

Epstein-Barr : mettez ce virus dormant en mode « silence »

Dr Hélène Martin-Lemaître

Mal connu, le virus d'Epstein-Barr (EBV) concerne pourtant près de 90 % de la population et appartient à la même famille que le virus de l'herpès ou de la varicelle. Si la majorité des gens ont un système immunitaire capable de le « faire taire », méfiez-vous de ce virus opportuniste : il peut très facilement se (ré)activer avec l'âge et être un déclencheur de maladies auto-immunes ! Notre experte vous détaille son protocole « antiréactivation » de l'EBV.

Les personnes souffrant de maladies auto-immunes (MAI) sont de plus en plus nombreuses (5 à 8 % de la population). Afin de comprendre pourquoi, la communauté scientifique a décidé d'analyser les différents facteurs déclenchants. Parmi eux, le virus d'Epstein-Barr (EBV), connu pour être à l'origine de la mononucléose, semble être un acteur majeur dans le déclenchement de certaines maladies auto-immunes.

EBV, si commun et si discret

La mononucléose infectieuse (MNI) est plus connue sous le nom de « maladie du baiser », car sa transmission se fait essentiellement par la salive. Elle correspond à la primo-infection (première « rencontre » de l'organisme avec le virus) symptomatique, en général bénigne, due au virus d'Epstein-Barr (EBV). Dans les pays occidentaux, 90 % de la population est infectée par l'EBV (ou

virus de l'herpès 4) avant l'âge de 20 ans. Par la suite, le virus subsiste dans l'organisme toute la vie.

90 % de la population affectée avant l'âge de 20 ans

La spécificité d'EBV est de cibler les lymphocytes B humains via leur récepteur CD1. Les cellules infectées par le virus vont produire une protéine EBNA2, capable de recruter des facteurs de transcription. Ces derniers vont activer l'expression des gènes responsables de maladies auto-immunes.

Des chercheurs ont mis en évidence que les endroits du génome (ensemble des gènes de l'organisme) concernés sont associés à certaines maladies auto-immunes : lupus érythémateux disséminé (LED), sclérose en plaques (SEP), polyarthrite rhumatoïde (PAR), diabète de type 1, maladie cœliaque, maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), arthrite juvénile idiopathique¹.

Quand votre corps s'en prend à lui-même

Normalement, votre système immunitaire est censé vous protéger contre les attaques de divers agents pathogènes (virus, bactéries) tout en restant tolérant vis-à-vis de votre organisme. Cela semble évident, mais l'équilibre est subtil et il peut y avoir des « bugs ». Lorsque cela se produit, votre système immunitaire se retourne contre vous et produit des anticorps détruisant certains de vos organes.

Ainsi, le diabète de type 1 correspond à une autodestruction des cellules du pancréas sécrétant l'insuline. Dans la polyarthrite rhumatoïde, la membrane entourant les articulations est visée. Plusieurs organes sont la cible d'auto-anticorps dans le cas du lupus érythémateux disséminé (LED) : peau, muscles, articulations, reins, cœur...

L'EBV est un virus opportuniste. C'est une chose essentielle à savoir car, comme tous ses copains de la famille des herpès virus, l'EBV profite des moments de faiblesse. Il reste tapi dans l'organisme et à la faveur de carences nutritionnelles, d'un stress, d'une faiblesse immunitaire, il refait surface sans qu'on sache vraiment que c'est lui ! Donc, pour éviter sa réactivation, la prévention est le maître-mot !

Maladies auto-immunes : une origine encore mal connue...

Les facteurs responsables des maladies auto-immunes sont multiples et on ne les connaît sans doute pas tous². Aujourd'hui, on distingue : les virus et les infections, les prédispositions génétiques, les facteurs environnementaux, le style de vie, le stress, l'influence hormonale, les carences nutritionnelles... Cependant, un seul facteur n'est pas

suffisant pour déclencher la maladie : ce sont les effets de tous les facteurs additionnés qui « font » la maladie. De plus, si les prédispositions génétiques exposent à la maladie, n'oubliez pas qu'un mode de vie sain permet d'éviter que le gène responsable ne s'exprime.

