prendre aux bonnes doses. La propolis est un très bon antiviral : c'est ainsi que les abeilles se défendent et défendent leur ruche de toutes les agressions microbiennes.

L'aromathérapie

J'aime beaucoup l'aromathérapie qui est sans aucun doute l'antiinfectieux le plus puissant que l'on ait à notre disposition, mais l'aromathérapie, contrairement à la propolis, comporte des effets secondaires, des contre-indications et des précautions d'emploi. Quand vous utilisez l'aromathérapie, il faut vraiment que vous ayez suivi des formations ou que vous en ayez une connaissance approfondie. Il y a notamment des contre-indications pour les enfants et les femmes enceintes. C'est plus facile à utiliser pour un adulte en bonne santé.

Les précautions d'emploi portent principalement sur la voie orale. Par exemple, l'huile essentielle de menthe peut être dangereuse en la respirant quand on est asthmatique et elle est contre-indiquée chez la femme enceinte.

L'aromathérapie est absolument géniale et elle propose des antiinfectieux absolument extraordinaires.

Les extraits de pépins de pamplemousse

Il y a d'autres produits antiinfectieux comme l'extrait de pépins de pamplemousse qui a l'avantage d'être particulièrement antifongique.

L'huile de nigelle

Il y a l'huile de nigelle dont on a un peu plus compris les propriétés avec la covid, parce que c'est un traitement naturel qui a fait ses preuves. L'huile de nigelle a une action antiallergique, antiasthmatique et elle peut être un produit à privilégier lorsqu'il y a des infections chez quelqu'un d'allergique ou d'asthmatique.

L'argent colloïdal

L'argent colloïdal est intéressant, mais parfois les gens se trompent en pensant qu'il faut en prendre en prévention : il ne faut jamais en prendre longtemps. En aigu, l'argent colloïdal est un très bon antiinfectieux, mais plutôt par contact. C'est plutôt quelque chose que l'on va mettre dans le nez, dans les yeux, que l'on va avaler, mais que l'on peut aussi prendre en gargarisme. Cela n'a pas d'action très générale, c'est vraiment une action antiinfectieuse de contact.

Les traitements de stimulation immunitaire

Ensuite, il y a tous les traitements de stimulation immunitaire :

- L'homéopathie
- La supplémentation en vitamine C
- La supplémentation en vitamine D. On l'a beaucoup utilisée pour la Covid en aigu. En effet, si l'on donne de bonnes doses de vitamine D, cela va stimuler le système immunitaire et vous allez avoir un effet antiinfectieux à travers votre propre immunité
- Le zinc qui est un immunomodulant
- La quercétine

- La N-Acétylcystéine

La phytothérapie

La phytothérapie, je l'utilise beaucoup plus en préventif. Je trouve que c'est un peu moins efficace que l'aromathérapie, mais il y a des gens qui donnent de l'échinacée, du cyprès qui sont des antiinfectieux qui fonctionnent très bien également. On peut prescrire du sureau noir pour les infections respiratoires.

Traiter la sphère ORL

Frédéric : Y a-t-il des traitements particuliers pour le nez et pour la gorge ?

Dr.Ménat : Tout ce que vient d'évoquer est actif sur toutes les infections.

Par exemple, dans une cystite, je ne m'embête pas, et la plupart du temps je donne un sachet de Monuril. Cela fonctionne dans 98 % des cas.

Il y a des gens qui ne veulent pas d'antibiotiques, il y a des gens qui font des débuts de cystite et pour lesquels il n'est pas nécessaire de prescrire des antibiotiques, on va alors utiliser l'aromathérapie. On ne va pas instiller les huiles essentielles dans la vessie, on va mettre des huiles essentielles en application externe au niveau du pubis ou en prendre par voie orale et cela fonctionne très bien.

La propolis agit sur tout l'axe respiratoire et cela fonctionne aussi dans l'intestin.

Pour la toux, l'huile essentielle de cannelle est absolument formidable.

En fonction des localisations, on n'utilisera pas forcément les mêmes huiles essentielles ; par exemple pour la cystite, j'aime bien utiliser la sarriette.

Il existe des huiles essentielles qui sont quasiment universelles :

- L'huile essentielle de ravinsara qui est probablement le meilleur antiviral que l'on ait à notre disposition
- L'huile essentielle de niaouli
- L'huile essentielle de tea-tree

Le niaouli et le tea-tree sont des antiinfectieux à très large spectre. Ils fonctionnent même sur les mycoses. Ces huiles essentielles ont beaucoup de propriétés et elles n'ont pratiquement aucun effet secondaire.

