

ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • SEPTEMBRE 2013 • N°85

sommaire

- p. 1 Médicaments antidouleurs : préparez-vous à un nouveau scandale sanitaire !
- p. 6 Interview d'Emmanuel Duquoc : Ignorer ses émotions est dangereux pour la santé
- p. 8 Schizophrénie : le régime alimentaire qui rend fou ?
- p. 12 Dossier : Maux de tête : 10 causes méconnues
- p. 16 Bien-être & Traditions :
Chronique : Non merci, j'ai déjà donné !
Ce qu'on ne vous dit pas sur la bardane
Douleurs arthrosiques : les solutions aroma
Les effets bénéfiques de la bière sans alcool
- p. 22 Quels oméga-3 contre les AVC ?
- p. 24 Conte de l'inhumanité moderne
- p. 25 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs

Et aussi : Smoothie vert aux graines de chia - L'aloë vera, antidiabétique du futur ? (p.5) - Le pain blanc, aussi addictif que la cocaïne ! (p.10) - Crétin des Alpes ! - La pollution rend diabétique - Le tai-chi diminue la mortalité de 20% (p.11) - Chirurgie ? Pensez à l'huile essentielle d'eucalyptus (p.19) - Séjour à l'hôpital ? Ne manquez pas de cette vitamine - Mangez-vous assez d'épinards ? (p.21)

édito

On ne change pas une équipe qui gagne

Ce mois-ci **Alternatif Bien-Être** dévoile l'arrivée d'un nouveau scandale sanitaire. J'aurais pu tartiner des lignes et des lignes pour vous dire à quel point nos autorités de santé sont incompetentes quand il s'agit de s'occuper de médicaments, que malgré les changements de nom des organismes et les annonces télévisuelles rien n'a changé depuis 10 ans, mais je ne vous apprendrais rien. Les responsables de l'agence du médicament l'ont bien compris : on ne change pas une équipe qui gagne... C'est pourquoi ce mois-ci je ne propose pas seulement de vous révéler ce que tout le monde saura dans 10 ans à propos des médicaments antidouleurs, je vous propose aussi des solutions alternatives, naturelles et sans danger, à ces produits toxiques. Et si vous êtes obligé d'en prendre malgré tout, vous découvrirez aussi comment diminuer leur toxicité. A propos de solutions : saviez-vous que la majorité des maux de tête peuvent être soignés naturellement, sans aucun médicament ? Lisez vite notre grand dossier à l'intérieur.

Julien Venesson ■■■

Médicaments antidouleurs : préparez-vous à un nouveau scandale sanitaire !

La plupart des médicaments anti-inflammatoires, utilisés comme antidouleurs ou pour lutter contre la fièvre, sont en vente libre et largement consommés. Alors que les autorités sanitaires laissent faire, **Alternatif Bien-Être** révèle leurs effets gravissimes sur la santé.

L'AFFAIRE OUBLIÉE DU VIOXX®

Vous souvenez-vous de l'année 2004, lorsqu'on a découvert que le Vioxx® avait tué des milliers de personnes ? Ce médicament antidouleur du laboratoire MERCK avait été pendant 5 ans l'un des plus grands succès commerciaux de l'industrie pharmaceutique, prescrit massivement pour lutter contre les douleurs de l'arthrose. Une large campagne publicitaire avait été menée pour vanter la diminution des effets secondaires sur le plan gastrique par rapport aux autres antidouleurs sur le marché. Le Vioxx® est



rapidement devenu un best-seller - chez les labos on dit une « machine à fric » - largement recommandé par les médecins et consommé par des millions de gens. Mais ce succès ne s'est pas fait sans « anicroches » : pendant 4 ans, le laboratoire a caché des données qui mettaient en évidence une forte augmentation du risque de crise cardiaque liée à l'utilisation du médicament. Il aura fallu 160 000 accidents cardiovasculaires dont 60 000¹ décès pour que le Vioxx® soit retiré du marché.

D'une manière plus générale, les médicaments ont causé la mort de 82 724 personnes en 2010 aux États-Unis selon l'agence de sécurité sanitaire (FDA²). C'est presque 3 fois plus que les accidents de la route. Parmi ces médicaments, les antidouleurs obtenus sur ordonnance comme le Vicodin (hydrocodone), l'OxyContin (oxycodone), l'Opana (oxymorphone), ou la méthadone sont responsables du décès de 16 000 personnes en 2010³. Ce chiffre suit une inquiétante progression, en particulier chez les femmes : il y a 5 fois plus de femmes qui décèdent aujourd'hui à cause des antidouleurs qu'en 1999. Les antidouleurs sont impliqués dans le suicide d'une femme sur 10 et causent 10 fois plus de décès que les overdoses d'héroïne.

TOP 3 DES MÉDICAMENTS VENDUS EN FRANCE : LES ANTIDOULEURS

En 2012, le médicament le plus vendu en France est le paracétamol : il représente à lui seul la moitié des ventes en nombre de boîtes⁴. En seconde et troisième positions se trouvent la codéine et l'ibuprofène, deux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).

- Le paracétamol est contenu dans des médicaments comme le Dafalgan, le Doliprane, l'Effergal ainsi que dans des comprimés contre les états grippaux et les rhumes comme Fervex, Humex, Actifed, etc. Une étude d'observation menée en Grande-Bretagne⁵ dans un service de transplantation du foie a montré que 66% des patients avaient été admis à la suite d'une overdose de paracétamol. L'urgence d'une greffe était souvent consécutive à la consommation de plus de 4 g de paracétamol en une seule prise mais pas toujours, certains en avaient simplement pris un peu trop, en plusieurs prises espacées. Ces personnes-là étaient en moyenne plus âgées et consommaient plus d'alcool que le reste du panel. La vente libre du paracétamol associée aux campagnes publicitaires lui donnent une image inoffensive qui pousse à l'automédication. Le problème est que chaque boîte contient une dose létale de paracétamol, et que nous pouvons facilement atteindre l'overdose sans en avoir conscience.

ÉVITEZ À TOUT PRIX LE PARACÉTAMOL APRÈS UNE SOIRÉE ARROSÉE !

De nombreuses personnes ont la très dangereuse habitude de prendre une bonne dose de paracétamol après une soirée arrosée, pour limiter les effets de la gueule de bois le lendemain. C'est une grave erreur. Le paracétamol est métabolisé par le foie. Pour ce faire il va rendre la molécule inactive en utilisant un puissant antioxydant produit par notre organisme : le glutathion. Malheureusement, le glutathion vient rapidement à manquer et l'excédent de paracétamol va créer des lésions sur les membranes des cellules qui vont alors se nécroser. Si cela se produit de manière trop importante, le foie peut être débordé. C'est alors ce que les médecins appellent « l'insuffisance hépatique aiguë », autrement dit la mort immédiate à moins d'une greffe de foie dans les plus brefs délais ! Le risque est encore plus grand si on y ajoute la consommation d'alcool et certaines maladies comme la cirrhose, l'hépatite C ou le VIH qui affaiblissent le foie.

- En ce qui concerne les AINS, « anti-inflammatoires non-stéroïdiens », qui sont les antidouleurs les plus répandus après le paracétamol, on sait depuis 2005 qu'ils multiplient par deux le risque d'infarctus du myocarde⁶. En mai 2013, *The Lancet*, une des revues médicales la plus sérieuse et la plus réputée au monde, a publié une méta-analyse⁷ regroupant les résultats de plusieurs études faites sur l'incidence des accidents cardiovasculaires provoqués par la consommation de 4 antidouleurs par rapport à un groupe témoin : ibuprofène (Advil, Nurofen, Nureflex, Spifen, Vicks Rhume, Spedifen, Antarène, etc.), naproxène (Aleve, Apranax, Aleve-

1 Manette Loudon The FDA Exposed: An Interview With Dr. David Graham, the Vioxx Whistleblower Tuesday, August 30, 2005 NaturalNews.

2 Food and Drug Administration.

3 Centers for Disease Control and Prevention. Prescription Painkiller Overdoses. Juillet 2013.

4 Rapport ANSM : Analyse des ventes de médicaments en France en 2012, juillet 2013.

5 Darren G. N. Craig, Caroline M. Bates, Janice S. Davidson, Kirsty G. Martin, Peter C. Hayes & Kenneth J. Simpson Staggered overdose pattern and delay to hospital presentation are associated with adverse outcomes following paracetamol induced hepatotoxicity British Journal of Clinical Pharmacology Volume 73, Issue 2, Article first published online: 6 JAN 2012

6 Hippisley-Cox J, Coupland C. Risk of myocardial infarction in patients taking cyclo-oxygenase-2 inhibitors or conventional non-steroidal anti-inflammatory drugs: population based nested case-control analysis. BMJ 2005;330:1366.

7 Vascular and upper gastrointestinal effects of non-steroidal anti-inflammatory drugs: meta-analyses of individual participant data from randomised trials The Lancet, Early Online Publication, 30 May 2013 doi:10.1016/S0140-6736(13)60900-9.

tabs, Naprosyne), diclofénac (Flector, Voltarène, Xenid, Dicloced, etc.) et coxibs (Celebrex, Dynastat, Arcoxia, etc.), utilisés majoritairement pour soulager les douleurs liées à l'arthrose. L'étude a montré que la fréquence des accidents cardiovasculaires est 30% plus élevée chez les consommateurs de coxibs et de Diclofénac. L'ibuprofène augmente également le risque dans une moindre mesure. Seul le naproxène semblerait ne pas provoquer plus d'accidents que dans le groupe témoin. En revanche, il augmente plus les problèmes intestinaux tels que les perforations, les obstructions et des saignements que les autres AINS testés.

L'AGENCE SANITAIRE BRITANNIQUE : UN MODÈLE POUR LES FRANÇAIS ?

Le 2 août, un mois seulement après la parution de cette étude, l'agence sanitaire Britannique a publié un communiqué⁸ mettant en garde contre le Diclofénac les personnes prédisposées à des risques cardiovasculaires, c'est-à-dire souffrant d'hypertension, d'hyperlipidémie et de diabète. Le Diclofénac est un médicament largement prescrit aux personnes atteintes d'arthrose et donc susceptibles d'en consommer de grandes quantités sur le long terme. Ce même communiqué identifie l'ibuprofène à petites doses et le Naproxène comme les AINS qui présentent un risque moins élevé d'accidents cardiovasculaires que les autres. En France, on a pensé que l'agence du médicament (ANSM) préférerait prolonger ses vacances. Elle a finalement émis une petite mise en garde passée inaperçue dans les médias et publiée le 22 août.

Les antidouleurs agissent en bloquant la synthèse de la cyclo-oxygénase (COX), une enzyme qui permet une chaîne de réactions nécessaires à la synthèse de molécules très importantes pour l'organisme. Cette enzyme existe sous 2 formes :

- la COX1, présente en permanence dans les tissus et qui assure des fonctions physiologiques telles que la protection des muqueuses et la coagulation du sang,
- la COX2 qui est synthétisée de manière ponctuelle pour permettre la formation de molécules impliquées dans l'inflammation et la fièvre.

Lorsque la COX1 est inhibée, les muqueuses gastriques et intestinales sont fragilisées, ce qui explique les effets secondaires des anciens anti-inflammatoires sur le plan gastro-intestinal. Pour contrer ce problème, les laboratoires ont voulu développer des antidouleurs qui inhiberaient uniquement la COX2. Ce sont les antidouleurs COX2 sélectifs dont le Vioxx[®] fait partie. Le pro-

blème, c'est qu'en arrêtant la synthèse de la COX2, la COX1 produit une molécule qui va favoriser la coagulation du sang, et donc la formation de caillots dans les artères, ce qui explique l'augmentation du risque d'accidents cardiovasculaires (infarctus, AVC).

ANTIDOULEURS : LES EFFETS SECONDAIRES DONT LES AUTORITÉS SANITAIRES NE PARLENT PAS

Dépendance : les AINS sont synthétisés à partir de molécules très variées dont certaines sont des dérivés de l'opium et de la morphine, ce qui explique que certaines personnes développent une dépendance physique à ces médicaments.

Augmentation de la perméabilité intestinale : une étude a montré que l'ibuprofène provoque des lésions sur l'intestin et plus particulièrement lors d'un exercice physique⁹. Ces lésions détériorent la barrière intestinale qui joue un rôle de filtre entre notre organisme et l'extérieur. Si cette barrière laisse passer anormalement des molécules, l'organisme va déclencher une réaction immunitaire pour les neutraliser. Ce phénomène est susceptible de favoriser l'apparition de maladies telles que le diabète de type 1, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, la maladie de Crohn ou la plupart des maladies auto-immunes.

Ralentissement de la croissance musculaire : une autre étude a également montré que les AINS, en bloquant la synthèse de la COX2, freinent par la même occasion le fonctionnement d'un facteur de transmission permettant aux cellules musculaires de se développer¹⁰. Ces médicaments ralentissent donc la progression des sportifs.

8 Jacqui Wise Diclofénac shouldn't be prescribed to people with heart problems, drug agency says BMJ 2013;347:f4285 doi: 10.1136/bmj.f4285.

9 Van Wijck K, Lenaerts K, van Bijnen AA, Boonen B, van Loon LJ, Dejong CH, Buurman WA. Aggravation of Exercise-Induced Intestinal Injury by Ibuprofen in Athletes. Med Sci Sports Exerc. 2012 Jul 6.

LES RECOMMANDATIONS D'ALTERNATIF BIEN-ÊTRE

Les médicaments sont un moindre mal lorsqu'on ne peut pas s'en passer mais ils sont à éviter à cause des effets secondaires méconnus ou dissimulés. Voici nos conseils en cas de douleurs, de fièvre ou de rhume.

EN CAS DE DOULEURS

Pour faire face aux douleurs chroniques, la Griffes du Diable ou *Harpagophytum*, a des propriétés intéressantes. C'est une plante traditionnellement utilisée par des peuples indigènes du Sud de l'Afrique pour soulager leurs douleurs. Elle tient son nom particulier du fait que son fruit est doté de petites griffes qui lui permettent de s'agripper facilement au pelage des animaux ou sur la peau des gens qui passent. Son effet thérapeutique est reconnu contre :

- **les douleurs lombaires** : elle soulage les maux de dos¹¹ et les douleurs lombaires aiguës¹². Une étude¹³ a montré qu'elle aurait autant d'effets que le Vioxx®, sans les effets secondaires ;
- **les douleurs arthritiques** : elle soulage les douleurs liées à l'arthrose et aux rhumatismes¹⁴. Il a été montré que 6 prises de 435 mg d'*Harpagophytum* par jour sur 4 mois ont le même effet que 100 mg par jour de Diacérine¹⁵, un anti-inflammatoire prescrit en cas d'arthrose, avec moins d'effets secondaires.

On ne connaît pas le mode d'action exact de la Griffes du Diable. Ses effets à long terme sont méconnus mais une étude a montré son innocuité sur une période d'un an¹⁶. Elle est néanmoins contre-indiquée pour les personnes souffrant de calculs biliaires, d'ulcères de l'estomac ou de l'intestin.

EN CAS DE RÈGLES DOULOUREUSES

L'utérus est tapissé d'une muqueuse très vascularisée censée accueillir l'ovule lorsqu'il est fécondé. Lorsque la fécondation n'a pas lieu, l'utérus se contracte pour évacuer cette muqueuse et c'est le début des règles. Ces contractions peuvent être particulièrement fortes et douloureuses chez certaines femmes.

