



COVID-19

# Le trio gagnant en naturopathie

## Il y a plusieurs façons de pratiquer la recherche en médecine :

- soit on étudie les principes actifs et les indications d'une molécule, d'une plante, d'un médicament... et leurs actions sur un système à travers un mécanisme d'action spécifique,
- soit on pratique un protocole expérimental ayant pour but d'évaluer l'efficacité d'une thérapie, d'une action de prévention ou d'un remède. Cette étude compare un groupe expérimental dit groupe d'intervention à qui l'on administre le traitement et un groupe dit groupe de contrôle ou groupe témoin suivant un traitement standard ou prenant un placebo.

**Trois nutriments ont fait l'objet d'une étude expérimentale sur des patients atteints du COVID-19 : le zinc, la vitamine C et la vitamine D.**

Concernant **le zinc**, une étude a été faite en Espagne, à l'hôpital Del Mar de Barcelone par le **Dr Roberto Gürr-Fernández** et son équipe, en mars et avril 2020.



De cette étude est ressortie que le taux de zinc plasmatique inférieur à 50 µg/dl au moment de l'admission du patient était associée à un risque de 2,3 fois plus élevé de décès à l'hôpital comparativement aux patients qui présentaient un taux de zinc plasmatique plus élevé, soit 63 µg/dl de sang chez les survivants.

De plus, le taux d'interleukine 6, une cytokine, était associé au taux de zinc. Or cette cytokine stimule notamment la sécrétion des protéines de la phase aiguë au cours de la réaction du système immunitaire innée, dans la réponse lymphocytaire.

L'étude a confirmé que le taux de zinc plasmatique était corrélé au risque de mortalité, puisque l'augmentation d'une unité de taux du zinc plasmatique réduisait de 7% le risque de mortalité pour les malades entrés à l'hôpital.

**Cette étude démontre que le zinc possède des implications cliniques dans le contrôle du virus. Une autre étude a été menée sur des patients atteints d'infections respiratoires et là aussi, la supplémentation en zinc amène une amélioration de santé de ces malades.**

Le zinc est connu pour son action d'activation de plus de 300 enzymes dans l'organisme. Il joue un rôle important dans **la croissance, les fonctions neurologiques et reproductives**. Il possède également un rôle dans **la modulation de l'humeur** et dans **l'apprentissage**, ainsi que dans **la vision, le goût et l'odorat**, quand on sait que l'anosmie (perte de l'odorat) est un des signes observés dans la COVID-19.

Les chercheurs ont observé que même une légère carence en zinc avait un effet important sur plusieurs aspects des fonctions immunitaires chez l'humain.

Sur un plan alimentaire, **l'huître** est l'aliment qui en contient le plus, mais la plupart des viandes et des noix en renferment également. **Les légumineuses et les céréales** entières fournissent aussi du zinc en quantité appréciable.

Un produit à base d'huîtres et riche notamment en zinc est le **P.O.P.**, souvent cité dans les séminaires de mon ami, Robert Masson, aujourd'hui disparu.



Seule l'intégralité de la partie comestible de l'huître est utilisée, la coquille de l'huître étant exclue. Ce qu'apporte surtout l'huître P.O.P., ce sont les métaux et métalloïdes rares, les minéraux et oligo-éléments (du calcium au zinc) les vitamines et nutriments, contenus dans l'immense plasma que constitue la mer.

Un médicament contenant du zinc, souvent utilisé par les acnéiques et connu des dermatologues, est le Rubozinc, dosé à 15 mg de gluconate de zinc par gélule. La posologie est de 15 mg à 30 mg par jour.

En micro-nutrition, beaucoup de laboratoires proposent du zinc, notamment BioNutrics, avec NutriZinc. Les comprimés sont dosés à 22,5 mg de bisglycinate de zinc.

La posologie est de un comprimé par jour.

