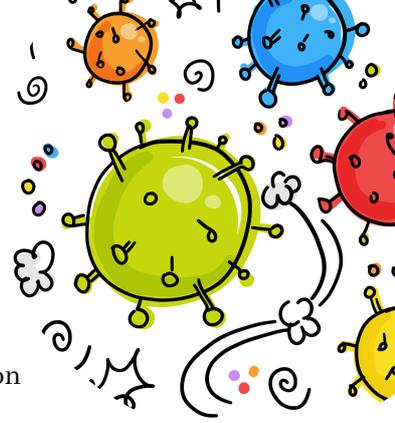


Virus : ami ou ennemi ?



DES COMPAGNONS DE ROUTE DEPUIS TOUJOURS...

Les virus ont existé bien avant l'apparition de l'homme sur la terre. Ils en sont la condition d'existence biologique.

Ils sont des « moteurs » de l'évolution et de la transformation des espèces et de la nature, en s'intégrant parfois au matériel génétique de l'hôte. Ils ont différentes missions, dont un rôle protecteur de la biodiversité et du maintien de la santé humaine, en stimulant son système immunitaire. Ils sont des milliards. Ils sont partout dans l'air, dans l'eau et dans l'être humain.

... DÉPENDANTS DE L'HOMME ...

Les virus ne sont pas des êtres vivants, mais seulement un assemblage de code génétique entouré d'une enveloppe de protéines.

Ils ne peuvent pas exister tout seuls. Ils ont besoin d'un hôte (cellule) pour se multiplier, se transformer, se répandre, et assurer leur rôle au sein de l'écosystème et des espèces.

Pour cela ils vont utiliser la machinerie cellulaire de l'hôte (homme ou animal).

... ET PARFOIS UN PEU ENVAHISSANTS !

La plupart des virus sont à l'état de « dormants » dans le corps humain et dans l'environnement. Ils ne provoquent aucun symptôme.

Quelques uns peuvent entraîner une maladie, surtout lorsqu'ils s'attaquent à un hôte déjà « fragile », comme les personnes âgées, ou les personnes ayant certaines maladies chroniques. Ils réussissent à rentrer dans l'organisme, se servent, se développent et vont infecter d'autres cellules (chercher d'autres hôtes), à moins qu'un système de défense ne se mette en place (les anticorps, les traitements) pour les anéantir.

Mais la plupart du temps, ces invités indésirables, vont être rapidement repoussés par le système immunitaire, quand l'hôte est en bonne santé, ce qui est le cas pour la majorité des gens.

En somme, certains virus peuvent être agressifs pour l'homme, mais la plupart des virus sont très bien tolérés (rhumes, gastro entérites, angines, ou virus ne provoquant aucun symptôme ...)

POURQUOI EXISTE-T-IL DES VIRUS MUTANTS ?

Devant les résistances de l'hôte (système immunitaire), les virus vont développer d'autres outils, tels que de nouvelles clés (protéines) pour rentrer chez l'hôte (pénétrer la cellule). Il s'agit de légères modifications dans la structure du virus, qui peuvent faire que parfois l'immunité naturelle, ou le vaccin, dirigés contre le virus initial, ne sont plus efficaces. C'est ainsi que nous obtenons différents « variants » du même virus. Mais ces « mutants » non en fait rien d'effrayant.

En effet, le but du virus étant de survivre et de se disséminer (et pour cela il ne doit pas tuer l'organisme hôte), la nature va sélectionner au fil du temps les variants les plus contagieux, mais ...les moins méchants !

PAS BESOIN DE LES ÉRADIQUER, MAIS PRENDRE SOIN DE SOI, POUR VIVRE EN HARMONIE

C'est une illusion de croire que l'homme serait capable d'éradiquer un virus, du moins sur une période de quelques mois ou années. Alors ne nous privons pas de vivre, en restant caché, par peur de la « petite bête » ! Nous sommes tout à fait capable de vivre en cohabitation cordiale, à condition de

- utiliser nos boucliers habituels : règles d'hygiène de base tels que lavage des mains, repos au domicile des personnes AYANT DES SYMPTOMES (et non des porteurs asymptomatiques, qui sont peu, ou pas contaminants), protection des personnes fragiles, et un système de soins suffisamment disponible.

- renforcer régulièrement notre système immunitaire par des moyens naturels tels que : l'activité physique, le moral positif et éviter le stress, du repos suffisant, une alimentation saine et des vitamines...

Alors, rassurés ? Vous pouvez de nouveau montrer votre sourire !

