

COMPRENDRE • AGIR • RÉÉQUILIBRER

# HERPÈS

## INFLAMMATION CHRONIQUE & TERRAIN BIOLOGIQUE

### — GUIDE COMPLET —

Comprendre les causes profondes  
des réactivations virales et restaurer  
durablement son équilibre intérieur



Immunité, microbiote,  
stress, carences :  
les clés pour comprendre



Parasites, Candida, EBV,  
biofilms : une vision  
systémique



Protocoles naturels,  
nutraceutiques et approches  
exploratoires



Tableaux de dosage,  
durées et plan d'action  
sur 90 jours



APPROCHES  
INTÉGRATIVES  
ET NATURELLES  
FONDÉES SUR LA  
SCIENCE

PROTOCOLES • DÉPARASITAGE • NUTRITION • MICROBIOTE • IMMUNITÉ



#### HERPÈS & VIRUS LATENTS

Mieux comprendre  
pour mieux agir



#### MICROBIOTE & INTESTIN

Le centre de  
l'immunité



#### DÉPARASITAGE

Fenbendazole,  
Ivermectine,  
Mébendazole



#### NUTRITION & NUTRACÉUTIQUES

Les meilleurs alliés  
naturels



#### PLAN D'ACTION 90 JOURS

Un protocole simple  
et progressif

*Retrouver un terrain sain pour apaiser les réactivations et retrouver  
vitalité, énergie et bien-être au quotidien.*

# Herpès, Inflammation Chronique et Terrain Biologique

## Comprendre les facteurs favorisant les réactivations virales et les pistes naturelles de soutien

### Introduction

L'herpès est généralement présenté comme une simple infection virale intermittente. Pourtant, de nombreuses observations suggèrent que la fréquence et l'intensité des poussées dépendent fortement de l'état général de l'organisme.

Le virus herpétique possède la particularité de demeurer latent dans certains ganglions nerveux après l'infection initiale. Chez certaines personnes, il reste silencieux durant des années. Chez d'autres, il se réactive régulièrement.

Cette différence pourrait s'expliquer en partie par l'état du terrain biologique :

- inflammation chronique ;
- déséquilibres du microbiote ;
- surcharge toxique ;
- stress oxydatif ;
- carences nutritionnelles ;
- infections chroniques associées ;
- éventuelle charge parasitaire.

L'objectif de ce document est d'explorer les différentes pistes permettant de soutenir l'organisme afin de favoriser un meilleur contrôle naturel du virus.

# Les principaux facteurs favorisant les réactivations

## Facteurs immunitaires

- déficit en vitamine D ;
- carence en zinc ;
- manque de sommeil ;
- stress chronique ;
- fatigue physique prolongée.

## Facteurs métaboliques

- excès de sucre ;
- insulino-résistance ;
- inflammation systémique chronique ;
- alimentation ultra-transformée.

## Facteurs digestifs

- dysbiose intestinale ;
- prolifération de Candida ;
- hyperperméabilité intestinale ;
- troubles digestifs chroniques.

## Facteurs infectieux associés

Plusieurs praticiens de médecine fonctionnelle s'intéressent à l'éventuelle coexistence de :

- virus Epstein-Barr (EBV) ;
- cytomégalovirus (CMV) ;
- candidose chronique ;
- certaines parasitoses intestinales ou tissulaires.

Ces interactions pourraient contribuer à entretenir une stimulation permanente du système immunitaire.

# Tableau 1 : Soutien du terrain biologique

| Produit                      | Dosage courant        | Durée minimale |
|------------------------------|-----------------------|----------------|
| Vitamine D3                  | 2 000 à 5 000 UI/jour | 3 à 6 mois     |
| Zinc                         | 15 à 30 mg/jour       | 2 à 3 mois     |
| Vitamine C                   | 1 à 3 g/jour          | 3 mois         |
| Magnésium                    | 300 à 400 mg/jour     | 3 mois         |
| Lysine                       | 2 à 3 g/jour          | 2 à 6 mois     |
| Oméga-3                      | 2 à 3 g/jour          | 3 à 6 mois     |
| Curcumine biodisponible      | 500 à 1 000 mg/jour   | 2 à 3 mois     |
| Extrait de feuille d'olivier | 500 à 1 000 mg/jour   | 2 à 3 mois     |
| Monolaurine                  | 1 à 3 g/jour          | 2 à 3 mois     |
| Probiotiques multi-souches   | selon fabricant       | 2 à 3 mois     |

