



LES RENDEZ-VOUS PHYTO #4

COVID-19 LE PROTOCOLE PHYTO POUR VOUS PROTÉGER

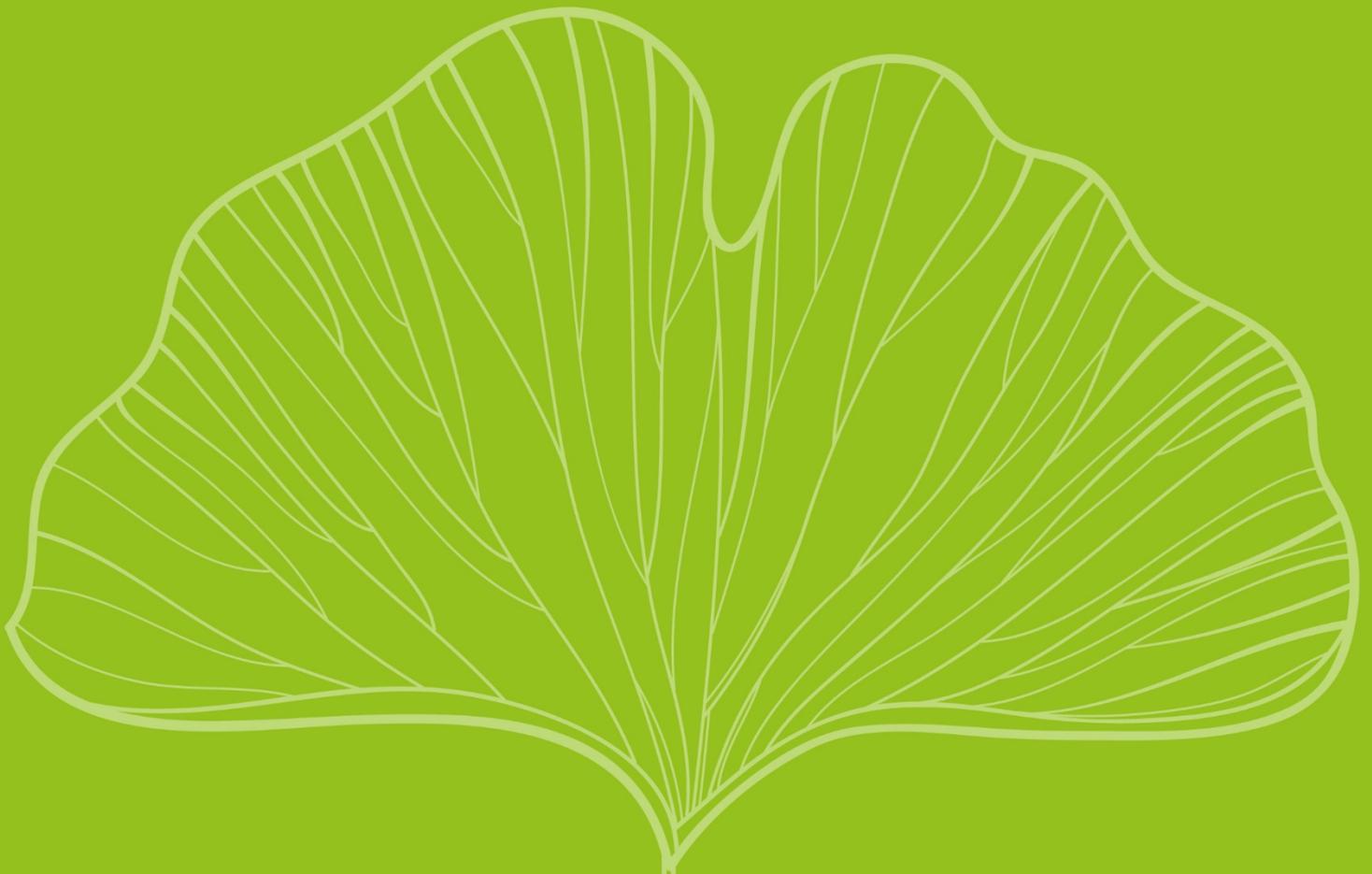


TABLE DES MATIÈRES

Comprendre le coronavirus	4
Définition du Covid-19	4
Les symptômes du Covid-19	4
Les populations à risque	5
Lien entre l'immunité et le coronavirus	5
Avoir un bon système immunitaire	6
Les protocoles à mettre en place	7
La vitamine C	7
L'échinacée, le lapacho et la nigelle	8
Les huiles essentielles	9
Les inhalations d'infusion de thym	10
Huiles essentielles et contre-indications	10
Tisane « immunité »	11
Formule de tisane — immunité	13
Tableau récapitulatif	14
Cas particuliers	15
Supplémentation des personnes à risque	15
Propolis et maladies auto-immunes	15
Contre-indications en cas d'hypertension	16
Contre-indications en cas de diabète	16
La prévention du coronavirus chez les enfants	17
La fièvre chez l'enfant	17
Récouter son sureau : bonne idée ?	18
En cas de névralgie et de vascularite	19
Préconisations générales	19
La problématique des anti-inflammatoires	19
Faut-il arrêter la prise de quercétine avant de réaliser un test ?	21
Anti-inflammatoires et boswellia	21
Alimentation et immunité	22
Se protéger autrement	23
Fiabilité des tests	23





Le port d'un masque de protection	24
Le gel hydroalcoolique	25
Gel hydroalcoolique maison	26
Lutter contre l'anxiété.....	26
Problématiques du confinement	26
L'aubépine.....	27
Le griffonia	27
La passiflore	28
Autres plantes	28
Plantes et contre-indications	28
Les conseils en cas de solitude.....	29



Comprendre le coronavirus

Définition du Covid-19

Marina : Qu'est-ce que le coronavirus et quels sont ses effets dans le corps ?

Caroline Gayet : Le coronavirus est un virus qui touche principalement **les voies respiratoires** (hautes au départ puis basses par la suite).

Il se propage par différentes voies : d'une part par les postillons qui se transmettent **par le nez et la bouche** quand les personnes sont face à vous, d'autre part **par le contact des mains**.

- Il descend dans les bronches et provoque tout d'abord **une toux sèche** puis énormément **de glaires et de mucosités**. Cela peut entraîner des détresses respiratoires.
- Des épisodes de **fièvre** sont associés à cette toux sèche.

