

# Trop d'hygiène tue l'hygiène

selon Dr Kiefer

## **Votre devise c'est donc: trop d'hygiène tue l'hygiène?**

« Oui, c'est ça! Par exemple, vouloir sans cesse tout désinfecter chez soi, ça ne sert à rien, sauf peut-être les poignées de portes ou d'armoires. Et les toilettes, surtout si on les partage avec quelqu'un suspecté de porter le Covid-19, ou confirmé par test. Autrement, on a vraiment intérêt à avoir chez soi aussi un **écosystème**. C'est comme le **microbiote** de chacun. Sa diversité de bactéries nous protège de maladies. Elle est essentielle à notre survie. Si on stérilise notre microbiote, nous sommes en danger de mort. Ce dont nous avons besoin, ce n'est pas de stérilité, mais d'une symbiose équilibrée avec le reste du vivant. »

« Il ne faut pas avoir pour but de stériliser le monde: on le voit bien avec les enfants qu'on maintient dans des environnements très propres, ils ont tendance à avoir plus d'allergies que ceux qui naissent dans des environnements plus naturels. On le sait, certaines maladies allergiques et peut-être même auto-immunes peuvent résulter du manque de stimulation du système immunitaire. »

## **Dans certaines régions d'Asie, on a vu les autorités désinfecter massivement les rues. Est-ce une solution?**

« Ça ne sert strictement à rien. La seule chose qu'on puisse faire en désinfectant ainsi les rues, c'est de bouleverser les autres écosystèmes vivants et laisser apparaître d'autres bactéries et virus à cause de cela. La désinfection dans les transports publics n'est pas plus utile. Il faut néanmoins que les gens se rappellent de ne pas se toucher le visage et de se laver les mains lorsqu'ils empruntent les bus et trains. »

## **Réflexion...**

*Les recommandations du gouvernement se limitent à ...*

- Laver ses mains
- Tout désinfecter
- Garder une distance sociale de 2 mètres ou porter un masque

*Mais pour renforcer l'immunité, il faudrait plutôt recommander de...*

- Diminuer le sucre, l'alcool, les aliments raffinés et transformés
- Cesser la cigarette
- Augmenter les légumes et les fruits
- Ajouter un supplément de vitamines D3, C et zinc
- Augmenter l'exercice physique
- Avoir une bonne gestion du sommeil, apprendre à respirer et à gérer le stress
- S'aimer et se faire des câlins pour apaiser le cerveau et lâcher prise...
- Ne pas être « trop propre »