



Les risques d'infection pendant que vous magasinez

Pendant nos vacances aux États-Unis, j'ai été surpris de voir que dans les épiceries comme dans les magasins à rayon, on recommandait fortement aux clients d'utiliser un produit désinfectant sur leur panier à emplettes. Voyant ça, j'ai aussitôt fait remarquer à Dre Audrey à quel point les Américains étaient préoccupés par les bactéries. Ce qu'elle me répondit me surprit encore plus : « ça paraît que tu ne viens pas souvent magasiner, même à Granby, on propose aux clients de désinfecter leurs paniers chez Sears ! »

C'est vrai que de nos jours, les gens sont souvent inquiétés par les bactéries. On n'a qu'à avoir une pensée pour cette pauvre maman qui a perdu les deux jambes à la bactérie mangeuse de chair après avoir accouché à l'hôpital tout récemment, ou à toutes ces personnes qui sont allées à l'hôpital pour un problème quelconque et qui y ont contractés une infection. Certains en sont même morts !

J'aimerais vous poser deux questions :

1) Est-ce que se sont les bactéries, les virus et les germes qui causent la maladie ? Pensez-y bien.

2) Si un enfant dans une garderie a la grippe, est-ce que tous les autres enfants de même que leurs éducatrices vont aussi l'avoir ?

On pourrait se poser bien des questions du genre, mais commençons par celles-ci. On appelle la théorie des germes l'idée selon laquelle les maladies seraient causées par des microbes. C'est Louis Pasteur lui-même qui est à l'origine de cette théorie. Peu de gens savent qu'à sa mort, il a lui-même réfuté sa théorie. Pourtant, aujourd'hui, on croit à cette théorie dur comme fer, ce qui la rend évidemment très lucrative. Mais la simple observation permet de se rendre compte qu'elle est fautive. Dans une famille, quand une personne a la gastro, est-ce que tous les autres membres l'ont aussi par la suite, toujours ? Évidemment que non. Ça dépend de la résistance de chacun. Ah, la fameuse résistance. L'importance du système immunitaire. On y parvient. Croire que les bactéries causent la maladie revient à dire que les mouches causent les poubelles.

Ben oui, c'est vrai, les mouches causent les poubelles! Tout le monde sait que quand il y a des poubelles, il y a des mouches dessus, dedans, autour. C'est évident, ce sont les mouches qui causent les poubelles. Ça vous fait sourire ? C'est pourtant le même constat qu'on fait avec la maladie. Tu mouches, hum, attend, on va faire une culture bactérienne de ta gorge. Ah, il y a des bactéries de type streptococcus, ce sont les bactéries qui causent ton mal de gorge... Hum...

La réalité est différente. Ce sont les tissus déjà malades qui rendent la colonisation possible aux bactéries. Les bactéries sont incapables de survivre sur des tissus sains. Le système immunitaire les tue, si elles ne sont pas bénéfiques (car certaines bactéries sont nécessaires à la santé !)

Ceci veut dire que la meilleure protection contre les bactéries est d'être en santé. Tout un concept. Quand on est en santé, les bactéries ne peuvent pas se nourrir de nos tissus malades. Alors elles vont voir chez le voisin.

Le premier antibiotique – la pénicilline – a fait son apparition dans nos pharmacies en 1928. Avant cette date, comment les gens faisaient-ils pour survivre ? Les gens en santé n'avaient aucun problème. Pour les autres, c'était plus difficile. Avec la pénicilline, on avait accès à une drogue très efficace pour contrer les infections diverses. Puis, très vite, les bactéries sont devenues résistantes à la pénicilline, et on a tôt fait de développer de nouveaux antibiotiques, toujours plus forts. Et les bactéries ont continué de s'adapter elles aussi et à devenir de plus en plus résistantes à l'arsenal chimique qu'on a dressé contre elle. Les superbactéries dont on entend parler dans les hôpitaux ne sont probablement que le prélude aux temps à venir où nos antibiotiques ne seront tout simplement plus efficaces pour tuer les bactéries. Il va falloir faire comme avant : être en santé, plutôt qu'attendre d'être très malade, puis prendre un médicament pour s'en sortir indemne, comme par magie...

Alors, qu'est-ce qu'on fait pour être en santé ? On fait tout ce qu'on peut faire pour créer de la santé dans notre corps :

- On reçoit un entraînement Network régulièrement (Le système nerveux est le système qui coordonne le système immunitaire. Mieux il est entraîné, mieux il fonctionne, et plus on est résistant.)

- On a une alimentation saine et variée (Pensez-vous que si vous mangiez du McDo tous les jours, vous auriez la moindre chance de vivre longtemps sans être malade ?)

- On bouge. Le mouvement est la vie. Les patates de divan sont plus malades que les autres, évidemment.

- On boit beaucoup d'eau. Sans eau, on ne peut pas éliminer efficacement les déchets qui se forment dans notre corps alors qu'on élimine les bactéries.

- On se repose adéquatement. Ceci inclut les vacances. C'est dans les temps de repos que notre corps passe le plus de temps à se régénérer et à se guérir.

- On a une super attitude. Les gens qui focalisent sur le positif sont plus heureux et plus en santé que ceux qui mettent l'accent sur leurs problèmes.

Il y a aussi plein de produits naturels en vente. Mais je propose de voir à notre style de vie avant de voir aux pilules naturelles. Bien qu'elles aident, elles ne sont jamais aussi efficaces que de s'occuper de soi en premier. Santé !