C'est ce que nous démontre l'épigénétique.

Protocole antiréactivation : tout se joue dans votre intestin !

Un système immunitaire actif et tolérant est le nerf de la guerre.

Le « top 5 » de vos alliés immunité

Cette tolérance au soi est assurée en premier lieu par la vitamine D.

Top 1 : la vitamine D !

Si son rôle n'est plus à démontrer au niveau du système immunitaire suite à l'épisode du Covid-19, la supplémentation systématique tout au long de l'année reste un vrai gage d'équilibre immunitaire ! Son rôle immunomodulateur et anti-inflammatoire est très précieux lorsque le système immunitaire s'emballa, ce qui est le cas dans les MAI.

La synthèse de la vitamine D est réalisée à partir du cholestérol et grâce à l'action du soleil sur la peau. Par conséquent, en période hivernale, la carence est certaine sous nos latitudes. Et pour les personnes qui passent l'été à l'abri du soleil ou qui badigeonnent leur peau avec de la crème solaire, la synthèse est insuffisante. Or on sait que l'apport alimentaire en vitamine D (via le foie de morue, les poissons gras,

les produits laitiers, le beurre...) ne permet pas d'atteindre des taux sanguins satisfaisants.

La seule solution est donc la supplémentation par voie orale. Du mois de septembre au mois de mai, la dose journalière recommandée est de 2 000 à 4 000 unités internationales par jour. En période estivale, on préconise 1 000 à 2 000 unités par jour et toujours 4 000 unités pour les personnes qui ne s'exposent pas au soleil, quelle qu'en soit la raison. La vitamine D étant liposoluble, il est conseillé de la prendre en même temps qu'un ingrédient lipidique (beurre, huile d'olive, huile de colza...) afin d'optimiser son absorption.

Top 2 : le magnésium !

Le magnésium est indispensable à la transformation de la vitamine D en forme active. Or on sait qu'en France plus de 70 % de la population est carencée en magnésium.

La supplémentation systématique est sans danger et vivement recommandée. On préférera des formes organiques, bien assimilées, favorisant la bonne tolérance intestinale. L'apport journalier de 300 mg de bisglycinate ou de glycérophosphate de magnésium est recommandé pour soutenir votre immunité.

Top 3 : coquillages et crustacés (nutriment ultrapuissant !)

Veillez à avoir une alimentation riche en zinc. Malheureusement, ce micronutriment est très souvent négligé. Pourtant il joue un rôle clé dans le bon fonctionnement du système immunitaire. La consommation régulière d'huîtres, de poissons gras, de fruits de mer, d'œufs et de viande (avec modération) assure des apports satisfaisants.

Le zinc d'origine végétale est moins bien absorbé, mais il ne faut pas négliger ces sources : légumes secs, céréales, oléagineux... Ce micronutriment peut également souffrir de surconsommation par l'organisme (par exemple en cas de cicatrisation, d'inflammation), de fuite excessive (menstruations, stress) ou de défaut d'absorption intestinale (dysbiose intestinale, compétition avec le fer pris à dose pharmacologique). La seule façon de connaître votre statut en zinc est de le faire doser.

La dose journalière recommandée est de 15 à 30 mg/jour (ne pas dépasser 50 mg). Privilégiez les formes biodisponibles telles que le bisglycinate ou le picolinate de zinc.

Top 4 : le cuivre, sans excès ! (Attention au surdosage)

Il faut aussi garder un œil sur la balance zinc/cuivre et ne pas se supplémenter en cuivre sans bilan biologique préalable ! En effet, on sait qu'un excès de cuivre par rapport au zinc engendre des problèmes dans la réponse inflammatoire. Ce phénomène inflammatoire peut se manifester par des phénomènes tels que l'allergie ou encore l'asthme avec un bruit de fond inflammatoire.

