



Naturopathie – Nutrition – Micronutrition – Coaching

www.embellirsasante.fr

SIRET 839 076 759 00019

Formateur indépendant n°11950713695

BONUS #3 : CONSEILS SPÉCIFIQUES

PROGRAMME MALADIES AUTO-IMMUNES

Différentes maladies auto-immunes :

Aujourd'hui la prévalence des maladies auto-immunes (abrégées ici par « MAI ») augmente. Il existe de très nombreuses maladies auto-immunes dont voici les plus courantes :

- Thyroïdite d'Hashimoto
- Maladie de Basedow
- Maladie coéliquue
- Polyarthrite rhumatoïde
- Diabète de type I
- Sclérose en plaque
- Lupus
- Sclérodermie systémique
- Syndrome de Gougerot Sjrögren
- Uvéites
- Spondylarthrite ankylosante
- Arthrite juvénile
- Psoriasis
- Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) dont maladie de Crohn
- Syndrome de Guillain Barré
- Vitiligo

Qu'est-ce qu'une maladie auto-immune ?

C'est une maladie causée par un dérèglement du système immunitaire dont les lymphocytes se mettent à attaquer des cellules du Soi comme si elles étaient des ennemies.

Habituellement, le système immunitaire s'équilibre entre des lymphocytes d'attaque et des lymphocytes de tolérance : ces derniers permettent de modérer l'immunité et l'inflammation de l'attaque.

Dans une maladie auto-immune, il y a une **perte de tolérance vis à vis du soi** : l'immunité crée et mémorise des anticorps contre des cellules du corps. On appelle cela des auto-anticorps.

Cette perte de tolérance engendre une augmentation de l'attaque : toute MAI est un état inflammatoire où l'immunité est trop dans l'attaque.

Traitement médical et Approche fonctionnelle

Aujourd'hui, les prises en charge médicales des différentes maladies auto-immunes ciblent la plupart du temps les conséquences de la maladie et non ses facteurs déclenchants ni le processus auto-immun.

Exemple : S'il y a une maladie d'Hashimoto, le traitement médical consiste à prescrire des hormones thyroïdiennes de synthèse pour compenser le fait que la MAI détruit les hormones. Cela ne traite pas le dérèglement immunitaire.

En approche fonctionnelle, les efforts sont portés sur la compréhension et la prise en charge des facteurs contextuels et causaux de l'apparition de la MAI. Dans cette fiche, je vous propose de faire le tour de ces facteurs possibles et ce que l'on peut faire pour améliorer le terrain.

L'idée est de diminuer progressivement les auto-anticorps et cela est possible et avéré. J'en témoigne à titre personnel et au titre de mon expérience en accompagnements.

MALADIES AUTO-IMMUNES, FACTEURS EN CAUSE

Facteurs déclenchants et en cause dans l'apparition et le maintien des MAI :

De toutes les sources scientifiques et issues des médecines fonctionnelles et naturopathiques, voici les facteurs pouvant être déclencheurs ou impliqués dans l'apparition et le maintien d'une maladie auto-immune :

- Choc émotionnel
- Surmenage, Stress chronique
- Fatigue chronique, épuisement
- Troubles de la barrière intestinale
- Hypersensibilités alimentaires (conséquence d'une mauvaise barrière intestinale)
- Dysbiose et/ou Candidose
- Manque de vitamine D
- Alimentation pro-inflammatoire
- Perturbateurs endocriniens
- Stress oxydatif (manque d'antioxydants)
- Je ne parle pas ici des facteurs psychologiques possibles car je les connais mal mais l'aspect psychologique est toujours à prendre en compte

MALADIES AUTO-IMMUNES : PLAN D'ACTION POUR AMÉLIORER LE TERRAIN

Aussi, voici le plan d'action complet pour équilibrer l'immunité :

- Soutien des glandes surrénales pour protéger le corps dans le cadre d'un surmenage, prévenir l'épuisement et améliorer la gestion du stress (module 1)
- Diminuer le stress (modules 1, 2, 3, 6, 7)
- Alimentation anti-inflammatoire, riche en antioxydants (module 3)
- Assainir l'intestin si dysbiose ou candidose, traiter toute inflammation intestinale, améliorer la barrière intestinale et le microbiote (module 5)
- Optimiser les taux de vitamine D et de zinc (module 4)
- Protection contre les perturbateurs endocriniens (module 7)
- Antioxydants pour diminuer l'inflammation : cette fiche
- Mycothérapie pour une action immuno-modulatrice : cette fiche

Dans le module 5 **il sera important de ne pas sauter l'étape de restauration de la barrière intestinale** une fois la dysbiose et/ou la candidose prise en charge : vous trouverez ces conseils dans chaque fiche spécifique aux deux dysbioses et à la candidose ainsi que dans le chapitre « Intestins poreux, Hypersensibilités alimentaires ».

L'ÉTAT DES LIEUX DE DÉPART

Le point de départ : redoser ses auto-anticorps

Souvent le médecin ne refait pas le dosage des auto-anticorps, disant que la maladie est à vie.

Toutefois, vu que les auto-anticorps peuvent diminuer, je vous conseille de refaire un dosage qui vous servira de point de départ de notre travail, sorte d'état des lieux d'où vous en êtes au départ, afin de mesurer l'évolution au fil des mois. C'est vraiment motivant quand on voit ses auto-anticorps diminuer.

ANTIOXYDANTS (en plus de tout le reste)

En plus des autres points du plan d'action détaillé en page 4 :

Cure d'antioxydants à faire régulièrement :

Cure de 3 mois dans un premier temps, puis d'1 mois tous les 3 mois pour entretien :

Au choix (vous pouvez changer de produit au fil des cures, pour une meilleure action) :

- **Oligoforce Antiox + d'Oligosanté** : posologie laboratoire
- **Cell-Protect** de Copmed : posologie laboratoire
- **Resverasod** de Copmed : posologie laboratoire
- **Cell-Protect** de Copmed : posologie laboratoire
- **Protect +** de Therascience : posologie laboratoire
- **OxiDyn** de Metagenics : posologie laboratoire
- **TEA'Activ EGCG** de NR&D : posologie laboratoire
- **Phénol'Activ** de NR&D : posologie laboratoire
- **VitaRedox** de Vitanutrics : posologie laboratoire
- **Protect Plus d'Énergetica Natura** : posologie laboratoire

Réparation cellulaire suite à un stress intense de l'organisme ou à un choc émotionnel, santé du système nerveux, post-fatigue :

Au choix :

- **Oligo HSP** de Oligosanté : posologie laboratoire pendant 5 jours
- **Oligo HSP** de Therascience : posologie laboratoire pendant 5 jours

CHAMPIGNONS IMMUNO-MODULATEURS (en plus de tout le reste)

En plus des autres points du plan d'action détaillé en page 4 :

Mycothérapie pour moduler la réponse auto-immune (+ autres actions : soutien du foie, antioxydant, anti-inflammatoire...) :

Cure de 6 mois dans un premier temps, puis d'1 mois tous les 2 mois pour entretien :

Au choix,

Maximum de la posologie laboratoire, peut être pris le matin pour soutenir l'énergie et mieux gérer le stress, ou le soir pour favoriser un bon sommeil :

- **Mushroomssentiel Reishi** de Therascience
- **Mico-Rei** du laboratoire Hifas da Terra
- **Extrait + poudre Reishi bio** en gélules de Sunday Natural
- **Extrait + poudre d'Agaricus Blazei Murill** de Sunday Natural
- **Mico-Five** du laboratoire Hifas da Terra