La contagiosité est assez forte. Le virus est capable de rester sur des surfaces inertes plusieurs jours, contrairement à des virus plus classiques qui restent quelques minutes voire quelques heures. Ici, on parle de 9 à 12 jours sur une poignée de porte ou un téléphone, d'où le recours à des mesures assez strictes (le confinement).

Les symptômes du Covid-19

Marina : Quelle est la différence entre des symptômes du covid-19 et des symptômes d'une bronchite ou d'une grippe « classique » ?

Caroline Gayet : On observe surtout des toux sèches **sans écoulement nasal**, contrairement à un rhume classique.

Sur un syndrome grippal, il n'y a pas souvent de toux. **Une toux sèche accompagnée de fièvre, sans écoulement nasal** est le signal potentiel de ce virus.



Les populations à risque

Marina : Quelles sont les populations les plus à risque ?

Caroline Gayet :

Les sujets à risque sont :

- Les personnes fragiles au **niveau respiratoire** puisque ce virus touche ces voies-là dans notre corps ;
- Les populations **asthmatiques** ;
- Les habitants des milieux relativement **pollués** ;
- Ceux qui sont sujets aux **bronchites** et aux BPCO ;
- Le virus est également plus agressif chez les **personnes âgées** ;
- Toutes les personnes qui sont en **maladie chronique sous traitement** (comme les diabétiques ou les personnes ayant un cancer en cours) sont également des sujets sensibles : la chronicité des maladies n'est jamais bonne pour l'immunité.

Les enfants ne le sont pas spécialement des personnes à risque avec ce virus puisque peu sont touchés et ils n'ont pas de détresse respiratoire.

Lien entre l'immunité et le coronavirus

Marina : Quel est le lien entre immunité et coronavirus ?

Caroline Gayet : Contrairement à ce que l'on a pu entendre de certains médecins, **renforcer son système immunitaire est important.**

Nous avons des systèmes antiviraux naturels dans notre corps, toute une armée de défense constituée de globules blancs. Les épidémies saisonnières (la grippe, la gastroentérite, la bronchite) ne sont pas attrapées par tout le monde. Personnellement, je côtoie beaucoup de personnes malades et je ne suis pas pour autant atteinte. Ce qui fait que, dans une population dans



laquelle des virus circulent, certains vont les attraper, est en partie dû à **la force de votre système immunitaire**.

Ce dernier voit le germe arriver (que ce soit une bactérie, un virus ou un champignon) et le combat. **Naturellement, nous sommes armés pour faire face à tout un tas d'infections**. Si notre immunité est plus faible, nous pouvons contracter cette infection qui sera plus ou moins agressive dans notre organisme selon la force ou la faiblesse de notre immunité.

Avoir un bon système immunitaire

- Notre immunité passe par **une bonne alimentation** : ce dont vous vous nourrissez retentit sur votre vitalité générale et la façon dont votre corps se défend. C'est particulièrement le moment de **manger des fruits et des légumes frais, biologiques** quand c'est possible. Ils renferment de bons nutriments pour notre santé. Ce n'est pas le moment de se gaver de produits transformés tels que les gâteaux ou les chips.
- **Le sommeil** est également primordial. C'est pendant notre sommeil qu'ont lieu les processus de réparation, régénération et cicatrisation. C'est à ce moment-là que nos cellules sanguines se multiplient.
- **Le stress** est également un facteur très important à prendre en compte. En ce moment, nous sommes dans un état de psychose. Ce climat crée une peur chronique qui va durer plusieurs semaines. Le stress déprime notre système immunitaire : nous sommes donc plus à même d'attraper des infections et d'y être moins résistants.
- Il est nécessaire de renforcer ses défenses immunitaires par d'autres biais externes que peut être **la supplémentation par des micronutriments** (vitamine C), **actifs de plantes ou produits de la ruche**. Cela renforce les globules blancs et peut nous permettre de passer au travers de l'infection ou qu'elle soit moins virulente (moins de symptômes moins longtemps).





Avoir un bon système immunitaire

- **Manger sainement**
- **Avoir un sommeil réparateur**
- **Gérer son anxiété**
- **Se supplémenter**

Ce virus fait peur parce qu'il est très contagieux, ce qui a conduit au confinement. Beaucoup de personnes ne l'ont pas vu venir, c'est une mesure extrême. **Mais les professionnels de la santé naturelle ne sont pas effrayés par la façon dont ce virus agit dans le corps. Tous les symptômes qu'il peut générer peuvent être potentiellement circonscrits avec l'ensemble de l'arsenal thérapeutique existant. Nous avons de nombreuses façons d'enrayer l'infection virale.**

Les protocoles à mettre en place

Marina : Peux-tu nous conseiller des protocoles en fonction des personnes (à risque ou non) ?

Caroline Gayet : Le but est à la fois de **renforcer son immunité générale** et ensuite de s'intéresser à **certains actifs spécifiques de l'immunité antivirale.**

La vitamine C

Un des antiviraux les plus connus est **la vitamine C**. J'utilise en général **l'acide L-ascorbique** qui est une forme de synthèse et qui marche bien.

- Il existe des formes non acides (ascorbate de calcium), cela dépend de la digestibilité de chacun au niveau de l'estomac. Certaines personnes sont très sensibles aux reflux gastro-œsophagiens et qui ne tolèrent pas toutes les vitamines C.



- Les formes à éviter sont les vitamines effervescentes.
- Les formes à croquer contiennent souvent beaucoup d'excipients dans leurs formules.
- Les vitamines en poudre peuvent être bien, mais la vitamine C s'oxyde facilement et elle peut s'altérer.
- **Il vaut mieux opter pour les comprimés ou gélules à avaler.**
- La vitamine liposomale est une vitamine C encapsulée dans des liposomes (capsules grasses) qui permettent une meilleure diffusion, assimilation et action dans votre corps.

Posologie :

Pour une action préventive : **500 mg à 1 g par jour.**

En cas d'infection : **3 à 5 g par jour** pour avoir une action antivirale beaucoup plus soutenue.

Attention : ne pas prendre de vitamine C en cas d'insuffisance rénale.

L'échinacée, le lapacho et la nigelle

Pour renforcer votre immunité générale, **l'échinacée** est splendide. Elle a une action globale sur toute notre immunité. Elle permet l'augmentation des globules blancs.

