



UN HIVER SANS ANTIBIOTIQUES

ET SI ON ESSAYAIT ?

« Les antibiotiques, c'est pas automatique ! » Voilà un slogan qui semble rentré dans les mœurs depuis quelques années... Et pourtant, le problème de l'antibiorésistance est plus que jamais d'actualité. Surconsommation, traitement inadapté ou stoppé prématurément, plusieurs raisons expliquent le développement de bactéries résistantes. Un constat d'autant plus problématique que la dernière classe d'antibiotiques mise sur le marché date de plus de trente ans. Plus que jamais, il est donc essentiel de bichonner nos barrières naturelles avant l'hiver.

Tout comme les plantes, nous avons en effet plusieurs niveaux de protection, qui nous permettent de lutter naturellement contre les infections. Tout l'enjeu est de les consolider, les renforcer, les stimuler. Et le cœur de ce travail concerne nos intestins. Et oui, car à eux seuls, ils renferment 70 % de notre système immunitaire. Une véritable armée prête à en découdre... Mais si nos protecteurs de l'ombre – 100 000 milliards de bactéries tout de même – meurent de faim, ils vont manquer de force ! Et la nourriture de notre flore intestinale, ce sont les prébiotiques. Autrement dit, augmenter les rations de fibres dans l'assiette est l'une des clés de la santé intestinale. Poireau, topinambour, ail, asperge ou encore racines de chicorée sont particulièrement riches en inuline, un prébiotique naturel. Pour rééquilibrer une flore malmenée, il est parfois conseillé de faire une cure de probiotiques, notamment à l'automne ou suite à une antibiothérapie justement. Mais sachez que vous trouvez également des

probiotiques dans certains aliments, les légumes lacto-fermentés comme la choucroute crue par exemple ou encore le kéfir de fruits (voir encadré). Chouchouter son microbiote, c'est s'assurer une immunité solide.

Nos alliées les plantes

Voilà pour le travail de fond... à réaliser au quotidien. En complément bien sûr, la phytothérapie nous offre un arsenal particulièrement efficace dans son action anti-infectieuse, mais aussi immunostimulante. C'est là tout l'intérêt : lutter contre les microbes avec un spectre souvent très large, tout en

renforçant l'immunité. Ce que ne font pas les antibiotiques chimiques. En préventif, il est une plante tout particulièrement indiquée : l'échinacée, plante sacrée des Indiens. En cure de trois semaines, elle renforcera efficacement les défenses immunitaires avant l'hiver. Privilégiez les préparations à base de plante fraîche ; vous la trouverez notamment sous forme de teinture mère. Pour les jardiniers, sachez que cette plante, habituée à pousser dans des conditions rudes, se cultive aisément : offrez-lui un espace bien ensoleillé et arrosez-la avec parcimonie.



Éviter les épidémies

Voilà pour votre intérieur... ne négligez pas non plus les gestes de bon sens concernant votre intérieur... de maison ! Aérez tous les jours, et dès que les premiers refroidissements touchent quelqu'un de la famille, ayez le réflexe des huiles essentielles. Le ravintsara, antiviral de compétition, luttera contre les virus très contagieux. En préventif, 1 goutte sur vos poignets à respirer 2 à 3 fois par jour. Dans le diffuseur, pensez à l'eucalyptus radié, puissant désinfectant de l'air ambiant. Bien sûr, nulle certitude que ces approches naturelles suffiront

à vous faire passer entre les gouttes infectieuses de l'hiver... mais vous l'affronterez dans de meilleures dispositions. Car « le microbe n'est rien, le terrain est tout », avait déjà compris le médecin Claude Bernard il y a plus d'un siècle.

Texte : Claire Devilliers

Illustration : Maud Peltier

Le kéfir, un soda santé !

Les grains de kéfir se transmettent, dans l'idéal, de la main à la main. Si vous ne trouvez personne dans votre entourage qui puisse vous en donner, vous en trouverez lyophilisés en magasin bio, mais sachez qu'ils possèdent moins de souches de bactéries différentes. Parlez-en donc autour de vous ou faites des recherches sur internet pour vous en procurer.

Recette :

■ Dans un bocal en verre, placez 4 cuillères à soupe de grains de kéfir, ajoutez 2 figues séchées, ½ citron bio et 2 cuillères à soupe de sucre de canne complet bio, puis versez 1,5 litre d'eau peu minéralisée. Ne fermez pas hermétiquement, mais couvrez avec un torchon ou une compresse fermée par un élastique.

■ Laissez fermenter entre 24h et 48h, au moins jusqu'à ce que les figues remontent à la surface, puis filtrez et jetez les fruits macérés. Rincez les grains de kéfir (vous constaterez qu'ils se sont multipliés !) et conservez-les au frigo avec de l'eau et 2 cuillères à café de sucre.

■ Pour une boisson plus pétillante, laissez à nouveau fermenter environ 24h à température ambiante, puis conservez le kéfir au frigo pour stopper la fermentation.

■ Consommez par exemple un verre le matin à jeun.