Top 5 : le sélénium

Intégrez le sélénium à votre alimentation quotidienne et variez les plaisirs gustatifs en consommant par exemple deux noix du Brésil par jour. Au même titre que le zinc, le sélénium est un antioxydant puissant qui

intervient au stade de la prévention dans la lutte antivirale. La pauvreté des sols en sélénium est à l'origine de nombreuses carences. Pour autant, la supplémentation en sélénium (via des compléments alimentaires) au long cours sans diagnostic biologique n'est pas recommandée. L'apport journalier préconisé est de 50 à 100 µg de sélénium chez les patients déficitaires.

Optimisez vos apports avec du (bon) gras !

Saviez-vous que les acides gras issus de votre alimentation déterminent la réponse de votre organisme suite à une infection ? L'enjeu va être de trouver le bon équilibre en favorisant les oméga-3 (anti-inflammatoires) au détriment des oméga-6 (pro-inflammatoires).

La carence en oméga-3 est de plus en plus fréquente avec l'alimentation moderne. L'assiette santé oméga-3 contient de l'huile de colza, de noix, de lin, de cameline, des noix de Grenoble, des petits poissons gras des mers froides (sardines, maquereaux...), des œufs de filière oméga-3... La consommation de ces produits au quotidien et en quantité suffisante n'est pas toujours facile à mettre en place. C'est pourquoi les compléments alimentaires constituent une aide précieuse.

Les apports nutritionnels conseillés chez l'adulte en bonne santé sont les suivants : 250 mg/jour de DHA et 250 mg/jour d'EPA.

En parallèle, il convient de limiter la surconsommation de beurre, fromage, viande, pâtisseries, produits industriels afin de rééquilibrer la balance 4 oméga-6 pour 1 oméga-3.

Microbiote : 70 % de vos défenses y logent

La barrière intestinale nous protège contre les potentiels agresseurs que nous ingérons. Ceci s'explique par le fait que 60 à 70 % du système immunitaire est situé dans l'intestin.

Cependant, lorsque cette fonction barrière est altérée, on parle d'hyperperméabilité intestinale (syndrome de l'intestin qui fuit). Les jonctions serrées ne jouent plus leur rôle et laissent passer dans le sang des substances qui ne devraient pas s'y trouver, favorisant les allergies, les intolérances alimentaires et faisant ainsi le lit des MAI. Hyperperméabilité intestinale et dysbiose (déséquilibre des micro-organismes colonisant la muqueuse intestinale) vont souvent de pair.

Réparer la barrière et chouchouter le microbiote !

L'apport de glutamine à raison de 3 g par jour pendant 3 mois permet la réparation de la barrière intestinale. On sait aujourd'hui que la modulation du microbiote intestinal est une piste sérieuse, car il est désormais établi que les personnes souffrant de MAI présentent une dysbiose. Une alimentation colorée faisant la part belle aux fibres prébiotiques (fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, graines oléagineuses) permet de « nourrir » votre microbiote, au même titre que les aliments lactofermentés (yaourts, légumes lactofermentés, kéfir...) porteurs de bonnes bactéries.

Mettez le virus EBV en sourdine (naturellement) !

Des nouvelles pistes ont récemment été mises au jour dans le champ des médecines naturelles afin de « mettre en sourdine » l'EBV.

Racines, champignons : des remparts solides contre le virus

- D'abord, le célèbre **curcuma** a fait ses preuves *in vitro*³. Il ralentit la prolifération du virus et stimule la destruction des lymphocytes B infectés. L'idéal est d'en consommer quotidiennement en association avec de l'huile d'olive ou de colza et du poivre afin d'améliorer son absorption.

