

La Grippe : fléau ou petite indisposition?

Situation janvier 2000

L'épidémie de grippe A(H3N2) était pleinement active dans la plupart des pays européens, inclus la Suisse et l'Angleterre. Même les USA constataient une phase aiguë et virulente. Dans certaines régions, on pouvait constater une activité parallèle du Virus «respiratoire syncytial» et les agents de gastro-entérites.

En France et même en Suisse, cette épidémie déstabilisait le système hospitalier et sanitaire d'une façon sensible, surtout que certaines régions accusaient une accumulation de cas hospitaliers au vu d'autres problèmes tels qu'une incidence d'accidents plus élevée pour une couche de la population, travaillant au rétablissement des méfaits causés par les derniers ouragans.

Évolution à courte échéance

Chaque année, pendant les mois d'hivers, de nouvelles souches virales pourront se manifester de diverses manières, en des vagues d'épidémie.

Signes caractéristiques

La grippe doit être distinguée d'un simple refroidissement avec infection respiratoire. Ainsi les symptômes de la présente épidémie se manifestent généralement comme suit :

- Forte fièvre (38 - 40 °)
- Douleurs musculaires et des membres
- Fatigue et abattement
- Accès de frissons
- Maux de tête
- Rhume et toux
- Maux de gorge
- Yeux sensibles avec larmoiements
- Malaise général



Le début est souvent rapide et en quelques heures, toutes les manifestations symptomatiques se seront déclarées.

La durée de l'affection se situe entre 7 et 10 jours mais la toux et une fatigue généralisée peuvent persister bien plus longtemps.

Description de la maladie

Le virus de la grippe, aussi appelé «virus Influenza» appartient à une famille dont les deux souches principales son appelées «A» et «B». Dans nos régions, la première souche est surtout responsable des épidémies survenant en décembre et en janvier, alors que la deuxième peut déclencher des épidémies en février et en mars. Ces souches ont des propriétés différentes et l'immunité contre une des souches ne protège pas absolument contre l'autre. Tant l'influenza «A» que «B», peuvent modifier leur patrimoine génétique d'une année à l'autre, présentant même des mutations majeures ayant pour résultats occasionnels des pandémies (épidémies très importantes).

Transmission



La grippe est une maladie virale extrêmement contagieuse et l'épidémie voyage rapidement d'une communauté à une autre à travers le monde. Le temps d'incubation est d'environ 48 heures et il est induit par une personne ne présentant pas encore les symptômes spécifiques.

Complications

Étroitement liée à l'état général de la personne atteinte et du niveau de résistance de son

système immunitaire, une série de complications significatives peut accompagner et suivre une grippe telles que :

- Pneumonies
- Bronchites
- Angines
- Otites
- Méningites
- Conjonctivites
- Diarrhées et vomissements
- Défaillances cardiaques

Pour des personnes jeunes, la «récupération» présente souvent peu de problèmes mais les groupes à risques (personnes âgées, malades chroniques, personnes affaiblies et stressées,) peuvent prévoir la possibilité d'une prolongation d'affections graves et de pathologies irréversibles.



Directives du corps médical

Selon les statistiques, la grippe provoque en Suisse 400 à 1000 décès par année, dépendant de la gravité de l'épidémie mais touchant surtout les catégories de population telles que les personnes âgées, les personnes affaiblies par une maladie cardiaque ou respiratoire, les diabétiques, etc. A cet effet, les directives du corps médical incluent les thèmes suivants :

Vaccination

L'Office fédéral de la santé publique (Suisse) conseille la vaccination aux personnes âgées, aux enfants ou adultes présentant des problèmes de santé les rendant plus vulnérables aux complications, ainsi qu'aux personnes qui ont des contacts fréquents et rapprochés avec ces catégories à risque. Au vu des études qui ont montré un rapport «coût-bénéfice» intéressant, les instances sus mentionnées recommandent même à la population en général d'envisager la vaccination à titre préventif.

En plus des sujets à haut risque de complications grippales, toutes les personnes travaillant en milieux hospitaliers ou de soins, sont invitées à envisager la vaccination.



