

# La grippe

(Consultation médicale indispensable chez les personnes âgées, ou en cas de complications)

Docteur Yves DONADIEU de la Faculté de Médecine de Paris



Maladie infectieuse contagieuse épidémique due à un virus dont il existe plusieurs types avec de nombreux sous-types et variants.

Depuis quelques décennies, le terme de grippe est un peu utilisé à "toutes les sauces"!... Le moindre petit rhume hivernal se voit baptisé pompeusement "mauvaise grippe" ou "bonne grippe" selon l'humeur de l'intéressé! La grippe est pourtant une maladie parfaitement bien définie. Elle est caractérisée par un début généralement brutal avec fièvre à 39 - 40° C accompagnée de frissons, courbatures généralisées, violents maux de tête, abattement général, et souvent aussi d'une rhinopharyngite banale. Elle évolue généralement vers la guérison spontanée en quelques jours, sauf pour les formes graves dues à la virulence particulière du virus (grippe espagnole de 1918, grippe asiatique de 1957, grippe de Hong-Kong de 1968) ou à son association avec d'autres microbes sources de complications, et sauf, également, si elle est mal traitée... ce qui est malheureusement souvent le cas !

Avant de vous dire comment soigner simplement et efficacement cette grippe, je vais d'abord vous dire ce qu'il faut faire pour l'éviter, car comme toujours suivant l'adage: *Mieux vaut prévenir que guérir*, ce qui pour la grippe est tout à fait possible.

## QUE FAIRE POUR ÉVITER LA GRIPPE ?

Normalement, un organisme en bonne santé, dont la résistance immunitaire est à sa meilleure efficacité, n'offre pas de prise au virus. Donc, renforcez votre système de défense avant les saisons propices à l'apparition des virus, et surtout dès l'annonce d'une épidémie.

En dehors du vaccin, tout à fait efficace quand il correspond à la souche virale cause de l'épidémie (ce qui n'est malheureusement pas toujours le cas), il vaut mieux prévoir une deuxième "corde" à votre "arc" de défense biologique. Pour cela, **voici ce que je vous recommande de faire:**

— **Une cure de gelée royale: 600 à 900 mg** par voie sublinguale **sous forme pure et fraîche**, ou **200 à 300 mg sous forme de poudre lyophilisée** en gélules, à avaler tous les matins à jeun (juste avant le petit déjeuner) pendant six semaines. Cure que vous pouvez renouveler au début de chaque trimestre.

— **Prenez du magnésium** en cure continue, à raison de **200 à 250 mg d'ion magnésium** par jour en deux prises, matin et soir, au moment des repas. Suivant la spécialité choisie et du sel de magnésium qu'elle contient (chlorure, lactate, pidolate, etc.), votre pharmacien vous indiquera la dose à prendre (par exemple, pour le lactate de magnésium, qui est souvent prescrit, il vous faut prendre 4 à 5 comprimés).

— **Prenez les oligo-éléments suivants**, à raison d'une dose par voie sublinguale le matin à jeun (au lever):

- **Manganèse-Cuivre** les lundi, mercredi, et vendredi.
- **Cuivre** les mardi, jeudi, et samedi.

— **Installez un aéro-ioniseur** dans votre lieu d'habitation ou dans votre bureau. Un taux élevé d'ions négatifs dans l'air que vous respirez non seulement assainit l'atmosphère mais renforce votre système de défense immunitaire.

— **Et puis**, sans en abuser bien sûr, prenez un bon **grog** chaque fois que vous risquez un refroidissement qui constitue souvent le lit de la grippe. Je vous n rappelle la recette: *Dans un grand verre, mettez un verre à liqueur de **rhum**, une cuillerée à soupe de **miel**, puis versez de l'eau chaude (en laissant la cuillère dans le verre pour éviter qu'il se casse), et ajoutez enfin une rondelle de **citron**.* Buvez le plus chaud possible, mais sans aller tout de même jusqu'à vous brûler!

## QUE FAIRE SI VOUS AVEZ LA GRIPPE ?

Dans la mesure où vous n'avez pas pu l'éviter, le traitement en est très simple:

— **Reposez-vous au lit** 2 à 3 jours, puis à la chambre encore 2 à 3 jours. Incapable de faire le moindre effort physique ou intellectuel, il est en effet inutile de vouloir sortir ou continuer à travailler. De toute façon, attendez toujours deux jours après la chute de la fièvre pour faire votre première sortie, cela vous évitera une rechute ou une complication.