On peut également utiliser des huiles très puissantes comme :

- L'huile essentielle de sarriette
- L'huile essentielle de thym
- L'huile essentielle d'origan

Il faut toutefois les utiliser avec précaution.

Aujourd'hui, j'ai vu une personne qui pour des raisons d'infections chroniques s'est vu prescrire de l'origan. Je lui ai demandé s'il en prenait tout le temps et il m'a répondu que cela faisait plus d'un mois qu'il en prenait quotidiennement. Il ne faut pas dépasser 10 à 15 jours de prise avec l'origan par voie orale.

L'aromathérapie ne doit donc pas être utilisée n'importe comment. Il y a malheureusement quelquefois des naturopathes qui font des erreurs. L'origan peut alors être agressif pour les muqueuses de l'estomac, cela a un côté hépatotoxique.

En aromathérapie, il faut savoir choisir les bonnes huiles essentielles :

- Il faut que les huiles essentielles aient le bon nom latin

- Il faut que celles-ci soient chémotypées ou botaniquement définies
- Il faut qu'elles soient naturelles, pures et non coupées avec d'autres huiles essentielles
- Il est intéressant qu'elles soient bio, mais ce n'est pas obligatoire

Vitamine D : posologie

Frédéric : Quelle dose de vitamine D faut-il prendre ?

Dr.Ménat : Il faut différencier la vitamine D en prévention que l'on prend tout l'hiver et la vitamine D en aigu. La vitamine D en aigu doit être prescrite par un médecin, mais on peut en prendre pendant 5-6 jours le double, voire le quadruple d'une dose classique.

En aigu, j'utilise le Dedrogyl, car c'est une vitamine D préactivée très particulière qui va agir beaucoup plus vite. On donne en aigu 4 fois la dose habituelle.

La dose de vitamine D chez l'enfant tourne autour de 2000 unités et chez l'adulte, elle est plutôt de 4000 unités.

Il faut doser la vitamine D.

Pour les enfants, on peut donner les 2000 unités habituelles tous les jours pendant plusieurs années.

Chez l'adulte, il faut en prendre toute l'année sauf en été et il faut absolument vérifier que la dose que l'on donne est efficace à travers une prise de sang. La dose de vitamine D dépend donc de chacun. Il faut vérifier avec la prise de sang que l'on en prend suffisamment ou trop.

Il faut que la vitamine D soit de qualité : on peut utiliser celles en pharmacie qui sont correctes comme le ZymaD. Si l'on prend des vitamines D naturelles, on se rend compte que certaines sont de bonne qualité et d'autres non. C'est

l'expérience qui me permet de savoir si telle ou telle vitamine D fonctionne.

Conclusion

Dr.Ménat : Les infections doivent être prises en charge suffisamment tôt.

Si vous n'avez pas trop l'habitude de l'homéopathie, testez-la. Ce n'est pas dangereux et le seul risque est que cela ne fonctionne pas. Quand vous aurez trouvé les remèdes qui fonctionnent pour vous, vous allez vous rendre compte que cela marche à chaque fois. C'est vraiment important, parce que l'homéopathie a une puissance et une rapidité d'action qui sont supérieures à l'aromathérapie si vous avez les bons remèdes.

L'idéal est d'aller voir un médecin homéopathe, et vous allez repérer progressivement les remèdes qui fonctionnent pour vous. En effet, l'homéopathie ne dépend pas de la maladie, mais du patient et de son mode réactionnel.

Il y a des homéopathes qui n'aiment pas du tout *Oscillococtinum*, mais cela fonctionne très bien pour moi. Il y a des homéopathes qui n'utilisent pas *Influenzinum* dans les cas de grippe, mais pour moi, c'est extraordinaire et pour beaucoup de patients également.

Il faut prendre de l'homéopathie le plus tôt possible, en basse dilution et de façon répétée. Certains médecins homéopathes vous diront de prendre une dose d'un médicament homéopathique et de ne rien faire d'autre. Ce sont des unicistes, je ne dis pas qu'ils ont tort, mais il faut être sûr d'être tombé du premier coup sur le bon remède. Si vous tombez sur le remède, une dose est suffisante pour guérir.

En infectiologie et en aigu il y a la propolis et l'aromathérapie qui sont les 2 bases que l'on peut utiliser et que l'on peut associer si nécessaire.

J'ai vu 2 patients que je n'avais pas traités depuis longtemps et je me rends compte qu'ils ont vu des médecins et qu'ils n'ont pas pris de vitamine D de tout l'hiver. Cela me perturbe un peu. Quand on consulte, que l'on a des problèmes de santé et que l'on ne vous prescrit aucune vitamine D pendant tout l'hiver, c'est un peu bizarre.