L'aspirine est à proscrire dans ce cas puisqu'elle fluidifie le sang et rendrait alors les règles plus abondantes. Le paracétamol est largement consommé pour soulager ces douleurs mais étant donné les risques liés à une consommation récurrente, mieux vaut traiter le problème à sa source et détendre les contractions :

- **en massant le bas ventre avec des huiles essentielles** : mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande, 1 goutte de sauge et 1 goutte de rose avec 5 mL d'huile d'amande, massez en cercle sous le nombril et de bas en haut sur les côtés du ventre. Cela diminuera les crampes et apaisera la douleur¹⁷;
- **en utilisant de la chaleur** : les bouillottes, les bains chauds et les boissons chaudes détendent les muscles. La sauge et la camomille ont des effets particulièrement apaisants, vous pouvez les consommer en tisane plusieurs fois par jours avant et pendant le début des règles ;

« Les antidouleurs causent 10 fois plus de décès que les overdoses d'héroïne. »

EN CAS DE FIÈVRE ET DE MAUX DE TÊTE

L'aspirine est recommandée dans ces cas. Contrairement aux autres AINS, elle rend le sang plus fluide, ce qui diminue le risque d'accidents cardiovasculaires.

Les AINS sont à éviter, en particulier si vous êtes prédisposé à des maladies cardiovasculaires, si vous fumez ou si vous suivez déjà un traitement dont les effets secondaires mentionnent un risque cardiaque.

Le paracétamol est également à éviter, en particulier si vous souffrez du foie ou si vous avez consommé de l'alcool. Dans le cas d'une consommation excessive d'alcool, mieux vaut boire de l'eau plate et sucrée.

Dans tous les cas, si vous consommez du paracétamol, prenez garde à ne pas dépasser la dose conseillée : chez l'adulte, elle est de 1 000 mg par prise à ne pas

10 Guerci A, Lahoute C, Hébrard S, Collard L, Graindorge D, Favier M, Cagnard N, Batonnet-Pichon S, Précigout G, Garcia L, Tuil D, Daegelen D, Sotiropoulos A. Srf-dependent paracrine signals produced by myofibers control satellite cell-mediated skeletal muscle hypertrophy. *Cell Metab.* 2012 Jan 4;15(1):25-37. doi: 10.1016/j.cmet.2011.12.001.

11 Chrubasik S, Junck H, et al. Effectiveness of Harpagophytum extract WS 1531 in the treatment of exacerbation of low back pain: a randomized, placebo-controlled, double-blind study. *Eur J Anaesthesiol* 1999 Feb;16(2):118-29.

12 Gagnier JJ, van Tulder MW, et al. Herbal medicine for low back pain: a Cochrane review. *Spine.* 2007 Jan 1;32(1):82-92. Review. Erratum in: *Spine.* 2007 Aug 1;32(17):1931.

13 Chrubasik S, Model A, et al. A randomized double-blind pilot study comparing Doloteffin and Vioxx in the treatment of low back pain. *Rheumatology (Oxford)* 2003 Jan;42(1):141-8.

14 Effectiveness and safety of Devil's Claw tablets in patients with general rheumatic disorders. Warnock M, McBean D, et al. *Phytother Res.* 2007 Dec;21(12):1228-33.

15 Chantre P, Cappelaere A, et al. Efficacy and tolerance of Harpagophytum procumbens versus diacerein in treatment of osteoarthritis. *Phytomedicine.* 2000 Jun;7(3):177-83.

16 Vlachojannis J, Roufogalis BD, Chrubasik S. Phytother Systematic review on the safety of Harpagophytum preparations for osteoarthritic and low back pain. *Res.* 2008 Feb;22(2):149-52. Review.

17 Han SH, Hur MH, Buckle J, Choi J, Lee MS. Effect of aromatherapy on symptoms of dysmenorrhea in college students: A randomized placebo-controlled clinical trial. *J Altern Complement Med.* 2006 Jul-Aug;12(6):535-41.

renouveler avant au moins 4 heures. Il ne faut pas dépasser 3 g par jour, 4 g en cas de fièvre ou de douleurs rebelles. Vous pouvez prendre de la N-acétylcystéine ou de la méthionine pour augmenter votre production naturelle de glutathion dans le foie. L'effet de l'acétylcystéine est d'ailleurs si puissant qu'on le considère comme antidote du paracétamol : il est administré par injections à l'hôpital en cas d'intoxication.

EN CAS DE RHUME SANS FIÈVRE NI DOULEURS

Les anti-inflammatoires ne permettent pas de mieux combattre le virus. Il faut attendre que l'organisme crée les anticorps adéquats pour guérir. Si le rhume ne disparaît pas rapidement, c'est qu'une cause infectieuse est possible et là encore les AINS ne seront d'aucune utilité.

Morgane Vedrines ■■■

infos produits

- **Harpagophytum Bio**, 200 gélules à 330 mg (D-plantes) : 04 75 53 80 09 www.dplantes.com
- **Harpagophytum Bio**, 120 gélules à 400 mg (Naturamundi) : 05 61 05 50 00 www.naturamundi.com
- **Harpagophytum Bio**, 200 gélules à 390 mg (Phyto One) : 03 88 78 82 35 www.phyto-one.com
- **N-acétylcystéine** 600 mg (Supersmart) : 08 00 66 67 42 www.supersmart.com

Smoothie vert aux graines de chia

Avec un contenu en oméga-3 végétal le plus élevé parmi les plantes, des doses records en antioxydants et en minéraux, des protéines complètes et beaucoup de fibres, les graines de chia méritent de figurer parmi les super-aliments. Blanches ou noires, nul besoin de les mouliner pour profiter de leurs bienfaits. La manière la plus simple de les consommer est de les saupoudrer sur les salades, les céréales, les desserts, leur goût est neutre et elles donnent un croquant agréable. Quand on fait tremper les graines dans un peu d'eau, elles forment une sorte de gel, qui a une action bénéfique sur la digestion et aide à stabiliser le taux de sucre sanguin.

Le smoothie vert au chia est la boisson idéale de l'été, saine et rafraîchissante. C'est une excellente source d'énergie très simple à préparer. Testez vous même : il vous faut un blender, des légumes à feuilles vertes, des fruits bien mûrs, des graines de chia trempées dans de l'eau pendant 30 mn. Éventuellement des épices. Ajoutez de l'eau ou du lait d'amandes, mixez, vous obtenez une délicieuse boisson au bon goût de fruit. Toutes les combinaisons sont possibles, voilà un exemple avec des ingrédients faciles à trouver : 1 kiwi, 2 belles pêches, 1 poignée de mâche, 1 brin de coriandre (ou de persil), 1 cuillère à soupe de graines de chia trempées. Ajoutez environ 300 ml d'eau et quelques glaçons selon la consistance désirée.

L'aloë vera, antidiabétique du futur ?

L'aloë vera est une plante grasse. La pulpe extraite de ses feuilles est riche de dizaines de principes actifs aux vertus démontrées notamment sur les brûlures ou le système digestif. Une étude clinique coréenne révèle que lorsqu'un diabétique de type 2 ou un prédiabétique (dont le taux de sucre sanguin est anormalement élevé mais qui n'a pas encore déclenché la maladie) ingère une gélule de 700 mg d'aloë vera chaque jour pendant 8 semaines, il perd du poids et de la masse grasse, et ses tests de résistance à l'insuline s'améliorent, ce qui montre que l'organisme gère de mieux en mieux le taux de sucre dans le sang. Autrement dit, l'aloë vera pourrait prévenir l'apparition du diabète et améliorer le traitement des malades. En pratique : procurez-vous de la pulpe d'aloë vera stabilisée, sans ajout de conservateur ou d'acide citrique, contenant au minimum 96 % de pulpe pure.¹

INTERVIEW D'EMMANUEL DUQUOC

Ignorer ses émotions est dangereux pour la santé

Emmanuel Duquoc est coach en cohérence cardiaque. Auteur de « Les 3 émotions qui guérissent » et de « 52 semaines pour vivre bien sans médecin » (à paraître), il explique pourquoi et comment maîtriser ses émotions négatives et de stimuler celles qui sont positives.

→ **ABE : Pourquoi et comment est-ce que les émotions influencent notre état de santé ?**

→ **ED :** Les émotions sont des fonctions biologiques de survie qui visent à assurer notre homéostasie ou à nous écarter du danger. Elles se traduisent par des expressions du visage ou du corps. La peur par exemple provoque une accélération du rythme cardiaque, une contraction musculaire et une montée d'adrénaline qui préparent à la fuite. Le dégoût lui, nous permet de ne pas nous empoisonner en nous évitant d'ingérer, par exemple, de la viande avariée. Les émotions, même négatives, sont donc favorables à notre survie. Mais un problème survient lorsqu'elles deviennent chroniques et en décalage avec la réalité. Par exemple, vous êtes dans le métro, il y a de la foule et à un moment vous sentez quelque chose sur le côté. Vous avez un mouvement brusque de recul. Il s'agissait d'un pick-pocket qui essayait de prendre votre portefeuille. Vous avez eu une réaction (la peur et la surprise) qui vous a protégé. Si cette émotion est retranscrite par le cerveau sous forme de pensée « on n'est en sécurité nulle part », « cet endroit est dangereux », vous allez continuer à serrer votre portefeuille contre vous, même quand vous serez tout seul dans la rue, vous allez commencer à percevoir le monde comme

hostile et vos pensées vont réactualiser l'émotion « peur ». Typiquement dans notre société les peurs sont souvent des stress d'anticipation et c'est là qu'on peut avoir des inconforts et des symptômes préjudiciables liés à ces peurs : troubles du sommeil, douleurs musculaires, troubles du transit, etc. D'où l'importance de réguler les émotions. La cohérence cardiaque est un de ces outils de régulation mais cela peut aussi être simplement le fait de cultiver les émotions positives comme la joie ou le rire : au bout d'un moment ces émotions finissent par devenir des réflexes et on a ensuite tendance à revenir plus facilement à un état heureux face aux épreuves de la vie. Des études ont d'ailleurs montré que l'humeur affichée (avoir un visage heureux et souriant) était significativement reliée à l'espérance de vie.

→ **Selon vous, même les émotions « affichées », comme de se forcer à sourire, sont bonnes pour la santé ?**

→ L'expression du visage est normalement la traduction expressive de l'émotion. C'est un langage universel. Dans la tradition millénaire, les Chinois disaient qu'il fallait pratiquer le sourire pour que ce sourire s'intériorise et se transforme en joie intérieure. On peut donc pratiquer le sourire comme on

QU'EST-CE QUE LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?

La cohérence cardiaque est un état particulier du fonctionnement du cœur au cours duquel les accélérations et les décélérations du pouls sont amples, régulières et rythmiques. Cet état est associé à une sensation de bien-être et de vigilance. Trois minutes de cohérence cardiaque induisent six heures de régulation nerveuse, hormonale et émotionnelle. Plusieurs méthodes permettent d'induire la cohérence cardiaque. La plus simple est l'induction par la respiration mais les effets de cette dernière sont renforcés par la focalisation sur un ressenti positif. Des protocoles de contrôle respiratoire peuvent être proposés par un thérapeute et appris par l'utilisateur lui permettant de s'entraîner et d'améliorer son équilibre émotionnel seul.

ferait des pompes le matin. Paul Eckman, un psychologue américain renommé, a longtemps étudié les liens entre les expressions faciales et les émotions ; dans une de ses expériences, il a demandé à un groupe de personnes de contracter certains muscles du visage qui s'activaient lors d'émotions. Ensuite à l'aide de questionnaires il s'est rendu compte que les gens ressentaient des pensées

en rapport avec l'expression affichée sur leur visage. Par exemple, s'ils avaient affiché la tristesse, il leur venait des pensées tristes. En revanche, si vous prenez le réflexe d'afficher en permanence un visage impassible, il se peut que vous deveniez ignorant de vos propres émotions mais cela ne veut pas dire qu'elles ne sont pas là et qu'elles n'auront pas d'effet sur votre santé.

Le fait de ne pas ignorer ses émotions négatives est la première étape pour qu'elles cessent de nous nuire.

Ceci a été confirmé par des études américaines qui ont montré que les femmes touchées par un cancer du sein et qui se rendaient à des groupes de paroles avaient plus de chances de s'en sortir. Ces résultats ne sont pas forcément intuitifs car on penserait plutôt que ces situations sont favorables à la rumination des problèmes, mais le partage des émotions et l'expression de la détresse permettent de ne pas rester bloqué dedans. En fait, les exercices de régulation émotionnelle telle que la cohérence cardiaque n'ont pas pour but de lisser les émotions ou de supprimer les émotions inconfortables mais plutôt d'arriver à une régulation qui permette de ne pas rester figé dans une émotion donnée. C'est un peu comme un joueur de tennis : il doit être mobile sur le terrain, pas toujours au fond de cours, pour pouvoir jouer tous les coups de la partie. Les coups ici sont la joie, la tristesse, la colère, la honte, etc.

→ **A part la cohérence cardiaque, quelles sont les autres méthodes pour gérer ses émotions ?**

→ On connaît la pensée positive,

la « méthode Coué », mais cette méthode peut faire tomber dans le déni : formuler des affirmations positives avec lesquelles toute la personne est en contradiction. Au lieu d'affirmer des choses faussement positives, il est plus efficace de favoriser des ressentis positifs. Cela peut être le fait d'aller voir un film comique, se souvenir de choses agréables, etc. Voir un film comique est une idée particulièrement bonne car le rire est connu pour avoir des effets physiologiques positifs sur la santé vasculaire par exemple. Dans ce cas, on n'est pas dans le déni car on est confronté à des scènes qui suscitent de vraies émotions. Le Dr David McClelland de l'université de Harvard est allé plus loin : il a mesuré un marqueur du système immunitaire, le taux de lymphocytes T, sur trois groupes de personnes : l'un avait visionné un film sur mère Teresa, l'un avait vu un film sur les horreurs pendant la Seconde Guerre mondiale et les autres n'avaient vu aucun film. Il a constaté que le système immunitaire de ceux qui avaient regardé le film sur mère Teresa était stimulé. Ensuite, il a demandé à chaque personne de se souvenir de gens qui leur avaient fait du bien dans leur vie et là, l'activité du système immunitaire était encore améliorée.

→ **Quelles sont les maladies qui peuvent être influencées par l'état émotionnel ?**

→ Si on croit les psychosomatiques, toutes les maladies sont liées à un phénomène d'inhibition de l'action. Face à une situation stressante (le niveau de stress dépend du vécu de la personne), si on ne peut pas lutter ni réagir, on entre dans le phénomène d'inhibition de l'action. Cette inhibition limite la

douleur mais provoque la maladie. On serait tous, à des degrés divers, dans l'inhibition de l'action parce que nous sommes des êtres civilisés. Nous avons donc une émotion appelée la honte, qui module nos comportements et qui nous évite d'être dans une action spontanée en permanence. Nos parents nous ont appris à ne pas crier, ne pas hurler, ne pas se rebeller. C'est un bénéfice pour l'équilibre social, mais c'est au détriment de l'équilibre individuel. On peut chercher à comprendre quelle forme d'inhibition nous a rendus malades, mais aussi essayer de se remettre en mouvement d'une manière ou d'une autre. Par le rire, l'expression, la créativité ou le mouvement physique. Aller piquer un 100 mètres en cas de stress est tout simplement une mesure d'hygiène et de santé.

