

# Grippe : à quand un vaccin contre les fausses croyances ?

*Les semaines passent et la pression en faveur d'une vaccination massive de la population contre la grippe ne cesse d'augmenter. Mais les voix de grands scientifiques indépendants commencent à s'élever pour remettre en cause l'efficacité de ce vaccin. Notre journaliste scientifique Didier Lebaill a mené l'enquête pour tenter d'éclairer le débat.*

**F**in septembre, dans un appel lancé par soixante-quinze députés de la majorité présidentielle, on pouvait lire que le risque est grand de voir s'entrechoquer la Covid-19 et la grippe durant la période hivernale. Craignant que cela n'entraîne des retards de diagnostics et un afflux massif de malades dans les hôpitaux, les signataires plaidaient pour une gratuité totale du vaccin antigrippal... En arrière-plan, le présupposé bien ancré dans les esprits que le vaccin assure une protection automatique contre la grippe... En réalité, le vaccin antigrippal devrait être prioritairement proposé aux amateurs de jeux de loto et autres jeux de grattage car la chance d'obtenir une réelle protection contre la grippe est particulièrement mince.

## Des scientifiques indépendants, ça existe encore !

« Encore une infox ! » vont rétorquer certains. Sauf que cet avis émane de la **collaboration Cochrane**, un réseau international de milliers de scientifiques indépendants ne jurant que par la médecine fondée sur les preuves (« *Evidence-based Medicine* »)

### SOMMAIRE

**Grippe : à quand un vaccin contre les fausses croyances ? .. 1**

**Hypothyroïdie : le dosage de la TSH ne sert à rien ! .... 3**

*Pour bien vieillir, rallongez vos télomères ! .....* 6

*L'huile essentielle de romarin pour doper la mémoire .....* 6

*Acides gras saturés : une mauvaise presse injustifiée ? .....* 7

*Ces deux plantes, mieux que les antibiotiques pour combattre Lyme ? ..* 7

*Dépression : votre (ancienne) pilule contraceptive mise en cause .....* 7

**Ne tremblez plus devant Parkinson .....** 8

**Le remède chinois à la dépression .....** 13

*La mélatonine, le prochain antidouleur ? .....* 17

**Herpès : 4 milliards de personnes contaminées ! .... 18**

*Cette boisson chaude venue de Chine régule votre tension .....* 21

*Bêta-bloquants : Mesdames, vous êtes en danger ! .....* 22

*Ménopause et mal de dos : et si c'était une carence en vitamine D ? .....* 22

*Végétariens ou carnivores : qui sont les plus heureux ? .....* 22

**Bergamote, la statine naturelle ! .....** 23

**À Noël, votre foie met les bouchées doubles .....** 24

*Mal dormir bouche aussi vos artères ! .....* 27

**Sport en hiver : attention au froid, il pique le cœur ! .. 28**



**Didier Le Bail** est naturopathe, journaliste santé et auteur de plusieurs ouvrages, dont un de référence sur la vitamine D. Son site : [www.naturopathe-vincennes.sitew.com](http://www.naturopathe-vincennes.sitew.com)

en anglais). Ils se sont donné pour objectif de produire et diffuser des « revues systématiques »<sup>1</sup> de référence sur les questions de santé. Pour bien marquer leur indépendance, ils refusent tout financement provenant de sociétés commerciales ou susceptible de créer un conflit d'intérêt. Signe de la grande crédibilité dont ils bénéficient, une place leur est réservée dans les réunions de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Vous vous doutez bien que les produits d'origine naturelle ne trouvent pas grâce à leurs yeux, faute d'un corpus de données de qualité. Mais comme ce ne sont pas des scientifiques obtus, ils n'ont aucun scrupule à dézinguer médicaments ou vaccins lorsque cela est justifié. Ainsi en va-t-il du vaccin contre la grippe.

## L'efficacité du vaccin antigrippal est un mythe

Démonstration avec trois revues d'études publiées ces dernières années par la collaboration Cochrane.

La première, datant de 2018, s'est proposé d'évaluer les effets de la vaccination pour prévenir la grippe au sein de la population adulte. Se fondant sur les résultats de plus de 50 études cliniques rassemblant plus de 80 000 sujets, les chercheurs ont établi qu'il faut vacciner 71 adultes pour qu'un seul échappe à la grippe grâce au vaccin<sup>2</sup> !

Et qu'en est-il de l'efficacité de la vaccination antigrippale chez les personnes âgées – d'autant plus ciblées cette année par les autorités sanitaires qu'elles sont durement affectées par la Covid-19 ? Toujours en 2018, les mêmes auteurs de l'étude précédemment citée ont révélé qu'il faut vacciner 30 personnes âgées pour qu'une seule ne déclare pas la maladie grâce au vaccin. Des résultats si décevants pour les auteurs qu'ils ont émis le souhait, dans leur conclusion, que la société investisse dans la recherche d'une nouvelle génération de vaccins antigrippaux beaucoup plus protecteurs pour cette tranche de population<sup>3</sup>.



*Maigre ratio : 71 adultes vaccinés pour qu'un seul échappe à la grippe.*

## « Escroquerie médicale » de grande ampleur ?

Autre cible privilégiée pour la vaccination antigrippale : les personnels soignants, en particulier ceux en contact avec les personnes âgées. En 2016, des chercheurs de la collaboration Cochrane ont abouti à la conclusion qu'il n'existe « pas de preuves concluantes justifiant la vaccination des personnels soignants en vue de prévenir la grippe chez les personnes âgées de 60 ans et plus résidant dans des établissements de soins de longue durée »<sup>4</sup>. Et il n'y a rien de nouveau sous le soleil puisque, dès 2010, la revue *Cochrane* discréditait déjà le vaccin antigrippal : « On ne dispose pas de preuves solides accréditant la croyance selon laquelle la vaccination est efficace pour prévenir la grippe chez les personnes âgées. »

En dépit d'études fiables aux conclusions défavorables produites par des scientifiques indépendants, la même petite musique pro-vaccinaliste se fait entendre année après année, à l'arrivée de l'automne... Dans ces conditions, admettez qu'il n'y a plus rien d'outrancier à penser, comme certains, que l'on est face à une « escroquerie médicale » de grande ampleur.

Didier Le Bail

1. La revue systématique propose une synthèse de la littérature scientifique à disposition sur une question donnée. Quand elle est bien faite, elle permet de produire un très haut niveau de preuve scientifique.
2. Demicheli V et al., « Vaccines for preventing influenza in healthy adults. » *Cochrane Database Systematic Reviews*, 2018
3. Demicheli V et al., « Vaccines for preventing influenza in the elderly. » *Cochrane Database Systematic Reviews*, 2018
4. Thomas RE et al., « Influenza vaccination for healthcare workers who care for people aged 60 or older living in long-term care institutions. » *Cochrane Database Systematic Reviews*, 2016