Médicaments antiviraux

Les médicaments antiviraux peuvent prévenir une infection grippale, s'ils sont pris en prophylaxie pendant la durée de l'exposition au virus. Ils peuvent également être utilisés comme traitement précoce de la grippe, pour raccourcir la période de la maladie et réduire son intensité, à condition d'être donnés dans les 48 heures après l'apparition des symptômes de grippe.

L'administration de ces médicaments est surtout indiquée chez les sujets particulièrement vulnérables aux effets du vaccin.

Visite médicale

Si vous souffrez d'une grippe sévère et que des complications à risques sont prévisibles, une visite chez le médecin s'impose.

Liens avec des sites médico-techniques

Les sites Internet suivants offrent des descriptions plus détaillées au sujet de l'épidémie de grippe :

<http://www.who.int/emc/diseases/flu/>

<http://www.eiss.org/>

<http://www.grog.org/>

<http://www.influenza.ch/>

<http://www.grippe.ch/>

<http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/flu/fluvirus.htm>

<http://www.who.int/emc/diseases/flu/index.html>

<http://www.chu-rouen.fr/ssf/pathol/grippe.html>

http://www.roche-grippe.ch/enfang_francais.html

Réflexions spirituelles

Pour le chrétien dont la foi est basée sur les «Saintes Écritures», toute l'activité virale actuelle dérive d'une dégénérescence fonctionnelle, suite au drame initial survenu dans le jardin d'Eden. Au plus tard, après la catastrophe du «déluge», les virus se sont mus en des agresseurs potentiels de tout organisme vivant, par opposition à leur fonction primaire d'entretien de ces mêmes systèmes.



Pour cela, et surtout après la venue de Jésus-Christ et de son œuvre de restauration, **le chrétien biblique s'oppose** de tout son être (esprit, âme, corps) à **cette œuvre de destruction, diaboliquement programmée**. Ses points de référence sont les promesses de Dieu, en Jésus-Christ :

- De la même manière que nos péchés et nos iniquités ont été portés par **Jésus**, Il a également **porté nos maladies et infirmités**. Ceci fait partie du patrimoine de la rédemption et s'acquiert activement par la foi.
Es. 53 : 4, 5 / 1 Pier. 2 : 24 / Matth. 8 : 17
- **Le chrétien véritable, obéissant à la Parole de Dieu**, vit sur cette terre en assumant pleinement ses responsabilités. Toutefois, son cœur et son système de pensées sont détachés du «monde actuel» et de sa nature inique. Il vit dans ce monde sans être partie intégrante de ses structures et objectifs. Ainsi, **il n'est pas atteignable par les jugements de Dieu** qui s'abattent sur cette génération méchante et mauvaise. Dieu fait une distinction entre son peuple et ceux qui refusent son offre de salut en Jésus-Christ.
Apoc 18 : 4 / 2 Cor. 6 : 17, 18 / Ex. 8 : 16 – 19 / 9 : 6, 26 / 10 : 22, 23 / 11 : 4 - 7
- **Dieu** est cité au travers de toute la Bible comme celui qui **aime guérir** et qui **veut rétablir physiquement** ceux qui lui obéissent. De toute manière, toute une partie de ses lois ont une orientation préventive et de conservation de la santé et du bien-être.
Ex. 15 : 26 / 23 : 25 / Ps. 103 : 3, 4 / 107 : 20 / Prov. 4 : 20 – 23 / 3 Jean 1 : 2 / Marc 1 : 40, 41
- Avec le retour du Seigneur Jésus, en Gloire, est prévu une **époque nouvelle où l'accès aux sources de la Vie et de la Santé sera un bien commun, ouvert à tous**.
Apoc. 22 : 2 / Ez. 47 : 12

Prévention et restauration

La grippe, n'étant ni une petite affection bénigne, ni un «cadeau de Dieu», il est important de mobiliser toutes les ressources pour **s'opposer à ce fléau** et d'en **éliminer** au plus vite les **causes** et les **effets**. Voici une liste non exhaustive des armes dont nous disposons :