→ **Quel sera le thème de votre nouvel ouvrage « 52 semaines pour vivre bien sans médecin » ?**

→ C'est un almanach qui donne un conseil pratique chaque semaine pour sortir de l'inhibition de l'action et adopter au fil de l'année un style de vie anti-inflammatoire et antioxydant dont on sait qu'il éloigne la maladie. Chacun peut donc trouver la ou les méthodes qui lui conviennent : cohérence cardiaque, bains dérivatifs, gestes antidouleur, etc. En découvrant une nouvelle méthode par semaine cela permet d'avoir le temps de l'intégrer durablement. Toutes les pratiques sont utiles. Certaines peuvent se combiner, d'autres sont interchangeables.

[52 semaines pour vivre bien sans médecin](#)

Thierry Souccar Editions.

Julien Venesson ■■■

Schizophrénie : le régime alimentaire qui rend fou ?

La schizophrénie pourrait bientôt ne plus être une maladie psychiatrique mais une maladie nutritionnelle...

« Selon vous, c'est quoi un schizophrène? ». Cette question entraîne souvent les réponses les plus diverses : « C'est un fou furieux », « C'est quelqu'un qui a une personnalité multiple », « C'est celui qui tue lorsqu'il a une crise », « C'est un malade incurable ». On a du mal à croire qu'en réalité, 1 français sur 5 déclare connaître un schizophrène et que 76% des gens se croient suffisamment informés sur cette maladie. La schizophrénie est une maladie complexe... Et qui alimente bon nombre de fantasmes. Bien qu'elle soit aujourd'hui perçue comme une pure maladie de l'esprit, de nouvelles recherches instillent le doute en montrant que la maladie est étroitement liée au régime alimentaire. Elle pourrait donc être fortement atténuée et parfois même guérie en changeant simplement le mode alimentaire du malade.

NOUS VENONS DE RETROUVER LE COUPABLE !

Depuis très longtemps, on soupçonne un lien entre système immunitaire et schizophrénie. Or, des chercheurs irlandais, après avoir analysé les gènes de plus de 6 millions de personnes, viennent de s'apercevoir que les personnes dotées d'un type de système immunitaire particulier, appelé « groupe HLA-C*01:02 », avaient davantage de risque de développer une schizophrénie³.

Cette découverte incroyable signifie que le système immunitaire joue un rôle important dans cette maladie et ouvre de nouvelles voies vers sa compréhension: aujourd'hui de nombreux chercheurs estiment que la schizophrénie pourrait être d'origine auto-immune (c'est-à-dire une maladie où le système immunitaire, au lieu de s'attaquer aux virus et aux bactéries étrangères au corps, s'attaque au corps lui-même). Et ces réactions immunitaires désordonnées pourraient être provoquées par les protéines du gluten, même si la maladie n'est pas une intolérance au gluten à proprement parler⁴.

DE NOUVEAUX BIOMARQUEURS POUR DIAGNOSTIQUER LA MALADIE ?

Actuellement, la schizophrénie est diagnostiquée sur la base d'un ensemble de symptômes. Plus la maladie est diagnostiquée tôt, plus le traitement est efficace. Le diagnostic constitue donc un enjeu majeur. À Shanghai, des chercheurs ont tenté d'identifier d'éventuels nouveaux biomarqueurs de la schizophrénie afin d'en améliorer le diagnostic⁵. Ils ont étudié 112 patients schizophrènes et 110 sujets sains et ont identifié cinq métabolites (petites molécules présentes dans le corps) permettant d'identifier les schizophrènes. Les patients atteints de schizophrénie souffriraient d'un approvisionnement insuffisant en glucose dans le cerveau, qui peut être diagnostiqué par une présence élevée d'acides gras et de corps cétoniques dans le sérum sanguin et dans l'urine. Cette nouvelle découverte représente une approche prometteuse pour améliorer le dépistage de la maladie et conforte la piste du régime alimentaire cétogène (voir page 9).

LE BLÉ : UN POISON POUR LE CERVEAU ?

Dans les années 60, le Dr. Dohan, professeur émérite à l'Université de Pennsylvanie constate que de nombreux malades coeliaques ont des perturbations émotionnelles qui tendent à disparaître lorsqu'ils adoptent une alimentation sans gluten. Son esprit curieux ainsi attisé, il décide d'explorer les liens entre les symptômes de la schizophrénie et une alimentation sans gluten. Pour ce faire, Dohan choisit d'étudier les admissions en hôpital psychiatrique pour schizophrénie qui ont eu lieu de

1 Sondage IPSOS pour Bristol-Myers-Squibb et Otsuka, octobre 2005.

2 Brian J. Miller, Krystle L. Graham, Chelsea M. Bodenheimer, Nick H. Culpepper, Jennifer L. Waller, Peter F. Buckley. A Prevalence Study of Urinary Tract Infections in Acute Relapse of Schizophrenia. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 2013; 74 (03): 271.

3 Irish Schizophrenia Genomics Consortium and the Wellcome Trust Case Control Consortium 2. Genome-Wide Association Study Implicates HLA-C*01:02 as a Risk Factor at the Major Histocompatibility Complex Locus in Schizophrenia. *Biological Psychiatry*, 2012; 72 (8): 620-628.

4 Samaroo D, Dickerson F, Kasarda DD, Green PH, Briani C, Yolken RH, Alaedini A. Novel immune response to gluten in individuals with schizophrenia. *Schizophr Res*. 2010 May;118(1-3):248-55.

5 *Molecular Psychiatry* (2013) 18, 67-78.

1936 à 1947 en Finlande, en Norvège, en Suède, au Canada et aux Etats-Unis⁶. Que constate-t-il ? Le nombre d'hospitalisations est en parfaite corrélation avec la consommation de blé : il diminue pendant la guerre, y compris dans les pays neutres, et s'élève lorsque l'approvisionnement en blé redevient normal. Il poursuit donc son exploration, cette fois en Nouvelle-Guinée et d'autres îles du Sud Pacifique. Il aboutit à l'étrange conclusion que la schizophrénie est très rare dans cette portion du globe et que dans le même temps, ces populations ne consomment ni blé, ni orge, ni avoine, ni seigle... À contrario, il démontre que la schizophrénie est plus répandue dans d'autres pays du monde qui consomment plus volontiers ces mêmes céréales contenant du gluten.

Dans les décennies qui suivirent, d'autres chercheurs parvinrent à montrer l'incidence élevée de schizophrénie chez des personnes atteintes de maladie cœliaque qui guérissent après la mise en place d'un régime sans gluten.

Une patiente atteinte de schizophrénie témoigne :

« Je mange sans gluten depuis environ 8 ans. Cela a réduit mes symptômes positifs (parano, déréalisation, rage) et négatifs (problèmes d'équilibre, d'articulation, de concentration....), sans que je sache précisément pourquoi... ».

Que penser alors de l'impact sur notre cerveau du régime alimentaire Français riche en blé et donc en gluten ?

Une étude réalisée en Suède et à Baltimore (États-Unis)⁷ montre que les enfants

nés de mères ayant une intolérance au gluten ont des risques supérieurs de développer certaines maladies mentales dont la schizophrénie. Sur 764 bébés nés entre 1975 et 1985 en Suède, les chercheurs ont mesuré la présence de certains anticorps, plus précisément les immunoglobulines de type G (IgG) dirigés contre la gliadine (une protéine présente dans le gluten de blé) et contre la caséine (la principale protéine du lait). La présence de ces anticorps dans le sang des bébés indique qu'ils ont pu être transmis par la mère via le placenta. 271 enfants sur les 764 ont développé une maladie de type schizophrénie. « Le mode de vie et les gènes ne sont pas les seuls facteurs qui forment un risque de maladie, et l'exposition aux risques avant, pendant et après la naissance peuvent préprogrammer bien plus notre santé d'adulte » explique le Dr Robert Yolken, spécialiste en neurologie et virologie à l'Université Johns Hopkins de Baltimore.

Mais un autre régime alimentaire semble plus efficace encore, c'est le régime cétogène...

QU'EST-CE QU'UN RÉGIME CÉTOGÈNE ?

Un régime cétogène est un régime riche en lipides et très pauvre en glucides. En l'absence de glucides, le corps utilise l'énergie des matières grasses en les transformant en corps cétoniques – on dit que l'organisme est en état de cétose. Cette énergie issue des graisses permet au corps de fonctionner normalement, mais en utilisant une autre voie métabolique qui stabilise l'activité électrique des neurones au niveau cérébral. Le régime cétogène est utilisé avec succès (efficacité supérieure à 90%) depuis plus d'un siècle pour soigner l'épilepsie chez les enfants chez qui les médicaments n'ont pas d'efficacité. Ce régime ne doit pas être utilisé par les personnes diabétiques. Il peut aussi conduire à des déficits en potassium.

LES RÉSULTATS SPECTACULAIRES DU RÉGIME CÉTOGÈNE

C.D., une femme de 70 ans diagnostiquée schizophrène depuis l'âge de 17 ans sur la base de délires paranoïaques, un discours désorganisé et des hallucinations a été hospitalisée cinq fois au cours des six dernières années pour tentatives de suicide à l'hôpital de Duke en Caroline du Nord⁸. Son psychiatre a tenté d'adapter son traitement médicamenteux en vue de réduire les symptômes mais sans succès. Tout au long de sa vie, C.D a eu de nombreux problèmes médi-

6 F. C. DOHAN. Wheat «Consumption» and Hospital Admissions for Schizophrenia During World War II: A Preliminary Report. Am J Clin Nutr 1966 18: 1 7-10.

7 Håkan Karlsson, Åsa Blomström, Susanne Wicks, Shuoqia Yang, Robert H. Yolken & Christina Dalman. Maternal Antibodies to Dietary Antigens and Risk for Nonaffective Psychosis in Offspring. Am J Psychiatry, Epub ahead of print 25 April 2012.

8 Bryan D Kraft, Eric C Westman. Schizophrenia, gluten, and low-carbohydrate, ketogenic diets: a case report and review of the littérature. Nutrition & Metabolism 2009, 6:10.

caux : obésité, hypertension, dépression, apnées du sommeil, reflux gastriques, incontinence urinaire, conséquences de ses multiples traitements médicamenteux aux lourds effets secondaires. En désespoir de cause, un médecin psychiatre ayant entendu parler des vertus de certaines exclusions alimentaires sur l'état de santé des malades décide de lui prescrire un régime cétogène. Son alimentation ne se composait plus que de viandes, d'œufs, d'un peu de fromage à pâte dure, de la salade verte et des légumes verts. À peine une semaine après le début du régime, C.D. se sent bien et constate un regain d'énergie. Trois semaines plus tard, elle déclare ne plus entendre de voix et ne plus avoir d'hallucinations. Un an après, elle confirme l'absence totale d'hallucinations auditives et visuelles. De plus, elle a perdu beaucoup de poids et est toujours pleine d'énergie. Autrement dit, le régime cétogène a permis la disparition des symptômes liés à la schizophrénie. Avant de prendre son petit déjeuner, il faut se poser la question : les céréales rendraient-elles fou?

Les bénéfices d'un régime cétogène dans le traitement de la schizophrénie ont été déjà mis en évidence par plusieurs équipes de chercheurs à travers le monde et ce, dès 1965⁹. Malheureusement, et bien que de nombreux chercheurs croient fermement à cette piste, les études restent rares car financées par des fonds publics et non par les laboratoires pharmaceutiques, qui n'ont aucun intérêt à ce qu'une maladie, aujourd'hui traitée par de coûteux médicaments, se révèle pouvoir être soignée par un simple changement alimentaire. Nous assisterons toutefois très probablement dans quelques années à de plus en plus de traitements alimentaires pour cette maladie.

DES VITAMINES B AMÉLIORENT LES SYMPTÔMES

Une récente étude dirigée par les psychiatres du réputé hôpital général du Massachusetts (États-Unis) a confirmé que la supplémentation en vitamine B9 et en vitamine B12 permettait de diminuer les symptômes de la schizophrénie qui n'étaient pas correctement traités par les médicaments¹⁰. Les symptômes susceptibles de s'améliorer avec les vitamines B sont caractérisés par un repli sur soi, une absence de réponse émotionnelle et de plaisir ou une baisse de la motivation. Les chercheurs ont utilisé des doses de 400 µg de vitamine B12 et de 2 mg de vitamine B9 par jour. La forme de vitamine B9 la plus efficace est le folinate de calcium, vendue sous le nom de LEDERFOLINE en pharmacie.

Gaëlle Piton ■■■

9 Abel Aacheco; W.S. Easterling; Margaret W. Pryer. A pilot study of the ketogenic diet in schizophrenia. *Am J Psychiatry* 1965;121:1110-1111.

10 Roffman JL, Lambert J, Achtyes E, Macklin EA, Galendez GC, Raek LH, Silverstein NJ, Smoller JW, Hill M, Goff DC. Randomized multicenter investigation of folate plus vitamin B12 supplementation in schizophrenia. *JAMA Psychiatry*. 2013 May;70(5):481-9.

LE PAIN BLANC, aussi addictif que LA COCAÏNE !

Aimez-vous le pain au point de ne pas pouvoir passer un repas sans en manger ? La dépendance alimentaire existe bien. Elle vient d'être confirmée par une étude américaine qui révèle que les aliments à IG (index glycémique) élevé seraient aussi addictifs que des drogues dures.

La consommation d'aliments à IG élevé, comme le pain ou les pommes de terre, provoque une élévation brutale du taux de sucre dans le sang. Des chercheurs américains ont décidé de suivre ce qui se passait en même temps au niveau du cerveau grâce à une IRM (imagerie par référence magnétique) : ils ont constaté que la zone stimulée appartient au système de la récompense, du plaisir et de la dépendance, là même où agissent les drogues dures comme la cocaïne. Peu après avoir mangé ces aliments, le taux de sucre sanguin chute et une faim soudaine se fait sentir, comme une pulsion de manque.

Méfiez vous des aliments à IG élevé, déjà accusés d'augmenter les risques de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires. Ils pourraient agir sur vous selon un phénomène d'addiction, vous incitant à en manger toujours davantage. Ce phénomène ne se produit pas avec des aliments à IG faible.

Aliments à IG élevé : pain (blanc ou complet), biscuits, sucreries, purée ou pommes de terre vapeur, sodas, riz blanc, pâtes blanches, etc.

Aliments à IG modéré : légumes, légumes secs, fruits, quinoa, riz basmati, pâtes al dente, etc.³

1 Lennerz BS, Alsop DC, Holsen LM, Stern E, Rojas R, Ebeling CB, Goldstein JM, Ludwig DS. Effects of dietary glycemic index on brain regions related to reward and craving in men. *Am J Clin Nutr*. 2013 Jun 26.

Crétin des Alpes !

Vous souhaitez que vos enfants réussissent leurs études ? C'est avant la naissance qu'il faut y penser !

Un déficit profond en iode a des répercussions irréversibles : il fut un temps où, dans les régions éloignées de la mer comme les Alpes, le manque d'iode pouvait entraîner un retard mental important, des malformations et des troubles psychomoteurs. Heureusement, aujourd'hui, les carences profondes ont disparu, et avec elles ceux qu'on appelait les crétiens des Alpes.