## Parasites, Biofilms et Terrain Inflammatoire

Bien qu'aucune preuve définitive ne démontre un lien direct entre l'herpès et les parasites, certains chercheurs et praticiens considèrent qu'une charge infectieuse globale importante pourrait détourner une partie des ressources immunitaires.

Les biofilms microbiens représentent également un domaine de recherche actif. Ces structures protectrices peuvent héberger :

- bactéries ;
- levures ;
- champignons ;
- parasites ;
- virus.

La réduction de ces biofilms est parfois intégrée dans les approches fonctionnelles visant à restaurer l'équilibre du terrain.

# Pistes de Recherche et Protocoles Exploratoires

△ Important :

Les informations suivantes sont fournies à titre documentaire et éducatif. Elles ne constituent pas des traitements validés contre l'herpès.

Les molécules mentionnées font actuellement l'objet de recherches ou de discussions dans certaines approches intégratives concernant l'inflammation chronique, les infections persistantes et la modulation du terrain biologique.

## Tableau 2 : Approches exploratoires

>>> Les fournisseurs indiqués dans ce tableau le sont pour leur haute qualité de produits, parmi les meilleurs sinon les meilleurs dans leur catégorie respective et ne le sont qu'à titre indicatif,

| Produit                            | Dosage rapporté dans certaines approches                                                                | Durée évoquée                            | Fournisseur                 |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|
| Ivermectine                        | Variable selon le poids corporel et l'objectif poursuivi 0,5 mg/kg (30 mg en moyenne) avec eau le matin | Cyclique<br>1 jour sur 2                 | <a href="#">Cliquez ici</a> |
| Fenbendazole                       | 222 à 444 mg/jour selon protocoles avec corps gras le soir                                              | 3 jours ON / 4 jours OFF – 3 mois par an | <a href="#">Cliquez ici</a> |
| Mébéndazole                        | 500 mg 1 à 2 fois/semaine avec corps gras midi                                                          | 3 jours ON / 4 jours OFF – 3 mois par an | <a href="#">Cliquez ici</a> |
| Oméga-3 liposomaux                 | 15 ml d'EPA + DHA/jour                                                                                  | 6 mois par an                            | <a href="#">Cliquez ici</a> |
| Probiotiques multi-souches         | 10 à 100 milliards UFC/jour                                                                             | 3 à 6 mois                               | <a href="#">Cliquez ici</a> |
| Curcumine liposomale biodisponible | 500 à 1 500 mg/jour                                                                                     | Long terme                               | <a href="#">Cliquez ici</a> |
| Quercétine/ zinc                   | 500 à 1 000 mg/jour                                                                                     | 2 à 6 mois                               | <a href="#">Cliquez ici</a> |
| Berbérine                          | 500 mg 2 à 3 fois/jour                                                                                  | 1 à 3 mois                               | <a href="#">Cliquez ici</a> |
| N-acétylcystéine (NAC)             | 600 à 1 800 mg/jour                                                                                     | 2 à 6 mois                               | <a href="#">Cliquez ici</a> |
| Lactoferrine                       | 250 à 1 000 mg/jour                                                                                     | 2 à 3 mois                               | <a href="#">Cliquez ici</a> |
| Extrait de feuille d'olivier       | 500 à 1 000 mg/jour                                                                                     | 2 à 6 mois                               | <a href="#">Cliquez ici</a> |
| Monolaurine                        | 1 à 3 g/jour                                                                                            | 2 à 6 mois                               | <a href="#">Cliquez ici</a> |

# **Exemple d'organisation du protocole sur 90 jours**

## **Phase 1 : Assainissement du terrain (Jours 1 à 30)**

- Ivermectine (selon protocole retenu)
- Probiotiques multi-souches
- NAC
- Oméga-3 liposomaux
- Vitamine D3
- Zinc

