**Laissez monter la fièvre**

Le premier réflexe de la plupart des médecins, parents et malades, est de vouloir « faire tomber la fièvre » dès que celle-ci dépasse 38,5°C.

C’est une énorme bêtise dans le cas des infections virales (la grande majorité des cas !), et vous allez comprendre tout de suite pourquoi.

Les virus pénètrent dans le corps par la bouche ou par le nez, le plus souvent. Ils entrent dans une cellule et se reproduisent à l’intérieur jusqu’à ce que la cellule soit pleine comme un œuf, remplie de millions de virus.

Si vous regardez à ce moment-là la cellule au microscope électronique, vous avez l’impression qu’elle est remplie d’alvéoles d’abeilles : ce sont les virus, qui sont aussi serrés que des alvéoles dans un rayon de miel ! Entièrement colonisée, la cellule meurt, éclate, et tous les virus sortent et se dispersent. Chacun entre dans une cellule saine, et le cycle recommence.

La propagation du virus est donc très rapide. Des millions ou des milliards de cellules peuvent être touchés en quelques heures. Elles sont si nombreuses à mourir que vous ne tardez pas à souffrir de lésions dans les organes. Vous avez mal aux articulations, à la tête, aux muscles, au ventre, aux oreilles, ou ailleurs selon les cas.

Heureusement, notre corps ne reste pas sans réagir face à une invasion de virus.

Dès qu’un virus pénètre dans une cellule, celle-ci lâche des substances qui font gonfler les vaisseaux sanguins à proximité. Le sang ralentit, s’accumule à l’endroit de l’infection, ce qui permet aux globules blancs qui sont dans le sang de traverser la paroi des vaisseaux sanguins et de rejoindre la cellule infectée.

Les globules blancs, aussi appelés leucocytes, sont en effet attirés par les substances émises par la cellule.

De votre côté, vous constatez une inflammation : parce que le sang s’accumule à l’endroit de l’infection, cela devient rouge, chaud, et douloureux. Mais c’est bon signe.

Cela veut dire qu’une « inflammation » est en train de se produire. C’est un mécanisme qui ordonne au corps de se défendre. La cellule infectée se retrouve entourée de millions de globules blancs. Ils sont si nombreux qu’ils bloquent l’oxygénation. Ne pouvant plus respirer, la cellule se met à fermenter et à produire du dioxyde de carbone et des acides lactiques. Cela crée une acidité dans la cellule qui bloque la reproduction des virus. De plus, la fermentation produit beaucoup de chaleur, ce qui tue les virus.

Bien entendu, la cellule meurt aussi. Mais la propagation du virus est stoppée, ce qui est le plus important. Quand la cellule meurt, les globules blancs meurent aussi et lâchent des substances qui augmentent la température du corps. Cela provoque de la température et de la fièvre. Cette température plus élevée du corps tue les autres virus présents ailleurs dans le corps.

La stratégie de réaction du corps est donc double : faire monter la température locale, au niveau de la cellule malade, et faire monter la température générale du corps, qui est la fièvre. Ces deux réactions contribuent à stopper l’infection virale.

**L’inflammation et la fièvre sont bonnes pour vous**

L’inflammation, lorsqu’elle est passagère, et la fièvre, lorsqu’elle ne dépasse pas 40°C, sont des réactions très efficaces de l’organisme pour se protéger des virus. En fait, ce sont même des réactions indispensables : si notre corps ne génère pas d’inflammation, les virus nous tuent sans la moindre résistance.

Les hommes l’ont toujours su : autrefois, quand un malade avait une infection, on le mettait sous des édredons, on lui faisait boire beaucoup de tisane pour le faire transpirer et augmenter sa température.

Un virus aussi dangereux que celui de la poliomyélite, qui provoque des handicaps à vie, voit sa vitesse de reproduction diminuer de 99 % lorsque la température passe de 38,5°C à 39°C ! [1]

Il faut savoir qu’avant les années 60, tout le monde attrapait à un moment ou à un autre le virus de la poliomyélite. 90 à 95 % des personnes ne s’en apercevaient même pas, car le virus était éliminé par leurs défenses naturelles avant même d’avoir provoqué des symptômes de maladie. Une minorité tombait malade, mais la plupart faisaient alors une poussée de fièvre qui détruisait le virus selon le mécanisme décrit ci-dessus.

Toutefois, si par malheur quelqu’un leur donnait à ce moment-là un cachet d’aspirine pour « faire baisser la fièvre », c’était la catastrophe : le virus attaquait la moelle épinière, provoquant la paralysie des jambes.

C’est pourquoi donner un simple cachet d’aspirine ou de doliprane à une personne infectée par un virus peut avoir des conséquences désastreuses : en faisant baisser l’inflammation et la température, un énorme « coup de fouet » est donné au virus. Votre organisme est dépouillé de ses protections naturelles, et n’a plus aucun moyen d’empêcher la prolifération du virus et la maladie.