Pourtant, selon de nouvelles études, une femme enceinte présentant un déficit en iode, même léger, risquerait de compromettre le QI de son enfant à naître : à l'âge de 8 et 9 ans, il pourrait connaître des difficultés d'apprentissage de la parole, de la lecture, de l'écriture et de la compréhension. Plus embêtant, les conséquences seraient impossibles à rattraper même en donnant une supplémentation en iode à l'enfant.

Heureusement, la prévention est simple : les femmes en désir d'enfant doivent systématiquement s'assurer d'un statut correct en iode. Pour cela il convient de consommer du sel de mer, du poisson et des crustacés. Mais comme ces aliments contiennent des polluants chimiques néfastes pour le fœtus, l'iode devrait être prescrit à toutes les femmes enceintes ou désireuses d'avoir un enfant, aux côtés de la vitamine B9 qui a déjà sa place dans les recommandations officielles...^{1,2}

La pollution rend diabétique

Vous saviez déjà que de mauvaises habitudes alimentaires avaient un impact sur le risque de diabète. Mais imaginiez-vous qu'il pouvait en être de même de l'air que vous respirez ?

D'après une étude récente, les enfants qui grandissent dans des lieux pollués par la circulation automobile sont menacés d'un risque important d'insulino-résistance, un état où l'organisme ne sait plus bien gérer le sucre sanguin, ce qui peut les conduire au diabète une fois adultes. L'étude a porté sur 397 enfants âgés de 10 ans. Les chercheurs ont relevé leur taux de sucre dans le sang et ont effectué des mesures des émissions liées à la pollution automobile, particules fines et dioxyde d'azote, près de leur domicile. Les résultats montrent clairement qu'il existe un lien entre l'exposition à la pollution et le niveau de résistance à l'insuline. Plus les enfants vivent près d'une artère fréquentée, plus la résistance à l'insuline augmente. Les mesures de prévention ne devraient non plus être centrées sur l'alimentation et l'activité physique mais aussi inclure des informations sur l'importance de l'environnement.³

Le tai-chi diminue la mortalité de 20 %

En rassemblant les données sur plus de 61 000 chinois suivis durant 5 ans, les chercheurs ont montré que, par rapport aux sédentaires, la mortalité des personnes qui pratiquaient régulièrement le tai-chi était diminuée de 20%. En comparaison, la marche la fait tomber de 23 % et le jogging de 27 %. Les bénéfices sont apparents aussi bien dans la prévention des cancers que des maladies cardio-vasculaires. Conclusion : si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice, commencez par marcher un peu tous les jours, puis si vous ne vous sentez pas capable d'y ajouter du jogging, mettez vous au tai-chi. Celui-ci a l'avantage d'être très doux et de s'adapter à tous, même à un âge avancé et ce pourrait être la pratique parfaite pour le reste de votre vie.⁴

1 Sarah C Bath, Colin D Steer, Jean Golding, Pauline Emmett, Margaret P Rayman. Effect of inadequate iodine status in UK pregnant women on cognitive outcomes in their children: results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC) - The Lancet, Early Online Publication, 22 May 2013.

2 Kristen L. Hynes, Petr Otahal, Ian Hay. Mild Iodine Deficiency During Pregnancy Is Associated With Reduced Educational Outcomes in the Offspring: 9-Year Follow-up of the Gestational Iodine Cohort. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism April 30, 2013.

3 E. Thiering, J. Cyrys, J. Kratzsch, C. Meisinger, B. Hoffmann, D. Berdel, A. von Berg, S. Koletzko, C.-P. Bauer, J. Heinrich - Long-term exposure to traffic-related air pollution and insulin resistance in children: results from the GINIplus and LISAPlus birth cohorts - Diabetologia August 2013, Volume 56, Issue 8, pp 1696-1704.

4 Na Wang, Xianglan Zhang, Yong-Bing Xiang, Honglan Li, Gong Yang, Jing Gao, Wei Zheng, Xiao-Ou Shu. Associations of Tai Chi, Walking, and Jogging With Mortality in Chinese Men. Am J Epidemiol. 2013 Jun 27.

Maux de tête : 10 causes méconnues

Vous avez souvent mal à la tête. Alors lisez cet article. Parce que non seulement vous allez découvrir les 10 causes méconnues de maux de tête, simples à traiter, dont votre médecin ne vous a jamais parlé. Mais en plus, vous verrez qu'il existe des remèdes incroyablement agréables pour les faire passer !

DIFFÉRENTS TYPES DE MAUX DE TÊTE

Quand on parle de maux de tête, on veut généralement évoquer les céphalées de tension, c'est-à-dire de pressions sur les côtés du crâne ou dans le cou qui peuvent durer plusieurs heures. Les migraines sont un cas à part : ce sont des réactions inflammatoires provoquant des douleurs autour des nerfs et des vaisseaux sanguins.

S'il existe des traitements pour les différents types de migraines, les professionnels de santé manquent de connaissances sur les céphalées de tension, car c'est une matière peu enseignée dans leurs cursus universitaires. De nombreux gouvernements ne veulent pas investir dans le diagnostic et le traitement des céphalées, car elles ne sont ni mortelles, ni contagieuses. La majorité des personnes souffrantes en sont réduites à pratiquer l'automédication sans réel succès. Pourtant, des solutions efficaces existent et dans la plupart des cas, il suffit de traiter le problème à la source. Il faut dire que les 10 causes les plus fréquentes sont aussi les plus méconnues ! Voici ce que votre médecin devrait absolument savoir sur les céphalées.

1) L'UTILISATION D'ANTIDOULEURS

Paradoxalement, s'ils soulagent le mal de tête sur le moment, leur utilisation systématique devient une source de douleurs. Les céphalées médicamenteuses se manifestent généralement le matin, avec une douleur sourde, diffuse et une sensation d'engourdissement. Si vous avez mal à la tête plus de 15 jours par mois et que vous consommez régulièrement des antidouleurs depuis plus de 3 mois, vous souffrez certainement d'une céphalée médicamenteuse.

Une étude¹ a été menée sur 139 patients qui consommaient des analgésiques tous les jours depuis au moins six ans pour soulager leur douleur : l'arrêt du traitement a stoppé l'apparition des céphalées ou le réduisait de plus de 50 % dans deux tiers des cas.

Vous pouvez identifier les médicaments incriminés et réduire leur consommation jusqu'à l'arrêter totalement. La phase de sevrage dure généralement de 15 à 30 jours.

Les antidouleurs incriminés sont :

- Analgésiques simple ou avec codéine
- Fiorinal simple ou avec codéine (acide acétylsalicylique, caféine et butalbital)
- Dérivés de l'ergot
- Triptans (Imitrex, Zomig, Maxalt, etc.)
- Anti-inflammatoires non stéroïdiens.

2) LE CAFÉ

La caféine est le stimulant le plus consommé au monde, elle procure une sensation de bien-être et d'énergie. Malheureusement, elle a également un pouvoir analgésique, comme un antidouleur : à petite dose, sa prise peut être bénéfique mais une consommation régulière peut générer des maux de tête récurrents. Des études ont montré que la consommation de caféine était largement corrélée aux céphalées², aux migraines³ et aux migraines chroniques⁴. Si vous ressentez le besoin de boire plus d'une ou deux tasses par jour, essayez d'en saisir la cause avant de vous préparer une pleine cafetière. Peut-être manquez-vous de sommeil ou vous trouvez-vous dans le cercle vicieux provoqué par le pouvoir analgésique de la caféine. Dans ce cas, le traitement est le même que celui des céphalées médicamenteuses : il faut réduire sa consommation jusqu'à l'arrêt total avant d'envisager à nouveau une consommation plus modérée.

3) LA PILULE CONTRACEPTIVE

En prenant la pilule, on perturbe tout un système hormonal dont le but est de ré-

1 Diener HC, Dichgans J, Scholz E, Geislerhart S, Gerber WD, Bille A. Analgesic-induced chronic headache: long-term results of withdrawal therapy. *J Neurol.* 1989 Jan;236(1):9-14.

2 Shirlow MJ, Mathers CD (1985) A study of caffeine consumption and symptoms: indigestion, palpitations, tremor, headache and insomnia. *Int J Epidemiol* 14:239-248.

3 Bigal ME, Sheftell FD, Rapoport AM, Tepper SJ, Lipton RB (2002) Chronic daily headache: identification of risk factors associated with induction and transformation. *Headache* 42: 575-581.

4 Scher AI, Stewart WF, Lipton RB (2004) Caffeine as a risk factor for chronic daily headache. *Neurology* 63:2022-2027.

guler notre organisme pour qu'il s'adapte parfaitement à son environnement et notamment aux stress. Cela a un impact non négligeable sur le cerveau : dépression, anxiété, maux de tête sont des effets secondaires bien connus de ces médicaments mais trop souvent banalisés. Les pilules plus récentes n'ont pas diminué ces effets secondaires, elles ont même rajouté un risque de thrombose deux fois plus élevé ! Fort heureusement, les lecteurs d'**Alternatif Bien-Être** connaissent les alternatives naturelles efficaces et sans danger à la pilule contraceptive (N°82 : Juin 2013).

4) LES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Depuis quelques années, nous sommes surexposés aux ondes électromagnétiques. Tous les appareils électriques en émettent : ordinateur, télévision, prises électriques, etc. Et bien qu'on cerne encore mal l'impact à long terme de notre exposition aux ondes, on sait qu'elles ne sont pas anodines : des chercheurs ont par exemple montré que le port du portable dans la poche d'un jean pouvait diminuer la fertilité.

L'effet sur les maux de tête commence également à être bien documenté. Une étude menée en Turquie⁵ sur 350 sujets a montré que le temps d'utilisation des portables et des ordinateurs était corrélé à des céphalées, des douleurs articulaires, à la chute de cheveux, des vertiges et des états d'anxiété. Les femmes y sont beaucoup plus sensibles que les hommes. Pour Jean Pierre Lentin, auteur du livre *Ces ondes qui tuent, ces ondes qui soignent* (Albin Michel, 2004), nos cellules sont dotées d'un circuit électromagnétique qui régule leurs actions physiologiques. Lorsque ce circuit est perturbé par des ondes extérieures, les cellules remplissent moins bien leurs fonctions et la conséquence peut-être l'apparition de maladies.

Pour se protéger des ondes, il faut s'écarter de tous les appareils électriques d'au moins 2 mètres. Ce n'est bien sûr pas toujours possible pendant la journée, mais l'effort peut être fait au moins la nuit en réaménageant votre chambre à coucher. Vous pouvez par exemple, couper le wifi le soir et éviter de faire comme vos enfants ou vos petits-enfants : éteignez votre portable la nuit.

5) LE GLUTAMATE MONOSODIQUE (MSG)

Le glutamate est un exhausteur de goût largement utilisé dans l'industrie. Il est présent dans les chips, les gâteaux apéritifs, les bouillons en cube, les surimis et d'une manière générale, dans tous les aliments aromatisés qui nous donnent une envie irrésistible d'en manger encore plus. Attention, le glutamate est très joueur : il aime beaucoup se cacher ! Et on le retrouve essentiellement sous les codes E 621 à E 625 dans les listes d'ingrédients.

Le MSG prend la place des neurotransmetteurs, des molécules qui transmettent des informations entre les neurones, sauf qu'il ne transmet aucune information, il détériore simplement les neurones.

Le mal de tête peut être le seul symptôme d'une sensibilité ou d'une intolérance au gluten

De nombreuses personnes y sont sensibles et développent des céphalées⁶ mais aussi des nausées, des démangeaisons, des crampes, des engourdissements, des bouffées de chaleur ainsi qu'une faiblesse générale⁷. C'est ce qu'on appelle le syndrome du restaurant chinois, car les asiatiques sont friands de cet additif. Méfiez-vous donc des aliments industriels au goût délicieux et préférez les plats préparés par vos soins avec des ingrédients naturels, ils seront tout aussi savoureux !

6) L'INTOLÉRANCE OU LA SENSIBILITÉ AU GLUTEN

Le gluten est une protéine présente dans le blé, l'épeautre, l'orge, le seigle ou le kamut. Elle fait gonfler la pâte à pain, les brioches ou les gâteaux et donne un aspect plus aérien au produit fini, c'est donc une substance très utilisée par les industriels qui n'hésitent pas à en rajouter encore plus, par exemple dans les pains de mie. Or, nous ne sommes pas habitués à digérer de telles quantités de gluten, d'autant plus que nous n'avons pas l'enzyme pour le faire. Certaines personnes ont la chance d'avoir dans leur intestin certaines bactéries⁸ qui vont détériorer la protéine et la rendre inoffensive. Lorsque ce n'est pas le cas, elle est absorbée telle quelle par l'intestin et peut déclencher une réaction immunitaire chez les personnes prédisposées. Cette réaction peut être une intolérance au gluten classique, aussi appelée « maladie cœliaque », et qui se manifeste principalement par des

5 Küçer N, Pamukçu T. Self-reported symptoms associated with exposure to electromagnetic fields: a questionnaire study. *Electromagn Biol Med.* 2013 Jun 3. [Epub ahead of print]

6 Shimada A, Cairns BE, Vad N, Ulriksen K, Pedersen AM, Svensson P, Baad-Hansen L. Headache and mechanical sensitization of human pericranial muscles after repeated intake of monosodium glutamate (MSG). *J Headache Pain.* 2013 Jan 24;14(1):2. doi: 10.1186/1129-2377-14-2.

7 Verity H. Livingstone Current Clinical Findings on Monosodium Glutamate *Can Fam Physician.* 1981 July; 27: 1150-1152.

8 Zamakhchari M, et al, « Identification of Rothia bacteria as gluten-degrading natural colonizers of the upper gastro-intestinal tract », *PLoS One*, 2011; 6(9) :e24455. Epub Sep 21

9 Hadjivassiliou M, Grünewald RA, Lawden M, Davies-Jones GA, Powell T, Smith CM. Headache and CNS white matter abnormalities associated with gluten sensitivity. *Neurology.* 2001 Feb 13;56(3):385-8.

troubles digestifs mais elle est le plus souvent une sensibilité au gluten, qui se manifeste par une série de symptômes, dont... le mal de tête⁹.

Il est assez difficile de déceler si vous avez ou non une sensibilité au gluten parce que les symptômes sont souvent diffus et peu spécifiques.

La meilleure façon de le savoir est d'adopter un régime sans gluten pendant quelques semaines et de voir si on observe une amélioration. D'après certains chercheurs, jusqu'à 40% de la population serait touchée par la sensibilité au gluten (contre 1% pour l'intolérance). On peut suivre un régime sans gluten en excluant simplement de son alimentation tous les dérivés du blé, du seigle, de l'orge, de l'épeautre et du kamut qu'on peut remplacer par du riz, du millet, du sarrasin, des lentilles, des haricots rouges ou blancs, des patates douces, etc.

7) L'EXCÈS DE CALCIUM

La bonne question est : quel est notre besoin quotidien en calcium. Le problème, c'est que le comité d'experts chargé d'y répondre a des liens étroits avec des industriels tels que Danone et Nestlé, des sociétés qui ont très envie que vous mangiez des yaourts matin, midi et soir. Ils recommandent ainsi une consommation de 900 à 1 200 mg par jour. Or, selon l'OMS, qui établit des recommandations indépendamment de tout lobby, un homme adulte en bonne santé devrait en consommer la moitié seulement, soit 520 mg par jour.