## **Un autre nutriment intéressant dans l'invasion virale est la vitamine D.**

Surtout connue pour son action sur la santé osseuse, **la vitamine D** possède également des effets non classiques. Elle participe au fonctionnement du système immunitaire en stimulant les macrophages, cellules appartenant aux globules blancs douées du pouvoir phagocyter les particules étrangères.<sup>(1), (2), (3).</sup>

Elle joue un rôle dans la réponse inflammatoire à l'origine de la détresse respiratoire aiguë observée dans les formes sévères et souvent létales du COVID-19. Certaines études<sup>(4)</sup> ont démontrées une corrélation significative entre de faibles taux sériques de vitamine D et la mortalité par COVID-19.



Les études soulignent que les personnes prenant une supplémentation en vit D font des formes asymptomatiques de COVID-19 et moins de complications.

Par ailleurs, un communiqué de l'Académie de Médecine sur l'intérêt d'une prise de vitamine D dans la COVID-19 a été publié le 22 mai 2020.

La vitamine D, en atténuant la tempête inflammatoire et ses conséquences, pourrait être considérée comme un adjuvant thérapeutique.

Cependant, je ne recommande pas une dose de charge trop élevée comme il est prescrit en médecine classique, soit 50.000 à 100.000 UI, exception faite dans les complications et détresses respiratoires.

En médecine allopathique, il est recommandé d'apporter une supplémentation en vitamine D de l'ordre de 800 à 1000 UI/jour chez les personnes de moins de 60 ans dès la confirmation du diagnostic de COVID-19, ce qui me semble à mon avis très peu.

En micro-nutrition, la posologie journalière chez l'adulte se situe entre 2000 UI à 9000 UI.

Le dosage de la vitamine D sérique -25 OHD- peut être intéressante, surtout en période hivernale et sans soleil.

**Fait surprenant, l'exposition au soleil n'est pas forcément un gage de posséder de la vitamine D, puisque les pays du sud de l'Europe affichent une carence en vitamine D, contrairement aux pays nordiques, chez qui la supplémentation en vitamine D dans les produits laitiers est systématique.** <sup>(5)</sup>



Concernant le troisième nutriment, **la vitamine C**, je vous engage, chers lecteurs à vous reporter à l'article nommé « **La vitamine C et le Covid-19** » édité le 10/12/20 sur notre blog.

**Téléchargez ici l'article** 

**En conclusion, à titre préventif, en plus des gestes barrières, il est souhaitable de supplémenter tous les individus aujourd'hui en zinc, vitamine D et vitamine C, pour une période de trois mois renouvelables, en accord avec votre praticien.**

<sup>(1)</sup> Liu PT, Stenger S. et al. Toll like receptor triggering of a vitamin D mediated human antimicrobial response. Science, 2006, 311:1770.

<sup>(2)</sup> Rapport de l'Académie nationale de médecine. Statut vitaminique, rôle extra osseux et besoins quotidiens en vitamine D. Bull Acad Natle Med. 2012, 196, 1011.

<sup>(3)</sup> Laird E, Rhodes JM and Kenny RA. Vitamin D and inflammation: potential implications for severity of Covid-19. Irish med J, 2020, 113:81.

<sup>(4)</sup> McCartney DM, Byrne DG. Optimisation of vitamin D status impact mortality from SARS-CoV-2 infection Irish Med J. 2020 113: 58.

<sup>(5)</sup> Lips P, Cashman KD et al. Current vitamin D status in European and Middle east countries and strategies to prevent vitamin deficiency: a position statement of the European Calcified Tissue Society. Eur J Endocrinol, 2019, 180 : P23-P54.



Prenons soin de nous, prenez soin de vous.

Votre bien dévoué

**Patrice PONZO ND, HP, Ir**

*DU Diététique, Nutrithérapie et Nutraceutique*

*(UFR Sciences Médicales et Pharmaceutiques de Besançon)*

*Directeur de l'IFSH*