*Suite de l’article :*

**Une expérience célèbre**

Mais là où les médecins n’ont vraiment aucune excuse pour continuer à faire l’erreur de « lutter contre la fièvre », c’est que le phénomène a été compris et expliqué scientifiquement dès les années 60, autrement dit il y a un demi-siècle.

Et les médecins français ont encore moins d’excuses que les autres car c’est en France que le Pr André Lwoff, prix Nobel de Médecine en 1965, a fait un important travail d’information pour expliquer à la profession comment la fièvre agit contre les virus.

Il faut noter que les instructions officielles de l’Agence française du médicament (ANSM) recommandent toujours, actuellement, de faire baisser la fièvre dès 38,5°C chez les enfants avec des médicaments. Cela alors que l’agence reconnaît elle-même que la fièvre n’est pas dangereuse (en dessous de 41°C) et que le traitement n’a pour but que d’améliorer le confort, et qu’« *il a été identifié récemment des effets indésirables, rares mais particulièrement graves, lors de l’utilisation de certains médicaments pour lutter contre la fièvre*» ! [3]

Si le message n’est toujours pas passé aujourd’hui, quand le sera-t-il ??

Lorsqu’on prend des lapins sains et qu’on les met dans une atmosphère à 20°C, leur température est de 39°C. Lorsqu’on les met dans une atmosphère à 36°C, leur température est de 40°C. Si on leur inocule à ce moment-là le virus de la myxomatose, 63 % meurent dans le groupe basse température, contre seulement 30 % dans le groupe haute température.

En injectant aux lapins malades un produit empêchant la fièvre (comme l’aspirine ou le paracétamol), on multiplie par deux le nombre de décès. C’est connu depuis cinquante ans ! [2]

Et comme on l’a vu plus haut avec l’exemple de la polio, une très légère différence de température (0,5°C) peut entraîner une énorme diminution de la vitesse de reproduction des virus. La différence entre la santé et la maladie, et dans certains cas, entre la vie et la mort !

Supprimer la fièvre peut augmenter la vitesse de réplication des virus au point de submerger le système immunitaire.

**Provoquer la fièvre pour guérir**

Alors que la médecine officielle continue parfois de recommander de prendre des bains tièdes pour « faire baisser la fièvre », en plus des médicaments, le mieux est en réalité de faire le contraire, c’est-à-dire provoquer la fièvre pour accélérer la guérison.

Voici un protocole de « fièvre-thérapie ». Ne l’utilisez pas si vous avez déjà de la fièvre, si vous êtes enceinte ou si vous avez d’autres contre-indications à la chaleur.

**Préparation :** la fièvre-thérapie semble consister à prendre un bain chaud, mais elle va en fait bien plus loin. Pour être efficace, il faut suivre les instructions. Ayez à portée de la main un thermomètre, un vêtement absorbant, par exemple un gros peignoir de bain si vous en avez un, ou un survêtement. Choisissez un moment où vous avez plusieurs heures de calme devant vous. Buvez deux verres d’eau pure et prévoyez encore de l’eau à boire pendant et après le traitement. Faites-vous couler un grand bain d’eau chaude.

**Etape n°1 :** Entrez dans le bain puis ajoutez de l’eau chaude jusqu’à ce qu’il soit aussi chaud que vous puissiez le supporter. Faites donc très attention si vous le faites pour quelqu’un d’autre, surtout un enfant. Pour plus de précaution, vous pouvez prendre le bain avec lui.

**Etape n°2 :** Prenez votre température pendant que vous êtes au bain, sous votre aisselle. Dès que votre température atteint 38,5°C, comptez 20 minutes. Normalement, vous aurez commencé à suer fortement avant d’atteindre cette température. Buvez de l’eau pure, mais elle ne doit pas être froide.

**Etape n°3 :** Sortez du bain après 20 minutes. Attention en sortant car on se sent souvent faible à ce moment-là. Séchez-vous rapidement, couvrez votre tête avec une serviette et mettez votre peignoir de bain.

**Etape n°4 :** Mettez-vous vite dans un lit avant de vous être refroidi. Vous devriez alors avoir trop chaud et transpirer en abondance. C’est exactement le but recherché. Restez couvert jusqu’à l’étape 5. Dormez si vous le pouvez, c’est ce qu’il y a de mieux à faire.

**Etape n°5 :** après 45 minutes à deux heures, vous serez revenu naturellement à votre température normale. Avant de commencer à avoir froid, débarrassez-vous de votre peignoir humide. Veillez bien à ne pas vous refroidir. Ce n’est que maintenant que vous avez fini le traitement.

Vous pouvez recommencer le cycle plusieurs fois, et ce pour pratiquement toutes les infections. Toutefois, cette thérapie est surtout efficace au début de la maladie. C’est aussi à ce moment qu’il est le plus facile de se mettre à transpirer fortement.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis