ALTERNATIF bien·être
LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • OCTOBRE 2015 • N°109

sommaire

1 Cancer : **une révolution** en vue ?
4 Sommeil : la **technique de la NASA** pour booster votre énergie
8 Comment survivre quand on s'est trompé de **champignons** ?
10 **Parkinson** : le thé qui détruit vos neurones !
14 Cinq signes que vous manquez de **testostérone**
16 **E171 : ce poison** ne se cache pas que dans les bonbons…
18 Naturopathie & Traditions :
L'**eczéma** : quand notre corps élimine mal
L'**aunée** : pourquoi est-elle si précieuse ?
20 J'ai testé le **frugivorisme**…
25 La carence qui fait **manger des éponges** !
26 **Rencontre** avec Thierry Souccar : « J'ai longtemps été traité comme l'ennemi de la santé publique »
30 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs

Et aussi : Ces légumes qui font vraiment **maigrir** (p.3) - **Crises d'angoisse** : deux causes inattendues (p.7) - **Cholestérol** : à savoir si vous prenez des médicaments (p.9) - Le délicieux smoothie qui **protège des AVC** (p.13) - **Chirurgie du genou** : totalement inefficace en cas d'arthrose ! - **VIH** : la vitamine qui change tout (p.24) - Inspirations : Le maître zen et le scorpion (p.29)

édito

Médecine du Moyen Âge

Qui se souvient du traitement des maladies psychiatriques il y a à peine 60 ans ? Qui se souvient de l'aventure d'Henri Laborit, chirurgien Français qui découvrit une molécule lui permettant d'opérer les malades sans anesthésie, la chlorpromazine ? Notre médecin découvrira rapidement les propriétés surprenantes de cette molécule qui sera alors qualifiée de « camisole chimique » car elle permit à des milliers de malades de bénéficier d'un autre avenir que l'enfermement dans les asiles. Les hallucinations disparurent, l'agitation se calma.

Ce médicament est l'ancêtre de tous les médicaments psychiatriques aujourd'hui utilisés en cas de schizophrénie, trouble bipolaire, etc. Il s'agit donc de traitements archaïques, découverts par hasard, et qui ne fonctionnent bien qu'au prix d'importants effets secondaires. Les excellents psychiatres le savent bien : cette branche de la médecine en est à ses balbutiements, on peut la qualifier sans rougir de moyenâgeuse. Mais ce n'est pas la seule !

En cancérologie le constat est le même : les médicaments utilisés sont pour la plupart des armes atomiques ayant pour objectif de détruire des brins d'herbe au sein d'une grande ville… On peut avoir perdu foi en la science et la médecine, en particulier quand on est amené à suivre de tels traitements, mais j'ai l'espoir que l'avenir sera meilleur dès qu'on commencera à comprendre enfin ce qu'est réellement le cancer. L'utilisation des lymphocytes autologues, sur lesquels nous nous penchons ce mois-ci, fait partie de ces vraies révolutions. Et si leur principe est si brillant, c'est parce que leur conception fait appel au respect de la nature et du corps humain…

Julien Venesson

Cancer : une révolution en vue ?

Traiter le cancer en mobilisant les lignes de défense de notre propre organisme après en avoir décuplé la puissance naturellement, c'est ce que l'on appelle « l'immunothérapie autologue ». Les résultats in vitro sont si impressionnants qu'ils suscitent d'immenses espoirs. Alors, qui a intérêt à freiner cette révolution ?

LES DÉBUTS DE L'IMMUNOTHÉRAPIE

En 1891, un chirurgien américain, William Coley, avait constaté que des tumeurs cancéreuses régressaient spontanément chez ses patients après qu'ils avaient contracté une infection aiguë. Il en avait déduit que l'infection avait dû stimuler la réponse immunitaire de l'organisme et lui permettre d'agresser la tumeur. Pendant 40 ans, il a suivi une stratégie audacieuse en injectant un cocktail de bactéries directement dans la tumeur pour la faire disparaître (voir *Alternatif Bien-Être 92*).

Et ses résultats sur le traitement des sarcomes, le cancer des os, ont été bien

supérieurs à ceux obtenus aujourd'hui par les protocoles classiques[1]. Evidemment c'était il y plus d'un siècle et les séries de malades n'étaient pas "randomisées", c'est à dire tirées au sort, pour voir si tel traitement était supérieur ou inférieur à tel autre. Cette thérapie innovante est tombée dans l'oubli à la mort du Dr Coley et elle a été rapidement supplantée par la radiothérapie, plus facile à industrialiser. Mais depuis, la science moderne a reconnu le bien-fondé des principes de Coley, et aujourd'hui les spécialistes reconnaissent même le rôle primordial du système immunitaire. Eux aussi voient là l'un des moyens les plus efficaces de lutter contre les tumeurs. L'idée est donc d'améliorer la technique du Dr Coley grâce aux technologies immunologiques de pointe…

POURQUOI CERTAINES TUMEURS RÉGRESSENT SPONTANÉMENT

Une cellule cancéreuse n'est pas une cellule normale, c'est une cellule malade. Notre organisme le sait bien et il le détecte : il a le pouvoir d'attaquer les cellules cancéreuses pour les détruire. Très souvent, ce processus fonctionne car il a lieu suffisamment tôt dans un organisme en bonne santé ce qui signifie que ses défenses immunitaires fonctionnent parfaitement. Et c'est ainsi que nous pouvons tous développer tous des cancers au cours de notre vie sans jamais le savoir. La cellule qui aurait tendance à se multiplier anormalement est reconnue par les nombreuses cellules des systèmes de défense qui la détruit.

Développer un cancer, quel qu'il soit et où qu'il soit c'est avoir un système immunitaire perturbé localement (au niveau d'une zone de la peau), régionalement (le sein, la prostate, le poumon, le colon, l'utérus..) ou généralement au niveau de tout l'organisme (leucémie, cancer généralisé). Si le cancer arrive parfois à proliférer au point d'échapper à l'emprise de notre immunité, c'est d'abord parce que nos systèmes immunitaires sont donc souvent affaiblis (carences en vitamines et micronutriments, manque de masse musculaire, stress, pollution, mais aussi surpoids car trop de sucres vrais ou faux, de viandes, de gras, atteinte bactérienne, virale ou parasitaire, etc.) mais aussi parce que les cellules cancéreuses ont parfois du mal à être reconnues comme « nocives ». Dans ce cas, elles endorment notre immunité, celle-ci est débordée, et prolifèrent sans vergogne.

Dès les années 1980, les chercheurs ont commencé à développer d'autres façons de traiter les cancers, non pas en attaquant directement la tumeur avec des produits toxiques de chimiothérapie, mais en activant et en modulant les réponses immunitaires. L'ensemble de ces techniques est appelé « immunothérapie » et elles sont largement utilisées depuis quelques années. Elles se présentent actuellement sous deux formes :

- L'injection de molécules inflammatoires qui stimulent directement l'immunité (interféron, interleukine 2). Il s'agit de substances initialement naturellement produites par notre organisme, mais injectées à fortes doses elles provoquent de nombreux effets secondaires, parfois graves et peuvent même réduire les défenses immunitaires, les rendant discutables dans de nombreux cas.
- L'injection d'anticorps obtenus par génie génétique, les « anticorps monoclonaux » (trastuzumab, bevacizumab, cetuximab, etc.) dirigés contre certaines protéines des cellules cancéreuses. Par exemple, le trastuzumab cible un récepteur des cellules cancéreuses qui les rend normalement résistantes au traitement de chimiothérapie.

L'immunothérapie moderne a cela d'intéressant qu'il s'agit d'une approche plus « délicate », mieux ciblée que la simple chimiothérapie, qu'on peut clairement qualifier de bombe atomique anticancer avec les dégâts collatéraux que l'on connaît sur les cellules saines. Malheureusement, ces immunothérapies ne peuvent pas être utilisées seules et elles souffrent aussi d'effets secondaires parfois sérieux, même si cela reste incomparable avec les chimio ou radiothérapie.

L'avenir se trouve probablement dans une autre forme d'immunothérapie. Cette dernière aura cela de singulier qu'elle sera naturelle et qu'elle ne provoquera **aucun effet secondaire**.

UN SUPER DOPAGE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le concept de l'immunothérapie autologue, parfois appelée « immunothérapie adaptative », a pris naissance à la même époque, mais il a fallu attendre les années 90 pour que les premiers essais cliniques sur cette thérapie soient mis en place.

Le principe paraît simple : prendre des lymphocytes chez un malade du cancer, les cultiver pour en obtenir un très grand nombre, vérifier qu'ils réagissent

1. Sarah DeWeerdt - Bacteriology: A caring culture - Nature 504, S4–S5 (19 December 2013) doi:10.1038/504S4a.
2. KOHJI EGAWA . Immuno-cell Therapy of Cancer in Japan. Anticancer Res September-October 2004 24 (5C) 3321-3326.
3. K Fujita, H Ikarashi, K Takakuwa, S Kodama, A Tokunaga, T Takahashi, and K Tanaka. Prolonged disease-free period in patients with advanced epithelial ovarian cancer after adoptive transfer of tumor-infiltrating lymphocytes. Clin Cancer Res May 1995 1:501-507.

bien en présence de la tumeur, puis les réinjecter chez le malade. L'opération consiste donc tout simplement à effectuer un super dopage du système immunitaire. C'est ingénieux, cela ne nécessite pas de médicament chimique et ça fonctionne - pour le moment surtout *in vitro* !

Au Japon, où les études sur le sujet sont les plus actives, une synthèse de données sur plus de 1400 malades a montré que l'immunothérapie adaptative améliorait les chances de survie de 30 % comparativement aux traitements classiques[2]. Mais les chiffres varient selon le type de cancer. En 1995, des chercheurs de l'université de Niigata ont testé l'efficacité de cette immunothérapie en conjonction avec les traitements classiques comparativement aux traitements classiques seuls. Résultat : au bout de 3 ans, 100 % des femmes qui avaient bénéficié de l'immunothérapie étaient encore en vie contre seulement 67,5 % dans l'autre groupe[3]. Il s'agissait de personnes atteintes de cancer de l'ovaire, or tous les cancérologues savent combien il est difficile de fixer un pronostic dans ce type de tumeur. Certaines femmes vivent plus longtemps que prévu et pour d'autres c'est l'inverse. Il est nécessaire d'attendre d'autres études pour se prononcer de façon définitive.