## **Phase 2 : Réduction de l'inflammation et soutien immunitaire (Jours 31 à 60)**

- Oméga-3 liposomaux
- Curcumine
- Quercétine
- Lactoferrine
- Extrait de feuille d'olivier
- Lysine

## **Phase 3 : Consolidation du terrain (Jours 61 à 90)**

- Probiotiques
- Oméga-3 liposomaux
- Monolaurine
- Extrait de feuille d'olivier
- Vitamine D3
- Magnésium
- Zinc

## Section Notes personnelles

| Produit            | Marque/Fournisseur | Prix | Observations |
|--------------------|--------------------|------|--------------|
| Fenbendazole       |                    |      |              |
| Mébandazole        |                    |      |              |
| Ivermectine        |                    |      |              |
| Oméga-3 liposomaux |                    |      |              |
| Probiotiques       |                    |      |              |
| NAC                |                    |      |              |
| Curcumine          |                    |      |              |
| Quercétine         |                    |      |              |
| Lactoferrine       |                    |      |              |
| Monolaurine        |                    |      |              |
| Feuille d'olivier  |                    |      |              |

## Conclusion

L'herpès ne semble pas dépendre uniquement de la présence du virus. La qualité du terrain biologique joue probablement un rôle majeur dans la fréquence des réactivations.

La réduction de l'inflammation chronique, l'amélioration du microbiote, la correction des carences nutritionnelles et l'optimisation de l'immunité constituent aujourd'hui les pistes les plus rationnelles pour soutenir durablement l'organisme.

Les approches exploratoires concernant les parasites, les biofilms et certaines molécules repositionnées méritent d'être étudiées avec prudence et discernement, tout en distinguant clairement les hypothèses, les témoignages et les données scientifiques établies.

# Chapitre Complémentaire

## Déparasitage, Terrain Biologique et Infections Chroniques

### Pourquoi certaines personnes s'intéressent-elles au déparasitage ?

Dans les approches de médecine fonctionnelle et intégrative, certains praticiens considèrent qu'une charge parasitaire importante pourrait contribuer à entretenir :

- une inflammation chronique ;
- des troubles digestifs persistants ;
- une dysbiose intestinale ;
- une fatigue inexpliquée ;
- certaines réactions immunitaires excessives.

L'hypothèse avancée est qu'un organisme mobilisant continuellement son système immunitaire contre divers agents infectieux pourrait avoir davantage de difficultés à maintenir certains virus latents sous contrôle.

À ce jour, aucune preuve scientifique solide ne démontre qu'un déparasitage permet de traiter ou de guérir l'herpès.

En revanche, lorsqu'une véritable parasitose est présente, son traitement peut contribuer à améliorer l'état général de santé. A chacun de considérer sa démarche de prévenir plutôt que devoir ensuite soigner pour guérir avec les douleurs attenantes!



# Les trois molécules les plus souvent évoquées

## Fenbendazole

Le fenbendazole est un antiparasitaire benzimidazolé largement utilisé en médecine vétérinaire, et de plus en plus mentionné pour l'humain de par les témoignages du monde entier.

Les discussions autour de cette molécule dépassent aujourd'hui largement le cadre du parasitisme, notamment en raison de recherches précliniques explorant ses effets potentiels sur diverses voies cellulaires.

### Objectif principal

- Parasites intestinaux sensibles aux benzimidazolés.

### Niveau de preuve concernant l'herpès

- Aucune preuve clinique démontrée.
- Assurément une démarche de nettoyage participant à sa non-réactivation,

### Statut

- Usage vétérinaire dans de nombreux pays.
- Utilisation humaine non standardisée selon les juridictions.

## Mébendazole

Le mébendazole appartient à la même famille que le fenbendazole.

Il est utilisé depuis plusieurs décennies dans certaines parasitoses humaines.

### Objectif principal

- Oxyures.
- Ascaris.
- Trichures.
- Certaines autres helminthiases.