En cas de maladie auto-immune :

L'échinacée est contre-indiquée en cas de maladies auto-immunes.

Parmi les plus connues : les maladies de Basedow (hypothyroïdie), d'Hashimoto (hyperthyroïdie), les lupus, les vitiligos, la maladie de Crohn, le psoriasis, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde. Quand on en est atteint, il ne faut pas prendre d'actifs immunostimulants puisque l'immunité se rebelle contre le corps. L'intérêt est de la minimiser plutôt que de la renforcer.



Pour ces personnes, je conseille de recourir au **lapacho** ou à l'**huile de nigelle**, qui sont des immunomodulants. Ils permettent d'augmenter l'immunité en cas de germe et de la modérer quand il n'y a rien de spécifique.

- **L'échinacée et le lapacho** existent sous toutes les formes (tisane, gélules, teinture mère, poudre).
- **L'huile de nigelle** existe en flacon (une cuillère à café tous les jours) ou en capsules d'huile (2 capsules de 500 mg par jour en prévention et 6 capsules en curatif).

Les huiles essentielles

On peut compléter ces deux approches internes (vitamine C+ échinacée ou vitamine C + lapacho ou huile de nigelle) par une approche externe : **les huiles essentielles**.

Les huiles essentielles les plus connues et réputées pour le coronavirus sont :

- **Le ravintsara** (antivirale générale) ;
- **Le laurier noble** (les coronavirus en général),
- **Le saro**,
- **Le niaouli**,
- **L'arbre à thé**.
- **Les eucalyptus** sont également efficaces (radiata ou globulus),
- **Le cajepout** (même famille que le niaouli ou l'arbre à thé).

Ces huiles essentielles ne brûlent pas la peau. On peut les appliquer pures. *Je vous encourage tout de même à toujours effectuer un test de tolérance¹ dans le creux du coude. Si vous avez la peau sensible, vous pouvez sinon diluer l'huile essentielle dans une huile végétale.*

Posologie :

Mettre 2 gouttes d'une huile essentielle (ou d'un mélange) au niveau des ganglions du cou, sous les clavicules et dans le creux des poignets. Inspirez bien profondément votre poignet afin que les voies respiratoires hautes soient immunisées.

¹ Test de tolérance des huiles essentielles : appliquer une goutte dans le creux du coude et attendre 24 heures pour observer la réaction de la peau.



Ces applications sont à faire à chaque fois que vous devez sortir (pour faire vos courses par exemple). Ce protocole peut être répété à volonté au cours de la journée.

Les inhalations d'infusion de thym

Marina : Les inhalations d'infusion de thym peuvent-elles aider dans la lutte contre ce virus ?

Caroline Gayet : Certaines informations circulent selon lesquelles boire chaud serait bénéfique. Il est très difficile de savoir si cela aide.

Dans le doute, il est toujours intéressant de **boire des boissons chaudes**. Quand vous avez une tisane bien chaude, il est bien d'inhaler par le nez et par la bouche les vapeurs qui vont permettre (si le virus ne supporte pas des températures chaudes) de venir réchauffer toutes ces zones humides (sinus, gorge) dans lesquelles les virus se multiplient avant de descendre dans les voies respiratoires basses.

De plus, le thym est **un antiseptique de l'arbre respiratoire**. Il a également une bonne action digestive. Cette plante fait d'ailleurs partie de ma tisane antivirale.

Huiles essentielles et contre-indications

Marina : Concernant les huiles essentielles, y en a-t-il certaines qui sont contre-indiquées en cas de maladies auto-immunes ?

Caroline Gayet : Non. En fait, tout dépend de la consommation.

Sur une consommation interne, on évite de prendre l'huile essentielle de ravintsara à haute dose et sur du long terme. Par voie cutanée, vous n'avez pas du tout cet écueil-là.

- Les maladies auto-immunes fonctionnent par phases de poussées et de rémissions qui sont peu évolutives. Si vous prenez du ravintsara pendant une semaine ou un mois, cela ne va pas suractiver d'un coup votre maladie auto-immune.



- Pour ces personnes, je préconise des alternances dans les huiles essentielles pour minorer le risque. **Tant que vous ne le prenez pas en interne, il y a peu de risques d'immuno-stimulation.** Si le ravintsara n'est pas idéal dans ces maladies, il n'a pas du tout la même dangerosité qu'à l'échinacée ou le ginseng.

L'huile essentielle de niaouli est interdite en cas de grossesse. Les autres huiles essentielles sont contre-indiquées chez la femme enceinte de moins de 4 mois.

Toutes ces huiles essentielles sont contre-indiquées chez les asthmatiques (elles contiennent du cinéol).

Tisane « immunité »

Marina : Concernant le protocole immunité, peux-tu nous donner une recette de tisane ?

Caroline Gayet :

Les plantes de ma recette² :

- Dans cette tisane, je mets une plante de l'immunité générale : **le lapacho** pour les personnes ayant une maladie auto-immune, ou **l'échinacée** pour celles qui n'en ont pas.
- **Le sureau** est très utilisé en phytothérapie, on peut utiliser les baies, les fleurs, les feuilles et l'écorce.
Les baies de sureau sont intéressantes, car elles ont une action spécifiquement antivirale.
Les fleurs, quant à elles, sont sudorifiques.
On sait que dans les infections virales (et dans le coronavirus), un des symptômes est la fièvre.

² Vous pouvez trouver ces plantes en herboristeries. Toutes n'ont pas pu maintenir un service de vente en ligne.





La fièvre est utile

*Cette élévation en température permet de décimer les charges virales. Les virus se multiplient très facilement à 37 degrés. Quand on monte à 38-39-40, ils ont beaucoup moins de capacités à pouvoir augmenter dans notre organisme. **Cela permet d'endiguer l'infection naturellement et beaucoup plus rapidement.** Quand on a de la fièvre, il est important de la surveiller. On peut aller jusqu'à 40 degrés. Généralement, on convulse à partir de 42 degrés. Il est primordial de boire beaucoup d'eau.*

Les fleurs de sureau vont aider à nous faire transpirer. La peau fait partie de nos organes émonctoires³ : elle a la capacité d'éliminer les toxines de notre organisme. Plus on sollicite nos organes émonctoires et plus on élimine l'infection. La tisane est bénéfique, car elle nous hydrate et nous fait uriner.