Ils n'avaient pas pris de probiotiques et c'est un peu dommage, car ils se coupent alors d'une thérapeutique préventive importante. Il est très important de disposer de tous ces éléments pour vous soigner quand vous êtes malade, mais mieux vaut prévenir que guérir. Si vous êtes un peu fragile, il faut absolument faire de la prévention.

Dans le cas d'une bronchite chronique, on ne la guérit pas, car il y a des lésions définitives au niveau des poumons ; par contre, on peut éviter d'être malade et rester en assez bonne santé en alternant :

- Le soufre
- L'huile d'Harlem
- La N-acétylcystéine
- La propolis
- Des cures d'huile essentielles
- Des immunostimulants

Je n'ai pas trop parlé des immunostimulants, car il faut les prendre en prévention comme l'échinacée et le ravinsara. On a beaucoup utilisé le ravinsara en prévention pendant les années Covid.

Lorsqu'il y a une bronchite chronique sur un terrain allergique, pensez à l'huile de nigelle. On peut prendre de l'huile de nigelle, je l'utilise assez peu sous cette forme, mais je connais des confrères qui ne prescrivent que cela dans les Covid longs. Ils

prescrivent des cuillères à café d'huile de Nigelle ou de cumin noir. Cela a un gout assez spécial. Il existe des capsules et on peut prendre 1 gramme matin et soir.

LES QUESTIONS DES ABONNÉS



N-acétylcystéine : précaution d'emploi

Frédéric : Peut-on prescrire de la N-acétylcystéine à tous les âges ?

Dr.Ménat : Il ne faut pas en prendre avant l'âge de 6 ans. On donne très rarement de la N-acétylcystéine chez l'enfant, car il n'y a pas de raisons particulières de le faire. Je ne crois pas qu'il y ait une contre-indication absolue.

Propolis et allergie au pollen

Frédéric : La propolis peut-elle être prise en cas d'allergie au pollen ?

Dr.Ménat : L'allergie au pollen n'a rien à voir avec le pollen que l'on avale. Ce n'est pas le même pollen. Le pollen volatil qui donne des allergies et le pollen en pelote que les abeilles fabriquent et que l'on mange ne correspondent pas aux mêmes substances et les allergies ne sont pas croisées.

Les allergies aux pollens que l'on mange sont exceptionnelles. Par contre, il y a une substance qui peut conduire à une réaction inflammatoire et c'est mon cas lorsque je prends du pollen et notamment du pollen frais. Il y a une substance sur le pollen frais qui provient des abeilles et qui peut donner une sensation d'œdème et d'irritation. Il m'est arrivé en pleine conférence de goûter à du pollen frais et je me suis retrouvé avec une irritation de la gorge.

Les allergies aux pollens en pelote sont exceptionnelles et je n'ai jamais vu d'allergies à la propolis. Toutes les allergies demeurent toutefois possibles.

Assimilation de la vitamine D et de la vitamine K2

Frédéric : Peut-on ne pas assimiler de la vitamine D ou de la vitamine K2 ?

Dr.Ménat : Je n'ai jamais vu quelqu'un ne pas être en mesure de monter son taux de vitamine D. Si vous avez un problème d'absorption, il faut commencer par séparer les vitamines et prendre la bonne dose de vitamine D. J'ai toujours réussi à avoir une vitamine D sanguine qui monte, mais parfois, il faut prescrire des doses 2 fois supérieures.

Pour la vitamine K2, on ne peut pas le savoir si vous l'absorbez, car il n'y a pas de dosage possible.

L'efficacité des hydrolats

Frédéric : Les hydrolats sont-ils vraiment efficaces ?

Dr.Ménat : Oui, je pense que cela peut être efficace, mais ce sont des produits qui ont une action très légère. J'utilise beaucoup l'hydrolat de bleuet ou de camomille pour les yeux.

Les hydrolats sont une technique très intéressante, mais je n'en utilise pas en aigu ou face à des infections plus importantes.

Je connais des gens qui sont spécialisés dans les hydrolats et qui maîtrisent cela mieux que moi, mais cela reste des produits de phytothérapie assez légers. Les hydrolats peuvent justement être très intéressants pour certaines situations où l'on a besoin d'avoir des produits peu agressifs.

Prévenir une infection postopératoire

Frédéric : Que peut-on faire pour éviter une infection lors d'une chirurgie pour une prothèse de hanche ?

Dr.Ménat : L'opération de la prothèse de hanche est une opération très profonde avec une anesthésie très profonde également, car il faut que tous les muscles soient totalement relâchés. Plus vous avez une anesthésie profonde, et plus vous risquez d'attraper une infection nosocomiale.