Pas étonnant que l'on en vienne à consommer du calcium en excès. L'organisme va alors éliminer l'excédent mais lorsqu'il est surchargé, le calcium s'accumule dans les vaisseaux sanguins, ce qui augmente le risque de calcifications vasculaires et de crises cardiaques¹⁰. Et une consommation supplémentaire de calcium ne fait rien pour renforcer la solidité des os, comme on le croit souvent (voir *Le mythe de l'ostéoporose*, par Thierry Souccar).

En plus de ces effets dangereux sur le plan cardio-vasculaire, l'excès de calcium favorise les céphalées. Au sein de la cellule, le calcium génère la contraction et le magnésium la décontraction. Lorsque le calcium est en excès dans la cellule, il freine l'action du magnésium : les cellules se contractent et la douleur apparaît. Beaucoup de médicaments contre les céphalées agissent en bloquant l'entrée du calcium dans la cellule pour permettre leur décontraction.

Il faut donc optimiser notre statut en calcium en :

- Limitant les sources trop importantes de calcium (produits laitiers, compléments alimentaires de calcium).
- Limitant les apports en protéines et en sel qui acidifient l'organisme. Plus on mange de protéines et de sel, plus on a besoin de calcium pour neutraliser l'acidité.

- Arrêtant de mettre un yaourt dans son sac pour le déjeuner !

8) LE DÉFICIT EN VITAMINE D

En plus d'avoir un rôle majeur dans la prévention des cancers, la vitamine D régule les mouvements de calcium et les contractions musculaires. Une étude d'observation¹¹ menée sur 11 614 individus a montré que ceux qui souffrent de céphalées présentent les taux de vitamine D les plus bas. La fatigue et l'affaiblissement du système immunitaire sont les principaux symptômes d'un déficit.

L'Institut de veille sanitaire estime à 80% le taux de déficit en vitamine D dans la population française. Cette vitamine est peu présente dans notre alimentation. Elle est principalement synthétisée grâce aux UVB, qui ne sont présents sous nos latitudes qu'entre les mois d'avril et d'octobre. Ce simple constat devrait imposer une supplémentation en vitamine D pendant tout l'hiver et être poursuivie en été pour les personnes qui n'ont pas la chance de pouvoir s'exposer quotidiennement. Attention, les crèmes solaires bloquent la synthèse de la vitamine D dans la peau (voir *Alternatif Bien-Être*, numéro 84, août 2013). Le taux de vitamine D dans le sang doit être au moins de 30 ng/mL mais les apports doivent être évalués de manière individuelle, car ils dépendent du poids, de l'âge et d'autres facteurs particuliers comme une grossesse par exemple. Les chercheurs estiment que les besoins sont en moyenne de 1 000 UI par tranche de 15 kilos de poids corporel. Dans tous les cas une supplémentation devra s'accompagner d'une prise de sang de contrôle pour vous assurer que vous en prenez ni trop, ni trop peu.

infos produits

- Vitamine D3++ (D-plantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com
- ZYMAD en flacon compte-gouttes (en pharmacie)

9) LE DÉFICIT EN MAGNÉSIUM

Une étude a comparé les taux de magnésium chez des personnes migraineuses

10 Spence LA, Weaver CM. Calcium intake, vascular calcification, and vascular disease. *Nutr Rev.* 2013 Jan;71(1):15-22. doi: 10.1111/nure.12002.

11 Kjærgaard, M., Eggen, A. E., Mathiesen, E. B. and Jorde, R. (2012), Association Between Headache and Serum 25-Hydroxyvitamin D; the Tromsø Study: Tromsø 6. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 52: 1499-1505. doi: 10.1111/j.1526-4610.2012.02250.x

12 Samaie A, Asghari N, Ghorbani R, Arda J. Blood Magnesium levels in migraineurs within and between the headache attacks: a case control study. *Pan Afr Med J.* 2012;11:46. Epub 2012 Mar 15.

13 Peikert A, Wilimzig C, Köhne-Volland R. Prophylaxis of migraine with oral magnesium: results from a prospective, multi-center, placebo-controlled and double-blind randomized study. *Cephalalgia.* 1996 Jun;16(4):257-63.

par rapport à un groupe témoin : les personnes migraineuses ont un taux de magnésium beaucoup plus bas que la normale¹². Le traitement des migraines par une supplémentation en magnésium est efficace : il fait baisser leur fréquence de 46 % selon une étude allemande¹³.

Ce minéral est nécessaire à la synthèse de la sérotonine, une hormone qui participe au sentiment de bien-être et à la détente. Son déficit rend sensible au stress et aux émotions. De plus, les muscles ne fonctionnent plus normalement lorsqu'ils manquent de magnésium, ce qui peut provoquer des spasmes et des crampes. Tout ceci expliquerait pourquoi le manque de magnésium provoquerait des maux de tête. 70 % de la population française manquerait de magnésium, selon la célèbre étude SU.VI.MAX qui a étudié dans le détail le statut nutritionnel des Français.

Une cure de magnésium peut donc être bénéfique si vous souffrez de maux de tête, de difficultés d'endormissement ou d'un sommeil peu réparateur, de crampes, si vous êtes facilement irritable ou sensible au stress. On trouve du magnésium en grandes quantités dans les mollusques, les légumes verts, le sarrasin, les fruits secs oléagineux, les légumes secs et le chocolat noir. Le magnésium présent dans l'eau minérale est généralement sous forme de sulfate, peu absorbé par l'organisme et avec un effet laxatif.

infos produits

- Magnésium pidolates (D-plantés) : 04 75 53 80 09 www.dplantés.com
- D-stress (Synergia) : 04 77 42 30 10 - www.synergiashop.com
- Magnévie B6 (en pharmacie)

10) LE DÉFICIT EN FER

La céphalée est, avec la fatigue, un des premiers symptômes d'un déficit en fer. Comme pour le magnésium, il vaut mieux faciliter son absorption plutôt qu'augmenter ses apports, car l'excès de fer est toxique pour l'organisme : il a un pouvoir oxydant qui favorise l'apparition de cancers¹⁴ et de maladies cardio-vasculaires¹⁵. Il est en revanche très facilement absorbé par l'organisme et si beaucoup de femmes présentent un déficit c'est parce qu'elles ingèrent trop d'aliments qui bloquent son absorption. On compte notamment dans cette catégorie : le calcium (sous forme de complément alimentaire ou dans les produits laitiers), le thé et le café. A l'inverse, La vitamine C et les fibres solubles que l'on retrouve dans les fruits et légumes vont faciliter l'absorption du fer.

Le fer est abondant dans l'alimentation : légumes verts, légumineuses, fruits secs, algues, et bien sûr viandes et poissons.

infos produits

- FLORADIX FER + PLANTES :
03 88 09 80 98 - www.salus-nature.fr

REMÈDES NATURELS CONTRE LES MAUX DE TÊTE :

FAÎTES L'AMOUR

Le sexe, comme le sport, la méditation et les massages, peut vous aider à soulager une tension. Une étude¹⁶ a montré qu'un orgasme a stoppé une migraine pour 47.4 % des femmes interrogées, 48.5 % n'ont pas senti d'amélioration et 4.1 % ont remarqué une aggravation de leur migraine.

UNE PRESSION SUR CERTAINS POINTS : L'ACUPRESSURE

De la même manière que l'acupuncture, la stimulation de certains points par des pressions ou des massages déclencherait la production de bêta-endorphine, un analgésique naturel. Plusieurs points peuvent être massés : la peau entre le pouce et l'index, l'extrémité externe du sourcil et le point situé dans un creux à l'extrémité interne du sourcil, au-dessus du coin interne de l'œil près du nez.

SE LAVER LE NEZ

Nettoyer les sinus détend le tour des yeux et la zone du front. C'est une technique utilisée depuis des millénaires en Ayurveda, la médecine traditionnelle indienne. Pour cela, il faut faire entrer de l'eau tiède et salée dans une narine et incliner la tête de manière à ce que l'eau ressorte de l'autre. Il existe des poires spécialement prévues à cet effet en ventes dans toutes les pharmacies. Cette opération va également rendre les muqueuses plus résistantes aux bactéries et aux virus. Ainsi, vous limitez l'apparition de rhumes, de rhinites, de sinusites et d'allergies.

Morgane Vedrines ■■■

14 Jakszyn P, Luján-Barroso L, Agudo A, Bueno-de-Mesquita HB, Molina E, Sánchez MJ, Fonseca-Nunes A, Siersema PD, Mattiello A, Tumino R, Saieva C, Pala V, Vineis P, Boutron-Ruault MC, Racine A, Bastide N, Travis RC, Khaw KT, Riboli E, Murphy N, Vergnaud AC, Trichopoulos A, Valanou E, Oikonomidou D, Weiderpass E, Skeie G, Johansen D, Lindkvist B, Johansson M, Duarte-Salles T, Freisling H, Barricarte A, Huerta JM, Amiano P, Tjonneland A, Overvad K, Kuehn T, Grote V, Boeing H, Peeters PH, González CA. Meat and heme iron intake and esophageal adenocarcinoma the European Prospective investigation into Cancer and Nutrition study. *Int J Cancer*. 2013 Jun 1. doi: 10.1002/ijc.28291.

15 Yang W, Li B, Dong X, Zhang XQ, Zeng Y, Zhou JL, Tang YH, Xu JJ. Is heme iron intake associated with risk of coronary heart disease? A meta-analysis of prospective studies. *Eur J Nutr*. 2013 May 26.

16 Evans, Randolph W. & Couch, R. (2001). «Orgasm and Migraine.» *Headache: The Journal of Head and Face Pain* 11(6), 512-514.



NON MERCI, J'AI DÉJÀ DONNÉ !

La recherche nous presse pour trouver des remèdes anti-inflammatoires. Mais la douleur est-elle le vrai problème ?

Si je cherche sur Internet des chiffres sur l'inflammation et les maladies qui en découlent, je tombe en premier sur des liens publicitaires qui nous disent en clair : « donnez-nous des sous pour chercher des remèdes contre les maladies inflammatoires »... Chercher, chercher ? Mais chercher quoi ? Parce que s'ils cherchent des solutions, la tradition en regorge ! Pourtant, les scientifiques n'en n'ont cure et leur démarche est : un problème = une solution... et la plus radicale possible ! Bien sûr, une personne qui souffre aujourd'hui d'inflammation pourrait vous dire combien elle bénit les molécules de synthèse que lui offre la chimie. Ces traitements, d'une puissance sans précédent, ont su faire la réputation de la médecine moderne. Reconnaissons-le. L'inflammation est-elle uniquement le sort de l'humain ? Non, car le monde animal est largement touché lui aussi. Surtout chez nos animaux domestiques qui suivent de près notre mode de vie. Le phénomène inflammatoire est en fait la phase initiale de réparation d'une zone du corps. Il fait le ménage pour assainir les tissus et pour favoriser l'affluence de molécules réparatrices. Lorsque l'inflammation devient chronique, c'est que l'organisme n'arrive plus à réagir suffisamment face aux agressions qui se multiplient.

L'INFLAMMATION CHRONIQUE A REPLACÉ L'INFLAMMATION AIGUË

Au cours des siècles précédents, l'inflammation était plus souvent aiguë que chronique. Il y a 2000 ans déjà, Celsus, un médecin de l'Antiquité la décrivait en ces termes : *calor, rubor, tumor, dolor* : chaleur, rougeur, gonflement puis douleur. En 1858, Virchow a rajouté *functio laesa* qui signifie *impotence fonctionnelle* ou *fonction lésée*. On commençait donc à voir que l'inflammation devenait chronique... D'après les récentes études de SL. Prescott¹, cette nouvelle chronicité est une réponse aux modifications de notre environnement qui ont eu lieu depuis l'ère industrielle. La sédentarité, la consommation d'aliments transformés, raffinés et les pollutions engendrent de l'inflammation directement ou indirectement. Elle est le lit de maladies nouvelles telles que l'obésité, les maladies cardiovasculaires, les maladies immunitaires, certains troubles de l'humeur, les cancers ou les manifestations liées à l'usure comme l'arthrose.

On aurait pu prendre les médecins et les scientifiques pour des humanistes. Mais lorsqu'on constate les méfaits des molécules anti-inflammatoires, on a de quoi être déçu de ceux qui veulent « trop de bien » pour leurs semblables. En médecine naturelle, on connaît les plantes qui sont anti-inflammatoires. La plus

connue, l'harpagophytum, est pour moi l'une des plus mauvaises réponses au traitement de l'inflammation chronique (voir l'article « ce qu'on ne vous dit pas sur l'Harpagophytum » dans le numéro de mai). Vouloir faire disparaître le message inflammatoire en apportant seulement du confort comme on le fait aujourd'hui, c'est courir le risque de recevoir un nouveau message : celui de maladies nouvelles comme l'a démontré SL. Prescott dans son étude.

POUR SOIGNER VOS DOULEURS, OCCUPEZ- VOUS DU TERRAIN !

Et si on changeait le regard que l'on porte à l'inflammation et la douleur qui y est liée ? Toutes les deux ont d'abord un rôle informatif. C'est notre corps qui nous dit : « écoute-moi, j'ai un problème là... Occupe-toi de moi ! ». Le règne végétal, lui, est épargné par l'inflammation. Et j'en suis sûr, c'est là que se trouve la véritable solution... celle qui dure et qui ne crée pas d'autres problèmes par la suite. Mon propos n'est pas de simplement dire que les plantes sont meilleures que les médicaments. Il est temps d'avoir une approche posée du vrai problème. Celui du terrain qui se modifie face à l'environnement dans lequel nous vivons. Drainer les tissus et le sang, soutenir la fonction surrénalienne pour améliorer sa réponse anti-inflammatoire naturellement, voilà de vraies réponses ! Quand le problème est là, c'est à chacun d'y réfléchir en conscience pour ne pas se laisser prendre à la réponse facile d'un anti-inflammatoire... Personnellement, je ne donnerai pas d'argent aux chercheurs si c'est pour qu'ils nous trouvent de nouvelles molécules pour encore plus de confort... J'ai déjà donné !

Jean-François Astier ■■■

1 SL. Prescott, « Early-life environmental determinants of allergic diseases and the wider pandemic of inflammatory noncommunicable diseases. », J Allergy Clin Immunol, vol. 131, no 1, janvier 2013, p. 23-30.

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LA BARDANE

La bardane (*Arctium lappa*) fait partie de la grande famille des Asteracées. Cette plante très commune dans toutes les zones tempérées des deux hémisphères mérite une place importante dans la tradition herboristique. Mais pas toujours là où on l'a mise...



UTILISÉE POUR SOIGNER L'ACNÉ, LA BARDANE A PARFOIS L'EFFET INVERSE !

On entend très souvent que la bardane est une plante qui lutte contre l'acné. On explique cet effet par la présence de molécules antibiotiques comme les *polyacétylènes* présentes dans la racine qui combattaient les foyers infectieux lors de dermatoses. Cependant, bien des personnes ne veulent plus entendre parler de cette plante tant elle leur a fait vivre de mauvais moments en constatant avec horreur que leur problème d'acné s'empirait au cours d'une cure... C'est ce qu'on appelle « les accidents à la bardane » qui démontrent par des faits concrets que la théorie de l'effet antibactérien, que l'on croit responsable de la guérison, ne tient pas. Alors que faut-il comprendre ? S'impose ici un petit rappel des faits : dans notre corps le foie sécrète de la bile. A travers ce travail s'effectue un effet dépuratif du sang. C'est une fonction primordiale du foie. Tellement primordiale que si un jour cet organe venait à ne plus complètement assurer son travail, le corps a prévu un plan B. Avez-vous remarqué que le sébum ressemble à une sorte de bile ? Les glandes sébacées peuvent relayer, par sécrétion de sébum, une insuffisance biliaire. Tout ceci dans un but d'élimination obligé de toxines. L'acné, très souvent, a pour première cause une insuffisance de sécrétion biliaire par le foie. Prendre des plantes dans le but de faire sécréter de la bile par le foie est donc une bonne idée. C'est cette bonne idée qu'un herboriste saura proposer à une personne qui le consultera. A la différence qu'au lieu de prescrire à l'aveuglette des gélules de bardane, il s'enquerra au préalable de la bonne capacité du foie à accepter la bardane. Dans le cas contraire, il proposera d'autres plantes pour un travail au préalable. Pour éviter ces fameux « accidents à la bardane »...

