

Vous vous posez tous beaucoup de questions pour savoir ce que vous pouvez faire face au coronavirus. Cet article, adressé à nos patients, est un condensé de nos connaissances allant dans le sens d'éléments pouvant améliorer votre immunité ou ayant fait ses preuves sur d'autres virus.

*Ces informations sont partagées à titre informatif et ne peuvent en aucun cas être considérées comme des conseils personnalisés. Des consultations en ligne sont disponibles via le site internet.*

Une grande majorité d'entre nous sera confronté au COVID 19.

**Ce qui fera la différence c'est notre comportement et notre IMMUNITE!**

Suivez les consignes de distanciation sociale, rappelez-vous que le virus survit plus de 12h sur les surfaces inertes et sur les vêtements.

Lavez-vous souvent les mains comme c'est recommandé partout.

N'oubliez pas que vous pouvez être porteur sain!

Pensez aux personnes les plus vulnérables et protégez-les en les évitant.

### **Conseils pour les enfants de 3 à 10 ans ou de moins de 45kg**

#### **Pour les enfants de moins de 3 ans demandez conseils à votre pédiatre.**

##### 1/ Hygiène de vie (il n'est jamais trop tard)

- ❖ Une bonne alimentation est nécessaire:
  - évitez de leur donner des sucres raffinés
  - évitez de leur donner des aliments immunosuppresseurs comme les sodas, les aliments industriels, les chips ...)
  - privilégiez les aliments « bio » et frais, des petits poissons gras, des graines de chia dans la soupe,...
  - utilisez des condiments anti-viraux tels que l'ail, les oignons, le gingembre cru dans vos préparations,...
  - donnez-leur des tisanes de thym avec un demi citron et du gingembre (frais râpé).
  
- ❖ Apprenez leur à se laver les mains. Petit jeu : leur dessiner un méchant virus sur la main, ils doivent se les laver suffisamment souvent pour le faire disparaître à la fin de la journée.
  
- ❖ Une activité physique journalière douce est indispensable! Le confinement n'est pas une excuse pour regarder la TV ou jouer aux jeux vidéo toute la journée. Attention au roller, trottinette, trampoline, .. Ce n'est vraiment pas le moment de se casser quelque chose !

- ❖ Il est primordial de vous oxygéner, sortez dans votre jardin, dans un parc, dans les bois en respectant les mesures gouvernementales. Faites des petits défis avec eux. Le bon vieux jeu de cache-cache, des constructions, ... Vous avez du temps avec eux, profitez-en.
- ❖ Plus que jamais ils ont besoin d'un bon sommeil en quantité et en qualité. Evitez les écrans le soir et imposez leur un rythme régulier. Nous ne sommes pas en vacances !
- ❖ Ne les effrayez pas, faites attention à ce que vous leur dites, ne les laissez pas regarder les infos, expliquez leur avec vos mots et soyez rassurants! Le stress diminue fortement leur immunité. Méditation de la grenouille, exercice de respiration, cohérence cardiaque, ...  
[https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/?fbclid=IwAR0ITjOdivNbOm2XDMue6q-z6UqFLLxF1r\\_smd9hVqR8Cb2ixb4J0H7Z9M](https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/?fbclid=IwAR0ITjOdivNbOm2XDMue6q-z6UqFLLxF1r_smd9hVqR8Cb2ixb4J0H7Z9M)

## 2/ Améliorer et stimuler leur immunité

C'est leur meilleure défense contre les infections virales!

### ❖ **Les indispensables:**

**Vitamine D** : 1500UI / 10 kg/j avec le repas le plus gras (NON ce n'est pas trop!).

Si vous n'en avez pas donné à vos enfants ces derniers temps.

S'ils en ont reçu pdt l'hiver, passez à 1000 UI/10kg pdt 1 mois

**Vitamine A naturelle:** La bonne vieille huile de foie de morue (je vous rassure, elle existe en gélule)

**Zinc** : Puissant anti-viral ; le mieux est de le prendre dans une multivitamine «bien faite» (sans fer ni cuivre)

**Vitamine C** : 250 mg à chaque repas

### ❖ **Une barrière intestinale** « étanche » est indispensable, c'est elle qui fait l'immunité à 80%.

Évitez de l'abîmer en diminuant la charge de gluten, de produits laitiers de vache et de faux sucres.

Autant que possible, bannissez les pâtes, les plats industriels, les chips, les sodas...

Enrichissez votre flore intestinale avec des probiotiques.

### ❖ **Les huiles essentielles (HE)**

Il ne faut pas donner d'huile essentielle à avaler aux enfants !

Certaines HE augmentent l'immunité et sont bactéricides et virucides (elles tuent les virus et les bactéries ainsi que les parasites et les champignons).