### Intérêt théorique discuté

- Modulation de certaines voies métaboliques.
- Effets anti-inflammatoires étudiés expérimentalement.

### Niveau de preuve concernant l'herpès

- Idem que pour le fenbendazole

# Ivermectine

L'ivermectine est un antiparasitaire largement utilisé à travers le monde.

## Utilisations reconnues

- Gale.
- Onchocercose.
- Strongyloïdose.
- Certaines infestations parasitaires spécifiques.

## Intérêt théorique discuté

- Modulation de certaines réponses immunitaires.
- Activités antivirales observées en laboratoire sur différents virus.

## Niveau de preuve concernant l'herpès

- Idem que pour le fenbendazole et le mebendazole

# Quand envisager une investigation parasitaire ?

Une évaluation médicale peut être pertinente en présence de plusieurs signes :

- troubles digestifs chroniques ;
- alternance diarrhée/constipation ;
- ballonnements persistants ;
- démangeaisons anales ;
- fatigue inexpliquée ;
- voyages dans des zones à risque ;
- éosinophiles élevés sur bilan sanguin.

# Approche de Terrain Souvent Évoquée

Les approches intégratives s'articulent généralement autour de plusieurs axes :

## Phase 1 : Soutien digestif

- amélioration de l'alimentation ;
- réduction des sucres raffinés ;
- soutien du microbiote en probiotiques;
- hydratation optimale.

## Phase 2 : Réduction de l'inflammation

- oméga-3 ;
- vitamine D ;
- magnésium ;
- curcumine.

## Phase 3 : Soutien immunitaire

- zinc ;
- vitamine C ;
- lysine ;
- sommeil réparateur ;
- gestion du stress.

## Phase 4 : Investigation ciblée

Uniquement lorsque le contexte clinique le justifie :

- recherche de parasites ;
- recherche de dysbiose ;
- recherche de candidose ;
- recherche d'autres infections chroniques.



# HERPÈS ET INFLAMMATION CHRONIQUE

## UN LIEN SOUVENT IGNORÉ

Les virus de l'herpès sont extrêmement répandus dans la population mondiale. On estime que plus de 80 % des adultes hébergent au moins un virus herpétique à l'état latent.

### **Parmi les plus connus :**

HSV-1 : herpès labial

HSV-2 : herpès génital

EBV : virus d'Epstein-Barr

CMV : cytomégalovirus

VZV : virus varicelle-zona

Une fois contractés, ces virus restent à vie dans l'organisme, cachés dans certaines cellules nerveuses ou immunitaires.

Mais leur réactivation n'est pas aléatoire. Elle dépend souvent de l'état inflammatoire global du corps.

Comprendre ce lien permet d'expliquer pourquoi certaines personnes souffrent de poussées d'herpès répétées, de fatigue chronique ou de troubles inflammatoires persistants.

# CHAPITRE SPÉCIAL

## Herpès, Candida, EBV, Parasites et Biofilms

### Vers une vision systémique des infections chroniques

#### Introduction

La médecine conventionnelle considère généralement l'herpès comme une infection virale localisée dont les réactivations sont principalement influencées par le stress, la fatigue, les rayonnements ultraviolets ou certaines modifications immunitaires.

Cependant, de nombreux chercheurs en médecine intégrative, fonctionnelle et environnementale explorent une vision plus globale.

Selon cette approche, les réactivations répétées d'un virus latent pourraient parfois constituer le symptôme visible d'un déséquilibre biologique plus profond impliquant :

- le microbiote intestinal ;
- l'inflammation chronique ;
- les biofilms microbiens ;
- les levures opportunistes ;
- les parasites ;
- d'autres virus persistants.

L'herpès ne serait alors pas forcément le problème principal, mais un marqueur d'un terrain devenu favorable à sa réactivation.

## Le concept de charge infectieuse globale

Le système immunitaire fonctionne comme une armée disposant de ressources limitées.

Lorsqu'il doit simultanément gérer :

- une dysbiose intestinale ;
- une prolifération de Candida ;
- des parasites ;
- des bactéries opportunistes ;
- des virus latents ;

ses capacités de contrôle peuvent progressivement s'affaiblir.