RÉGULER SON FOIE POUR FAIRE DISPARAÎTRE SES BOUTONS

Ce qu'on ne vous dit pas sur la bardane, c'est qu'elle a une action sur la fonction hépatique avant d'agir sur le foie. Elle est fort différente de beaucoup de plantes qui n'agissent que sur l'organe foie. C'est un phénomène un peu difficile à comprendre mais que j'ai eu tellement l'occasion de constater : si la bardane ne peut pas « réveiller » un foie qui refuse sa sollicitation, elle se tournera avec d'autant plus de vigueur vers les glandes sébacées pour leur demander de prendre le relais... Et c'est l'accident ! Une personne qui fait de l'acné, est par définition « mal dans sa peau ». Des perturbations sur le système nerveux peuvent se remarquer à plusieurs niveaux : sur le transit, sur le sommeil ou simplement sur le ressenti intérieur. De la même fa-

çon, une personne acnéique est en général mal dans son ventre et se trouve vite perturbée par son terrain émotif. Son transit est la plupart du temps ralenti ou alterné. La bardane augmentant le volume du flux biliaire, elle retrouvera un transit amélioré. Des problèmes au niveau des rythmes sont présents également. La chronobiologie est en effet très liée à la fonction hépatique. Un sommeil perturbé avec des réveils dans la nuit par exemple peut être le signe de ce dérèglement. Enfin, cette personne a bien souvent des colères rentrées. Le foie étant lié à cette émotion, la bardane interviendra sur cette corde émotive subtile et aura un rôle régulateur extrêmement intéressant.

L'acné est bel et bien une pathologie et la bardane agit très efficacement lorsque son message est bien reçu. Elle agit globalement sur tous les symptômes associés à cette pathologie et pas seulement via une action antibiotique. Avec une cure de cette plante, on retrouvera une peau rajeunie et régénérée grâce à ses deux vertus principales : une action dépurative du sang et de la lymphe doublée d'une action antibiotique locale. Elle agira à la fois sur la surcharge qui provoque l'acné, et à la fois sur les foyers bactériens qui l'entretiennent. D'ailleurs, il est aussi très utile d'appliquer localement des infusions de feuilles de bardane fraîches ou sèches. Mais seulement après s'être occupé du nettoyage de terrain.

Jean-François Astier ■■■

DOULEURS ARTHROSIQUES : LES SOLUTIONS AROMA

L'arthrose est la maladie articulaire la plus fréquente. En France, près de 6 millions de personnes seraient concernées par cette atteinte chronique des articulations due à la destruction lente des cartilages et à une altération de l'os qui est juste en dessous. Les arthroses de la hanche et du genou, principales articulations portantes de l'être humain, sont les plus invalidantes.

La douleur causée par l'arthrose est tantôt de type mécanique (douleur modérée), tantôt de type inflammatoire (douleur vive éprouvée au cours des poussées congestives). Autre caractéristique de la douleur arthrosique : elle est baro-sensible, c'est-à-dire sensible à des modifications de la pression atmosphérique. Elle est ainsi aggravée le plus souvent par des basses pressions atmosphériques, le froid et l'humidité.

Face à ce type de douleurs, l'aromathérapie se présente comme une excellente option thérapeutique. Dans le cas présent, on se tournera vers les huiles essentielles possédant une activité anti-inflammatoire, antalgique et décontractante. Celle que je place sans hésiter en n° 1 est la gaulthérie couchée, également connue sous le nom de *wintergreen*.

GAULTHÉRIE COUCHÉE : L'HUILE ESSENTIELLE DE RÉFÉRENCE

HE *Gaulthérie couchée* se caractérise par une action anti-inflammatoire doublée d'une action antalgique. Elle est affublée du surnom d'*aspirine végétale* parce qu'elle est constituée à 99% de sacilylate de méthyle, qui n'est autre qu'un dérivé de l'aspirine ! Sa concentration quasi exclusive en « aspirine végétale » lui confère donc un quasi statut de « médicament ».

Pour renforcer les effets de HE *Gaulthérie couchée*, on peut lui associer **HE Romarin à camphre**, **HE Gingembre** ou **HE Katafray** par exemple. **HE Lavande vraie** est également très intéressante pour son action à la fois antalgique et décontractante musculaire. Le fidèle compagnon de ces huiles essentielles sera le **gel de silicium organique**.

LE GEL DE SILICIUM ORGANIQUE AUX HUILES ESSENTIELLES

- Une formule simple et efficace à préparer soi-même : 3 gouttes **HE Gaulthérie couchée** dans une noix de **gel de silicium organique**. Mélanger puis appliquer sur la région douloureuse 3 fois par jour si nécessaire jusqu'à amélioration.
- Des produits déjà prêts à l'emploi : **GSA Gel surconcentré articulaire** (Aquasilice) ou **Gel professionnel surconcentré** (Biovedas), deux produits formulés autour des trois mêmes huiles essentielles : **gaulthérie couchée**, **katafray** et **poivre noir**. L'ajout d'un extrait d'**harpagophytum** (ou Griffes du diable) renforce l'efficacité de ces gels, dont l'effet calmant est immédiat.

LE SILICIUM ORGANIQUE

Le silicium contribue à renforcer la solidité et la résistance du tissu cartilagineux. De surcroît, il exerce une action à la fois antalgique et anti-inflammatoire. En conséquence de quoi la simple application de gel de silicium organique permet à elle seule d'obtenir un soulagement appréciable. Produits conseillés : **Silapur** (Aquasilice) ou **Gel Neutre Silicium** (Biovedas). En pratique, étaler une noix de gel sur la région à traiter 3 à 4 fois par jour pendant 1 ou 2 mois si nécessaire. Comme l'on peut être amené à employer ce type de produit souvent et sur une longue période, sa composition doit être la plus irréprochable possible. En l'occurrence, les deux gels conseillés sont garantis sans ajout d'ingrédients tels que parabènes, propylèneglycol, polyéthylèneglycol (PEG), phénoxyéthanol et colorants de synthèse.

Du fait de cette capacité du silicium à apporter un réel soulagement, rien n'empêche, sur une même journée, d'alterner applications de silicium organique et d'huiles essentielles mélangées :

- soit à du **gel d'aloë vera** (substance non grasse) ;
- soit à une huile végétale calmante et anti-inflammatoire comme l'**huile « rouge » de millepertuis**, dénomination populaire du **macérat huileux de millepertuis**.

LE GEL D'ALOE VERA

Le gel d'aloë vera est à choisir de préférence bio et hautement concentré en aloë vera (> 95%).

Produits conseillés : **Pur Aloë - Gel Natif d'Aloë vera** (Ciel d'Azur) ou **Gel natif d'Aloë vera** (Aroma Zone).

LE MACÉRAT HUILEUX DE MILLEPERTUIS

Le macérat huileux de millepertuis est tout particulièrement apprécié en cas de coup de soleil, de douleurs articulaires ou de problèmes hémorroïdaires. Choisir de préférence les macérats huileux à la couleur rouge bien prononcée (meilleure efficacité).

Produits conseillés : **Macérat huileux de Millepertuis Bio** (Aroma Zone) ou **Macérat huileux de Millepertuis** (Naturesun'Arômes).

LES LOTIONS AROMATIQUES

Deux exemples de lotions aromatiques à réaliser soi-même puis à appliquer matin et soir :

- Formule n° 1 : diluer 12 gouttes **HE Gaulthérie couchée** + 12 gouttes **HE Romarin à camphre** dans 15 ml de **Macérat huileux de millepertuis**.
- Formule n° 2 (très conseillée en cas de douleur aggravée par le froid) : 9 gouttes **HE Romarin à camphre** + 9 gouttes **HE Pin maritime** (Térébenthine) + 6 gouttes **HE Gaulthérie couchée** à diluer dans 15 ml de **Macérat huileux de millepertuis**.

Il existe bien entendu sur le marché des produits prêts à l'emploi comme la lotion aromatique **Kiné+ n° 5 – Articulations endolories** (Phytosun'Arômes) ou la lotion phyto-aromatique **Kinésis** (Melvita).

OÙ TROUVER LES PRODUITS MENTIONNÉS ?

infos produits

- **En magasins bio :**
GSA Gel surconcentré articulaire, **Silapur** (Aquasilice) ; **Kinésis** (Melvita) ; **Macérat huileux de Millepertuis** (Naturesun'Arômes) ; **Pur Aloë – Gel natif d'aloë vera** (Ciel d'Azur).
- **En pharmacies :**
Kiné+ n° 5 – Articulations endolories (Phytosun'Arômes).
- **Par commande à distance :**
Gel professionnel surconcentré, **Gel neutre silicium** (Biovedas)- 05 63 60 90 18 - www.biovedas.fr ; **Gel natif d'aloë vera**, **Macérat huileux de Millepertuis Bio** (Aroma-Zone) - www.aroma-zone.com

Pour ce qui est des huiles essentielles mentionnées dans cet article, on peut les acquérir, pour la plupart d'entre elles, en magasins bio sous différentes marques : Cosbionat, Florame, Santarôme, Pranarôm, Naturesun'Arômes... En cas de difficulté à en trouver certaines, la solution la plus simple consiste à les commander sur le site **Aroma-Zone** – www.aroma-zone.com – qui commercialise plus de 200 huiles essentielles de bonne qualité !

Didier Le Bail ■■■

Chirurgie ? Pensez à l'huile essentielle d'eucalyptus

La douleur est la principale plainte des patients qui viennent de subir une chirurgie réparatrice du genou, c'est à dire le remplacement des parties abîmées de l'articulation par des implants artificiels. Une étude clinique coréenne vient de démontrer l'efficacité d'une simple inhalation d'huile essentielle d'Eucalyptus globulus pour atténuer les douleurs post-opératoires. Dans les jours suivants l'intervention, les patients ont respiré une gaze imbibée d'huile essentielle d'eucalyptus diluée à 3 % dans de l'huile d'amande douce durant 30 minutes. Le résultat a été probant en seulement 3 jours : moins de douleur, moins d'œdème et moins d'inflammation. Les propriétés de l'eucalyptus ne se limitent pas à la sphère respiratoire, c'est aussi un antioxydant puissant et un décontractant musculaire efficace. Simple et sans risque, à essayer sans tarder si vous êtes amené à subir une intervention chirurgicale.¹

¹ Yang Suk Jun, Purum Kang, Sun Seek Min, Jeong-Min Lee, Hyo-Keun Kim, Geun Hee Seol. Effect of Eucalyptus Oil Inhalation on Pain and Inflammatory Responses after Total Knee Replacement: A Randomized Clinical Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2013, Article ID 502727, 7 pages, 2013.

LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA BIÈRE SANS ALCOOL

La bière sans alcool, trop peu connue en France, mériterait plus d'attention...

Je n'ai personnellement jamais trouvé de boisson plus désaltérante et plus goûteuse qu'une bière bien fraîche en été. La bière existe depuis la plus haute antiquité et on l'appelait autrefois le « pain liquide », car étant fabriquée à partir de céréales. Mais, au temps de ma jeunesse, il n'existait que des bières alcoolisées aux environs de 8°, ce qui en limitait nécessairement la consommation pour tous ceux qui veillaient à préserver leur santé de tout excès d'alcool. On considère qu'il est bon de ne pas dépasser deux demis par jour de bière alcoolisée pour une femme et trois demis pour un homme. (Le demi a une contenance de 25 cl).

De nombreuses études ont prouvé les bienfaits de la consommation modérée de bière, malgré la présence d'alcool, car elle se révèle préventive de nombreuses pathologies et capable de retarder la sénilité. Généralement fabriquée à partir d'eau, de malt (orge germée) et de houblon, la bière apporte nombre de constituants nutritifs (glucides, aminoacides, minéraux et vitamines). Le houblon contient de la lupuline, à laquelle on attribue des propriétés calmantes et antidépresseuses (vérifiées chez la souris). Le houblon contient aussi des acides (isohumulone et lupulone) qui stabilisent la bière et lui procurent son amertume, ainsi que des huiles essentielles qui enrichissent ses arômes. C'est en outre un conservateur naturel. Les résines de houblon stimuleraient le fonctionnement des reins, facilitant l'élimination de l'excédent d'eau, ainsi que des toxines et des déchets retenus dans l'organisme. Boire modérément de la bière serait plus favorable au niveau du cœur et des vaisseaux sanguins que boire du vin dans les mêmes proportions. Cet effet bénéfique serait **doublé avec la bière sans alcool**.

La bière sans alcool, de création relativement récente, représente en effet un progrès considérable, encore mal connu, dans la panoplie des nombreuses boissons gazeuses offertes sur le marché. Elle est fabriquée avec les mêmes procédés que la bière classique et l'alcool en est éliminé par filtrage. Constituée d'eau à presque 90%, elle exige une eau de source de très grande qualité, ce qui lui confère déjà une valeur supérieure à bien d'autres boissons. L'apparition des bières sans alcool fut accueillie avec un certain dédain par les amateurs de bière, qui prétendirent que «ce n'était pas de la vraie bière», un préjugé qui a la vie dure. Certains affirment toujours qu'elle n'a pas le vrai bon goût de la bière alcoolisée. Or, c'est absolument faux, car ce n'est nullement l'alcool qui donne son goût à la bière, pas plus qu'à aucune autre boisson d'ailleurs. L'alcool, ou éthanol, est produit par la trans-

formation des glucides contenus dans les graines ou les fruits au cours de leur fermentation. Isolément, c'est un liquide transparent et incolore qui n'a aucun goût par lui-même et chaque boisson alcoolisée (vin, bière, cidre, eau-de-vie ou liqueur) tire son goût particulier de toutes les autres substances qui entrent dans sa composition, mais non de l'alcool. Tout au plus peut-on avancer que sa présence exalte certains arômes, mais ce n'est nullement démontré.