Il est difficile de dire que l'on puisse la prévenir complètement, car si par malchance, au moment où vous vous faites opérer, il y a un germe qui traîne à l'hôpital, vous pouvez l'attraper.

On peut par contre faire de la prévention, en arrivant à l'opération avec :

- Un bon taux de vitamine D
- Une flore intestinale en parfait état

On donne donc de la vitamine D avant l'opération et des probiotiques.

Dès que l'on se réveille de l'opération et que l'on peut s'alimenter, on peut :

- Prendre de la propolis
- Prendre des extraits de pépins de pamplemousse
- Diffuser des huiles essentielles dans la chambre pour désinfecter l'air

Il y a beaucoup de choses que l'on peut faire et il ne faut pas sortir la grosse artillerie à chaque fois que l'on se blesse un peu.

Il y a parfois de la malchance et il peut y avoir une faute d'asepsie pendant l'opération. Normalement les chirurgiens

orthopédiques font très attention. Si vous mettez une infection sur la prothèse, cela devient malheureusement très compliqué. C'est très rare, mais cela existe. Comme c'est très rare, il y a très peu de choses que l'on puisse faire pour l'éviter et cela relève vraiment de la malchance.

Si le patient est fragile, on peut booster l'immunité avec :

- De l'échinacée
- Du maitake
- Une bonne cure de vitamine C avant et après l'opération, car cette dernière est très intéressante pour la cicatrisation
- Du ravinsara en mettant sur les poignets pendant 1-2 semaines avant l'opération

Malheureusement tout cela n'empêchera pas une infection nosocomiale.

Les bienfaits de la vitamine C

Frédéric : Est-ce tu conseilles la vitamine C de façon quotidienne ?

Dr.Ménat : Je n'en prescris pas très souvent, mais durant l'hiver je peux en prescrire au quotidien avec des comprimés d'acérola purs à croquer ou à sucer ou de la vitamine C liposomale, car elle est plutôt bien absorbée. Je vais prescrire 500 mg de vitamine C par jour pendant l'hiver pour les gens qui sont un peu fragiles.

Il y a plusieurs études qui montrent que lorsque vous prenez 10 grammes de vitamines C dans la journée quand vous commencez à être malade, surtout dans les infections virales, cela peut vraiment vous aider. Pour prendre 10 grammes de vitamine C, il faut forcément prendre de la vitamine C de synthèse et donc de l'acide ascorbique.

On trouve des vitamines C de synthèse qui sont strictement identiques à la vitamine C naturelle. Elles fonctionnent très bien. Il est facile de se procurer de la vitamine C de synthèse de qualité. Il faut qu'elle soit tamponnée, car c'est très acide. La vitamine C ne peut pas être prise sous forme liposomale, et son défaut est qu'elle est très vite absorbée et très vite éliminée : en 2 heures vous avez éliminé ce que vous venez d'avaler. Il y a évidemment un effet lors du passage dans le sang.

Cela signifie qu'il faut prendre cette vitamine C à fortes doses en plusieurs prises et a minima à raison de 5 à 6 fois par jour quand vous êtes malade. Il ne faut pas hésiter à prendre 1 à 2 grammes de vitamine C 6 fois par jour, même le soir, car elle n'empêche pas de dormir.

J'avoue ne pas en prescrire souvent, car l'aromathérapie et la propolis me donnent satisfaction. Je connais des médecins qui en prescrivent systématiquement et je connais des gens qui le font pour eux-mêmes.

Pour une infection aiguë, il faut prendre de la poudre pure, cela ne coûte rien. 1 gramme de poudre correspond à 1 gramme de vitamine C. La marque Solgar propose des gros comprimés et il faut en consommer beaucoup. J'utilise un produit qui s'appelle Falconi Wholesale Nutrition qui comporte toujours du calcium, du potassium et du magnésium pour tamponner, car sinon c'est trop acide pour l'organisme et cela crée une acidose.

Huiles essentielles : des antiinfectieux puissants

Frédéric : En aromathérapie, il faut connaître la bonne variété de plantes que l'on utilise ?

Dr.Ménat : Je déconseille d'utiliser le thym tout seul. C'est l'une des huiles essentielles les plus agressives.

Quand j'étais jeune et que j'étais étudiant en médecine, c'était la mode de prendre du thym. J'avais une amie qui m'avait dit que le thym rouge était formidable pour les infections. J'avais pris du thym rouge sur du sucre pour traiter une angine et je me

suis infligé une gastrite, car c'est très agressif. Il faut se méfier du thym, mais il est vrai que c'est un antiinfectieux plus puissant.