1. Position de foi

- Basé sur les considérations bibliques, il est important de s'armer définitivement **d'une disposition d'opposition** à cette maladie, qui ne laisse aucun fatalisme ni mollesse imprégner les pensées par la possibilité «de l'attraper». La norme c'est la santé et non la maladie. La «loi du grand nombre» qui veut s'imposer lors d'une épidémie est à refuser. Cet armement mental et spirituel est à garder même, lorsque les réalités pragmatiques semblent démontrer la présence de «l'ennemi» dans nos portes, c'est à dire lorsque tous les symptômes d'une grippe se seront déclarés.
- Le chrétien ayant fait une expérience avec Jésus-Christ, possède une **source interne de Vie** dont l'eau, remplie d'**énergie** et de **dynamisme** s'écoule continuellement dans les parties physiques et psychiques de notre être (Jean 7 : 37 – 39). Ce processus est activé par la foi, utilisant la visualisation biblique (2 Cor. 10 : 5). Dans le cas d'une agression virale, telle que l'influenza, cet apport d'énergie est vital.

2. Alimentation

- Les normes alimentaires bibliques initiales ne contenaient au début que les éléments du règne végétal (Gen. 1 : 29). Les aspects climatiques et économiques déclenchèrent un élargissement de la base d'alimentation, sans remettre en question le menu primaire.

Ainsi, les recherches de diététique moderne confirment sans équivoque que la meilleure protection de notre santé consiste en une **alimentation riche en fruits, légumes frais et céréales complètes** au vu de leur teneur en oligo-éléments et en vitamines essentiels. Voici une liste non exhaustive d'ingrédients apportant une contribution certaine au **renforcement de notre système immunitaire** :



Vitamine C

La vitamine C est reconnue depuis bien des années comme un soutien important à notre système immunitaire. La plupart des Européens et Américains ont une alimentation trop pauvre en vitamine C que l'on retrouve dans les fruits et légumes suivants :

Oranges, citrons, pamplemousses, kiwis, baies, mangues, papayes, melons, tomates, poivrons, poivre vert et légumes à grandes feuilles vertes.



Vitamine E

Des études récentes ont démontré que 60 % de la population américaine ne reçoivent pas un apport suffisant en vitamine E. C'est une vitamine essentielle au bon fonctionnement de notre système immunitaire et de l'élimination des radicaux libres. Elle se trouve dans la nourriture suivante :

Huile végétale et de grains, noix et noisettes, grains entiers, germe de blé, légumes touffus, etc.

Vitamine A

Cette vitamine, soluble à la graisse est également un renfort pour le système immunitaire. Elle est aussi connue dans sa forme pré-vitaminée sous le nom de «bêta-carotène», possédant des caractéristiques d'antioxydant. On la retrouve dans le contexte suivant :

Légumes touffus, œufs, oranges, fruits et légumes rouges.

Ail (Allium Sativum)

L'ail est un produit végétal avec des propriétés extraordinaires d'antioxydant et même d'antibiotique. En plus d'éléments essentiels pour combattre des affections diverses, il est rempli de vitamines C, de Thiamine et de minéraux tels que le Sélénium et le Magnésium. Au delà de ses propriétés anti-microbiennes, il est connu pour ses propriétés anti-cholestérol et d'opposition à l'artériosclérose.

Zinc

Minéral aux effets bien connus sur le système immunitaire dont on retrouve la trace dans la nourriture suivante :

Poisson, volaille, grains, légumes

3. Compléments alimentaires

Il est bien connu que la production agro-industrielle moderne a provoqué un appauvrissement et une déperdition moléculaire dans de nombreux produits alimentaires.

Pour cela, il est indispensable d'envisager et d'accepter un apport complémentaire à ces produits de base, en vitamines, minéraux et divers oligo-éléments. Ceci concerne surtout les éléments suivants pour la lutte contre la grippe et **l'apport minimal journalier par adulte** :

Vitamine C

500 – 1000 mg (disponible en capsules avec effet retard pour une meilleure absorption).

Vitamine A

3 mg (selon le poids de la personne) – (6 – 15 mg de bêta-carotène)

Vitamine E

10 – 25 mg (selon certaines sources 100 – 200 mg)

Vitamine B1

1,1 – 2,0 mg

Zinc

15 - 30 mg

Magnésium

400 mg (selon l'âge de la personne)

Sélénium

75 – 200 mcg

Manganèse

45 mg

La prise de produits complémentaires à l'alimentation, demande de veiller spécialement à boire suffisamment afin de permettre un meilleur passage dans les reins et une meilleure absorption générale par le système digestif.