LE PRESTIGE DES BIÈRES À L'ANCIENNE

En revanche, ce qui explique et justifie dans une certaine mesure l'attachement des amateurs aux bières alcoolisées, c'est que les brasseries traditionnelles et artisanales qui fabriquent des bières en Europe depuis des siècles ont développé des procédés et des mélanges qui leur confèrent des saveurs originales que l'on ne trouve pas dans les bières modernes industrielles de grande consommation, dont les bières sans alcool font évidemment partie. Pour lors, il existe de nombreuses variétés de bière de tradition (plus de 300 bières différentes sont produites en France et plus de 1 000 en Belgique), qui se différencient par la couleur de leurs robes issues de maltages différents : des bières blondes brassées avec malts blonds, ambrées et rousses, avec malts légèrement torréfiés, ou brunes, avec malts torréfiés foncés, ou noires à base de malts très torréfiés, ou blanches, avec adjonction de froment, ou rouges à base de malts caramélisés. (Il existe aussi, par exemple, une bière de banane, une bière de mil, une bière de gingembre...) C'est la variété des proportions des matières premières utilisées et la technique de brassage qui délimitent les divers types

de bières que se partagent les maîtres brasseurs, chacun ajoutant à sa manière différents ingrédients, et proposant ainsi des bières spécifiques portant des noms de marques, dont certaines très réputées. Le jour où les brasseurs de tradition voudront bien accorder autant de soins à la fabrication de bières sans alcool qu'ils en apportent aux bières alcoolisées, on trouvera certainement autant de qualités gustatives dans les unes que dans les autres. En tout cas, pour s'en tenir aux bières industrielles, je ne trouve personnellement aucune différence de goût entre une bière alcoolisée et une bière sans alcool de même marque, avec un avantage énorme à la seconde, c'est que l'on peut en boire presque sans modération et bénéficier au maximum de ses avantages nutritionnels et diététiques. (N'oublions pas pour autant que la bière est nourrissante et demeure une boisson relativement énergétique.)

Notons en particulier que la bière est riche en silicium (selon une étude réalisée par l'Université de Californie en 2009) et que celui-ci accroît le développement des tissus osseux, permettant donc de prévenir certaines maladies comme l'ostéoporose, qui affecte souvent les femmes après la ménopause. Une autre étude, également réalisée en Californie, sur un groupe de femmes âgées en moyenne de 43 ans, a montré que celles consommant de la bière avaient les os les plus denses. La bière contient également des phytoestrogènes qui pourraient avoir les mêmes effets. Elle contient aussi des composants ayant des propriétés antitumorales *in vitro*, dont des antioxydants et des flavonoïdes (qui font partie des phytoestrogènes) comme le xanthohumol et l'isoxanthohumol. Un régime riche en phytoestrogènes protégerait contre divers cancers (du sein et de la prostate) et contre les maladies cardiovasculaires. Une étude japonaise a d'ailleurs montré un lien entre la prévention du cancer et la consommation de bière sans alcool. D'autre part, une étude française a démontré que la consommation de bière avait un effet préventif des calculs biliaires et rénaux.

En conclusion, lorsque les chaleurs de l'été exigent que l'on se désaltère abondamment, et tandis que les supermarchés offrent une multitude de sodas trop sucrés ou, pire encore, « sans sucre », c'est-à-dire dans lesquels le sucre est remplacé par des édulcorants fort soupçonnés d'être cancérogènes, accordez votre préférence à la bière sans alcool et vous favoriserez votre santé.

Pierre Lance ■■■

Séjour à l'hôpital ? Ne manquez pas de cette vitamine...

Une carence en vitamine D est liée à un risque accru de mortalité après une hospitalisation selon une nouvelle étude.

Une étude américaine ayant suivi 23 000 patients hospitalisés entre 1993 et 2010 a conclu qu'un niveau bas en vitamine D était associé à un excès de mortalité dans les 30 jours suivant l'entrée à l'hôpital, toutes causes confondues. Les patients qui avaient un taux très bas (moins de 15 ng/ml) avaient, comparativement à ceux ayant un niveau normal (30 ng/ml) un risque de mortalité supérieur de 45 %. En France, plus de 80 % de la population aurait un déficit en vitamine D, une raison supplémentaire de prendre un complément alimentaire apportant au moins 2 000 UI de vitamine D3 par jour.¹

Mangez-vous assez d'épinards ?

Les épinards, comme tous les légumes à feuilles vertes, sont la principale source alimentaire de vitamine K. Or, selon de nouvelles données scientifiques, un niveau élevé de vitamine K dans le sang est associé à un moindre risque de maladies cardiovasculaires car elle agit sur la première cause de ces maladies : la calcification des artères, un phénomène qui les rend anormalement rigides. Une étude récente précise que l'importance de ce lien est encore plus grand chez les personnes qui prennent un médicament anti-hypertenseur. Voilà une excellente raison d'augmenter significativement votre consommation de légumes verts. D'autres aliments moins connus sont de bonnes sources de vitamine K, il s'agit de tous les produits fermentés : choucroute ou autres légumes, yaourts. C'est le natto, des haricots de soja fermentés, qui en contient le plus mais sa popularité et son goût très particuliers se sont arrêtés aux frontières de l'Asie.²

1 Nancy Lange, Augusto A. Litonjua, Fiona K. Gibbons, Edward Giovannucci, Kenneth B. Christopher. Pre-hospital Vitamin D Concentration, Mortality, and Bloodstream Infection in a Hospitalized Patient Population. The American Journal of Medicine. July 2013 (Vol. 126, Issue 7, Pages 640.e19-640.e27).

2 M Kyla Shea, Sarah L Booth, Michael E Miller, Gregory L Burke, Haiying Chen, Mary Cushman, Russell P Tracy, Stephen B Kritchevsky. Association between circulating vitamin K1 and coronary calcium progression in community-dwelling adults: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Am J Clin Nutr 2013 ajcn.056101.

Quels oméga-3 contre les AVC ?

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est une pathologie fréquente et qui peut laisser la victime gravement handicapée. Les compléments alimentaires d'acides gras oméga-3 peuvent être efficaces pour prévenir l'accident. Mais dans quels cas ? Et à quelles doses ? Tous les oméga-3 ne sont pas égaux, loin de là.

CORIN, BRILLANT ÉTUDIANT DIPLÔMÉ DU COLLÈGE IMPÉRIAL DE LONDRES

Voici l'histoire de Corin, diplômé de l'Imperial College de Londres : « J'étais étudiant en Master à Londres et j'ai adoré la vie là-bas. C'est cher, mais si vous arrivez à vous débrouiller, c'est génial. La vie étudiante est pleine de choses extraordinaires, il y a des parcs, des spectacles à voir, des trucs à visiter... En novembre 2005, à 23 ans, alors que j'avais quitté Londres et la vie d'étudiant pour de bon, et décidé de me réinstaller à Lyon (ma ville natale) pour les vacances, j'ai eu un AIT (Accident Ischémique Transitoire). C'est quoi un AIT? C'est plus ou moins la même chose qu'un AVC sauf que c'est réversible. Quand j'ai eu mon AIT, j'ai perdu ma vision à l'œil gauche. À ce stade, je croyais que ce n'était pas grave, d'autant qu'elle est revenue quelques minutes plus tard. Et puis, ça a vraiment commencé. J'ai eu un Accident Vasculaire Cérébral deux jours après mon AIT. Maintenant je suis hémiparalysé droit : je suis paralysé de la main droite, de la jambe droite, et mon cerveau a été touché. Après l'accident, je ne pouvais pas parler, ni lire, ni écrire. »

Bien que les AVC touchent majoritairement des adultes après 60 ans, cet accident peut aussi survenir chez des adultes jeunes. La seule stratégie thérapeutique efficace contre cette maladie est la prévention.

COMMENT LES OMÉGA-3 PEUVENT VOUS ÉVITER DE VIVRE EN FAUTEUIL ROULANT

Notre cerveau fonctionne normalement grâce à l'oxygène et aux nutriments transportés par le sang via les vaisseaux sanguins. Lorsque l'état de santé est dégradé, il arrive qu'un des vaisseaux qui irrigue le cerveau se bouche et bloque la circulation sanguine : c'est un infarctus cérébral, qui représente 80% de tous les AVC. Lorsque le vaisseau éclate et engendre une hémorragie, on parle d'hémorragie cérébrale. Ces événements brusques peuvent

avoir des conséquences variables allant d'un simple mal de tête violent engendré par la crise jusqu'à la paralysie totale de plusieurs membres en raison d'une partie du cerveau qui ne peut plus fonctionner, comme ce fut le cas pour Corin. L'AVC est la première cause de handicap physique chez l'adulte et la troisième cause de décès dans les pays riches comme la France.

Les oméga-3 contenus dans le poisson ayant un effet direct sur la souplesse des vaisseaux sanguins et la coagulation sanguine, ils sont des substances de choix pour prévenir cette maladie grave.

LE POISSON PEUT VOUS SAUVER DE L'AVC OU VOUS TUER

L'Institut national pour la santé aux États-Unis (NIH) affirme qu'en mangeant des poissons gras une à deux fois par semaine, vous pouvez diminuer votre risque d'AVC de 27% à 52%. Vous pourriez être tenté de manger du poisson de plus en plus souvent, mais attention, les chercheurs ont aussi montré que la

<http://corinrichardier.com>

Iso H, Rexrode KM, Stampfer MJ et al. Intake of fish and omega-3 fatty acids and risk of stroke in women. JAMA. 2001;285(3):304-312.

He K, Rimm EB, Merchant A et al. Fish consumption and risk of stroke in men. JAMA. 2002;288(24):3130-3136.

Melinda Phang, Lisa F. Lincz, Manohar L. Garg. Eicosapentaenoic and Docosahexaenoic Acid Supplementations Reduce Platelet Aggregation and Hemostatic Markers Differentially in Men and Women. J. Nutr. 2013 143: 4 457-463.

Lalancette-Hébert M, Julien C, Cordeau P, Bohacek I, Weng YC, Calon F, Kriz J. Accumulation of dietary docosahexaenoic acid in the brain attenuates acute immune response and development of postischemic neuronal damage. Stroke. 2011 Oct;42(10):2903-9.

Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of eicosapentaenoic acid (EPA), docosahexaenoic acid (DHA) and docosapentaenoic acid (DPA). EFSA Journal 2012;10(7):2815 [48 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2012.2815.

consommation de 4 portions de poisson par semaine ou plus doublerait votre risque d'AVC ! Si cette ambivalence peut sembler mystérieuse, elle est en fait tout à fait normale. En effet, le poisson est certes une source de protéines de bonne qualité et d'acides gras oméga-3 à longues chaînes (EPA et DHA), mais c'est aussi une importante source de métaux lourds toxiques qui s'accumulent dans notre organisme, y compris dans le cerveau, augmentant le risque de nombreuses maladies, dont les AVC !

QUELS EFFETS DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES D'OMÉGA-3 ?

Pour contourner le problème des métaux lourds, les chercheurs ont donc testé l'impact d'une supplémentation en acides gras oméga-3 à l'aide de gélules qui ont la particularité d'être quasiment exempts de polluants, éliminés lors des processus de filtration. Mais malgré cela, toutes les études de ces 20 dernières années donnaient des résultats contradictoires : ces graisses étaient tantôt très efficaces, tantôt sans intérêt réel. Ce mystère vient d'être résolu par une équipe de chercheurs australiens.

Les chercheurs de Newcastle ont recruté 94 hommes et femmes en bonne santé qu'ils ont assignés à recevoir de manière aléatoire soit un complément alimentaire riche en EPA (1 000 mg d'EPA et 200 mg de DHA par gélule) soit un complément riche en DHA (200 mg d'EPA et 1 000 mg de DHA par gélule) soit un placebo. Une analyse poussée des résultats a révélé un aspect inattendu : l'EPA est très efficace chez les hommes, mais très peu chez les femmes. À l'inverse, le DHA est très efficace chez les femmes, mais beaucoup moins chez les hommes. L'équipe explique que les effets des oméga-3 sur la fonction vasculaire dépendent des hormones sexuelles, une caractéristique qui avait déjà été montrée en laboratoire, expliquant du même coup les résultats contradictoires obtenus par de plus anciennes études dans la prévention des AVC.

COMMENT PRENDRE SES OMÉGA-3 ?

En l'état actuel des recherches, on sait que les oméga-3 protègent majoritairement des AVC consécutifs à un infarctus cérébral (la grande majorité des cas), mais beaucoup moins des AVC consécutifs à une hémorragie. On sait aussi qu'en cas d'AVC, la présence de bonnes quantités d'oméga-3 dans le sang diminue fortement les dégâts occasionnés au cerveau et donc potentiellement les conséquences dramatiques comme le handicap physique ou intellectuel.

En ce qui concerne la dose nécessaire, on peut estimer que les hommes ont besoin d'environ 2,5 à 3 grammes d'EPA par jour et que les femmes ont besoin de 2,5 à 3 grammes de DHA par jour. Cette dose tenant compte des apports alimentaires. Une supplémentation quotidienne de l'ordre de 2 à 3 grammes selon votre consommation de poisson semble idéale. À noter que les acides gras oméga-3 présents dans les végétaux comme le lin, les noix ou le colza (ALA) ne

semblent pas présenter le même bénéfice dans la prévention des AVC.

EFFETS SECONDAIRES

Les oméga-3 ayant une action sur la coagulation du sang, on a supposé pendant un certain temps qu'ils pouvaient augmenter le risque d'AVC d'origine hémorragique en augmentant le risque de saignements. Aujourd'hui ces inquiétudes sont reconnues comme infondées, y compris par la très conservatrice agence de sécurité Européenne des aliments (EFSA) qui affirme : « *La supplémentation à long terme en EPA et DHA combinés (deux acides gras oméga-3) à plus de 5 gr par jour n'augmente pas le risque de saignements spontanés et n'aggrave pas les saignements chez les personnes prédisposées (par exemple qui prennent des anticoagulants ou de l'aspirine).* »

Julien Venesson ■■■

infos produits

Produits riches en DHA :

- **CEREBROM3** (Isodisnatura) :
01 56 62 41 92
www.isodisnatura.fr
- **DHA-NUT** (D-plantes) :
04 75 53 80 09
www.dplantes.com
- **OMEGABIANE DHA (Piléje)** : 02 40 83 86 37
www.pileje-micronutrition.fr

Infos produit riche en EPA :

- **OM3Premium** (Isodisnatura) :
01 56 62 41 92
www.isodisnatura.fr

Info produits riche en DHA végétale :

- **DHA Oméga 3 végétal** – (Fitoform) : 02 47 52 84 01
www.fitoform.com
- **Oméga-3 végétal** (Flinndal) :
08 05 11 19 43
www.flinndal.fr

Conte de l'inhumanité moderne

L'histoire vraie des derniers moments de vie de Thérèse.

Mamie Thérèse va mieux ce matin. Sur son visage de petite pomme ridée, il y a un léger sourire, et comme une lueur de malice aux coins des yeux... Elle est tout à fait réveillée, elle a retrouvé sa voix menue pour dire quelques mots à la soignante, gentiment, comme avant. Tant mieux !

Depuis quelque temps, à la maison de soins, on s'inquiétait pour Thérèse, on la voyait filer un mauvais coton, baisser jour après jour, comme une bougie sur le point de s'éteindre. Est-ce qu'elle reprendrait un peu de force, ce matin de juin ? On va pouvoir recommencer à blaguer avec elle à propos de ses cent ans, qu'elle fêtera bientôt – enfin, dans deux ans tout de même. Mais en attendant, cette année encore elle a passé l'hiver, et même ce fichu printemps qui ressemblait à l'automne ! Avec les beaux jours, on pourra bientôt ouvrir la fenêtre de sa chambre, qu'elle entende la musique de la vie au dehors, les oiseaux, les gosses qui crient en passant. Et aussi l'asseoir près de la croisée, qu'elle aperçoive au loin ses chères montagnes ! Hélas, les soignants l'ignorent mais Thérèse le sait bien, elle : rien de tout cela ne se fera. C'est la fin. La vie adresse à la vieille dame un dernier sourire, une embellie fugitive, le dernier soleil avant la nuit. Et avant de partir, sans drame, il lui reste juste une dernière envie, une dernière faveur à demander.