Exemple : ravintsara, laurier noble, palmarosa, eucalyptus radié....

### Sur la peau : **Ravintsara**

Pour les enfants : mettez 1 goutte sur l'intérieur de leurs poignets et frottez les l'un contre l'autre 1x/j.

En diffusion: un mélange à parts égales de **ravintsara, eucalyptus radié, camomille romaine, laurier noble et citron** va assainir votre pièce.

## EN PRATIQUE

### **Pour les enfants de 3 à 10 ans**

#### **Pour les enfants en dessous de 3 ans demandez conseil à votre pédiatre.**

Compte tenu de la situation d'urgence, je me permets de vous citer des marques dont l'accessibilité en pharmacie m'est connue. Je voudrais préciser que nous n'avons évidemment aucun lien commercial avec aucun d'elles.

#### **Pour la prévention (pdt 1 à 2 mois):**

- **Vit D** 1000 à 1500 UI/ 10 kg/j (avec un maximum de 6000 UI) pdt le repas le plus gras (D-nat 1000 UI/goutte)
- **Vit A** (huile de foie de morue: fish liver oil (be-life), huile de foie de morue( Leppin ) 1 gel 1j/2 avec les repas
- **Vit C** Acérola 125 à 250 mg sécable 3X/j après les repas (attention pas de comprimés effervescents !)
- **Mutivitamine**: multigenics junior 1 sachet/j
- **Béta-glucane** : Imunixx kidz sirop 1ml/5kg de poids A JEUN
- **ravintsara** : 1 gouttes sur poignet 1x/j

Pour le stress : les fleurs de Bach, l'huile essentielle de camomille noble 2 gouttes sur le thorax à respirer

#### **Dès le moindre signe d'infection:**

Continuez le traitement préventif et ajoutez pendant 7 à 10 jours :

- **2g de l-glutamine** l-glutamine poudre (Métagenics, DeBa) à rajouter à la multivitamine. Attention pas de glutamine si il y a un cancer. Demandez conseil à des spécialistes.
  - **N-acétyl cystéine**: lysomucil 200 à 400 mg/j 1 sachet à mélanger à la glutamine
- Augmentez la vit C: 125mg toutes les 2 heures
- **Béta-glucane** : Imunixx kidz 3 ml/5kg de poids A JEUN
  - **Argent colloïdal** (15 ou 20ppm) 5ml 3x/j à avaler en dehors des repas ou laisser sous la langue 1 min
- Attention pas de cuillère en métal.
- Ne tenez pas compte de l'inscription « Usage externe » sur la bouteille, vous pouvez sans problème l'avaler.

#### **Dès le moindre symptôme :**

A faire préparer en pharmacie :

- HE ravintsara** 5ml
- HE palmarosa** 2ml
- HE laurier noble** 2ml
- HE eucalyptus radié** 1ml
- HV** (huile végétale) **de jojoba** 20 ml

Enfants de 3 à 10 ans : 6 à 8 gouttes sur le thorax et dans le bas du dos 4x/j pdt 3 semaines max

## TRES IMPORTANT

Si votre enfant a de la fièvre :

Ne lui donnez **ni anti-inflammatoire** (Ibuprofène nurofen ...)

**ni paracétamol** (Dafalgan)

La fièvre est une réaction nécessaire pour vous défendre.

A haute température les virus ne survivent pas et notre système immunitaire est plus performant!

Ne lui coupez pas l'herbe sous le pied.

La toux permet de dégager les voies respiratoires, il n'est pas nécessaire de la couper non plus.

Quelques explications :

Les anti-inflammatoires permettent une entrée plus rapide du virus dans nos cellules.

Le paracétamol épuise les réserves en glutathion qui est le meilleur antioxydant et qui active les globules blancs. Il protège nos cellules pulmonaires saines contre les dégâts de l'inflammation.

Il vaut mieux être quelque peu inconfortable avec 39,5 °C de température pendant quelques jours plutôt que se retrouver à l'hôpital.

Si votre enfant a des douleurs ou si sa température est supérieure à 39-40°C ou encore si vous savez qu'il est sensible à la température et a déjà fait des convulsions, il vaut mieux lui donner une dose/poids de Dafalgan MAIS toujours accompagné d'un Lysomucil (200 ou 400 mg selon son poids) en plus du protocole pour éviter que le paracétamol ne détruise ses réserves de glutathion absolument nécessaire à sa défense.

Rappel : les enfants sont très peu touchés par le COVID-19, les symptômes les plus fréquents:

Température, toux sèche, oppression et difficulté respiratoire.

S'il y a d'autres symptômes, des doutes n'hésitez pas à contacter votre pédiatre.

**Dr Anne Vanhecke**

**Mr Kevin Gervaise**

[www.lautremedecine.com](http://www.lautremedecine.com)