L'antiinfectieux le plus puissant est l'origan, mais celui-ci est aussi très agressif pour l'estomac et il peut être hépatotoxique.

Les huiles essentielles très puissantes sont souvent à risque en dehors du ravinsara qui est un grand antiviral et qui est un immunostimulant.

Le thym à linalol est beaucoup mieux toléré que le thym thymol ou le thym thujanol.

Il y a des huiles essentielles intéressantes comme la sarriette, mais elle est aussi agressive pour l'estomac.

La cannelle de Ceylan est très efficace pour la tourista, mais elle est dermocaustique : si vous mettez une goutte d'huile essentielle sur la lèvre, c'est comme si vous aviez une brûlure. Il faut être très prudent, mais c'est d'une efficacité extraordinaire contre la tourista. Ne partez jamais dans les pays à risque sans votre petit flacon d'huile essentielle de cannelle. On l'utilise par voie orale et cela désinfecte l'intestin.

Je me rappelle être parti en voyage et il y avait une personne qui se plaignait d'avoir encore des diarrhées. Elle prenait plein de trucs et rien ne fonctionnait. J'avais mon flacon de cannelle et je lui ai dit de la diluer dans de la compote pendant un repas afin que l'estomac soit plein. Il ne faut pas la prendre pure dans la bouche. En 48 heures, c'était terminé et la personne m'a dit que c'était formidable. Cela fonctionne très bien.

Il est dommage de ne pas utiliser l'aromathérapie, mais il ne faut pas l'utiliser n'importe comment. Il faut être prudent et apprendre à s'en servir. Il faut toujours commencer par les huiles essentielles les moins agressives.

Par exemple, il y a vraiment un eucalyptus qu'il faut connaître et il s'agit de l'eucalyptus radié, car c'est l'huile essentielle du rhume. Il faut juste en mettre sur les poignets et en respirer toute la journée. C'est très efficace contre les rhumes. La formule à mettre sur la poitrine pour les bronches est d'une

efficacité remarquable quand vous avez des bronchites qui peuvent même être bactériennes.

Ce n'est pas parce que vous êtes sous antibiotiques qu'il ne faut rien faire d'autre. Cela va décongestionner la poitrine et cela va vous aider à vous dégager. C'est absolument génial.

Lutter contre la turista grâce aux probiotiques

Frédéric : Quand on a une turista, on doit associer l'aromathérapie aux probiotiques ?

Dr.Ménat : Toujours. La prévention des touristas consiste d'abord à prendre des probiotiques pendant tout le séjour. Il faut veiller à ne pas mettre votre probiotique en pleine chaleur, même s'il n'est pas nécessaire de le mettre au frigo. Normalement, on prend une dose de probiotiques tous les matins en prévention et il faut en prendre matin midi et soir si l'on a la turista.

Stopper les diarrhées

Frédéric : *Lycopodium* est-il intéressant pour les diarrhées ?

Dr.Ménat : *Lycopodium* n'est pas le principal remède, puisque *lycopodium* est un remède de constipation. On peut utiliser :

- *Podophyllum*
- *Arsenicum album*
- *China*

Je ne veux pas rentrer dans le détail, car les traitements homéopathiques varient en fonction du symptôme et de plein de choses. Il n'y a pas une recette avec l'homéopathie. Il faut connaître l'homéopathie, non pas parce que c'est dangereux, mais parce qu'il faut savoir la cibler et avoir vraiment le bon remède.

Il y a des remèdes homéopathiques qui sont universels notamment :

- *Oscillococcinum* pour les syndromes fébriles
- *Influenzinum* en 9CH en aigu fonctionne très bien. Il permet d'enrayer les symptômes de grippe
- *Eupatorium* et *Gelsemium* pour les courbatures et les douleurs

On sait bien enrayer les gripes avec l'homéopathie.

Il y a quelques remèdes qui marchent dans tous les cas comme *Vaccinotoxinum* pour l'herpès.

Les diarrhées ne sont pas ce qu'il y a de plus facile à traiter en homéopathie.

Extraits de pamplemousse : des contre-indications ?

Frédéric : Tu as cité les extraits de pépins de pamplemousse ; y a-t-il des contre-indications ?

Dr.Ménat : Non, pas du tout. Comme pour la propolis, il n'y a aucun problème. Je donne parfois 12 gélules par jour en aigu et j'ai prescrit cela à des enfants très jeunes.

L'extrait de pépins de pamplemousse est acide et agressif pour la muqueuse de l'estomac et il est certain que si l'on en prend en trop grosses quantités ou trop longtemps quand on a un estomac fragile, c'est embêtant et les gens vont s'en plaindre.