— **Faites une diète légère** à base de bouillons, de légumes et fruits frais (notamment l'ail, les carottes, les oignons, le persil, les citrons, les oranges et les pamplemousses), avec de nombreuses **boissons chaudes sucrées au miel** dont cette décoction-infusion qui constitue une thérapeutique naturelle très efficace de la grippe: *Faites bouillir deux **clous de girofle** et une demi-cuillerée à café de **poudre de cannelle** dans la valeur d'un grand bol d'eau pendant 3 minutes; laissez infuser 15 minutes au chaud, puis ajoutez le jus d'un **demi-citron frais**, une cuillerée à soupe de **rhum** et une cuillerée à soupe de **miel**.* Buvez-en jusqu'à quatre bols par jour (en tout début de matinée, après le déjeuner, en fin d'après-midi, et le soir avant de vous endormir) le plus chaud possible.

Ce léger régime, tout en étant tonique, vous permettra à la fois de ne pas surcharger votre estomac et de mieux éliminer les toxines.

— **Inhalez plusieurs fois par jour les principes volatils d'un mélange d'huiles essentielles aromatiques** - après vous être bien mouché ou, mieux, laver les narines avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer (*Physiomer\** en pharmacie) - pour traiter l'état congestif des voies respiratoires et prévenir toute complication infectieuse:

- Soit l'une de ces spécialités prêtes à l'emploi que vous trouverez en pharmacie: *Aromasol\** - *Climarome\** - *Essence Algérienne\** - *Vapo-Myrtol\**.

- Soit cette formulation à faire préparer par votre pharmacien:

<b>Huile essentielle de lavande</b>	<b>1 g</b>
<b>Huile essentielle de menthe</b>	<b>2 g</b>
<b>Huile essentielle de romarin</b>	<b>2 g</b>
<b>Huile essentielle de pin</b>	<b>3 g</b>
<b>Huile essentielle de thym</b>	<b>3 g</b>
<b>Huile essentielle d'eucalyptus</b>	<b>4 g</b>
<b>Alcool à 90° q.s.p.</b>	<b>150 ml</b>

Il vous suffit de mettre 6 à 8 gouttes sur un mouchoir que vous respirerez de nombreuse fois dans la journée, ainsi que sur votre oreiller avant de vous endormir afin de respirer ces essences en permanence au cours de votre sommeil, ou de faire une inhalation matin, midi et soir (pour les spécialités, suivre les doses indiquées par le laboratoire; pour ma formule: mettre 2 cuillerées à café dans un bol d'eau bouillante).

— **Prenez de la gelée royale à très forte dose journalière: 1,2 g sous forme pure et fraîche** par voie sublinguale, ou **400 mg sous forme de poudre lyophilisée en gélules**, à avaler tous les matins à jeun pendant 12 jours.

— **Prenez enfin**, toujours pendant 12 jours, l'**oligo-élément Cuivre**: 6 doses par voie sublinguale (une toutes les trois heures) les 4 premiers jours, puis 4 doses les 4 jours suivant (une toutes les quatre heures), et enfin 2 doses seulement le matin à jeun les 4 derniers jours.

— Si les maux de tête et les courbatures sont vraiment insupportables, prenez un peu d'acide acétylsalicylique (aspirine) ou, si vous avez une contre-indication pour en prendre, un peu de paracétamol.

### **Deux remarques très importantes qu'il vous faut bien connaître:**

- Sauf en cas de surinfection, et chez les personnes à risques (âgées fragiles, et (ou) sujettes à des complications infectieuses), **la prescription d'antibiotiques est une aberration**. Tout simplement parce qu'ils sont complètement inefficaces contre les virus grippaux. Ils ne peuvent que provoquer des effets secondaires dont l'organisme n'a nul besoin au cours de cette maladie, et aggraver l'asthénie au moment de la convalescence.

- **La fièvre** qui survient au tout début de la grippe **doit être respectée** sauf cas d'hyperthermie très élevée. Tout simplement parce que celle-ci est une barrière de défense naturelle de l'organisme qui constitue ici une excellente thérapeutique. En effet, les virus grippaux cessent leur multiplication dans les tissus quand la température de ceux-ci dépassent 38°5 C. Laissez donc cette hyperthermie remplir sa mission et revenir d'elle-même à la normale.

Grâce à ce traitement qui, pour simple qu'il soit, n'en est pas moins extrêmement efficace, votre grippe guérira parfaitement en moins d'une semaine, et vous pourrez reprendre sans aucune fatigue vos occupations, comme si rien ne s'était passé.

**Bien naturellement vôtre.**

*Docteur Yves DONADIEU*  
*Faculté de Médecine de Paris*  
*Copyright © 2002*