- On peut y ajouter **le thym**, qui est une plante antiseptique générale et qui a un bon tropisme respiratoire.
- Une plante pectorale est intéressante. Dans le coronavirus, la toux est présente. Une plante pectorale fluidifie toutes les sécrétions bronchiques et permet de les expectorer (on tousse moins, mais plus « efficacement »). Parmi les plantes pectorales, on trouve le coquelicot ou le bouillon blanc. Je conseille plutôt **le bouillon blanc** qui est assez efficace.
- Pour terminer cette tisane, j'ajoute **le lierre terrestre**, car le coronavirus augmente les glaires au niveau bronchique, ce qui peut générer ce syndrome de détresse respiratoire. Il faut donc des plantes asséchantes. Les lierres sont fabuleux pour venir assécher les bronches encombrées par ces glaires.

³ Nous avons cinq organes émonctoires : les poumons, la peau, le foie, les intestins et les reins.



Formule de tisane — immunité

Pour un paquet de 120 g

- 20 g baies de sureau
- 20 g fleurs de sureau
- 20 g échinacée ou 20 g lapacho
- 20 g thym
- 20 g bouillon blanc (fleurs)
- 20 g lierre terrestre (feuilles)

Action préventive :

Prendre 2 cuillères à soupe du mélange dans ½ litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 à 15 minutes, filtrer et boire dans la journée.

Action curative :

Prendre 4 cuillères à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 à 15 minutes, filtrer et boire dans la journée.

Il n'y a pas de contre-indications pour cette tisane. Tout le monde peut la consommer, y compris les enfants.

Éviter plus d'une tasse par jour chez la femme enceinte.



Tableau récapitulatif

Au quotidien	En cas de sortie	Personnes à risque
<ul style="list-style-type: none"> ● Vitamine C 	<p>Se protéger avec l'action des huiles essentielles :</p>	<p>Tisane antivirale : 20 g baies de sureau 20 g fleurs de sureau 20 g échinacée ou 20 g lapacho 20 g thym 20 g bouillon blanc (fleurs) 20 g lierre terrestre (feuilles)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Échinacée <p>Si maladie auto-immune :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lapacho <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Huile de nigelle 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 gouttes sur les ganglions, ● 2 gouttes sous les clavicules, ● 2 gouttes dans le creux des poignets. ● <u>Inspirer régulièrement.</u> <p>Huiles essentielles : Ravintsara, Laurier noble, Saro, Niaouli, Tea tree, Eucalyptus, Cajeput</p> <p>L'huile essentielle de niaouli est interdite en cas de grossesse. Les autres huiles essentielles sont contre-indiquées chez la femme enceinte de moins de 4 mois.</p> <p>Toutes ces huiles essentielles sont contre-indiquées chez les asthmatiques (elles contiennent du cinéol).</p>	<p>Action préventive : Prendre 2 cuillères à soupe du mélange dans ½ litre d'eau bouillante.</p> <p>Action curative : Prendre 4 cuillères à soupe du mélange dans 1 litre d'eau bouillante.</p> <p>Éviter plus d'une tasse par jour chez la femme enceinte.</p>



Cas particuliers

Supplémentation des personnes à risque

Marina : Les personnes à risque doivent-elles prendre des choses supplémentaires ?

Caroline Gayet : On peut ajouter différents produits (selon ce que vous pourrez trouver).

- **La propolis** est un super actif de la ruche (ne pas en prendre en cas d'allergie aux produits de la ruche ou en cas d'hypersensibilité aux piqûres d'abeilles). Ce produit est un anti-infectieux avec un très bon tropisme respiratoire. Elle existe en extraits glycéринés, en pastilles, pure à mâcher, en gélule. Les trois couleurs de propolis fonctionnent.
- Au niveau des oligo-éléments, les complexes de **cuivre, or et argent** vont permettre une action tous azimuts, antivirale et immunité. Vous les trouverez en ampoules et en bouteilles liquides (1 bouchon, une fois par jour).
- **L'acide élénoïque** est un extrait de la feuille d'olivier. C'est un des plus puissants actifs antiviraux qui soient. On l'utilise énormément pour les herpès, les boutons de fièvre et les zones. Il est efficace pour atténuer les charges virales.
- **La quercétine** est un antioxydant, un anti-inflammatoire ainsi qu'un anti-histaminique. On le donne en cas d'allergies, car il minore tous les symptômes d'éternuements, de gratouillis, etc. Comme il s'agit d'un anti-inflammatoire, il est sensé de l'utiliser dans cette prévention-là.
- **L'extrait de pépin de pamplemousse** est également un bon actif stimulant de l'immunité antivirale.

L'idée n'est pas de tout faire en même temps.

Propolis et maladies auto-immunes

Marina : La propolis peut-elle être prise en cas de maladie auto-immune ?



Caroline Gayet : Pour ces pathologies, je ne donne la propolis **qu'en curatif** et non en préventif. Cela permet de ne la prendre que si l'on est malade, sur de courtes durées. Il vaut mieux ne la prendre que de 4 à 10 jours selon les symptômes.

Contre-indications en cas d'hypertension

Marina : Quelles sont les contre-indications en cas d'hypertension ?

Caroline Gayet : Les plantes dont j'ai parlé n'ont pas de contre-indications.

En cas d'hypertension, concernant **les huiles essentielles**, il ne faut pas prendre celles de **carotte, cannelle, thym, romarin**. Ces huiles ne sont pas concernées dans la prévention du coronavirus.

Pépins de pamplemousse

Il n'y a **pas de contre-indications** à prendre des pépins de pamplemousse. Le jus et la pulpe du fruit ne doivent pas être consommés en cas de prise médicamenteuse, mais le pépin en lui-même n'a aucune contre-indication.

- **Pour une action préventive** : 20 gouttes par jour.
- **Pour une action curative** : 3 fois 20 gouttes par jour.

Contre-indications en cas de diabète

Marina : Quelles sont les contre-indications en cas de diabète ?

Caroline Gayet : Il faudra simplement faire attention à la forme de vitamine C à croquer qui peut contenir du sucre.