Comme souvent dans les produits naturels, leur inefficacité peut être liée à un sous dosage. Il faut en prendre suffisamment. Ce n'est pas le produit que je prends en priorité, car j'ai moi-même un estomac fragile et je préfère la propolis ou recourir à l'aromathérapie que je maîtrise bien. J'ai déjà essayé de me traiter 2-3 fois uniquement avec l'extrait de pépins de pamplemousse, parce que j'en avais.

Il faut savoir en prendre plusieurs fois en petites quantités à raison de 5 ou 6 fois par jour. On en met dans la bouche, on mélange avec la salive et on va déglutir doucement.

Il va y avoir un effet local et un effet général. Il n'y a pas de surdosage possible.

Comment utiliser les huiles essentielles

Frédéric : Faut-il appliquer les formules pures sur le plexus ?

Dr.Ménat : Non, mes formules sont toujours à appliquer avec :

- De l'huile végétale d'arnica
- De l'huile de noix de macadamia

Il y a plusieurs types d'huile végétale à utiliser selon le but recherché.

Il vaut mieux diluer les huiles essentielles.

Le ravinsara ainsi que l'eucalyptus radié peuvent être appliqués purs sur les poignets.

Les huiles essentielles que l'on utilise pour les poumons peuvent être agressives, il faut donc les diluer.

Il faut faire attention aux contre-indications chez l'enfant.

Prévenir et soigner le zona

Frédéric : Est-ce que le zona est une infection ?

Dr.Ménat : Oui, le zona est un virus de la famille de l'herpès. C'est le virus de la varicelle. Il y a 2 étapes dans le zona et lorsque l'infection démarre, il faut intervenir de façon très forte et très rapidement.

En allopathie, il existe 2 ou 3 antiviraux qui sont connus pour être très efficaces :

- Les antiviraux pour le Sida
- Les traitements pour l'hépatite C et D chronique
- Le Zelitrex pour le zona

Je prescris du Zelitrex pendant 7 jours, mais à condition de prendre en charge le zona très précocement. L'infection au zona ne dure jamais très longtemps, environ 15 jours maximum. Ensuite, ce qui va rester, ce sont les lésions post-zostériennes et malheureusement cela entraîne des douleurs. Il n'y a alors plus de virus, mais les séquelles du virus. Les anti-infectieux sont alors totalement inopérants. Les anti-infectieux dans le zona doivent donc être pris le plus tôt possible.

Par sécurité, je prescris toujours du Zelitrex, parce qu'on sait que si l'on laisse le zona s'installer et qu'on ne le traite pas tout de suite, on risque d'avoir des douleurs post-zostériennes qui peuvent gâcher la vie pendant des années.

Il y a plein de choses à faire contre zona, notamment :

- L'acupuncture qui fonctionne très bien sur les douleurs
- L'aromathérapie
- La prise de vitamine C à fortes doses
- Prendre du chlorure de magnésium

L'acupuncture n'a pas beaucoup d'intérêt les 10 premiers jours, mais s'il y a des douleurs, il existe plein de techniques qui peuvent aider.

Quid du zinc ?

Frédéric : Le zinc n'est pas très intéressant ?

Dr.Ménat : S'agit-il de prévention ou d'aigu ? En aigu, on en a beaucoup prescrit pendant la Covid. J'ai probablement eu tort de ne pas en donner plus souvent pour les infections aiguës, mais j'en prescris beaucoup plus depuis l'épidémie de Covid. Il

est vrai que ce n'est pas le premier produit que je prescris, mais je prescris du zinc en prévention.

Durant l'épidémie de Covid, on a constaté que les gens qui rentraient à l'hôpital avec une carence en zinc allaient 3 fois plus en réanimation que ceux qui arrivaient à l'hôpital sans carence en zinc. On sait qu'il est bon d'avoir un bon taux en zinc au début de l'infection. Lorsque l'on en donne au bout du 3^e ou du 4^e jour d'infection, quand le patient va consulter, c'est déjà presque un peu tard.

Le zinc est donc un peu secondaire par rapport à tout le reste en aigu. Par contre, le zinc fait partie des traitements préventifs hivernaux chez les gens fragiles. Il faut doser le zinc et en prescrire pour les personnes qui sont carencées.

Traiter la maladie pieds-mains-bouche

Frédéric : Que faire contre la maladie pieds-mains-bouche

Dr.Ménat : J'ai mes 2 petits-fils qui en sortent. Il y a un traitement homéopathique qui fonctionne plutôt bien. C'est un virus. C'est une infection virale à coxsackie.