Par ailleurs, l'intelligence de cette thérapie en fait une méthode efficace sur tous les cancers et il est probable que l'amélioration de la technique pourrait conduire à des protocoles n'utilisant que cette immunothérapie, sans chimio ni radiothérapie complémentaires. Seule ombre au tableau : il va falloir encore un peu patienter…

TOUT VA CHANGER D'ICI 5 ANS…

Avec de tels résultats pour une thérapie qui existe depuis 30 ans, on peut se demander pourquoi tout le monde n'en bénéficie pas actuellement. Il y a plusieurs raisons à cela : tout d'abord l'immunothérapie adaptative se fait avec les cellules immunitaires de chaque malade qui sont ensuite cultivées en laboratoire. C'est un peu comme s'il fallait produire un médicament personnalisé pour chacun, et évidemment, le coût est absolument énorme !

Au-delà de la question du coût, cela n'est pas si simple. C'est ce dont les cancérologues avaient rêvé dans les années 80 avec les "anti-mitogrammes" qui consistaient à tester les drogues *in vitro* contre les cellules cancéreuses du patient en phase de mitose, donc de multiplication. Ce fut un immense échec. Les cellules cancéreuses ne se comportent pas comme les germes face à des antibiotiques. L'anti-mitogramme n'est plus utilisé, tandis que l'antibiogramme a encore de beaux jours devant lui

Deuxième problème : la technique ne faisant pas appel à une substance chimique, elle n'est pas brevetable et ne rapporte donc rien aux laboratoires, qui font alors des pieds et des mains pour… ne pas en parler. Et ils font tout pour mettre en avant les immunothérapies classiques, dont le coût est d'ailleurs également très élevé : compter 50 000 euros par patient, une somme qui passe directement du budget de la sécurité sociale au chiffre d'affaires du labo.

Il n'en reste pas moins que des groupes de recherche financés par des fonds publics continuent les travaux sur ces thérapies, et c'est pourquoi l'on voit régulièrement les grands journaux annoncer « la fin du cancer d'ici 5 ans ». En réalité il faudra probablement attendre bien plus que cela, mais il est clair qu'on y viendra.

Annie Casamayou & **Julien Venesson**

news

Ces légumes qui font vraiment maigrir

Certains légumes ont la particularité de couper la faim en ralentissant la digestion.

Les plantes ont la capacité de transformer l'énergie du soleil en énergie organique grâce à des composés spéciaux, les thylakoïdes. Des chercheurs ont découvert que ces derniers avaient une autre propriété, plutôt étonnante : celle de ralentir la digestion des graisses alimentaires et ainsi de mieux couper la faim. Leur effet a été testé sur des volontaires : après un repas riche en épinards, un légume à forte concentration en thylakoïdes, l'appétit se trouve limité lors du repas suivant. En plus d'être intéressants pour la santé, les légumes verts à feuilles permettraient donc de perdre du poids.

Sources : Rebello CJ, Chu J, Beyl R, and al. Acute Effects of a Spinach Extract Rich in Thylakoids on Satiety: A Randomized Controlled Crossover Trial. J Am Coll Nutr. 2015 Jun 1:1-8.

Sommeil : la technique de la NASA pour booster votre énergie

Lorsqu'on est en orbite dans une station spatiale, pas question de dormir 8 heures d'affilée, la durée idéale pour un sommeil réparateur. Les astronautes sont donc obligés de se plier au sommeil polyphasique : un repos haché, mais qui présente bien des avantages.

DES TRAVAUX DE LA NASA APPLICABLES SUR TERRE

Traverser l'océan Pacifique pour rallier le Japon à Hawaï, aux commandes du fragile avion solaire « Solar Impulse », sans relais ni pause envisageable… André Borschberg a relevé un impressionnant défi en juillet dernier. Son vol aura duré 5 jours, en complète autonomie ; 120 heures au cours desquelles il n'était pas envisageable de dormir plus de 20 minutes d'affilée, mais qui exigeaient toute la vigilance et la réactivité d'un homme reposé.

Le pilote suisse a été confronté à une situation très particulière de gestion de son sommeil. Ce type de problématique concerne également les marins qui entreprennent des courses en solitaire, des soldats mobilisés pour des opérations spéciales, et même… les astronautes ! Dormir dans l'espace pendant 8 heures d'affilée n'est pas chose aisée : le stress, l'environnement sonore de l'engin spatial, la position inconfortable, l'absence d'alternance jour/nuit sont quelques-uns des facteurs qui conduisent à réduire le temps de sommeil de l'équipage. Les astronautes dorment au final de ½ heure à 2 heures ½ de moins que sur Terre. Et au vu de l'aspect délicat de leur mission, qui implique de résoudre des problèmes souvent complexes et où toute erreur peut avoir des conséquences tragiques, ils ne peuvent pas se permettre d'accumuler du retard de sommeil et de voir leurs capacités physiques et intellectuelles s'amenuiser au cours du temps.

C'est pourquoi la NASA s'intéresse au rythme de sommeil polyphasique, c'est-à-dire découpé en plusieurs épisodes de repos répartis au cours de la journée. Un sommeil bien différent du schéma classique adopté par la plupart d'entre nous, basé sur une nuit de sommeil effectuée d'une seule traite.

COMMENT L'ÉVOLUTION A FAÇONNÉ NOTRE SOMMEIL

Si le sommeil monophasique est la règle actuellement, cela n'a pas toujours été le cas. Avant l'ère industrielle, les habitudes voulaient qu'on dorme une première fois dès la tombée de la nuit, avant une phase de réveil nocturne d'une heure ou deux, suivie d'une nouvelle étape de sommeil[1]. Ce mode biphasique a disparu avec la généralisation de l'éclairage artificiel. Notre rythme biologique serait-il plus adapté à un sommeil discontinu ? Si l'on considère les autres mammifères, force est de constater que la règle est le sommeil polyphasique : la plupart des animaux dorment plusieurs fois par jour. L'évolution du sommeil, qui s'est façonnée au cours de millions d'années, a conduit à l'apparition du modèle monophasique chez nos cousins primates et chez l'homme. Mais il est probable que des vestiges de ce sommeil fractionné sont encore ancrés en nous, et le fait que les enfants débutent leur vie sur ce mode de fonctionnement peut laisser à penser qu'il ne nous est pas devenu totalement étranger.

Le sommeil polyphasique accompagne également certaines pathologies, comme la démence, et se rencontre couramment chez les personnes âgées. Certains chercheurs pensent qu'il s'agit là d'un processus visant à préserver leur cerveau fragilisé.

D'ailleurs, certains des grands hommes qui ont marqué notre histoire auraient été des adeptes de la pratique. La légende raconte que Léonard de Vinci ne dormait que 15 minutes toutes les 4 heures. Soit un sommeil total de seulement 1,5 heure par jour, ce qui lui laissait largement le temps d'exprimer son génie !

Dans notre monde où l'injonction à la performance et à l'activité est très forte, consacrer le tiers de sa vie à dormir peut prendre l'apparence d'une réelle perte de temps. Une communauté de dormeurs

1. A. Roger Ekirch. Sleep We Have Lost: Pre-industrial Slumber in the British Isles. The American Historical Review (2001) 106 (2): 343-386 doi:10.1086/ahr/106.2.343.

polyphasiques est bien présente sur la toile où fleurissent sites, forums de discussion et blogs consacrés au sujet. Différentes pratiques sont formalisées, comme la méthode Uberman qui propose de dormir 20 à 30 minutes 6 fois par jour, ou la méthode Everyman, plus généreuse en repos, qui propose une « nuit » de 3 heures complétée par 3 siestes de 20 minutes.

Des recherches montrent la pertinence du fractionnement du sommeil pour la récupération de l'organisme. Par exemple, Claudio Stampi, fondateur de l'Institut de recherche de chronobiologie de Boston qui aide les navigateurs solitaires à gérer leur repos en mer, constate qu'en condition de privation de sommeil, dormir 30 minutes toutes les 4 heures permet de meilleures performances qu'un repos de 3 heures d'affilée[2].Si le sommeil polyphasique peut se justifier dans des circonstances très particulières, certains doutent fortement de la capacité de l'homme à s'adapter et tirer bénéfice de ce mode de fonctionnement ; il n'y a pas d'études à long terme concernant les impacts sur la santé de cette pratique.

POURQUOI L'ON PEUT SE RÉVEILLER FATIGUÉ

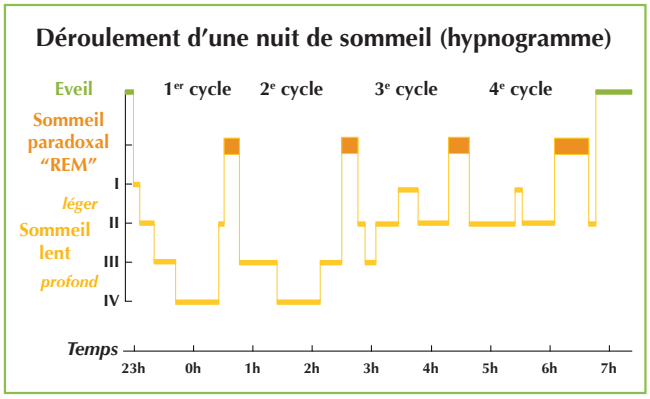
Les spécialistes s'accordent sur un point : une nuit réparatrice est en moyenne constituée de 8 heures de sommeil, bien que les besoins puissent varier d'une personne à l'autre. Ce modèle correspond au sommeil monophasique, un temps de repos pris en une seule fois au cours des 24 heures. Lorsqu'on décortique sa structure, on constate qu'il se décompose en cycles d'une durée de 90 à 110 minutes, qui s'enchaînent et se répètent en général de 4 à 6 fois.

Un cycle comporte 4 stades de sommeil distincts, caractérisés par une activité cérébrale propre, détectables par électroencéphalogramme. Chacun de ces stades représente une étape où le dormeur s'enfonce de plus en plus profondément dans le sommeil.

Si l'on se réfère à la vie des animaux dont le sommeil est naturellement polyphasique, il est probable que cette succession de phases se mette en place lorsque l'environnement est calme, sans danger imminent. Ainsi, plus l'environnement semble favorable à la détente, plus nous sombrons dans un sommeil profond, réparateur de fonctions cérébrales et physiques endommagées dans la journée.

Le premier stade correspond ainsi à un **sommeil très léger**, une transition entre l'état de veille et de sommeil, qui ne dure que 5 à 10 minutes. La respiration devient régulière, les muscles se détendent, et si quelques mouvements oculaires sont encore visibles, ils s'éteignent au cours de la seconde phase, le **sommeil confirmé**. À cette étape, le dormeur perçoit encore son environnement ; nous sommes ainsi en mesure de détecter un mouvement, un bruit alarmant et de réagir rapidement en cas de besoin. Si rien ne menace le dormeur, il peut accéder au troisième stade de sommeil, le **sommeil profond** ou « delta », qui permet à son organisme de récupérer plus profondément ; ses rythmes respiratoire et cardiaque sont au ralenti. Le repos maximal lui est offert par le quatrième et dernier stade, le **sommeil paradoxal** ou REM (*Rapid Eye Movement*). Il est caractérisé par une activité cérébrale intense et des mouvements oculaires rapides, associés à une paralysie musculaire. La respiration est irrégulière et le rythme cardiaque s'accélère, les rêves sont très présents.

Voici en image le déroulement des cycles du sommeil eu cours d'une nuit classique chez un homme adulte :



Si le réveil survient de façon inopinée en cours de déroulement d'un cycle de sommeil, les sensations vont différer en fonction du stade atteint. Lorsqu'il se produit en plein stade de sommeil lent profond ou de sommeil paradoxal, il s'accompagne d'une sensation de léthargie et de mal être. Et c'est bien compréhensible puisque nous étions dans un état de détente très profond, loin de la réalité ! Cette inertie du sommeil prend parfois des dizaines de minutes, voire plus d'une heure à se dissiper.

En revanche, si l'on se réveille au cours des stades de sommeil léger (les deux premières phases), la vigilance est quasi immédiate. À tel point que dans certaines expériences, 50 % à 80 % des personnes réveillées au cours de ces stades ont l'impression de n'avoir presque pas dormi. Pourtant, ces deux phases de sommeil sont les phases où s'opère l'essentiel du repos psychique ; alors que les deux phases profondes ont un effet plus marqué sur le repos physique.

2. Why We Nap. Evolution, Chronobiology, and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep (Birkhauser, Boston).

MULTIPLIER SA CAPACITÉ DE MÉMORISATION PAR 5

Sara Alger et son équipe du Laboratoire de neurosciences cognitives et du sommeil de l'université de New York (États-Unis) ont publié les résultats d'une étude comparant les bénéfices de siestes de différentes durées sur les capacités à retenir des informations.

Le protocole expérimental consistait à demander aux participants de mémoriser des listes de mots. Puis trois groupes ont été formés. Les membres du premier groupe bénéficiaient d'une sieste de 10 minutes, ceux du second dormaient 60 minutes, tandis que ceux du dernier restaient éveillés. Ils étaient ensuite soumis à un test visant à évaluer la quantité de mots retenus. Les résultats ont montré des performances accrues chez ceux qui avaient bénéficié d'une phase de sommeil ; et un nouvel exercice de restitution, mené une semaine plus tard, a permis de conclure que les participants ayant bénéficié de la sieste la plus longue avaient été capables de mieux assimiler les informations à long terme.

MIEUX VAUT DORMIR QUE REGARDER UN DVD

Une autre étude[3], publiée en avril dernier dans le journal *Neurobiology of Learning and Memory*, apporte de nouvelles précisions. Elle montre que la sieste permettrait d'augmenter la mémorisation d'un facteur 5. Les 41 participants devaient retenir une liste de 90 mots, et une autre de 120 paires de mots sans sens particulier (par exemple « lait-taxi »), puis ont passé un premier test pour évaluer la mémorisation de ceux-ci. Ensuite, un groupe disposait d'une plage de 90 minutes pour dormir, tandis que le second regardait un DVD. Puis chaque participant était à nouveau soumis au test de restitution des mots et paires de mots apprises.

Les auteurs de l'étude ont constaté que ceux qui avaient dormi de 45 minutes à 1 heure réussissaient à se souvenir des paires de mots 5 fois mieux que les autres, et étaient aussi efficaces dans ce second test que dans celui qui avait immédiatement suivi l'apprentissage. Les siestes plus courtes n'avaient pas permis d'améliorer cette mémoire associative.

Durant la phase de sommeil des participants, les chercheurs ont focalisé leur attention sur l'hippocampe, région du cerveau impliquée dans les processus de consolidation de la mémoire. Elle permet, après une phase d'apprentissage, d'ancrer les informations nouvellement acquises dans la mémoire à long terme. Ils ont observé plus précisément les fuseaux du sommeil, des bouffées d'oscillations rapides qui apparaissent sur l'électroencéphalogramme au moment du stade 2 du sommeil. Ils ont constaté que les meilleures performances de mémorisation étaient associées au plus grand nombre de ces fuseaux du sommeil.

ATTENTION AU RÉVEIL DOULOUREUX !

Si une sieste d'une heure est efficace pour optimiser certaines de nos capacités (voir encadré), elle ne permet pas d'échapper à l'inertie du sommeil. Pour l'éviter, il faudrait se réveiller à la fin d'un cycle complet. Mais rares sont ceux qui peuvent s'offrir un repos de 1 heure 30 en milieu de journée !

Il existe une solution pour profiter des bienfaits de la sieste sans se réveiller groggy : dormir un temps très court. L'objectif est de n'effectuer que les deux premier stades du cycle, voire un seul des deux stades et de se réveiller avant l'étape de sommeil profond.

Amber Brooks et Leon Lack[4], des chercheurs australiens spécialistes du sommeil à l'université de Flinders, ont cherché à déterminer le temps idéal pour une sieste énergisante. Leur étude, parue en 2006, a consisté à comparer les effets de siestes d'une durée de 5, 10, 20 ou 30 minutes sur la vivacité intellectuelle des participants, qui n'avaient dormi que 5 heures la nuit précédente.

LA DURÉE IDÉALE D'UNE SIESTE EST…

Ils ont constaté qu'une sieste de 10 minutes apportait de bons résultats en réduisant la fatigue, en améliorant la vigilance et les performances intellectuelles immédiatement au réveil, et ce sur une longue durée, 2 heures ½ environ. Si les participants qui avaient dormi 20 minutes ont également vu leurs performances accrues, 35 minutes ont été nécessaires pour que les bénéfices se manifestent. Et leur durée a été sensiblement réduite.

3. Sara Studte et al.: Nap sleep preserves associative but not item memory performance, Neurobiology of Learning and Memory, Volume 120, April 2015, Pages 84–93, DOI: 10.1016/j.nlm.2015.02.012.
4. Brooks, A. & Lack, L. (2006). A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: which nap duration is most recuperative. Sleep, 29, 6, 831-840.

Trente minutes de sieste se sont soldées par un réveil groggy, avec une phase de baisse de vigilance et des performances amoindries après le réveil, typiques de l'inertie du sommeil. Le groupe qui avait dormi 5 minutes n'a pas profité de bienfaits liés à ce très court temps de repos. Ainsi, ces auteurs suggèrent qu'une sieste de 15 minutes est idéale, les 5 premières permettant de se mettre doucement en condition.

En fait, la vitesse à laquelle on bascule des phases de sommeil léger au sommeil profond dépend du niveau de fatigue : plus on est fatigué, plus les phases de sommeil léger sont courtes. Par conséquent, et c'est contre-intuitif, plus on est fatigué, plus une sieste doit être courte pour être récupératrice sans engendrer une léthargie au réveil. En cas de très grosse fatigue, une sieste inférieure à 5 minutes peut être très efficace ! Encore faut-il réussir à se réveiller si vite…

COMMENT FAIRE UNE SIESTE ÉNERGISANTE ?

Pour faire une sieste courte et énergisante, plusieurs conseils :

- Évitez de dormir en position allongée, qui pourrait favoriser la survenue d'un sommeil profond ; installez-vous assis, sur un fauteuil confortable, en posant par exemple votre tête sur vos bras, sur le bureau.
- Buvez une tasse de café juste avant la sieste : la caféine met environ 10 minutes à agir, et ses effets optimum ne sont ressentis qu'après ¼ d'heure au minimum. Ainsi elle ne contrarie pas l'endormissement et exerce ses effets stimulants au réveil.
- Endormez-vous dans un environnement bruyant, il y a fort à parier qu'une perturbation vous réveille rapidement, mais même un micro-endormissement de quelques minutes aura été bénéfique.
- Endormez-vous en tenant un objet métallique à la verticale, au creux de votre main posée sur la table ou le bureau (par exemple une règle) ; lorsque vos muscles se relâcheront fortement au cours du stade 2, l'objet ne tiendra plus verticalement et tombera sur le côté : le bruit vous réveillera alors au bon moment !

Il est également indispensable de choisir le bon moment pour dormir. Nos cycles de veille et sommeil sont calés sur un rythme circadien, c'est-à-dire basé sur 24 heures. Les niveaux de vigilance et notre température corporelle sont plus faibles la nuit, ce qui nous invite au sommeil. Mais dans la journée, on constate également l'existence d'une période d'hypovigilance, située entre 13 et 15 heures, soit après déjeuner. Le moment idéal pour la sieste flash ! Suffisamment éloigné du repos nocturne pour ne pas en altérer sa qualité.

La sieste apparaît ainsi comme une façon d'optimiser ses capacités, bien loin de l'image d'oisiveté qu'on pourrait lui prêter. Sieste longue pour accroître ses facultés de mémorisation ou micro-sieste pour faire le plein d'énergie, optez pour la formule qui satisfera aux mieux vos besoins !

Céline Sivault

Crises d'angoisse : deux causes inattendues

L'alimentation et le temps passé assis dans la journée joueraient un rôle dans l'apparition des crises d'angoisse.

Contre toute attente, la santé mentale ne serait pas la seule cause des crises d'angoisse, un trouble qui se manifeste par des tensions musculaires, des difficultés à respirer, un emballement du rythme cardiaque, des maux de tête, et qui toucherait 27 millions de personnes dans le monde. Des chercheurs ont découvert que la composition de la flore intestinale était liée à l'apparition de ces symptômes : les personnes qui consomment plus d'aliments fermentés ont moins de crises d'angoisse que les autres. Mais ce n'est pas tout, une seconde équipe a trouvé que les personnes qui passent plus de 2 heures assises dans la journée sont plus anxieuses que les autres. Il y a bien sûr le temps passé devant la télévision, mais pas seulement : le temps passé assis dans les transports, à travailler sur un ordinateur et à jouer à des jeux vidéo compte également. Ces découvertes poussent à nous interroger : les crises d'angoisse sont-elles réellement une maladie ou sont-elles plutôt la manifestation d'un mode de vie trop éloigné de la nature ?