Certains praticiens parlent alors de "charge infectieuse totale" ou de "fardeau immunitaire cumulatif".

Dans cette hypothèse, ce n'est pas nécessairement un seul agent qui provoque les symptômes mais l'accumulation de multiples agressions biologiques.

# Candida albicans : un acteur souvent sous-estimé

Candida albicans est une levure naturellement présente dans l'intestin humain.

Lorsqu'un déséquilibre survient, elle peut proliférer excessivement.

Les facteurs favorisant cette prolifération comprennent :

- alimentation riche en sucres ;
- antibiothérapies répétées ;
- stress chronique ;
- immunodépression ;
- troubles digestifs chroniques.

Parmi les symptômes fréquemment rapportés :

- ballonnements ;
- fatigue ;
- brouillard cérébral ;
- envie de sucre ;
- troubles digestifs ;
- mycoses récurrentes.

Certaines hypothèses suggèrent qu'une candidose chronique pourrait contribuer à entretenir une inflammation systémique défavorable au contrôle optimal des virus latents.

## Le virus Epstein-Barr (EBV)

L'EBV est probablement l'un des virus persistants les plus étudiés.

Après l'infection initiale, il reste présent à vie chez la majorité de la population.

Certaines recherches explorent son implication potentielle dans :

- fatigue chronique ;
- troubles auto-immuns ;
- inflammation persistante ;
- syndromes post-infectieux.

De nombreux praticiens observent que les personnes présentant des réactivations fréquentes d'herpès présentent parfois également des signes de réactivation d'EBV.

Voir article : **[Pourquoi 95 % des humains portent le virus Epstein-Barr sans le savoir](#)**

# Les parasites : un facteur souvent négligé

La plupart des parasitoses passent inaperçues.

Les manifestations peuvent être discrètes :

- fatigue chronique ;
- troubles digestifs ;
- démangeaisons ;
- allergies ;
- troubles du sommeil ;
- inflammation persistante.

Dans certaines approches intégratives, les parasites sont considérés comme des perturbateurs du terrain biologique susceptibles de :

- consommer certains nutriments ;
- perturber le microbiote ;
- stimuler en permanence le système immunitaire ;
- favoriser certains biofilms.

## Les biofilms : la forteresse invisible

Le biofilm est une structure protectrice fabriquée par différents micro-organismes.

Il agit comme une sorte de bouclier biologique.

À l'intérieur d'un biofilm peuvent coexister :

- bactéries ;
- champignons ;
- levures ;
- parasites ;
- fragments viraux.

Ces structures peuvent compliquer l'élimination de certains agents infectieux et contribuer à leur persistance.

# Le cercle vicieux inflammatoire

Un scénario souvent proposé est le suivant :

Dysbiose intestinale



Prolifération microbienne



Formation de biofilms



Inflammation chronique



Affaiblissement du contrôle immunitaire



Réactivation virale



Nouvelle stimulation inflammatoire



Aggravation du terrain

**L'objectif des approches intégratives est de tenter de rompre ce cercle vicieux.**

## Stratégie globale de rééquilibrage du terrain

### Étape 1 : Réduire les facteurs aggravants

Éviter autant que possible :

- sucres raffinés ;
- alcool excessif ;
- aliments ultra-transformés ;
- manque de sommeil ;
- stress chronique.



## Étape 2 : Restaurer le microbiote

Objectifs :

- améliorer la diversité bactérienne ;
- renforcer la barrière intestinale ;
- réduire la dysbiose.

Outils fréquemment utilisés :

- probiotiques ;
- prébiotiques ;
- fibres alimentaires ;
- aliments fermentés.