Avec le diabète, **aucune plante n'est hyperglycémiant** donc il n'y a pas ce risque-là. Certaines peuvent être **hypoglycémiantes**, il faut en tenir



compte, car elles s'ajoutent au traitement (qu'il faudra moduler). Ce n'est pas le cas pour le protocole que je vous ai donné.

La prévention du coronavirus chez les enfants

Caroline Gayet : Les enfants ne font pas partie des populations à risque, mais ils peuvent être **des vecteurs sains**. Il est donc aussi intéressant de renforcer leur immunité.

- De 3 mois à 2 ans, **l'huile essentielle de ravintsara ou d'eucalyptus radiée** peut être utilisée sans problème. On applique 2 gouttes pures sur la voute plantaire de chaque pied, une fois par jour en prévention. **Attention : Ces huiles essentielles sont contre-indiquées pour un enfant asthmatique.**
En cas de symptômes de toux, on peut mettre dans le biberon une cuillère à café d'**hydrolat de thym à thujanol**.
- À partir de 6 mois, on peut utiliser **les bourgeons d'églantier**. C'est un produit de gemmothérapie (jeunes plantes : bourgeons, jeunes pousses, radicelles). Le bourgeon de l'églantier est un hyper stimulant en pédiatrie. On peut donner 1 goutte à partir de 6 mois chez l'enfant.
- À partir de 2 ans, on peut utiliser **l'échinacée**. Le laboratoire Vogel propose de petits comprimés à croquer au goût de l'orange qui s'appellent *Echinaforce*.

La fièvre chez l'enfant

Marina : Faut-il laisser monter la température chez un enfant qui a de la fièvre ?

Caroline Gayet : Chez les enfants, je n'attends pas 40 degrés pour faire baisser la fièvre. Personnellement, j'attends que la température du corps monte à **39,5 degrés**.

- Il faut par contre toujours **surveiller la fièvre** et **bien hydrater** son enfant.
- Il est important qu'il soit peu vêtu.



- Il faut également faire attention à son état : **il ne doit pas être trop apathique ni être sujet à l'épilepsie.**

Les huiles essentielles qui peuvent vous aider à faire légèrement baisser la fièvre sont celles de ravintsara, de lavande fine et d'eucalyptus radiata.

- On masse le long de la colonne vertébrale (du haut jusqu'en bas) avec de l'huile végétale.
- On ajoute ensuite 6 gouttes d'huiles essentielles pour un petit bébé.

Ce massage peut être refait toutes les 2 heures. Le nombre de gouttes d'huiles essentielles augmente progressivement avec l'âge.

- Il est également possible de lui faire boire **des tisanes de fleurs de sureau**.
- Si la fièvre monte trop vite, il faut avoir recours au **Doliprane**.

Il est toujours important de ne pas laisser un enfant fiévreux trop longtemps et de **consulter un professionnel de santé**. Pour les pédiatres il est compliqué de poser un diagnostic sur un enfant qui a de la fièvre depuis moins de trois jours.

Récolter son sureau : bonne idée ?

Marina : Peut-on consommer les baies et fleurs de sureau récoltées fraîches proche de chez nous ? Ou faut-il qu'elles soient séchées ?

Caroline Gayet : **Les fleurs de sureau** à l'état frais ne posent pas de soucis. Il faut par contre être certain qu'elles proviennent d'un endroit sans produit phytosanitaire. S'il s'agit d'un endroit sur et loin des champs traités, vous pouvez le faire.

Pour les baies de sureau, je vous renvoie vers les vidéos d'un confrère qui s'appelle Christophe de Hody. Il a un site internet et une chaîne YouTube très bien faite qui s'appelle *Le chemin de la nature*. Il s'agit d'un botaniste qui apprend à se soigner en récoltant les produits dans la nature. Il a fait une vidéo sur le sureau, vous pourrez regarder s'il recommande la baie de sureau fraîche ou séchée.



En cas de névralgie et de vascularite

Marina : Pour revenir sur les plantes et l'immunité, en cas de coronavirus, pour les personnes souffrant de problèmes chroniques de névralgie post zona, de polyneuropathie et de vascularité systémique, y a-t-il des choses à savoir ?

Caroline Gayet : Pour ces pathologies, prendre de l'**acide élénoïque** peut aider. Sur les douleurs névralgiques, la phyto est assez pauvre. La seule plante qui peut aider est le millepertuis, mais il est contre-indiqué avec tous les médicaments chimiques.

L'**acide alpha lipoïque** est un micronutriment qui montre de bons résultats pour baisser les douleurs de neuropathie.

Il n'y a pas de contre-indication avec mon protocole. Par contre, la vascularite est une maladie auto-immune donc il faudra veiller à prendre du lapacho plutôt que de l'échinacée.

Préconisations générales

La problématique des antiinflammatoires

Marina : La fièvre est un des symptômes du coronavirus. Or, il y a une certaine polémique, en ce moment, liée à la prise d'antiinflammatoires, de l'Ibuprofène ou du Paracétamol, déconseillés en cas de Covid-19. Peux-tu nous éclairer ?

Caroline Gayet : Aujourd'hui beaucoup de personnes prennent des antiinflammatoires régulièrement sans réel besoin. Il faut néanmoins faire attention. Si le Doliprane marche bien, il a **une toxicité hépatique** qui est loin d'être anodine, même chez les enfants. C'est un produit auquel recourir de façon épisodique et sur une courte durée. Il est également mieux d'utiliser de faibles dosages (je pense à la pédiatrie). **Il faut avoir un usage raisonné et intelligent des plantes et des médicaments.**



Personnellement, je suis pour la médecine intégrative : intégrer les plantes, les huiles essentielles, les oligo-éléments à des protocoles allopathiques. Cela permet de **minorer le recours à l'allopathie** en quantité et en durée.

- Quand on a des douleurs, il faut essayer de réfléchir à son mode de vie. Les maux de tête sont souvent liés à la déshydratation. Il est conseillé de boire un **grand verre d'eau**, de se reposer et d'aller se balader ou de respirer de **l'huile essentielle de menthe poivrée** plutôt que d'avoir tout de suite recours à un anti-inflammatoire.
- En médecine naturelle, il existe de nombreux palliatifs. Pour les maux de tête, **le gingembre, l'harpagophytum⁴, le curcuma, le boswellia**, etc. Tous ces actifs ne sont pas considérés dans l'organisme comme des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et ont des tolérances gastriques et intestinales très bonnes.