Cela touche surtout les enfants, car une fois qu'on l'a déclaré, on le déclare rarement une deuxième fois. C'est une infection bénigne qui va guérir toute seule, mais cela guérit plus vite avec l'homéopathie.

On a des lésions autour de la bouche avec des aphtes, et des boutons plus ou moins douloureux, parfois desquamant au niveau des mains et des pieds. J'ai connu des adultes qui étaient sujets à ces infections.

On prescrit alors :

- *Vaccinotoxinum* comme pour l'herpès, car cela ressemble au niveau de la bouche à une primo-infection herpétique
- *Oscillococcinum*

- *Borax et Mercurius* pour la bouche
- *Cantharis*

Cette maladie ne se traite qu'en homéopathie, car l'allopathe ne vous donnera que du paracétamol. Un médecin ne confondra jamais cela avec la scarlatine, car les lésions cutanées sont complètement différentes et elles ne sont pas situées au même endroit. Il y a très peu de syndrome fébrile contrairement à la scarlatine.

Tea-tree et asthme

Frédéric : Est-ce que le tea-tree fonctionne sur l'asthme ?

Dr.Ménat : L'asthme n'est pas une maladie infectieuse, le tea-tree n'a donc aucun intérêt, sauf pour éviter certaines infections, mais on ne prescrit pas de tea-tree en prévention.

Pour les BPCO qui s'infectent beaucoup plus, on peut prescrire de la propolis, car elle est beaucoup plus facile d'utilisation et on peut donner de la propolis en prévention 1 semaine sur 2 tout l'hiver.

Je ne vais pas prescrire du tea-tree 1 semaine sur 2 en prévention.

Accompagner la mononucléose

Frédéric : Que faire pour l'Epstein Barr virus ?

Dr.Ménat : Il n'y a aucun traitement en allopathie et la mononucléose se traite assez bien avec des traitements en médecine intégrative.

On peut prescrire du chlorure de magnésium, mais je n'en suis pas un grand utilisateur, car il donne facilement de la diarrhée.

Ce n'est pas facile à manipuler, mais s'il y a des patients qui aiment se soigner avec le chlorure de magnésium, c'est intéressant.

Pour la vitamine C, il faut donner des grosses doses de vitamine C.

Il y a des remèdes symptomatiques en homéopathie. Il y a aussi des traitements d'immuno-homéopathie qui sont vraiment très intéressants. Dès qu'il s'agit d'une mononucléose importante, je donne souvent ce genre de traitement et cela fonctionne très bien. Ce sont des techniques d'homéopathe particulières, mais cela fonctionne.

On peut prendre :

- De la vitamine C
- Du magnésium
- Des huiles essentielles comme le ravinsara

La scarlatine est une maladie assez bénigne. Il y a un siècle, c'était dangereux, car on ne disposait pas d'antibiotiques et on ne connaissait pas la maladie. C'est un streptocoque qui pouvait donner des atteintes cardiaques. « Il vaut mieux attraper cela que la scarlatine » est une chanson, mais aujourd'hui la scarlatine correspond à une angine banale ; par contre, il faut prendre des antibiotiques.

Propolis : quelle forme privilégier ?

Frédéric : Sous quelle forme faut-il prendre de la propolis ?

Dr.Ménat : Vous pouvez en prendre sous la forme que vous souhaitez. Je l'utilise beaucoup en gélules. Elle existe en teinture mère et en solution, mais je trouve que c'est un peu agressif.

J'utilise les produits d'un laboratoire qui fait un élixir de propolis et qui s'appelle La-Royale. C'est un laboratoire qui est spécialisé sur les produits de la ruche. Ils ont aujourd'hui une

gamme beaucoup plus large. Ils commercialisent un élixir de propolis que je trouve particulièrement puissant.

La propolis peut être prise en poudre pure ou en gélules. Il existe plusieurs marques de propolis comme celle du laboratoire Lehning avec son produit Propomax. Il y a le laboratoire Aristée qui s'appelait avant Pollenergie et qui fabriquent des propolis très puissantes.

Je les utilise en gélules, mais cela existe en solution. En solution, il y a toujours un peu d'alcool et c'est un peu plus fort. C'est plus réservé à l'adulte.

J'utilise aussi beaucoup de propolis sous forme de spray pour la gorge ou pour le nez.

Frédéric : Y a-t-il des contre-indications pour la propolis ?

Dr.Ménat : Quasiment pas.

Frédéric : Est-il intéressant de se fournir en propolis auprès d'un apiculteur local ?

Dr.Ménat : Je n'ai rien contre cela, mais il faut vérifier si elle est bien purifiée et comment elle est dosée. J'ai des patients qui se soignent avec leur propre propolis et cela ne pose aucun problème.