Sources : Teychenne M, Costigan SA, Parker K. The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: a systematic review. BMC Public Health. 2015 Jun 19;15:513.
Hilimire MR, DeVylder JE, Forestell CA. Fermented foods, neuroticism, and social anxiety: An interaction model. Psychiatry Res. 2015 Aug 15;228(2):203-8.

Comment survivre quand on s'est trompé de champignons ?

Amateurs de champignons sauvages, attention aux intoxications ! Une erreur d'identification peut être dangereuse et même fatale. Voici notre guide de survie.

En France, 16 000 espèces de champignons sont répertoriées dont 1384 seraient comestibles, 469 toxiques et 45 mortelles[1]. Il n'existe aucun moyen infaillible pour reconnaître les champignons dangereux, certains se confondent facilement avec des espèces succulentes, comme le toxique clitocybe trompeur qui ressemble fort à une délicieuse chanterelle. On déplore chaque année plus d'un millier de cas d'intoxication, dont une trentaine de cas sévères, et 3 décès en 2013[2].

PRUDENCE LORS DE LA CUEILLETTE

- Éviter les sites pollués car les champignons accumulent les contaminants du sol et de l'atmosphère (pesticides, métaux lourds, etc.)
- Un bon guide est indispensable pour les identifier avec description botanique et photos
- Ramasser le champignon en entier avec son pied
- Laisser les vieux champignons, les toxines augmentent avec le vieillissement
- Ne pas utiliser de sac plastique pour les entreposer afin d'éviter la macération
- Rejeter les champignons non identifiés ou douteux
- Au besoin, prendre l'avis d'un spécialiste averti : pharmacien compétent, association ou société de mycologie[3].

DES INTOXICATIONS D'ORIGINES DIVERSES

Il existe non seulement des champignons toxiques, mais même la consommation d'espèces données comme sans danger peut jouer des tours. Ainsi les morilles sont très appréciées, mais mal cuites ou mangées en trop grande quantité, elles peuvent devenir source d'intoxication car elles contiennent une molécule qui détruit les globules rouges du sang. D'autres espèces se révèlent toxiques si vous buvez de l'alcool lors du repas. C'est le cas du coprin noir d'encre, qui est parfaitement comestible sauf si vous consommez de l'alcool (vin, bière, etc.) en même temps ou dans les 72 heures suivant l'ingestion, auquel cas une des molécules du champignon, la coprine, bloque l'élimination de l'alcool et fait apparaître rougeur du visage et du cou, maux de tête, vertiges, chute de tension, vomissements, transpiration excessive.

Les règles d'une consommation réussie :

- Ne pas manger de champignon sauvage cru.
- Consommer une quantité raisonnable.
- Éviter d'en manger plusieurs jours d'affilée.

COMMENT SE MANIFESTE UNE INTOXICATION

Chaque champignon a des toxines spécifiques, et selon les toxines en cause, les intoxications peuvent être de gravité et d'intensité variables. Les symptômes qui interviennent rapidement après l'ingestion ressemblent à ceux d'un empoisonnement alimentaire : vomissements, diarrhée, douleurs, sueurs, etc. Ils sont bénins dans 90 % des cas et disparaissent généralement dans les 48 heures sans laisser de séquelles.

Quand les symptômes se manifestent plus de 6 heures après le repas, l'intoxication peut être grave et provoquer des dommages irréversibles au foie et aux reins, et si rien n'est fait, entraîner la mort.

QUE FAIRE EN CAS DE SYMPTÔMES ?

Avant tout, il faut contacter le centre antipoison[4] de votre région ou le 15 (SAMU) pour évaluer la situation.

1. Société mycologique de France
2. Invs – données consolidées au 23/09/2014
3. http://www.mycofrance.fr
4. http://www.centres-antipoison.net

Mais dans le traitement des intoxications sévères, la rapidité dans la mise en place du traitement est importante, c'est pourquoi nous vous recommandons d'avoir chez vous les produits indispensables afin de réagir vite. Cette année, au Portugal, une femme avait avalé une bonne poêlée de champignons sauvages, dont des amanites phalloïdes si redoutées. Mais au bout de 4 jours, grâce à l'action des produits naturels ci-dessous, elle ne souffrait plus d'aucune séquelle[5] :

Le charbon végétal activé

C'est un détoxiquant puissant dont la particularité est de savoir piéger les toxiques présents dans le système digestif afin de les rejeter hors de l'organisme. En cas d'intoxication bénigne et pris dans les 2 heures qui suivent l'ingestion, il accélère l'élimination des indésirables. Mais s'il s'agit d'une intoxication à l'amanite phalloïde dont les symptômes apparaissent plus tardivement, il sera beaucoup moins efficace car une bonne partie des toxines seront déjà passées dans le sang. Néanmoins, le charbon végétal fait tout de même partie du traitement à ce stade car des toxines peuvent rester présentes encore 60 heures après l'ingestion dans le tube digestif.

La N-acétylcystéine

L'amanite phalloïde peut provoquer une destruction fulminante du foie et obliger à subir une transplantation en urgence, en l'absence de quoi c'est la mort… Or l'acétylcystéine protège le foie des dommages dûs aux toxines des champignons. Il agit en régénérant le glutathion, l'antioxydant le plus important du foie, et peut permettre la reprise de fonctions hépatiques normales[6]. Les doses utilisées de prime abord vont de 600 à 1 200 mg.

La sylimarine

Cet extrait du chardon-marie fait aussi partie des traitements antitoxiques car il est capable de régénérer les cellules du foie endommagées par de nombreux toxiques, dont ceux de l'amanite phalloïde, et il augmente le niveau de glutathion[7]. Un produit à toujours avoir dans sa pharmacie naturelle.

Annie Casamayou

Cholestérol : à savoir si vous prenez des médicaments

Une supplémentation en vitamine K2 semble indispensable lorsqu'on prend des statines

Vous le savez probablement si vous lisez régulièrement *Alternatif Bien-Être*, les médicaments utilisés pour faire baisser les taux de cholestérol agissent comme des leurres : ils font baisser les niveaux sanguins de cholestérol mais n'agissent pas réellement sur la santé des artères. Ceux qui souhaitent néanmoins prendre ces traitements le savent également : ces médicaments vident nos réserves de Coenzyme Q10, un antioxydant naturel, ce qui contribue à l'apparition de nombreux effets secondaires. Des chercheurs américains viennent d'aller encore plus loin en démontrant que les statines, ces fameux médicaments, bloquent aussi les effets de la vitamine K, avec toutes les conséquences qu'on imagine sur la santé du cœur ou des os. Par conséquent ils recommandent également une supplémentation. La vitamine K2 MK7 doit être privilégiée, à la dose de 45 µg minimum.

INFO PRODUITS
Vitamine K2 MK-7 (Dplantes) : www.dplantes.com - 04 75 53 80 09
Vitamine D3 & K2 MK-7 (Cell Innov) : www.cellinnov.com - 08 00 50 10 17

Sources : Okuyama H, Langsjoen PH, Hamazaki T, and al. Statins stimulate atherosclerosis and heart failure: pharmacological mechanisms. Expert Rev Clin Pharmacol. 2015 Mar;8(2):189-99. Knapen MH, Braam LA, Drummen NE, and al. Menaquinone-7 supplementation improves arterial stiffness in healthy postmenopausal women. A double-blind randomised clinical trial. Thromb Haemost. 2015 May;113(5):1135-44.

5. Garcia J, Costa VM, Costa AE, Andrade S, Carneiro AC, Conceição F, Paiva JA, de Pinho PG, Baptista P, de Lourdes Bastos M, Carvalho F - Co-ingestion of amatoxins and isoxazoles-containing mushrooms and successful treatment: A case report. Toxicon. 2015 Jun 16;103:55-59. doi: 10.1016/j.toxicon.2015.06.012.
6. Enjalbert F, Rapior S, Nouguier□Soule J, Guillon S, Amouroux N, Cabot C. Treatment of amatoxin poisoning: 20□year retrospective analysis. J Toxicol Clin Toxicol 2002;40:715□57.
7. Pradhan SC, Girish C - Hepatoprotective herbal drug, silymarin from experimental pharmacology to clinical medicine. Indian J Med Res. 2006 Nov;124(5):491-50.

Parkinson : le thé qui détruit vos neurones !

Même si les causes de la maladie de Parkinson ne sont officiellement pas complètement élucidées, les preuves scientifiques sont si lourdes qu'on se demande encore comment il est permis de douter. Il existe des stratégies efficaces pour enrayer l'apparition de la maladie et contrer sa progression.

QUE SE PASSE T-IL À TAIWAN ?

Jusqu'à ce jour, on pensait que les victimes de la maladie de Parkinson étaient moins touchées par certains cancers, en particulier ceux des fumeurs : cancer du poumon, de la gorge ou de la bouche. Ces résultats viennent d'être balayés par de nouveaux travaux d'une envergure exceptionnelle (plus de 60 000 malades suivis) dirigés par des chercheurs taiwanais. Ces nouveaux travaux prouvent au contraire que la maladie de Parkinson est associée à une augmentation significative du risque de cancers. Au total, il existe un lien frappant entre la maladie de Parkinson et le risque élevé de souffrir de 16 types de cancers différents[1].

Si ces nouveaux résultats peuvent sembler contradictoires, ils ne le sont pas en réalité : les experts estiment que les précédentes études sur le sujet incluaient trop de personnes aux caractéristiques génétiques distinctes, ce qui influençait de manière exagérée le calcul des risques et les résultats[2]. Mais comme on va le voir, cela n'a en fait rien d'étonnant…

L'HYPOTHÈSE DE L'ALUMINIUM

Une hypothèse sur les causes de la maladie de Parkinson est celle d'une intoxication du cerveau par l'aluminium, dont la première source serait les vaccins.

Le problème est que l'aluminium interagit avec les récepteurs aux œstrogènes et favorise les cancers hormonodépendants (comme le cancer du sein par exemple). Or aucune étude n'a montré que les malades de Parkinson étaient plus touchés spécifiquement par ces cancers.