On dit que la prise de ces médicaments aggrave l'infection du coronavirus. **Cela est vrai uniquement si vous l'avez.**

L'idée est d'être raisonnable et de prendre en parallèle des produits naturels comme **le boswellia, du curcuma, du saule, de la reine des prés (interdit en cas d'allergie à l'aspirine et à ses dérivés)**

- Concernant **la cortisone**, elle n'est pas à prendre en cas d'infection au coronavirus. Là encore, si vous ne l'avez pas et que vous prenez de la cortisone (parce que vous avez une maladie inflammatoire chronique grave et que votre cortisone vous équilibre), ne l'arrêtez surtout pas.

La cortisone a un effet miraculeux sur des pathologies qui sont très aiguës. Elle fragilise par ailleurs toute l'immunité ainsi que la peau. Quand l'inflammation reprend, elle repart de plus belle. Cela ne traite en rien le terrain. Mais parfois, on n'a pas le choix. Il ne faut pas stigmatiser et culpabiliser les gens qui en prennent. On peut en revanche associer à cette prise de cortisone tout un rééquilibrage de l'hygiène de vie. Il est possible de faire un traitement de fond avec les plantes qui puisse permettre de petit à petit arrêter les AINS et la cortisone. **Cela doit être fait en étant accompagné d'un professionnel de santé.**

⁴ Ne prenez jamais d'harpagophytum en cas d'ulcère gastrique, de reflux gastro-œsophagien ou si vous êtes sensible de la muqueuse de l'estomac.



Si vous vous y connaissez, ayez recours à toutes ces approches alternatives à l'allopathie antiinflammatoire.

Faut-il arrêter la prise de quercétine avant de réaliser un test ?

Marina : La propriété antiinflammatoire de la quercétine fait-elle partie des contre-indications en cas de coronavirus ? Peut-on en prendre avant de réaliser le test ?

Caroline Gayet : L'action de la quercétine n'est pas similaire à l'Ibuprofène. Les plantes et les actifs naturels ont une certaine « intelligence » harmonisante et équilibrante. **Ce n'est pas une molécule de synthèse chimique et ce ne sera jamais aussi fort qu'un Ibuprofène**. Cela n'a pas non plus les mêmes voies métaboliques au niveau du foie.

Cela dit, il vaut peut-être mieux éviter d'en prendre juste avant de réaliser le test pour éviter qu'il ne soit faussé. En cas de douleur, mieux vaut privilégier une huile essentielle. Et si l'on tousse, mieux vaut prendre une tisane et des inhalations de thym.

Antiinflammatoires et boswellia

Marina : Quand on prend un traitement antiinflammatoire et que l'on a peur du coronavirus, peut-on le remplacer ou l'ajuster par la prise de boswellia ?

Caroline Gayet : Le boswellia est une plante **très complète** : c'est un antiinflammatoire bronchique (on la donne en cas d'asthme, de bronchite chronique obstructive ou de pneumopathie), un antiinflammatoire intestinal (maladie de Crohn) et un antiinflammatoire ostéoarticulaire (arthrite, arthrose, tendinite). De plus, elle est extrêmement bien tolérée et n'a pas de contre-indication.

Posologie : 2 à 6 gélules par jour au cours d'un repas (de 1 à 2 g par jour).

Le laboratoire Distriform fait un produit qui s'appelle *MSM+* et qui associe boswellia et MSM (méthylsulfonilméthane). Il s'agit d'une forme de soufre bioassimilable qui convient pour tous les contextes inflammatoires.



Les prises de MSM et boswellia sont une bonne combinaison pour combattre tous types d'inflammations.

Le zinc est également très bien pour l'immunité. C'est également un bon protecteur de la barrière intestinale. 80 % de notre immunité est notre microbiote intestinal.

Il existe énormément de produits en phytothérapie, aromathérapie et nutrithérapie pour aider et dans la prévention et dans l'atténuation des symptômes du Covid-19.

Alimentation et immunité

Marina : Quels sont les aliments à privilégier durant cette période ?

Caroline Gayet :

Les aliments qui sont à proscrire :

- **Le sucre.** Ce n'est pas du tout un bon stimulant de votre immunité : il a tendance à acidifier notre organisme et à l'affaiblir sur le plan immunitaire.
- Tous **les produits industriels** qui vont être raffinés, trop sucrés, trop salés, avec de mauvaises graisses, des additifs (gâteaux, chips, etc.)
- Tous les produits de **charcuterie** qui contiennent de mauvaises graisses saturées. Ils ont un effet sur la digestion au niveau du foie (nitrite, sulfites, conservateurs, etc.)
- **Les produits laitiers animaux** à haute dose : lait, yaourt, fromage (vache, brebis, chèvre). Particulièrement quand ils sont industriels et non biologiques. Les produits laitiers au lait cru qui contiennent de véritables ferments peuvent par contre être bénéfiques dans l'action prébiotique. Un seul par jour est largement suffisant.
- **Les boissons sucrées** (sodas et jus de fruits).



Les aliments qui sont bons pour votre corps :

- **Les fruits et les légumes, crus et cuits, de saison** : poireaux, oignon, ail, clémentines, agrumes, etc. Ces nutriments sont bons pour notre système immunitaire. Les fruits et légumes hors saisons ne sont pas qualitatifs (ils ont poussé sous serre). **Mangez des légumes crus et cuits à tous les repas.**
- **Les protéines.** Consommer un peu de protéines (viande, poisson ou œuf) une fois par jour. Vous pouvez également avoir des protéines végétales (haricots blancs et rouges, fèves, pois, quinoa).

En ce moment, vos **dépenses énergétiques** (physiques et intellectuelles) sont **moindres** avec la sédentarité : on peut envisager une minoration de l'apport calorique.

On sait aujourd'hui qu'une restriction calorique (modérée) stimule notre système immunitaire. Le jeûne intermittent est bon pour la santé : il consiste à sauter soit le petit déjeuner, soit le repas du soir. Il nous permet de jeûner de 15 à 16 heures par jour. Pour certains, cela n'est pas facile à mettre en place.

- Réduire le **café** et boire **beaucoup d'eau** et de tisanes.