## Étape 3 : Réduire l'inflammation

Nutriments souvent utilisés :

| Produit    | Objectif                    |
|------------|-----------------------------|
| Oméga-3    | Réduction de l'inflammation |
| Curcumine  | Soutien anti-inflammatoire  |
| Magnésium  | Régulation du stress        |
| Vitamine D | Modulation immunitaire      |
| Zinc       | Soutien antiviral           |

## Étape 4 : Soutien antiviral du terrain

| Produit           | Intérêt potentiel                    |
|-------------------|--------------------------------------|
| Lysine            | Contrôle des récurrences herpétiques |
| Feuille d'olivier | Soutien immunitaire                  |
| Monolaurine       | Action sur certains micro-organismes |
| Lactoferrine      | Soutien des défenses naturelles      |
| Vitamine C        | Soutien immunitaire                  |

## Étape 5 : Investigation des facteurs chroniques

Lorsque le contexte le justifie :

- bilan digestif ;
- recherche de dysbiose ;
- recherche parasitaire ;
- bilan nutritionnel ;
- exploration des infections chroniques.

## Tableau de Synthèse du Terrain

| Facteur                      | Impact potentiel sur le terrain |
|------------------------------|---------------------------------|
| Dysbiose                     | Élevé                           |
| Candida                      | Modéré à élevé                  |
| Parasites                    | Variable                        |
| Stress chronique             | Très élevé                      |
| Carence en vitamine D        | Élevé                           |
| Carence en zinc              | Élevé                           |
| Sommeil insuffisant          | Très élevé                      |
| Alimentation riche en sucres | Élevé                           |
| Inflammation chronique       | Très élevé                      |

## Conclusion

L'herpès pourrait parfois être envisagé comme un indicateur de déséquilibre plus global plutôt que comme un phénomène isolé.

La compréhension du terrain biologique ouvre des perspectives intéressantes en intégrant les interactions potentielles entre :

- microbiote ;
- inflammation ;
- biofilms ;
- levures opportunistes ;
- parasites ;
- virus persistants.

Même si de nombreuses hypothèses restent à confirmer scientifiquement, cette vision systémique permet d'aborder les infections chroniques sous un angle plus large et souvent plus cohérent avec la complexité du vivant.

Le véritable objectif n'est pas seulement de combattre un virus, mais de restaurer un terrain capable de maintenir naturellement l'équilibre biologique.

# Bibliographie Scientifique

## Herpès et virus latents

1. Whitley RJ, Roizman B.  
"Herpes Simplex Viruses."  
The Lancet. 2001;357(9267):1513-1518.
2. James C, Harfouche M, Welton NJ et al.  
"Herpes simplex virus: global infection prevalence and incidence estimates."  
Bulletin of the World Health Organization. 2020.
3. Steiner I, Kennedy PG, Pachner AR.  
"The neurotropic herpes viruses."  
Lancet Neurology. 2007;6(11):1015-1028.
4. Looker KJ, Magaret AS, Turner KME et al.  
"Global estimates of prevalent and incident herpes simplex virus type 2 infections."  
PLoS One. 2015.

## Immunité, inflammation et infections chroniques

5. Furman D, Campisi J, Verdin E et al.  
"Chronic inflammation in the etiology of disease across the life span."  
Nature Medicine. 2019;25:1822-1832.
6. Medzhitov R.  
"Origin and physiological roles of inflammation."  
Nature. 2008;454:428-435.
7. Franceschi C, Garagnani P, Parini P et al.  
"Inflammaging: a new immune-metabolic viewpoint."  
Nature Reviews Endocrinology. 2018.

## Microbiote intestinal et immunité

8. Belkaid Y, Hand TW.  
"Role of the microbiota in immunity and inflammation."  
Cell. 2014;157(1):121-141.
9. Kho ZY, Lal SK.  
"The Human Gut Microbiome – A Potential Controller of Wellness and Disease."  
Frontiers in Microbiology. 2018.
10. Zheng D, Liwinski T, Elinav E.  
"Interaction between microbiota and immunity in health and disease."  
Cell Research. 2020.

## **Dysbiose et hyperperméabilité intestinale**

11. Bischoff SC, Barbara G, Buurman W et al.  
"Intestinal permeability – a new target for disease prevention and therapy."  
BMC Gastroenterology. 2014.
12. Camilleri M.  
"Leaky Gut: Mechanisms, Measurement and Clinical Implications."  
Clinical Gastroenterology and Hepatology. 2019.