4. Plantes médicinales

Certaines plantes ont fait leurs preuves depuis longtemps dans le renforcement des défenses naturelles du corps tel que «**l'échinacea**», appelée aussi «**rudbeckie**» ou «**souci rouge**». Il en existe de nombreuses préparations et elle est parfois alliée à d'autres substances pour accroître son efficacité (vitamine C, Thym, etc.)



D'autres substances naturelles, comme «**le miel**», «**le pollen**», «**la gelée royale**», «**l'aloé vera**», «**la propolis**», etc., aident aussi à prévenir avec succès la maladie de la grippe.

Dans le cas d'une affection déclarée, boire des tisanes chaudes de sureau, tilleul, thym, sauge, etc., peut avoir un effet dépuratif et calmant. Pour cette raison, le commandement de beaucoup boire garde toute sa valeur. De même, l'utilisation d'un humidificateur, avec l'adjonction d'arômes de plantes, intervient

positivement au niveau des voies respiratoires.

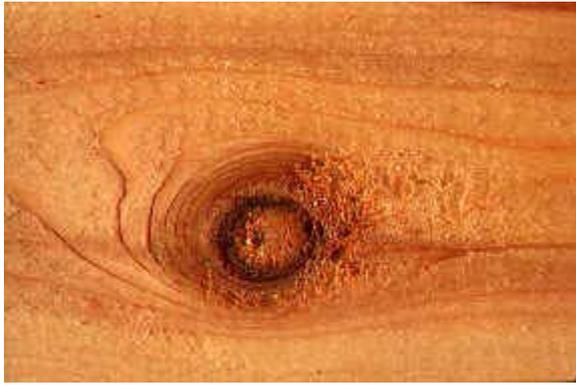
5. Hygiène de vie

Une bonne hygiène de vie contribuera aussi bien à l'aspect préventif que thérapeutique. Elle demandera une **discipline comportementale** dans divers domaines :

- En période d'épidémie déclarée, une rigueur spéciale doit être observée quant aux **soins corporels** (lavage des mains ; du visage après passage dans foule ; etc.). De même, l'observation d'une certaine distance pendant une conversation peut être une mesure de sagesse.
- **Le stress, la fatigue et les émotions fortes** sont à bannir spécialement pendant cette période car ils affaiblissent le système immunitaire. Il faut donc veiller à se reposer suffisamment et à pratiquer la détente.
- Les promenades en plein air et l'exercice physique en général augmentent la résistance à la maladie. **L'oxygénation et la transpiration** sont de bons moyens pour éliminer les toxines du corps mais une attention particulière est demandée pour ne pas exposer le corps aux refroidissements (habillement adéquat). A cet effet, des séances de sauna peuvent contribuer au bien-être général.

Conclusions

L'histoire de l'humanité connaît les épidémies de grippe depuis longtemps. On en retrouve une première trace écrite dans un document d'Hippocrate qui décrit une épidémie de toux, suivie de pneumonies et autres symptômes typiques, dans une région au nord de la Grèce. Par la suite, d'autres écrits en font mention au travers les âges mais l'épidémie la plus connue et la plus meurtrière fut celle appelée «grippe espagnole». Les estimations de l'époque donnent jusqu'à 20 millions de victimes dans le monde, entre les années 1918 et 1919. On retrouve également deux «pandémies» en 1957 et 1968, qui firent de nombreux morts aux USA.



Grâce à une hygiène générale développée, un système sanitaire efficace et une alimentation variée et riche, les pays occidentaux ont enregistré une époque relativement calme quant aux épidémies diverses. Néanmoins, depuis les années 90, force est de constater une **augmentation de la fréquence** et de la **virulence** de ces agressions, sous diverses formes, même durant les périodes de l'année connues comme calmes. Des «vagues» d'indisposition se manifestent de plus en plus

fréquemment, désignant un changement global. Pour le chrétien, ceci signifie l'arrivée des temps de jugement sur un monde inique et rebelle à Dieu (Apoc. 18 : 4). Plus importante encore que cette constatation est la conviction que «le retour» de notre Seigneur Jésus est très proche.

Collectif