Se protéger autrement

Fiabilité des tests

Marina : Des tests sont réalisés pour savoir si la personne a ou non le coronavirus. Sont-ils fiables ?

Caroline Gayet : Je n'en ai aucune idée. Je ne sais pas comment ces tests fonctionnent ni s'ils sont fiables.

En général, dans tous types de tests, il peut y avoir des faux négatifs et des faux positifs.



Ce qui est dangereux avec ce virus c'est la détresse respiratoire qui peut s'ensuivre. **La plupart des personnes survivent et guérissent d'elles-mêmes.** Pour celles-ci, il s'agira d'avoir une « grosse grippe » : courbatures, fièvre, perte d'appétit. Ne vous forcez pas à manger, la digestion est un processus très énergivore. Quand le corps lutte, il a besoin de toutes ses forces pour combattre l'infection. Les repas devront être légers, et il faudra bien s'hydrater. Mangez des produits les plus sains possible : soupe, bouillon, fruits, compotes, tisanes.

Tous les champignons asiatiques peuvent aider : **le reishi, le shiitake.** Ils sont très bons pour le système immunitaire et peuvent aider à combattre l'infection. En cas de maladie auto-immune, ne prendre que le reishi.

Le port d'un masque de protection

Marina : Des moyens de protection existent : le gel hydroalcoolique et le masque. Que penses-tu du port du masque ? Est-il indispensable ?

Caroline Gayet : Le port du masque est surtout un élément de protection pour les gens qui sont déjà malades. Cela évite de contaminer les autres.

- Pour ceux qui ne sont pas malades, ce n'est pas réellement utile, d'autant plus en période de confinement puisqu'on est censés rester chez soi.
- De plus, il y a une pénurie de masques dans le pays : **les personnes qui en ont le plus besoin sont les soignants** qui sont exposés tous les jours aux patients atteints. Il est préférable de leur laisser les stocks disponibles.
- Pour les personnes malades, cela a du sens d'en porter.

Il est important de **garder les distances de sécurité.** On a parlé d'**1,5 mètre à 2 mètres** puisqu'une des voies de propagation se fait par les postillons. Dans tous vos déplacements quand vous êtes amenés de rencontrer des gens, il est indispensable de respecter cette distance.

Concernant les masques, il en existe de différents types. Ceux que nous avons **ne sont pas forcément protecteurs** et n'isolent pas vraiment. Ne faites pas une fixation sur le port du masque : **en période de confinement, il n'est pas indispensable si on n'est pas malade.**



Lavez-vous également les mains le plus souvent possible. Nous avons également des postillons sur les mains et sur tous les objets que l'on va être amené à toucher.

Désinfectez et nettoyez votre téléphone, vos poignées de porte, ainsi que toutes les surfaces par lesquelles vous passez. Le virus reste de 9 à 12 jours sur des surfaces inertes.

Le gel hydroalcoolique

En vivant confiné chez soi à la maison, il n'y a pas d'utilité à avoir recours au gel hydroalcoolique. **Se laver les mains à l'eau savonneuse est suffisant.**

Le problème de ce gel :

Sur notre peau, nous avons un microbiote cutané (une flore bactérienne) qui joue le rôle de protection et de barrière. Les personnels soignants qui utilisent tout le temps ces gels hydroalcooliques ont les mains décapées. **Le microbiote n'existe plus et cela fragilise la peau**, ce qui n'est pas quelque chose d'intéressant à faire sur soi.

Ce gel est profitable pour les gens qui continuent de travailler et sont amenés à croiser différentes personnes et à manipuler des choses sans avoir accès à un point d'eau. Cela permet alors de faire un nettoyage des mains plus rapide.

Pour ceux qui souhaiteraient fabriquer leur propre gel hydroalcoolique :

- Le gel d'aloé vera est intéressant parce qu'il est hydratant et préserve l'équilibre fibrolipidique de notre peau. Il n'a par contre pas de vertus assainissantes.
- Il est nécessaire de renforcer son pouvoir avec de l'alcool (au moins 70 degrés) et des huiles essentielles.
- Les huiles essentielles antiinfectieuses que vous pouvez utiliser sont celles de tea tree, de ravintsara, de laurier noble, de saro, de niaouli (**interdite chez la femme enceinte**), d'eucalyptus ou de cajeput.



Gel hydroalcoolique maison

Pour un flacon d'environ 80 ml

- 50 ml gel d'aloé vera
- 20 ml d'alcool (minimum 70 degrés)
- 10 ml huile végétale (amande douce, olive, macadamia, etc.)
- 20 gouttes huile essentielle de tea tree⁵

Mélangez le flacon et appliquez-le sur vos mains.

Ce gel se conserve très bien. Il peut se conserver jusqu'à la fin de l'épidémie.

Si vous n'avez pas de gel d'aloé vera, vous pouvez ne mettre que **de l'huile végétale**. La sensation sur votre peau sera par contre moins agréable, mais le pouvoir antibactérien sera le même.

Lutter contre l'anxiété

Problématiques du confinement

Marina : Cette période anxiogène provoque chez beaucoup de personnes du stress et de l'anxiété. Comment la phytothérapie peut-elle nous aider ?

Caroline Gayet : Un des effets secondaires de ce confinement occasionne **un repli sur soi**.

- Nous nous retrouvons à plusieurs sous le même toit, avec une certaine promiscuité. Réapprendre à vivre ensemble peut être un peu compliqué sachant qu'en général nous sommes séparés les uns des autres au moins 10 heures par jour. Cela peut être source de **tension** et d'**énervement**.
- Pour les personnes qui vivent seules, **la solitude** peut être difficile.
- De plus, sans occupation, il est courant de ruminer, ressasser et **ressentir de la crainte pour soi ou nos proches**, sans parler des problématiques économiques.

⁵ Vous pouvez remplacer l'huile essentielle de tea tree par celles de ravintsara, laurier noble, saro, niaouli, eucalyptus ou cajeput.



Cela peut engendrer des tensions, retentir sur l'appétit (alimentation émotionnelle), dérégler notre sommeil (endormissements moins profonds).

Grâce aux plantes, on peut trouver des alternatives naturelles pour mieux gérer son stress, son angoisse, son sommeil, son agacement.

L'aubépine

Cette plante correspond aux **tempéraments excessifs**, aux personnes qui réagissent au quart de tour et sont dans un état de nervosité et d'énerverment. Elle permet d'apaiser ces personnes.