## **Candida albicans et santé humaine**

13. Mayer FL, Wilson D, Hube B.  
"Candida albicans pathogenicity mechanisms."  
Virulence. 2013.
14. Nobile CJ, Johnson AD.  
"Candida albicans biofilms and human disease."  
Annual Review of Microbiology. 2015.
15. Kullberg BJ, Arendrup MC.  
"Invasive Candidiasis."  
New England Journal of Medicine. 2015.

## **Biofilms microbiens**

16. Flemming HC, Wingender J.  
"The biofilm matrix."  
Nature Reviews Microbiology. 2010.
17. Hall-Stoodley L, Costerton JW, Stoodley P.  
"Bacterial Biofilms: From the Natural Environment to Infectious Diseases."  
Nature Reviews Microbiology. 2004.
18. Vestby LK et al.  
"Biofilm and its role in infections."  
AIMS Microbiology. 2020.

## **Parasites et modulation immunitaire**

19. Maizels RM, McSorley HJ.  
"Regulation of the host immune system by helminth parasites."  
Journal of Allergy and Clinical Immunology. 2016.
20. Allen JE, Sutherland TE.  
"Host protective roles of type 2 immunity."  
Nature Reviews Immunology. 2014.
21. Hotez PJ et al.  
"Helminth infections: the great neglected tropical diseases."  
Journal of Clinical Investigation. 2008.

## **Vitamine D et immunité**

- 22.Aranow C.  
"Vitamin D and the Immune System."  
Journal of Investigative Medicine. 2011.
- 23.Grant WB et al.  
"Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections."  
Nutrients. 2020.
- 24.Prietl B et al.  
"Vitamin D and immune function."  
Nutrients. 2013.

## **Zinc et défenses antivirales**

- 25.Read SA et al.  
"The role of zinc in antiviral immunity."  
Advances in Nutrition. 2019.
- 26.Wessels I, Maywald M, Rink L.  
"Zinc as a Gatekeeper of Immune Function."  
Nutrients. 2017.

## **Oméga-3 et inflammation**

- 27.Calder PC.  
"Omega-3 fatty acids and inflammatory processes."  
Nutrients. 2010.
- 28.Simopoulos AP.  
"The importance of the omega-6/omega-3 fatty acid ratio."  
Biomedicine & Pharmacotherapy. 2002.

## **Curcumine**

- 29.Hewlings SJ, Kalman DS.  
"Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health."  
Foods. 2017.
- 30.Kunnumakkara AB et al.  
"Curcumin, the golden nutraceutical."  
Cancer Letters. 2017.

## **Lactoferrine**

31. Legrand D.  
"Overview of Lactoferrin as a Natural Immune Modulator."  
Biochemistry and Cell Biology. 2012.
32. Wang B et al.  
"Lactoferrin and host defense."  
Biochemistry and Cell Biology. 2005.

## **Monolaurine**

33. Dayrit FM.  
"The properties of lauric acid and monolaurin and their significance in health."  
Journal of the American Oil Chemists' Society. 2015.

## **Virus Epstein-Barr (EBV)**

34. Young LS, Rickinson AB.  
"Epstein-Barr Virus: 40 Years On."  
Nature Reviews Cancer. 2004.
35. Balfour HH et al.  
"A Prospective Clinical Study of Epstein-Barr Virus."  
Journal of Infectious Diseases. 2013.

## **Recherches exploratoires sur l'ivermectine, le mébendazole et le fenbendazole**

36. Crump A.  
"Ivermectin: enigmatic multifaceted wonder drug."  
Nature Reviews Microbiology. 2017.
37. Doudican N et al.  
"Mebendazole induces apoptosis via Bcl-2 inactivation."  
Molecular Cancer Research. 2008.
38. Dogra N, Mukhopadhyay T.  
"Fenbendazole acts as a moderate microtubule destabilizing agent."  
Scientific Reports. 2018.
39. Bai RY et al.  
"Antiparasitic mebendazole shows survival benefit in preclinical cancer models."  
Molecular Medicine. 2011.