Il existe une propolis à mâcher qui s'appelle Aagaard qui est de très bonne qualité, même si son goût est spécial.

Le vaccin contre le zona

Frédéric : Que pensez-vous du vaccin contre le zona ?

Dr.Ménat : Je n'ai pas encore constaté le fait que ce vaccin puisse avoir une utilité, sauf pour celui qui le vend et qui fait des bénéfices.

Le vaccin contre la varicelle correspond au même virus, alors si l'on veut faire un vaccin contre le zona, il vaut mieux faire un vaccin contre la varicelle, car si celui-ci fonctionne, on ne fera jamais de zona.

Malheureusement il n'est pas obligatoire chez les enfants. Pourquoi ? Parce qu'il ne fonctionne pas. Je ne sais pas comment ils peuvent vendre un vaccin contre le zona efficace, alors qu'ils n'ont pas de vaccin efficace contre la varicelle.

L'importance de la diète

Frédéric : Conseillez-vous le temps d'une otite ou d'une infection d'arrêter les produits laitiers ?

Dr.Ménat : Quand les enfants font des infections à répétition, qu'ils ont une fragilité, et qu'ils commencent à faire des otites sévères, c'est quasiment tout le temps lié aux intolérances alimentaires. Chez les petits il s'agit souvent d'une intolérance au lait de vache. J'ai rencontré des centaines de cas où le fait d'arrêter les laitages de vache chez les enfants permettait de les soulager.

En cas d'infection aiguë, ce ne sont pas les laitages qu'il faut arrêter, il faut tout arrêter. Il suffit de regarder ce que font les animaux quand ils sont malades : ils se mettent à la diète.

Évidemment en aigu, il faut arrêter :

- Les laitages
- Le sucre
- Les aliments qui surchargent le foie
- Et l'idéal est de faire une diète.

On fait la diète naturellement quand on est malade, on n'a pas faim et on va se coucher. Face à une infection aiguë, le premier traitement est de se mettre à la diète.

Les limites de la supplémentation

Frédéric : Faut-il se supplémenter en aigu ?

Dr.Ménat : Cela n'a pas d'intérêt. On peut prendre du zinc et du cuivre qui est un antiinfectieux et antiinflammatoire. On peut faire une cure de cuivre pendant quelques jours sous forme de granions. On peut prendre de la vitamine D et de la vitamine C, mais il n'est pas nécessaire de prendre autre chose.

Homéopathie et antibiotiques : des incompatibilités ?

Frédéric : L'homéopathie fonctionne-t-elle lorsque l'on prend des antibiotiques ?

Dr.Ménat : Oui, *Mercurius* et *Belladonna* sont de grands remèdes dans l'angine bactérienne et dans l'angine blanche. Cela va accélérer la guérison et le patient va reprendre plus vite le dessus.

Maximiser le potentiel des médicaments homéopathiques

Frédéric : Comment prendre le médicament homéopathique ?

Dr.Ménat : Il ne faut pas avoir d'odeur dans la bouche qui pourraient empêcher le médicament homéopathique d'être absorbé en sublinguale. Il faut avoir la bouche propre. Si vous

prenez un bonbon à la menthe et que vous prenez ensuite de l'homéopathie, cela ne sert à rien.

Si vous prenez de l'homéopathie et que vous mangez 10 minutes plus tard, et qu'à la fin du repas, vous prenez une tisane à la menthe, cela fonctionne très bien.

C'est vraiment lorsque vous avez le produit dans la bouche que cela inhibe. C'est la même chose pour le café : vous pouvez prendre de l'homéopathie le matin à jeun et ensuite boire un café.

Le reishi, ce très bon immunostimulant

Frédéric : Que pensez-vous du reishi ?

Dr.Ménat : C'est un très bon immunostimulant, mais beaucoup plus dans des situations de cancer ou de suite de cancer. Je préfère le maitaké en prévention hivernale. Peut-être que le reishi fonctionne aussi bien, mais sur le papier le maitaké paraît plus intéressant pour la prévention hivernale.

Gargarismes à la teinture mère de calendula

Frédéric : Que pensez-vous des gargarismes de teinture mère de calendula ?

Dr.Ménat : À une époque, on prescrivait tout le temps de la teinture de calendula et *Phytolacca* pour la gorge. On peut toujours en prendre, mais j'ai arrêté de prescrire, cela, car ce n'est plus remboursé.

Le calendula est un adoucissant et un antiinfectieux modéré. Il y a des homéopathes qui utilisent encore la teinture mère de calendula en gargarisme par exemple. Je préfère la propolis.