- La **racine de réglisse** est connue pour son efficacité dans la lutte antivirale. La glycyrrhizine, un de ses principaux constituants, inhibe la multiplication de l'EBV. De plus, elle favorise l'activation des cellules tueuses naturelles. Cependant, il convient d'être vigilant, car la





Le reishi contient deux actifs qui modulent le système immunitaire face à l'EBV.

glycyrrhizine entraîne une augmentation de la pression artérielle. C'est pourquoi elle est contre-indiquée chez les personnes présentant une hypertension artérielle. De ce fait, la racine de réglisse est souvent commercialisée sous la forme « déglycyrrhizinée » pour d'autres indications. Lorsque c'est la glycyrrhizine qui est recherchée pour son activité pharmacologique antivirale, cette présentation n'a donc aucun intérêt.

- **La mycothérapie** (l'utilisation des champignons à des fins thérapeutiques) présente un intérêt de taille dans l'arsenal naturel. Le *Ganoderma lucidum* (ou reishi), par exemple, cible de façon spécifique les herpès virus. Ce pilier de la médecine traditionnelle chinoise contient des terpènes qui inhibent l'EBV et des bêta-glucanes qui modulent le système immunitaire.

Attaquez-vous à votre stress... avant qu'il ne s'allie avec l'ennemi

Si le virus d'Epstein-Barr a la capacité de déclencher des maladies auto-immunes, un de ses grands complices est le stress. Au niveau biologique, le stress se traduit par une augmentation du cortisol et des catécholamines (adrénaline, noradrénaline, dopamine)⁴. Il en résulte notamment une diminution de la tolérance

immunitaire et une stimulation de l'immunité humorale (production d'auto-anticorps). De la même façon, un manque de sommeil diminue la tolérance au soi. D'où l'intérêt de s'occuper des troubles du sommeil et du stress chronique qui vont souvent de pair.

Lors d'un stress quotidien, le magnésium est surconsommé par l'organisme, et lorsqu'il est surconsommé, on est stressé et on ne dort pas ! La première chose à faire est donc de se supplémenter en magnésium (300 mg par jour minimum de bisglycinate de magnésium).

Pratiquez le yoga ou la méditation afin de mettre vos glandes surrénales au repos. En effet, ces dernières sont soumises à rude épreuve, car une de leurs missions est de produire le cortisol et elles s'épuisent à force de tourner à plein régime.

365 : cette méthode ne coûte que 15 minutes top chrono

Une pratique redoutablement efficace et peu onéreuse (d'ailleurs elle ne coûte rien sauf quinze minutes par jour de votre temps pour votre santé !)



Dr Hélène Martin-Lemaître Docteur en pharmacie, micronutritionniste, elle propose des consultations en nutrition santé et micronutrition à Lyon et en téléconsultation : helene-martinlemaitre.fr

a fait ses preuves. Il s'agit de la cohérence cardiaque. Elle permet d'agir au niveau du système nerveux autonome afin de faire taire le système orthosympathique (qui intervient dans le stress) au profit du système parasympathique (relaxation, repos). L'étape la plus complexe est de dégager 3 créneaux de 5 minutes par jour dans votre agenda afin de réaliser 6 respirations par minute. D'où son nom : 365.

Vous trouverez des applications afin de vous aider à pratiquer la cohérence cardiaque et ainsi diminuer votre taux d'adrénaline et de cortisol. La pratique assidue a montré de réels effets thérapeutiques. Cela explique d'ailleurs pourquoi elle est utilisée en milieu hospitalier.

En conclusion, toutes les pistes sont à explorer, car l'EBV est un grand « profiteur » et attend un moment de faiblesse de votre organisme pour sortir de l'ombre. À vous de ne pas lui laisser la chance de sortir ! Reprenez le pouvoir !

Si vous ne deviez avoir qu'UN SEUL flacon d'huile essentielle...

L'huile essentielle de *ravintsara* est particulièrement réputée pour ses propriétés antivirales. Cette huile essentielle « bonne à tout » est utile lors d'infections virales, en particulier dues aux herpès virus : herpès, zona, varicelle, mononucléose... Son utilisation régulière 5 jours sur 7 à raison de 1 ou 2 gouttes sur la face interne des poignets (en frottant vos poignets l'un contre l'autre) constitue un bouclier antiviral remarquable.