

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

27 octobre 2008

Une autre saison de grippe à l'horizon : un vaccin avec ça ? Non merci !!!

Une autre saison de grippe se pointe à l'horizon et nous pourrions à nouveau constater le tapage médiatique qui s'y accompagne afin de créer l'engouement pour que tous les enfants entre 6 mois et 18 ans et tous les adultes de 50 ans et plus aillent se faire vacciner, sans oublier les 19-49 ans qui se font offrir gratuitement le vaccin, parce que... c'est gratuit... yahoo... Depuis l'introduction du vaccin en 1998, voyez-vous vraiment moins de grippe autour de vous que dans le temps de nos parents ? Quelle est la nécessité réelle de la vaccination ? N'y a-t-il pas d'autres solutions afin de stimuler notre système immunitaire ? Lisez la suite, elle saura en intéresser plusieurs...

Vaccin inefficace chez les enfants

Une étude récente publiée ce mois-ci dans *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine* a conclu que le fait de vacciner les jeunes enfants contre la grippe n'avait aucun impact sur le nombre de consultations médicales pour la grippe ou d'hospitalisations durant les 2 dernières années (October 2008; 162(10):943-51).

Au premier coup d'œil, les données suggéraient que les enfants entre 6 mois et 5 ans bénéficiaient d'une certaine protection de la vaccination ces dernières années. Mais après avoir pris en considération certaines variables, les chercheurs ont conclu qu'« une efficacité significative d'un vaccin contre la grippe ne peut être démontrée peu importe la saison, l'âge ou l'emplacement ».

De plus, dans une étude à large spectre, une révision systématique de 51 études publiée dans le *Cochrane Database of Systemic Reviews* en 2006 n'a trouvé aucune évidence que le vaccin contre la grippe était plus efficace qu'un placebo chez les enfants. Les études en questions impliquaient 260 000 enfants, âgés entre 6 mois et 23 mois. (Cochrane Database Syst Rev. 2008;(2):CD004879.)

Ce n'est pas mieux pour les personnes âgées

Selon le *Centre of Disease Control*, 36 000 personnes en Amérique du Nord meurent chaque année de la grippe. Mais en creusant un peu plus en profondeur, le nombre actuel n'est pas de 36 000, mais bien de 1 806 personnes en 2005 (donnée la plus récente trouvée) et 1 100 en 2004.

Le chiffre global fournit par le CDC sont gonflés ainsi parce que les personnes mourant d'une pneumonie sont classées avec celles décédées de la grippe, ce qui totalement différent. Par exemple, en 2005, les statistiques démontreraient que 62 804 personnes sont mortes de la pneumonie et de l'influenza. Mais en séparant ce nombre, nous nous rappelons que seulement 1 806 sont réellement morts de la grippe, soit un gros 3,3 %.

De plus, une étude de *Health group* démontre que le vaccin contre l'influenza ne protège pas les personnes âgées contre la pneumonie, la cause principale de mort résultant des complications de la grippe. (Lancet. 2008 Aug 2;372(9636):352-4 et The New England Journal of Medicine May 1, 2003;348:1747-1755)

Il existe également des évidences sur plusieurs études démontrant qu'une personne âgée recevant le vaccin contre l'influenza sur

plus de 5 années consécutives à un risque de développer la maladie d'Alzheimer multiplié par 10*. Ceci est le résultat de la présence d'aluminium, de mercure et de formaldéhyde. Ce cocktail crée des dommages accélérés au cerveau et au système nerveux, et même à petites doses, le corps les accumule et ne les élimine pas. (*Hugh Fudenberg, MD, Vaccine information center's first international conference on vaccination, Sept. 1997, Arlington, Virginia))



3 bonnes raisons de reconsidérer le choix de la vaccination

- 1) Le vaccin lui-même : La majorité des vaccins contre l'influenza contient 25 microgrammes de thimérosal (dérivé de mercure). Pas beaucoup dites-vous ? Et bien sachez que 25 microgrammes représente une quantité jugée non sécuritaire pour tous ceux et celles ayant un poids inférieur à 550 lbs ! Et qui est le groupe d'âge le plus fragile aux dommages neurologiques en association avec la présence de métaux lourds comme le mercure ? Bingo : les bébés, enfants et personnes âgées... le thimérosal a été enlevé de plusieurs vaccins pour ses dommages au système nerveux prouvés, mais il n'a pas été retiré du vaccin contre l'influenza...

Chaque dose de vaccin antigrippal contient plus de 250 fois la limite jugée sécuritaire de mercure selon l'*Environmental Protection Agency*. Les enfants et les bébés sont particulièrement à risque de cette neurotoxine, alors que leur cerveau est en plein développement. Mais les recommandations sont maintenues pour tous les enfants de plus de 6 mois et les femmes enceintes, à chaque année.