LES PESTICIDES CLAIREMENT INCRIMINÉS

Une autre hypothèse sur les causes de la maladie de Parkinson est beaucoup plus solide. Ce sont les autorités sanitaires françaises qui la donnent lorsqu'ils reconnaissent le statut de « maladie professionnelle » aux agriculteurs qui en sont victimes[4] ! Car, oui, ce sont bien les pesticides qui sont

LA MALADIE DE PARKINSON

Deuxième maladie neurodégénérative chronique la plus fréquente après Alzheimer, la maladie de Parkinson apparaît généralement après la cinquantaine. À 65 ans, 1 % de la population en souffre, et selon les prévisions des spécialistes, ce chiffre devrait doubler dans les prochaines années[3]. Elle est caractérisée par la destruction irréversible d'un type particulier de neurones, ceux qui fabriquent la dopamine, dans une structure située à la base du cerveau, le locus niger. La dopamine est un neurotransmetteur indispensable au contrôle des mouvements, en particulier des mouvements automatiques, mais aussi de l'humeur. Les neurones disparaissent progressivement et la maladie peut évoluer pendant 5 à 10 ans avant que les symptômes ne se manifestent.

Le diagnostic est posé quand au moins deux de ces symptômes sont présents :

- Lenteur et difficulté à initier le mouvement.
- Tremblement au repos d'un seul côté du corps.
- Raideur et rigidité de la posture.

Ces symptômes peuvent se compliquer de dépression, douleur, fatigue, maladresse, troubles de la parole, constipation, etc.

Le traitement classique est basé sur la prise de L-Dopa, une molécule de substitution à la dopamine, qui atténue les troubles mais ne permet pas de guérir, et dont l'efficacité diminue au fil du temps.

1. Pei-Ying Lin, MD; Shih-Ni Chang, MS; Tzu-Hung Hsiao, PhD; Bo-Tsang Huang, PhD2,4; Ching-Heng Lin, PhD5; Pan-Chyr Yang, MD, PhD - Association Between Parkinson Disease and Risk of Cancer in Taiwan - AMA Oncol. Published online June 18, 2015. doi:10.1001/jamaoncol.2015.1752.
2. Ganguli M, Lotze MT. Parkinson Disease and Malignant Disease: Minding Cancer's Own Business. JAMA Oncol. Published online June 18, 2015.
3. Bach, J.-P., Ziegler, U., Deuschl, G., Dodel, R. and Doblhammer-Reiter, G. (2011), Projected numbers of people with movement disorders in the years 2030 and 2050. Mov. Disord., 26: 2286–2290. doi: 10.1002/mds.23878.
4. http://www.inrs.fr

incriminés. Les composés organochlorés seraient les principaux responsables et leur dangerosité serait décuplée quand ils sont associés à certains insecticides et herbicides[5-6]. Leurs différents mécanismes d'action peuvent se potentialiser l'un l'autre et ils sont tous très toxiques pour le système nerveux. Bien sûr, les produits les plus dangereux ont été interdits, mais comme pour les médicaments, le lobbying efficace des fabricants de pesticides ralentit le travail des toxicologues, et donc leur interdiction.

TOMBÉ MALADE APRÈS AVOIR BU DU THÉ…

Taiwan, dont le territoire est tout petit et la population dense, est un gros consommateur de pesticides. Le gouvernement a mis en place une politique de régulation de leur utilisation, mais il y a encore du travail… Récemment un scandale a éclaté lorsqu'un homme est tombé malade après avoir bu du thé : on y a trouvé des traces importantes de DDT, un pesticide pourtant interdit. Après enquête sur d'autres aliments, beaucoup comportaient des résidus excessifs de pesticides tandis que d'autres venaient de la province japonaise de Fukushima malgré l'interdiction des importations en provenance de cette zone où se trouve la centrale nucléaire accidentée. On ne peut donc pas dire que la sécurité alimentaire soit garantie à Taiwan… Et cela explique probablement pourquoi la maladie de Parkinson y est si fréquente, tout comme les cancers associés.

LES COMPORTEMENTS QUI VOUS METTENT (UN PEU) À L'ABRI

Même sans intoxication aiguë aux pesticides comme à Taiwan, l'exposition chronique à de faibles concentrations sur de longues périodes concerne tout un chacun, et pour certains chercheurs, ce serait la cause de l'apparition de la maladie de Parkinson[7]. Pour vous protéger :

- Manger le plus bio possible et éviter les aliments industriels.
- Éviter l'eau du robinet, chargée en polluants[8].
- Éviter les laitages entiers, leurs graisses stockent très bien les pesticides.
- Éviter d'utiliser chez vous insecticides et fongicides de synthèse.
- Éviter tétrachlorure de carbone, trichloroéthylène et perchloroéthylène : trois substances utilisées dans les produits de nettoyage à sec, les adhésifs, la peinture et les nettoyants pour moquette[9] (privilégiez les peintures et nettoyants écologiques).

ATTENTION À L'EXCÈS DE FER

Les neurones producteurs de dopamine meurent petit à petit dans la maladie de Parkinson. L'analyse du cerveau de malades parkinsoniens a montré une accumulation de fer, en particulier dans le locus niger, la zone cérébrale qui dégénère progressivement.

Le fer est dangereux quand il est présent en trop grande quantité. Il est capable d'attaquer toutes les structures des cellules : protéines, ADN, lipides, il provoque de l'inflammation et détruit les neurones. Même si l'on n'explique pas encore pourquoi l'excès de fer est focalisé précisément dans cette zone du cerveau (cela indique probablement une conséquence plutôt qu'une cause), le traitement par un chélateur pour réduire la surcharge est à l'étude et semble prometteur[10]. Il ne sera pas disponible avant quelques années et mieux vaut tout faire pour éviter d'aggraver les choses en absorbant trop de fer. Globalement, seules les personnes sédentaires, qui mangent de la viande rouge quasiment tous les jours ou qui souffrent d'hémochromatose, devraient diminuer leurs apports en fer. Cela signifie consommer moins de viande, moins de céréales ou produits laitiers industriels (souvent enrichis en fer). Enfin, il faut impérativement éviter les compléments alimentaires qui contiennent du fer (*voir ABE N°103*).

RENFORCER LES DÉFENSES ANTIOXYDANTES

Pour faire face au stress oxydant dans le cerveau et protéger les neurones dopaminergiques de la dégénérescence, il faut renforcer les défenses antioxydantes et anti-inflammatoires de l'organisme.

L'acide urique est un très bon antioxydant produit naturellement par l'organisme. Il est surtout connu pour provoquer des crises douloureuses de goutte, mais les personnes en bonne santé avec des niveaux élevés d'acide urique dans le sang semblent avoir un risque réduit de développer la maladie de Parkinson[11]. Et quand elle est présente, la maladie

5. Parrón, T., Requena, M., Hernández, A.F., Alarcón, R. (2013). Environmental exposure to pesticides and cancer risk in multiple human organ systems. Toxicology Letters 230: 157-165.
6. Wang, A., Cockburn, M., Ly, T., Bronstein J.M., Ritz, B. (2014). The association between ambient exposure to organophosphates and Parkinson's disease risk. Occupational Environmental Medicine 71: 275-281.
7. Pezzoli G, Cereda E. Exposure to pesticides or solvents and risk of Parkinson disease. Neurology. 2013 May 28;80(22):2035-41. doi: 10.1212/WNL.0b013e318294b3c8. PubMed PMID: 23713084
8. Ascherio A, Chen H, Weisskopf MG, O'Reilly E, McCullough ML, Calle EE,Schwarzschild MA, Thun MJ. Pesticide exposure and risk for Parkinson's disease. Ann Neurol. 2006 Aug;60(2):197-203.
9. Goldman SM, Quinlan PJ, Ross GW, Marras C, Meng C, Bhudhikanok GS, Comyns K, Korell M, Chade AR, Kasten M, Priestley B, Chou KL, Fernandez HH, Cambi F, Langston JW, Tanner CM.
10. David Devos et all. Targeting Chelatable Iron as a Therapeutic Modality in Parkinson's Disease. Antioxidants & Redox Signaling - doi: 10.1089/ars.2013.5593.
11. Weisskopf MG, O'Reilly E, Chen H, Schwarzschild MA, Ascherio A. Plasma urate and risk of Parkinson's disease. Am J Epidemiol. 2007;166(5):561-567.

progresse plus lentement chez ceux dont les niveaux d'acide urique sont élevés[12]. Il est d'autant plus intéressant qu'il a la capacité de piéger le fer et qu'il semble avoir des effets neuroprotecteurs.

Un régime alimentaire pro-acide urique pourrait donc être un facteur protecteur en cas de maladie[13], mais il est à essayer uniquement si vous n'êtes pas à risque de souffrir de goutte ou de diabète. L'acide urique est essentiellement issu de la dégradation des aliments riches en purines comme les viandes rouges et les volailles, les abats, les poissons (anchois, sardines en particulier), les fruits de mer et les coquillages, mais aussi l'alcool, la bière surtout. Le fructose est une autre substance qui fait élever rapidement son niveau ; il est naturellement présent dans les fruits frais ou séchés, les légumes et le miel.

LA DIÈTE CÉTOGÈNE

La diète cétogène est très pauvre en glucides et riche en graisses (*voir ABE N°107*). De nombreuses données indiquent qu'elle pourrait être bénéfique pour améliorer le fonctionnement des cellules cérébrales et protéger les neurones, notamment dans la maladie de Parkinson[14].

DE SI PRÉCIEUX ALIMENTS

Il a été démontré que certains aliments permettent de réduire les risques ou de ralentir la progression de la maladie :

- Les graisses polyinsaturées, en particulier de la famille des oméga-3[15] : lin, colza, noix, cameline… Les fruits rouges riches en flavonoïdes[16] : fraise, myrtille, framboise, canneberge… La cannelle de Ceylan[17], le poivron et les solanacées (tomate, aubergine, pomme de terre) pour ceux qui supportent ces aliments, grâce à la nicotine végétale[18]. Du café à raison de 2 à 3 tasses par jour[19]. Du thé vert[20].

LA MUSCULATION : DES EFFETS IMMÉDIATS ET DURABLES

L'exercice physique doit être envisagé comme un traitement quand la maladie se déclare. Il s'agit d'un élément clé aux effets neuroprotecteurs capable d'engendrer de véritables améliorations de la qualité de vie, et non pas simplement un ralentissement de la progression de la maladie. Et cela en toute innocuité[21].