Elle se compose de deux parties thérapeutiques : la fleur, utilisée pour ses vertus cardiaques (hypertension) et les sommités fleuries qui régulent le système nerveux. **Elles apportent une certaine détente nerveuse et musculaire sans être sédatives.**

Elle peut être consommée le matin pour être plus zen en journée et en soirée pour minorer un potentiel état d'agacement qui n'est pas propice à un endormissement serein.

L'aubépine se trouve en gélules assez facilement. Elle existe aussi en tisane, en teinture mère, en EPS.

Il n'y a **pas de contre-indications** particulières avec la sommité fleurie. Même la femme enceinte ou les personnes prenant un traitement pour le cœur peuvent se supplémenter. Elles agissent en douceur et peuvent être consommées de façon sereine.

Le griffonia

Si vous êtes dans une angoisse avec de la terreur, de l'effroi, que vous avez des accès de pleurs et que vous ne vous sentez vraiment pas bien, **le griffonia** est très intéressant.

Cette plante apporte du 5HTP qui est un précurseur de **la sérotonine**. La sérotonine est un neuromédiateur de la bonne humeur, de la joie de vivre. **Elle permet d'être optimiste, positif et d'aller de l'avant.**



Le griffonia permet aussi de limiter les fringales émotionnelles de compulsion alimentaire (manger pour se reconforter). Il aide également sur l'endormissement et limite les réveils nocturnes.

Il se prend en gélules et en gouttes, **à 16 h puis au coucher** (jamais le matin). En effet, cette plante ne permettrait pas de bien commencer la matinée puisqu'au réveil nous avons besoin de dopamine, et non de sérotonine. Le griffonia est formidable pour vous aider à gérer toutes ces angoisses.

La passiflore

En cas de **problèmes de sommeil**, je conseille la passiflore. Cette plante est superbe pour la détente. Elle limite les ruminations mentales. Si vous êtes dans un ressassement excessif (*Quand est-ce que cela va se finir ? Qu'est-ce qui va advenir de nous ?*), la passiflore aide à la **détente et au relâchement mental**.

Autres plantes

- D'autres plantes peuvent être très utiles : **la camomille, la mélisse**.
- **L'huile essentielle de lavande** (en inspiration et en application sur le plexus solaire)

Ce qui est primordial c'est de trouver des occupations qui dépendront de votre situation et contexte de vie. Faites attention à ne pas passer vos journées devant l'écran pour ne pas abrutir votre cerveau. Pensez aux jeux de société, au rangement, au ménage, au bricolage.

Plantes et contre-indications

Marina : Les plantes dont tu nous parlais comportent-elles des contre-indications ? Je pense notamment aux problématiques liées aux maladies auto-immunes.



Caroline Gayet :

- Pour la tisane, à raison de 2 tasses par jour, il n'y a pas de problème.
- Les huiles essentielles en externe ne sont pas problématiques. Par précaution, vous pouvez les alterner.
- La propolis n'est à prendre qu'**en curatif** sur les maladies auto-immunes.
- L'argent colloïdal est intéressant également **en curatif**. Il peut être pris en préventif (1 cuillère en bois ou plastique le matin) par les personnes qui ne sont pas en confinement.

Toutes **les plantes du stress ne jouent pas sur l'immunité** et ne présentent aucun risque pour les maladies auto-immunes.

Il faut faire attention avec le griffonia si vous êtes déjà sous antidépresseur de la classe des ISRS (tout ce qui est *Seroplex* notamment) ou si vous prenez des anxiolytiques. Elle s'ajouterait au traitement.

Pour ce cas de figure, prenez **du safran**. C'est un très bon anxiolytique qui n'est pas contre-indiqué avec les médicaments chimiques : il aide à se détendre et évite les crises de larmes. Il se prend comme le griffonia et agit également sur le sommeil.

Avec la passiflore, **on fait attention avec les IMAO** (inhibiteurs de la monoamine oxydase). Cela dit, avec une prise de 2 gélules quotidiennes, il n'y a pas de souci majeur.

Par précaution, vous pouvez recourir aux camomilles. Il en existe deux sortes : la camomille romaine (ou noble) et la camomille allemande (ou matricaire). Elles ont les mêmes propriétés et sont calmantes de tout le système nerveux. Elles sont antispasmodiques et aident la digestion. Elles aident la relaxation.

Vous pouvez également prendre des **tisanes de fleurs de lavande**.

Les conseils en cas de solitude

Marina : De nombreuses personnes se retrouvent seules pendant ce confinement. Que leur conseiller ?



Caroline Gayet : C'est compliqué. Il y a la solitude des gens seuls qui ne voient personne de leurs journées et celle des personnes en « solitude relative ». Je pense notamment aux personnes résidant en EHPAD qui ne peuvent plus recevoir de visites.

Le fait d'être isolé est géré différemment selon notre âge et notre mode de vie.

- Je vous renvoie aux plantes qui apportent de la joie de vivre. Le but est d'essayer d'éviter de se replier sur soi, d'être triste et de rester dans toutes ces angoisses. **À défaut de ne pouvoir se voir, il est important de garder des liens par téléphone. Appelez vos proches régulièrement et organisez des visioconférences pour voir des visages amicaux.**
- Si cette solitude vous rend trop angoissé et que vous ne la supportez plus, prenez **du safran et de la griffonia**. **La rhodiola** est également intéressante. C'est une belle plante adaptogène qui aide notre corps en période de stress. Elle stimule la dopamine. C'est un booster qui nous permet de démarrer notre journée le matin de bonne humeur. Cette plante agit contre la déprime et l'épuisement, on la surnomme « la plante anti-burn-out⁶ ». Elle donne de l'élan vital, la force et l'envie.

Nous avons tous les ressources nécessaires en nous pour dépasser ces moments désagréables. Nous avons les capacités d'adaptation nécessaires. Occupez-vous : lecture, bricolage, travaux manuels, etc. Prenez des nouvelles de vos proches, etc. Restez positifs !

⁶ Burn-out : effondrement total de toutes les fonctions hormonales et des neurotransmetteurs dans le cerveau. Le burn-out nous plonge dans une fatigue et un désarroi extrême (mental, physique et immunitaire).