Il faut que ce soit bien important pour qu'elle ose ! Thérèse a toujours scrupule à déranger, à réclamer quoi que ce soit... C'est une montagnarde dure au mal, qui a toujours vécu dans cette région basque des Pyrénées-Atlantiques où elle finit maintenant ses jours, dans la jolie ville de Cambo-les-Bains. Une mamie discrète comme une souris ! Pourtant, ce matin-là, quand Philippe, le directeur de l'établissement, passe la voir, eh bien, pour une fois, elle a une requête à lui présenter... Oh, ce n'est pas grand-chose ! Thérèse, qu'on ne nourrit plus guère que par perfusion, voudrait simplement manger un œuf à la coque ! C'est un ultime petit plaisir dont elle se réjouit à l'avance.

– Avec une pincée de sel, ajoute-t-elle, et une mouillette, une bonne mouillette de pain frais.

Philippe, un homme obligeant, toujours amical avec ses pensionnaires, s'empresse d'accepter. Il est heureux de pouvoir donner satisfaction, ému aussi. Car il a bien compris, lui, il a l'expérience : ce que demande mamie Thérèse, c'est en somme sa dernière volonté. Qui lui refuserait cela ? Un œuf frais, une gourmandise à trente ou quarante centimes ! Il n'y a plus qu'à aller lui chercher son œuf, en se hâtant un peu, et elle sera contente... C'est du moins ce qu'on pourrait croire. Mais ce qui va se passer réellement, hélas, on ne peut même pas l'imaginer.

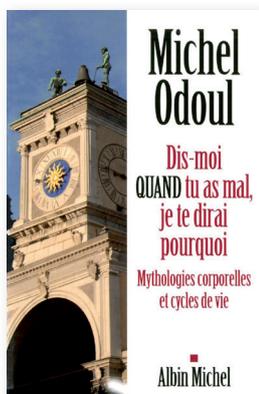
Sans se douter de ce qui l'attend, Philippe file à la cuisine pour passer commande de son œuf. Surprise, stupéfaction :

le chef cuisinier lui oppose un refus catégorique. Pas question de faire entrer dans l'établissement un œuf dans sa coquille – même de première fraîcheur. Le règlement l'interdit absolument, question de sécurité alimentaire, paraît-il. L'œuf autorisé, l'œuf réglementaire, c'est un produit en Tetra Brick, un point c'est tout. Ceci pour préserver la santé des pensionnaires – principe également en vigueur dans les hôpitaux et les cantines scolaires...

Philippe tente vainement de vaincre la résistance de son maître cuisinier, qui ne veut pas se mettre dans son tort et que cela finisse par se retourner contre lui. Il s'efforce ensuite de convaincre la diététicienne, mais il est confronté à un argument sans réplique : le règlement, c'est le règlement. Alors le directeur se tourne vers les associés actionnaires de l'établissement, qui refusent eux aussi toute entorse à la règle ! Il est vrai qu'on risque gros, l'interdiction, la fermeture, si la « faute » commise venait à s'ébruiter et arriver aux grandes oreilles de l'autorité administrative.

Bref, pas question d'introduire un œuf frais au sein de l'établissement, ici, dans cette localité de Cambo-les-Bains qui paraît si préservée, au milieu d'une nature intacte et verdoyante. Car même ici, dans la belle montagne, il faut subir les lois absurdes de la bureaucratie... Il faut préserver la santé des malades – même des mourants – en leur réservant une nourriture industrielle sans saveur qui exclut tout plaisir. Thérèse a attendu son œuf. Elle s'est étonnée de ne pas le voir arriver. Elle s'est demandée pourquoi on lui refusait ce dernier petit plaisir... Puis elle est morte, le lendemain, en silence. Laissant le pauvre directeur à son désarroi. Quelle est donc cette société dénaturée qui refuse un œuf à une mourante ? Quelle est cette dictature paperassière qui nous pourrit la vie jusqu'au seuil de la mort ? Et qui arrêtera la prolifération démente de toutes ces normes, et des bureaucrates qui fabriquent avec elles un monde sans cœur et invivable ?

Dis-moi quand tu as mal, je te dirai pourquoi : Mythologies corporelles et cycles de vie



Michel Odoul est déjà l'auteur d'un best-seller, écrit il y a plus de 20 ans et toujours bien placé dans les librairies : « Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi ». Il propose ici un deuxième champ d'interrogation : celui du temps et des cycles. Pourquoi cet accident a-t-il eu lieu à 12 ans, cette maladie grave à 21 ou 28 ans, cet infarctus à 42 ans, cet AVC à 63 ans ? La question reste celle du sens et du pourquoi, mais elle s'enrichit avec celle du moment : pourquoi cela m'arrive-t-il maintenant, à ce moment-là de ma vie ? En faisant référence aux grands cycles temporels décrits par la Médecine Traditionnelle Chinoise, la science occidentale et la mythologie, c'est une autre façon d'appréhender notre rapport au temps que l'on découvre. Y a-t-il des cycles qui s'imposent à nous comme autant d'examen de passage sur le chemin de la vie ? De la réponse à cette question émergera pour le lecteur une nouvelle conscience de ce qu'il est et de ce qu'il vit. L'approche du livre n'est pas scientifique mais traditionnelle et ancestrale, et c'est là le point fort de l'ouvrage : le lecteur se sent transporté dans divers civilisations et redécouvre des figures fondamentales de la mythologie gréco-romaine ou de la sagesse taoïste. Un livre riche qui se lit comme un voyage.

19,50 euros
Éditions Albin Michel
ISBN: 978-2226245748

Petit livre des additifs alimentaires



E 433, E 104, aspartame, lécithine... Avec leurs noms codés ou inquiétants, les additifs alimentaires ont envahi nos produits de consommation quotidienne. À moins d'acheter 100% bio, impossible de leur échapper. Certains sont d'origine naturelle, mais la plupart sont chimiques ou à base d'OGM... donc méfiance ! Ce Petit Livre au format poche (facile à emporter quand vous faites vos courses) vous apprend à lire les étiquettes de vos produits. Avec des tableaux répertoriant les 350 additifs autorisés en France et un panorama de tous les autres, de E 100 à E 1000, il prévient contre ceux qui peuvent provoquer des problèmes de santé et précise lesquels entrent dans le cadre d'une alimentation végétarienne, halal, casher, pour les femmes enceintes et les enfants.

3,99 euros
Éditions First
ISBN-13: 978-2754039406

Salon en

« Espace Bien Être » Charente

dates

Samedi 22 et
dimanche 23 septembre
de 10h à 19h

Droit d'entrée
Gratuit

La troisième édition du salon « Espace Bien Être » se tiendra à Champniers, en Charente. Ce salon accueille plus de 90 exposants autour des produits bios, de l'habitat écologique, du bien-être et de la création. On pourra aussi y trouver des cours de cuisine, de nombreuses conférences et une restauration végétarienne bio sur place. L'entrée située à la salle Paul Dambier, rue des bouvreils, est gratuite.

Renseignements au : **05 45 68 11 32** ou **06 18 58 46 81**



Salon international Rééduca

dates

Vendredi 4 et samedi 5 octobre
de 9h30 à 20h
et dimanche 6 octobre
de 10h à 18 h

Droit d'entrée
Gratuit

Le salon Rééduca est un grand rendez-vous annuel qui réunit plus de 150 exposants sur 12 000 m² à Paris Expo, Porte de Versailles. Il permet de réunir les professionnels du monde de la rééducation, de la santé et du bien-être physique dans un carrefour d'échanges avec le public. On y retrouvera donc beaucoup de masseurs kinésithérapeutes et de spécialistes en techniques manuelles. Au fil du temps ce salon s'ouvre de plus en plus aux activités de la forme, de l'esthétique et du bien-être plus général. Un espace de formation intégré au salon propose de s'initier à des thématiques telles que la posturologie, l'apnée du sommeil, le drainage lymphatique, etc.

Plus d'informations sur : <http://www.salonreduca.com>

Salon Développement durable et environnement



dates

Du vendredi 11 au
dimanche 13 octobre
de 10h à 19h

Droit d'entrée
Gratuit

Le 1^{er} Salon du Développement Durable aura lieu à Bordeaux pour les 20 ans du marché traditionnel annuel « Le Bon Goût d'Aquitaine ». L'association des commerçants et artisans « La Ronde des Quartiers de Bordeaux » qui organise l'évènement se prépare à accueillir 200 producteurs, 80 000 visiteurs et près de 40 exposants de la filière Développement Durable. 3 jours pour rencontrer les agriculteurs, les associations dynamiques et actives dans le développement durable, goûter les produits de terroir, découvrir les animaux de la ferme, vous informer sur les innovations et les enjeux écologiques, trouver des idées pour économiser l'eau et les énergies... Devenir un éco-citoyen ! Le salon se tiendra avenue Thiers et sur les allées Serr à Bordeaux Bastide.

Plus d'informations sur : <http://www.coeurdecampagne.fr/>

Chaque mois **Julien Venesson**, expert en nutrition et micronutrition et **Jean-François Astier**, expert en herboristerie et en naturopathie répondent à vos questions.

Vous pouvez nous écrire à :

Santé Nature Innovation, Venesson-Astier, 14 rue Charles Laffitte, 92200 Neuilly sur Seine, ou à contact@santenatureinnovation.com

Asperges et odeur des urines

J'aimerais savoir pourquoi certaines personnes qui mangent des asperges vont avoir une urine avec une odeur nauséabonde et d'autres rien du tout...Est-ce la faute de nos enzymes qui dégradent le méthyl mercaptan?

Stéphanie J. ■■■

Quand on digère l'asperge, on absorbe un certain nombre de composés soufrés (sulfure de diméthyle, diméthylsulfure, diméthylsulfoxyde, méthylsulfonylméthane et acide asparagique). Comme toutes les molécules soufrées, elles ont une odeur forte et caractéristique (qu'on retrouve aussi dans l'ail par exemple). Ces substances sont volatiles : elles entrent facilement en suspension dans l'air, nous permettant de les sentir. Mais l'acide asparagique n'est pas volatile: il est absorbé tel quel puis converti en composés volatiles dans l'organisme qui ressortent via les urines. Cette odeur typique peut être sentie moins de 30 minutes après la consommation d'asperges. Pourtant cette odeur ne semble pas apparaître chez tout le monde et la raison de cette différence a passionné les débats scientifiques pendant plus de 40 ans. Il apparaît que deux facteurs soient en cause : la conversion d'acide asparagique en composés volatiles semble parfois plus faible chez certaines personnes que chez d'autres d'une part et la capacité à pouvoir sentir ces odeurs semble différer selon chacun d'autre part. C'est ce deuxième point qui semble le plus important : une mutation génétique des récepteurs olfactifs ayant été découverte par des chercheurs. Nos urines sentent donc toujours plus ou moins fort après avoir mangé des asperges : c'est notre capacité à nous en apercevoir qui change. ■■■

Asthme chronique

J'ai 43 ans et j'habite au Sénégal. Je voudrais que vous m'aidiez à mieux prendre en charge un asthme qui me fatigue depuis plusieurs années déjà sans que les multiples ordonnances médicales ni peuvent grand choses.

Gueye B. ■■■

L'asthme est une maladie fortement liée à un terrain. Il faudrait avant tout connaître ce terrain pour pouvoir agir dessus, par exemple en déterminant les allergènes auxquels vous êtes sensible. Bien entendu certains facteurs aggravent irrémédiablement les symptômes, parmi lesquels l'alcool, la fumée de cigarette et la poussière qui est très présente au Sénégal (comme dans d'autres pays d'Afrique). Pour s'en protéger, ayez le réflexe du masque en papier.

Pour diminuer l'inflammation, il est important d'avoir une alimentation riche en fruits et légumes (au moins 5 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour), de favoriser le poisson au dépend de la viande, de privilégier les huiles riches en acides alpha-linolénique. Bref, se rapprocher d'une alimentation de type méditerranéenne. Surveillez également votre taux de vitamine D dans le sang qui joue un rôle important dans l'évolution des symptômes de l'asthme et que les personnes de peau noire synthétisent plus difficilement lors de l'exposition au soleil. Soutenez votre fonction hépatique à l'aide du kinkelibah et du desmodium, des plantes sûrement adaptées à votre terrain et faciles à trouver chez vous. ■■■

Polyarthrite et maladie de Lyme

Ma femme est suivie à l'hôpital de la salpêtrière depuis 2011 pour une polyarthrite rhumatoïde déclenchée depuis 2009. Ils lui ont fait faire le test sanguin ELISA pour la maladie de Lyme car vers l'âge de 15 ans elle s'est fait piquer par une tique. Le résultat du test était négatif avec une valeur de 8 et 9, sachant qu'une valeur supérieure à 24 est considérée comme positive. Est-ce fiable ? Que peut-elle faire ?

Jean-Pierre et Nathalie C. ■■■

D'après les chercheurs de la très avant-gardiste clinique Mayo aux États-Unis, un test ELISA négatif pour la maladie de Lyme exclut totalement une infection. Cette affirmation ne fait pourtant pas l'unanimité en France au sein de certaines associations de malades de Lyme. En revanche pour la polyarthrite rhumatoïde, il faut savoir que c'est la maladie articulaire dont le lien avec l'intolérance au gluten est le plus solide : la plupart des malades qui suivent un régime hypotoxique comme celui exposé dans « *L'alimentation ou la troisième médecine* » (Dr Jean Seignalet) ou « *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique* » (Julien Venesson) rapportent une disparition progressive et quasi totale des symptômes. ■■■

Caféine et prise de poids

Comment la caféine augmente-t-elle la prise de poids alors qu'elle augmente le métabolisme général ?

Myriam U. ■■■

Les recherches actuelles ne permettent pas de répondre définitivement à cette question. On sait néanmoins que la caféine libère des acides gras dans le sang. Cet effet est bénéfique dans le cadre d'un régime car il permet de brûler les graisses pour fournir de l'énergie et aide donc à la perte de poids mais chez la plupart des adultes les acides gras restent dans le sang où ils favorisent la résistance à l'insuline, un des mécanismes de la prise de poids. Une deuxième explication peut venir du fait que le café entraîne une décharge d'adrénaline dans le sang. De cette action découle une libération de sucre (stocké dans le foie sous forme de glycogène) dans le sang. La glycémie augmente donc très rapidement ce qui entraîne par la suite une hypoglycémie en réaction. Pour pallier à cela c'est au final le grignotage qui s'installe et bien souvent au long cours... Et qui dit grignotage dit souvent prise de poids. ■■■

prochainement dans ABE

- Pourquoi les génériques peuvent être dangereux ?
- Faire soi-même son produit vaisselle naturel aux huiles essentielles
- Le « sans bisphénol A » encore plus risqué ?
- Dossier : traiter l'eczéma à sa source

Vous pouvez aussi consulter ce numéro sur Internet à l'adresse suivante :

http://www.santenatureinnovation.com/dossiers/ABE_85.pdf

Avis aux lecteurs : ABE a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

ALTERNATIF**bien-être**

Santé Nature Innovation
Numéro 85 - Septembre 2013

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

NPSN Santé SARL

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Régistre journalier N° 2044 du 27/4/2012

CHF 217.3.550.036-3

Capital social 20.000 CHF

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, appelez Christelle au 01 58 83 50 73 ou écrivez à abonnement@santenatureinnovation.com

Imprimeur : Imprimerie CHAUCHEAU