Aux débuts de la maladie, les exercices vont viser l'amélioration des fonctions motrices, notamment des membres inférieurs, avec des exercices à haute intensité (vélo, exercices de kinésithérapie) qui ont des effets métaboliques importants, dont potentiellement l'augmentation de la densité des récepteurs à dopamine[22]. En pratique, une activité physique à moyenne ou haute densité avec un travail plus intense sur les jambes d'une demi-heure tous les jours doit être mise en place. Le seul moyen de parvenir efficacement à ce niveau de stimulation est d'effectuer des exercices en salle de musculation avec charge additionnelle. Cette stratégie naturelle semble être la seule à permettre de retarder le recours aux médicaments[23].

Mais d'autres techniques sont aussi intéressantes : avec des exercices d'étirement ou d'équilibre, en six mois de pratique (à raison d'une séance de 1 heure 2 fois par semaine), les symptômes moteurs (équilibre, souplesse, tremblements) s'améliorent déjà ; en choisissant la musculation, les améliorations sont encore plus nettes et surtout persistent sur le long terme[24].

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Le glutathion

Le glutathion est une des plus puissantes molécules protectrices du corps, à la fois antioxydant et détoxifiant. Il joue un rôle majeur pour défendre l'organisme contre les polluants et dans le cerveau, il

12. Ascherio A, LeWitt PA, Xu K, et al; Parkinson Study Group DATATOP Investigators. Urate as a predictor of the rate of clinical decline in Parkinson disease. Arch Neurol. 2009;66(12):1460-1468.
13. Gao X1, Chen H, Choi HK, Curhan G, Schwarzschild MA, Ascherio A. Diet, urate, and Parkinson's disease risk in men. Am J Epidemiol. 2008 Apr 1;167(7):831-8. doi: 10.1093/aje/kwm385. Epub 2008 Mar 7.
14. Vanitallie TB, Nonas C, Di Rocco A, Boyar K, Hyams K, Heymsfield SB. Treatment of parkinson disease with diet-induced hyperketonemia: a feasibility study. Neurology 2005; 64: 728–730.
15. Kamel F, Goldman SM, Umbach DM, Chen H, Richardson G, Barber MR, Meng C, Marras C, Korell M, Kasten M, Hoppin JA, Comyns K, Chade A, Blair A, Bhudhikanok GS, Webster Ross G, William Langston J, Sandler DP, Tanner CM. Dietary fat intake, pesticide use, and Parkinson's disease. Parkinsonism Relat Disord. 2013 Oct 1. pii: S1353-8020(13)00353-2.
16. Khasnavis S, Pahan K. Cinnamon Treatment Upregulates Neuroprotective Proteins Parkin and DJ-1 and Protects Dopaminergic Neurons in a Mouse Model of Parkinson's Disease. J Neuroimmune Pharmacol. 2014 Jun 20.
17. Xiang Gao, Carlos Singer; American Academy of Neurology's 63rd Annual Meeting, Honolulu, April 9 to April 16, 2011.
18. Nicotine from edible Solanaceae and risk of Parkinson disease. Nielsen SS, Franklin GM, Longstreth WT, Swanson PD, Checkoway H. Ann Neurol. 2013 May 9.
19. Postuma RB, Lang AE, Munhoz RP, Charland K, Pelletier A, Moscovich M, Filla L, Zanatta D, Romenets SR, Altman R, Chuang R, Shah B. Caffeine for treatment of Parkinson disease: A randomized controlled trial. Neurology. 2012 Aug 1.
20. Shuhong Guo, J. Yan, T. Yang, X. Yang, E. Bezard and B. Zhao, «Protective Effects of Green Tea Polyphenols in the 6-OHDA Rat Model of Parkinson's Disease Through Inhibition of ROS-NO Pathway» Biological Psychiatry, 15 December 2007, Volume 62, Issue 12, Pages 1353-1362.
21. Gracies JM - Neurorehabilitation in parkinsonian syndromes - Rev Neurol (Paris). 2010 Feb;166(2):196-212. doi: 10.1016/j.neurol.2009.10.026. Epub 2010 Feb 6
22. Nozaki T1, Sugiyama K, Yagi S, Yoshikawa E, Kanno T, Asakawa T, Ito T, Terada T, Namba H, Ouchi Y. Effect of subthalamic nucleus stimulation during exercise on the mesolimbocortical dopaminergic region in Parkinson's disease: a positron emission tomography study. J Cereb Blood Flow Metab. 2013 Mar;33(3):415-21. doi: 10.1038/jcbfm.2012.183. Epub 2012 Dec 5
23. Frazzitta G, Maestri R, Bertotti G, Riboldazzi G, Boveri N, Perini M, Uccellini D, Turla M, Comi C, Pezzoli G, Ghilardi MF - Intensive rehabilitation treatment in early Parkinson's disease: a randomized pilot study with a 2-year follow-up - Neurorehabil Neural Repair. 2015 Feb;29(2):123-31. doi: 10.1177/1545968314542981. Epub 2014 Jul 18
24. American Academy of Neurology, Daniel Corcos, February 16 2012.

est le plus important neutraliseur de molécules oxydantes. Sa diminution semble être associée à une progression de la maladie de Parkinson[25]. Le niveau de glutathion se réduit naturellement avec l'âge, mais encore plus si l'on fume, si l'on boit de l'alcool et si l'on manque de certains nutriments. On ne trouve pas de glutathion directement dans l'assiette et les compléments alimentaires qui en contiennent sont chers et peu efficaces. Fort heureusement, il se fabrique dans les cellules à partir notamment d'un acide aminé présent dans les protéines, la cystéine, mais qui est souvent déficitaire car difficile à métaboliser par l'organisme.

Pour renforcer efficacement la présence du glutathion, il est recommandé d'ajouter un complément alimentaire de ce précurseur : la N Acetylcystéine (NAC).

infos produits

- **N Acetylcystéine** – Supersmart : 0800 666 742 - www.supersmart.com
- **N Acelytcystéine** – Vitall+ : boutiques diététiques

La vitamine D

Le lien entre la vitamine D et Parkinson est encore mal cerné, mais plus le taux de vitamine D est élevé, moins les symptômes sont invalidants et plus la maladie évolue lentement. Cet effet est encore plus évident aux débuts de la maladie[26]. Il est donc conseillé de prendre au moins 4 000 UI de vitamine D3 par jour.

infos produits

- **Vitamine d3++** (Dplantes) : www. dplantes.com - 04 75 53 80 09
- **Bio-D-Mulsion** (Biotics research) : www.energeticanatura.com 01 40 26 09 08

Annie Casamayou

news

Le délicieux smoothie qui protège des AVC

L'association de potassium et de magnésium serait particulièrement efficace pour réduire le risque d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

En rassemblant les données de deux grandes études menées sur 180 000 femmes, des chercheurs ont découvert que celles qui avaient les consommations les plus élevées de magnésium et de potassium présentaient un risque nettement réduit d'AVC. Voici une recette de jus qui constitue une délicieuse source de ces deux minéraux. Pris quotidiennement, il préviendra efficacement les risques d'AVC.

Smoothie vert à l'ananas

Pour 1 personne

Préparation : 5 minutes

Ingrédients : 1 avocat, ¼ d'ananas, 1 poignée d'épinards

- Lavez et équeutez les épinards
- Pelez l'avocat et l'ananas après avoir ôté les yeux et le cœur dur. Coupez-les en morceaux.
- Versez dans un blender et mixez avec 20 cl d'eau jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Dégustez !

Sources : Adebamowo SN, Spiegelman D, Willett WC, Rexrode KM. Association between intakes of magnesium, potassium, and calcium and risk of stroke: 2 cohorts of US women and updated meta-analyses. Am J Clin Nutr. 2015 Jun;101(6):1269-77.
Cures de jus santé/detox. Myriam Darmoni, Editions Leduc. ISBN : 9791028500474.

25. Jenner P et al. oxidative stress as a cause of nigral cell death in "Parkinson's disease and incidental lewy body disease, 1992; 32 Suppl:S82-7.
26. Amie L. Peterson, Charles Murchison, Cyrus Zabetian, James Leverenz, G. Stennis Watson, Thomas Montine, Natasha Carney, Gene L. Bowman, Karen Edward, and Joseph F. Quinn - Memory, Mood, and Vitamin D in Persons with Parkinson's Disease - ournal of Parkinson's Disease, Volume 3/Issue 4, DOI: 10.3233/JPD-130206.

Cinq signes que vous manquez de testostérone

Hormone associée à la vigueur masculine, la testostérone n'est pas uniquement impliquée dans les fonctions sexuelles mais exerce également de multiples activités au sein de l'organisme. Une baisse de production, quelle qu'en soit la cause, se traduit par des signaux très divers.

Manque d'énergie, prise de poids au niveau abdominal, irritabilité, altération de la qualité des relations intimes… Ce type de désagréments apparaît parfois chez l'homme vers la cinquantaine, au moment de l'« andropause », qui se traduit par des bouleversements hormonaux et principalement une diminution de production de testostérone.

Cette hormone appartenant à la famille des androgènes (c'est-à-dire les hormones masculinisantes) est le symbole de la virilité, bien qu'elle soit aussi présente chez les femmes en moindre quantité (environ 10 fois moins). Chez l'homme, elle est principalement produite au niveau des testicules et, dans une moindre mesure, des glandes surrénales (de petites boules situées autour des reins).

LES SIGNES D'UN MANQUE DE TESTOSTÉRONE

Certains signaux témoignent d'un déficit en testostérone ; si quelques-uns sont spécifiques et peuvent aisément alerter sur la situation, d'autres, plus généraux, sont plus difficiles à interpréter.

- **Des problèmes d'érection.** Un manque de testostérone se traduit dans la plupart des cas par une baisse de libido et altère les capacités érectiles. La raréfaction des érections spontanées, en cours de nuit ou le matin, est typique de ce déficit. L'hormone intervenant au niveau du processus de spermatogenèse, l'éjaculation devient plus faible et la quantité de sperme émise diminue. En revanche, si le problème se manifeste uniquement lors des rapports sexuels, il est peu probable qu'un déficit en testostérone en soit la cause.
- **Ralentissement de la pousse des poils.** La pousse des poils de la barbe est majoritairement contrôlée par la testostérone. Lorsque celle-ci vient à manquer, les poils poussent de plus en plus lentement. Quand le déficit est très sévère, ils ne poussent plus du tout !
- **Des abdominaux de moins en moins visibles.** Malgré une alimentation attentive et la pratique d'une activité physique régulière, le déficit en testostérone facilite la prise de graisse au niveau du ventre. De plus, comme la testostérone participe au développement de la masse musculaire, cette prise de gras s'accompagne aussi d'une perte lente et progressive du volume musculaire.
- Une fatigue récurrente. Un manque d'énergie, des troubles de l'humeur, un sentiment de mal-être pouvant aller jusqu'à la dépression. La qualité du sommeil est altérée, ce qui fait que même après une grasse matinée, l'énergie n'est pas au rendez-vous.
- Des difficultés de concentration, de mémorisation, une réduction de la capacité de travail.