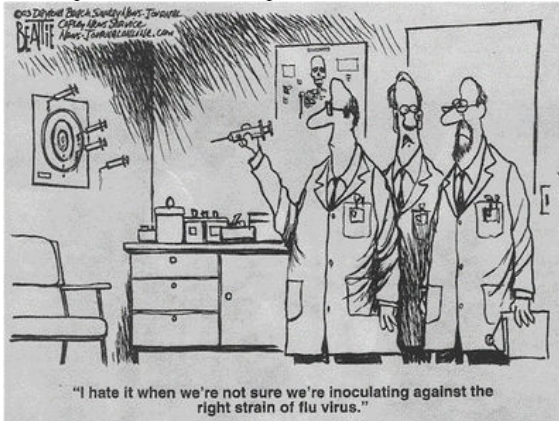
En plus du mercure, le vaccin contient aussi certains ingrédients toxiques douteux, tels que :

- Formaldéhyde – un agent cancérigène connu
- Aluminium – neurotoxine liée à l'Alzheimer
- Triton X-100 – un puissant détergent
- Phénol (acide carbolique)
- Ethylène glycol (antigel)
- Une variété d'antibiotiques : néomycine, streptomycine et gentamycine—pouvant mener à des réactions allergiques chez certaines personnes

- 2) Aucune étude n'a prouvé le bénéfice du vaccin dans la prévention du nombre de décès chez les personnes âgées dus à la grippe et ses complications. Le taux de vaccination chez les 65 ans et plus est passé de 15% en

1980 à 65% aujourd'hui, mais il n'y a point eu de diminution du nombre de décès pour cause de grippe ou de pneumonie. (American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 2008 Sep 1;178(5):527-33. Epub 2008 Jun 12.)

- 3) Si vous recevez le vaccin, vous pouvez tout de même avoir la grippe. Le vaccin ne contient que la souche hypothétique de l'année, la saveur du mois finalement. Vous pouvez très bien attraper l'une des 10 000 autres souches qui existe ou encore vous faire vacciner pour rien, comme en 2004, où le *National Vaccine Information Center* a admis avoir fait une erreur de prédiction de souche probable...



Et, ça c'est la meilleure, un des effets secondaires potentiel du vaccin : état grippal... Allo ? J'ai personnellement rencontré plusieurs personnes ces dernières années qui avaient fait le choix de se faire vacciner et qui ont eu la grippe pendant 3 mois au lieu de 7 jours, ou qui ont eu le « p'tit rhume fatigant et la fièvre » tout l'hiver ou presque.

Alors, pourquoi recevoir un vaccin – À CHAQUE ANNÉE – qui n'a JAMAIS été prouvé efficace, qui peut vous donner la maladie que vous essayez de prévenir et qui peut avoir des effets à long terme encore plus dramatiques que la grippe elle-même ?

Les médias et les puissances médico-pharmaceutiques font vraiment bien leur boulot de peur et de propagande auprès de la population, tellement qu'elle en vient à croire qu'elle doit absolument se faire vacciner pour demeurer en santé pendant tout l'hiver. En passant, ce sont ces mêmes médias qui font la promotion de *junk food* et des repas faciles à préparer bourrés d'agents de conservations, de sucre et de sels qui affaiblissent votre système immunitaire.

Après le pétage de coche, les solutions !

De là le lien avec la solution pour prévenir la grippe. Et oui, après tout cela, il y a toujours du positif !!! Le point à retenir ici est le suivant : la cause de la grippe ou de toute autre maladie n'est pas due à une carence de notre corps en vaccin ou en sirop, pastilles et antibiotiques. Seul un système immunitaire fort et en santé peut prévenir et combattre ces maladies.

Nous sommes entourés de bactéries et de virus de toutes sortes. La différence entre une personne en santé et une autre malade réside dans le fait qu'une personne en santé est plus résistante, car elle possède un système immunitaire plus fort, qui sait mieux s'adapter aux stress et aux agents agresseurs. Ce n'est pas une question de chance ou de malchance. Ce sont nos choix qui dictent notre niveau de résistance et de récupération. Faire le choix d'avoir une meilleure santé surpasse le choix d'attendre la maladie avant de passer à l'action (le feu est déjà pris !)

Comment bien se préparer pour contrer pour y faire face

- 1- Faites vous ajuster en chiropratique : le système nerveux est intimement lié au système immunitaire et des études ont liée les ajustements chiropratiques réguliers à une augmentation des globules blancs sanguins, les cellules de défenses du système immunitaire (*Chiropractic Research Journal* 1994,3 (1) : 32)
- 2- Améliorez vos habitudes alimentaires :
 - c'est d'abord éviter la malbouffe, les sucres raffinés, les gras trans et les glucides vides (pain et pâtes blanches)
 - intégrez un supplément de vitamines et minéraux et d'oméga-3 de qualité optimale, afin d'assurer que votre corps à le carburant optimal pour renforcer son système immunitaire
 - augmenter la quantité de vitamine D → à cause du manque d'ensoleillement, la carence en vitamine D affaiblit le système immunitaire. De toute façon, même la Société Canadienne du Cancer recommande à **tout le monde** un supplément de vitamine D tellement elle est essentielle. Assurez-vous encore une fois de la qualité et de l'absorption du produit choisi. Généralement, ce que l'on retrouve sur tablettes bon marché est de pauvre qualité.
- 3- Faites de l'exercice physique régulièrement : une marche de 15 minutes par jour permet d'oxygéner le corps de le fortifier
- 4- Dormez suffisamment : le manque de sommeil ouvre la porte à une fragilité certaine contre les virus
- 5- Lavez-vous les mains régulièrement : sans que ce soit de façon excessive, il en va de soi, spécialement dans les endroits publics.
- 6- Adoptez une attitude positive : si vous répétez sans cesse que vous allez avoir la grippe cet hiver, devinez vers quoi votre subconscient vous dirigera-t-il ? Visualisez-vous en santé et soyez proactif !

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Merci de partager cette chronique à votre entourage.