Le manque de testostérone perturbe le métabolisme des glucides et lipides, et apparaît comme un facteur de risque du diabète de type 2, d'athérosclérose et de maladies cardiovasculaires.

POURQUOI MANQUE-T-ON DE TESTOSTÉRONE ?

La production de testostérone diminue avec le temps, d'environ 10 % tous les 10 ans à partir de 30 ans. Les symptômes de manque apparaissent donc progressivement au fil du temps, pour devenir clairs vers l'âge de 50 ou 60 ans. Cette baisse linéaire des hormones explique pourquoi l'andropause a mis longtemps à être reconnue comme une véritable problématique masculine, car chez la femme le même phénomène a lieu de manière brutale, à la ménopause. Certaines pathologies, des traumatismes ou des traitements médicamenteux peuvent également, chez des hommes de tout âge, altérer l'équilibre hormonal. Toutefois le mode de vie et l'environnement ont également un fort impact sur le niveau de testostérone circulant dans l'organisme. Voici quelques points à connaître pour préserver ses taux hormonaux avec l'âge :

- **Le manque de sommeil.** Dans nos sociétés modernes, bon nombre d'entre nous souffrent d'un déficit chronique de sommeil. En 2011, des chercheuses de l'université de Chicago ont analysé

l'impact d'une semaine de restriction de sommeil sur la production de testostérone[1]. Les sujets de l'étude, des jeunes hommes en bonne santé soumis à des nuits de 5 heures seulement, ont vu leur niveau d'hormone baisser de 10 à 15 %.

- **L'exposition à des pesticides.** Certains produits chimiques utilisés en agriculture conventionnelle sont des perturbateurs endocriniens : ils exercent des effets anti-androgéniques, c'est-à-dire qu'ils contrecarrent l'action de ces hormones. Une étude[2] de 2011, menée au sein de l'université de Londres, a étudié les effets de 37 pesticides, parmi les 134 auxquels la population est exposée en Europe. Les tests, menés en laboratoire, ont permis de révéler le caractère anti-androgénique de 23 d'entre eux. Les pesticides sont bien sûr abondants dans les fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle, mais on en retrouve aussi massivement dans les graisses des bovins et donc dans le lait, fromages, beurre, etc.
- **Le surpoids.** Les cellules graisseuses, les adipocytes, contiennent une enzyme particulière, l'aromatase, dont l'activité consiste à transformer la testostérone en œstrogènes, hormones typiquement féminines. Ainsi, plus un homme est en surpoids, plus il se féminise ! Maintenir un ventre plat avec le temps est un excellent moyen de conserver un taux de testostérone optimal.
- **Des carences alimentaires.** En particulier, un déficit en zinc altère le processus de formation de la testostérone. Pour l'éviter, l'alimentation peut être enrichie en fruits de mer, notamment en huîtres, en viande… Le zinc existe également sous forme de compléments alimentaires (une dose de 10 à 30 mg est conseillée). Cette supplémentation n'a de bienfaits qu'en cas de déficience.
- **La consommation d'alcool.** En quantité moyenne ou importante, la consommation d'alcool réduit le taux de testostérone présente dans le sang, de la manière la plus dramatique ! Tout d'abord, l'alcool agit au niveau des testicules en affaiblissant leur production. Ensuite, il agit au niveau du cerveau en affaiblissant l'hypophyse, l'organe qui ordonne habituellement aux testicules de produire la fameuse hormone ; et enfin, l'alcool stimule la transformation du peu de testostérone restante en œstrogènes !
- **Le stress.** L'hormone produite en cas de stress, le cortisol, semble jouer un rôle antagoniste vis-à-vis de la testostérone. Des chercheurs ont par exemple montré qu'un niveau élevé de cortisol inhibe l'effet de la testostérone sur l'esprit de compétition et de domination des hommes[3]. L'auteur de l'étude met en avant la pertinence de ce système. Face à une situation dangereuse, l'organisme se focalise sur la réponse immédiate à apporter pour surmonter l'épreuve et met entre parenthèses ses autres activités, supprimant notamment de façon momentanée les effets de la testostérone. Si le bénéfice est réel et représente un véritable mécanisme de survie, on imagine aisément que ces effets antagonistes peuvent devenir délétères en cas de stress chronique.

ÉVALUATION DU TAUX DE TESTOSTÉRONE

Si des signes d'un déficit en testostérone se manifestent, il peut être opportun de procéder à un dosage sanguin pour évaluer la quantité d'hormone circulant dans l'organisme. Mais attention, deux types de dosages sont souvent pratiqués : la mesure du taux de testostérone total ou la mesure du taux de testostérone libre. Jusqu'à l'âge de 40 ans environ, la première mesure est fiable, mais plus tard elle ne l'est plus ; c'est le taux de testostérone libre qui l'est (ou taux de testostérone « biodisponible »). Un résultat qui apparaîtrait de manière très proche à la limite inférieure basse, même sans la franchir, indique un déficit en testostérone.

LE TRAITEMENT HORMONAL SUBSTITUTIF

Lorsque le déficit en testostérone est avéré par les analyses biologiques et que le patient présente plusieurs des symptômes liés à ce déficit, un apport externe d'hormones peut s'avérer nécessaire, même si le traitement de l'andropause a mauvaise presse en France.

En réalité, les problèmes éventuels liés à cette supplémentation ne surviennent que lorsqu'elle est mise en place via des injections de testostérone, un traitement qui oblige à utiliser de fortes doses pendant des intervalles de temps éloignés (toutes les trois à quatre semaines). Le meilleur moyen de contourner ce problème consiste à utiliser de la testostérone sous forme de patchs ou de gel, à appliquer quotidiennement, ce qui mime de manière fidèle la production hormonale normale. Malheureusement ces traitements ne sont pas remboursés par la sécurité sociale (contrairement aux injections). Il faut compter entre 70 et 100 euros par mois pour un traitement de ce type.

Céline Sivault

1. R. Leproult, E. Van Cauter. Effect of 1 Week of Sleep Restriction on Testosterone Levels in Young Healthy Men. JAMA: The Journal of the American Medical Association, 2011; 305 (21): 2173 DOI: 10.1001/jama.2011.710
2. Orton F, Rosivatz E, Scholze M, Kortenkamp A 2011. Widely Used Pesticides with Previously Unknown Endocrine Activity Revealed as in Vitro Anti-Androgens. Environ Health Perspect.
3. Testosterone and cortisol jointly regulate dominance: evidence for a dual-hormone hypothesis. Mehta PH1, Josephs RA. Horm Behav. 2010 Nov;58(5):898-906. doi: 10.1016/j.yhbeh.2010.08.020. Epub 2010 Sep 15.

E171 : ce poison ne se cache pas que dans les bonbons…

En mars 2015, José Bové brandissait des paquets de M&M's à la télévision. Il pointait du doigt le caractère nocif de l'un de ses colorants, des nanoparticules de dioxyde de titane. Dès 2011 pourtant, sa toxicité était déjà pointée du doigt. Aujourd'hui, l'E171 est partout, jusque dans les compléments alimentaires…

VOUS REPRENDREZ BIEN UN PEU DE TITANE ?

Le dioxyde de titane est un minéral épatant ! Il absorbe les rayons solaires (UVA et UVB), les polluants atmosphériques, les bactéries, voire les cellules tumorales. Il a même des propriétés antibuée. Commercialisé dès 1923, il fut tout d'abord utilisé comme pigment à cause de sa brillance d'un blanc parfait, de ses propriétés anti-UV et de sa résistance à la décoloration. C'était alors un additif de choix dans toutes les crèmes solaires et les cosmétiques. Problème : le dioxyde de titane était parfois allergisant et il laissait des traces blanches sur la peau.

Sa production commençait donc à diminuer quand l'idée de l'utiliser sous sa forme nanométrique a surgi, dans les années 90. Sous forme nano, le dioxyde de titane devient invisible mais conserve ses propriétés blanchissantes ou fixatrices de couleurs. Peu à peu, les industriels de l'agroalimentaire se sont mis à utiliser le dioxyde de titane nano pour stabiliser les couleurs de leurs aliments, et en premier lieu les bonbons. C'est ainsi que les M&M's, les Mentos, les chewing-gums Hollywood, Freedent, Malabar ont pris leur bain de titane, mais aussi les gâteaux LU, les raviolis Panzani, le hachis parmentier William Saurin, des gâteaux apéritif Belin, les blanquettes de veau Leader Price et bien d'autres[1].

Les dentifrices sont aussi désormais plus blancs, plus brillants, grâce à cet additif magique dont le nom de code est E171. Aujourd'hui on en retrouve aussi dans les compléments alimentaires et même dans certains médicaments. Pour comprendre l'ampleur du phénomène, il suffit de savoir qu'entre 2005 et 2010, la production de dioxyde de titane sous sa forme nano est passée de 2 000 à 5 000 tonnes par an !

NANOPARTICULES : UN PASSAGE DIRECT AU CŒUR DES CELLULES

Seulement, changer de taille des particules de dioxyde de titane, c'est aussi modifier leur toxicité. Les nanoparticules sont potentiellement beaucoup plus réactives que leurs homologues de plus grande taille. Contrairement à ces dernières, une grande partie des atomes qui les composent se retrouvent en surface. Or c'est via la surface que ces particules peuvent interagir.

L'autre souci, c'est que ces particules sont si petites qu'elles peuvent s'immiscer de manière beaucoup plus insidieuse et potentiellement plus dangereuse dans l'organisme. Alors que leurs grandes consœurs sont partiellement filtrées par les poumons, le foie ou la peau, les nanoparticules passent toutes les barrières, jusqu'à celles des cellules, et présentent ainsi le risque d'interférer avec les mécanismes intercellulaires. Enfin, leurs propriétés physicochimiques sont potentiellement très différentes de celles des grosses particules.

Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) a classé le dioxyde de titane (sous sa taille normale) inhalé sous forme de poudre comme cancérigène possible pour l'homme (classe 2B). Cela aurait dû suffire à nous alerter sur la nocivité de son homologue nanométrique. À vrai dire, il y a de quoi s'inquiéter tout court de l'utilisation de titane dans des aliments. Car le titane est bien loin d'être un métal utile ou nécessaire ou fonctionnement normal du corps humain…

UNE TOXICITÉ REDOUTÉE MAIS QUE L'ON TARDE À PROUVER

Le dernier rapport sur le sujet publié par les autorités sanitaires françaises (Afssaps, 2011) indique que les nanoparticules de titane ne semblent pas passer au-delà des couches superficielles de l'épiderme : «*en l'état actuel des connaissances*», nuance le rapport, et à condition que la peau ne soit pas lésée, et à condition que les études de toxicologie ne soient pas financées par les industriels… Tout cela n'est pas très rassurant. En réalité, il n'existe à l'heure actuelle aucune étude scientifique qui puisse statuer

1. Le site openfoodfacts.org propose une liste de 167 produits, vendus en France, contenant de l'oxyde de titane sous la mention E171. Cliquez ici : http://fr.openfoodfacts.org/additif/e171-oxyde-de-titane.

sur la toxicité des nanoparticules de dioxyde de titane, aux quantités auxquelles nous sommes exposés, sans cesse croissantes.

Dans ce dernier rapport, l'Afssaps expliquait aussi qu'il valait mieux éviter les crèmes solaires à base de dioxyde de titane sur les coups de soleil ou autres érythèmes, ou au contact de l'eau. Dans ces conditions, le dioxyde de titane est dispersé et génère des radicaux libres s'il est exposé à la lumière, responsables du vieillissement de la peau et de l'apparition de cancers de la peau ; un comble ! Il était également conseillé d'éviter l'utilisation de spray de crème en milieu fermé (chambre) pour éviter toute inhalation des particules. Rassurant…

Justement, qu'advient-il de ces nanoparticules si elles sont ingérées ? Leurs effets in vitro et in vivo sur les animaux de laboratoires (rats, cochons, etc.) font froid dans le dos. Une étude de 2009 menée par l'équipe de Robert Schiestl (UCLA, Los Angeles) sur des souris vivantes a montré que ces nanoparticules causent un stress oxydatif et une réaction inflammatoire qui peut aller jusqu'à casser l'hélice de l'ADN[2]. Cette réaction inflammatoire a aussi été notée au niveau des poumons[3], de la bouche (les nanoparticules de 25 nanomètres peuvent être absorbées au niveau de la bouche) et des intestins[4]. C'est aussi par ce mode d'action que les chercheurs du CEA ont montré qu'à dose massive (au-delà de 5 microgrammes par millilitre), les particules peuvent endommager la barrière hémo-encéphalique du cerveau avec, à la clé, dérégulation des cellules et apoptose (la mort cellulaire). Une étude chinoise sur des rats a récemment montré qu'en s'accumulant dans le foie, par exemple, les nanoparticules de TiO2 faisaient émerger une résistance à l'insuline[5].

Bien sûr, l'homme n'est ni un rat ni un cochon, il est donc difficile de conclure à partir de ces seuls éléments. Voilà qui arrange bien nos industriels ! Et le principe de précaution dans tout ça ?

LEVER L'OPACITÉ SUR LA TOXICITÉ RÉELLE

Autant dire qu'il devient urgent de pouvoir mesurer la toxicité réelle de ces nanoparticules ingérées à la taille et aux doses qui nous concernent. Malheureusement, les chercheurs ne se bousculent pas au portillon. En France, seule l'équipe de l'INRA de Toulouse, au sein de son projet NanoGut, s'y attèle en mesurant les impacts de ces nanoparticules sur les modèles gastro-intestinaux, à des expositions chroniques (faible concentration, temps long) ou répétées. Leurs résultats sont attendus à la fin de la l'année. Dans un avenir proche, une réévaluation des risques liés à l'utilisation de l'additif E171 est aussi prévue par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) à la fin 2015, et par l'Agence française de sécurité sanitaire (ANSES) en 2016 dans le cadre de REACH (règlement européen sur l'enregistrement, l'évaluation, l'autorisation et les restrictions des substances chimiques).

Une meilleure transparence sur la présence de ces nanoparticules dans nos produits est aussi impérative. Aujourd'hui, seule la mention E171 permet d'identifier la présence du dioxyde de titane sans qu'aucune différence ne soit faite entre sa forme micrométrique et nanométrique. Or une étude publiée en 2012 dans le magazine *Environmental Science and Technology*[6] suggère que 36 % du TiO2 présent dans les aliments préparés serait sous forme « nano » ! Voilà une bonne raison pour mettre tout cela à la poubelle !

En attendant d'en savoir plus et par principe de précaution, limiter l'exposition à ces nanoparticules semble judicieux, surtout chez les enfants. La même étude montre que ces derniers sont les plus exposés aux nanoparticules de dioxyde de titane par voie orale car les bonbons figurent parmi les produits alimentaires qui en contiennent proportionnellement le plus[7]. La seule manière d'y arriver est pour le moment de boycotter les produits qui contiennent l'additif E171. Valoriser les marques qui adoptent une position « sans dioxyde de titane » est aussi une manière de faire pression sur le marché. L'entreprise Dunkin's donuts, aux États-Unis, a sauté le pas. On espère que cette approche marketing séduira ses consœurs fabricantes de sucreries !

Amélie Padioleau

DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PAS TOUJOURS EXEMPLAIRES

Certains compléments alimentaires sur le marché contiennent du dioxyde de titane, qui est utilisé comme excipient (substance inerte visant à modifier l'aspect visuel par exemple). D'une manière générale il est conseillé de toujours lire les étiquettes et d'éviter les listes interminables ou trop complexes d'additifs.

2. Schiestl R.H., Trouiller B., Reliene R., Westbrook A., Solaimani P., Titanium Dioxide Nanoparticles Induce DNA Damage and Genetic Instability In vivo in Mice, Cancer Res November 15, 2009 69:8784-8789; Published OnlineFirst November 3, 2009.
3. Hussain, Salik, et al. «Research Carbon black and titanium dioxide nanoparticles elicit distinct apoptotic pathways in bronchial epithelial cells.» (2010).
4. Schneider, Jordan C. «Can microparticles contribute to inflammatory bowel disease: Innocuous or inflammatory?.» Experimental Biology and Medicine 232.1 (2007): 1-2.
5. Hu et al. «Titanium dioxide nanoparticles increase plasma glucose via reactive oxygen species-induced insulin resistance in mice.» J. Appl. Toxicol. (2015)
6. Weir A.,Westerhoff P., Fabricius L., Hristovski K.,von Goetz N., Titanium Dioxide Nanoparticles in Food and Personal Care Products, Environmental Science & Technology 2012 46 (4), 2242-2250.
7. Weir A.,Westerhoff P., Fabricius L., Hristovski K.,von Goetz N., Titanium Dioxide Nanoparticles in Food and Personal Care Products, Environmental Science & Technology 2012 46 (4), 2242-2250.

L'eczéma : quand notre corps élimine mal

Le nombre de personnes souffrant d'eczéma aurait doublé ces 30 dernières années ! Pour la médecine, la cause est au mieux allergique, au pire indéterminée… La naturopathie identifie d'autres causes. Explications avec le naturopathe Nicolas Wirth.

Pour comprendre et traiter l'eczéma, la naturopathie évoque d'autres causes que l'allergie. De quoi s'agit-il ?

En naturopathie, on considère que la peau est avant tout un organe d'élimination. Un eczéma pourrait être simplement lié à une surcharge de toxines qui s'évacuent par la peau. Une sorte de crise d'élimination qui provoque des rougeurs, de l'inflammation, des démangeaisons ou des suintements, des manifestations typiques de l'eczéma. Cette cause n'est jamais prise en compte par la médecine car la peau n'est pas reconnue comme « organe éliminatoire ».

Les allergies ne sont donc jamais en cause ?

Si, bien sûr, la cause allergique existe bel et bien et nous la prenons en compte également, en priorité. Pourtant, dans la pratique j'ai déjà constaté qu'il pouvait s'agir uniquement d'un problème de surcharge. Il arrive aussi souvent que des prédispositions allergiques soient mêlées à une surcharge. En plus de cela, il y a souvent une relation à faire avec ce que vit la personne au niveau psycho-émotionnel.

Si la peau est faite pour éliminer des toxines, alors pourquoi subit-elle une surcharge ?

Cela peut être la conséquence d'une alimentation inadaptée, par exemple du fait d'une consommation de laitages qui ne convient pas à la personne, ou par un excès d'aliments acidifiants comme la viande rouge ou la charcuterie. Mais la cause majeure est souvent un manque d'élimination par les autres organes filtres : le foie, les reins et l'intestin. S'ils font mal leur travail, la peau prend le relais et en souffre en manifestant un eczéma. Le stress joue aussi un rôle important car il bloque facilement les éliminations. Ce manque d'élimination se manifeste parfois à bas bruit avec une constipation, une digestion lente ou des urines claires, par exemple.

Pour traiter cette pathologie, il suffit donc de stimuler l'élimination et de modifier son alimentation ?

Cela peut suffire parfois, mais il ne faut pas oublier avant tout d'explorer le problème de l'allergie. Si le diagnostic fait état d'un eczéma atopique (allergique) ou de contact, il faut agir en ce sens en supprimant les allergènes possibles (savon, lessives, vêtements synthétiques etc.). En parallèle, il y a tout intérêt à soutenir certains organes qui jouent un rôle dans l'immunité pour améliorer le terrain allergique. Ces organes sont justement les mêmes qui, s'ils font mal leur travail d'élimination, renvoient leurs toxines à la peau, c'est-à-dire le foie, l'intestin et les reins. Traiter l'eczéma peut donc souvent se résumer à cela : régler son alimentation et soutenir ou stimuler les organes d'élimination autres que la peau qui est déjà en souffrance. En naturopathie, c'est ce qu'on appelle faire de la dérivation de surcharges.

Donnez-nous quelques plantes utiles pour traiter cette affection de la peau !

Il faut penser aux plantes drainantes comme la saponaire, la pensée sauvage, le pissenlit ou la feuille de cassis. On peut les consommer seules ou en mélange, en cure de 1 à 2 mois, en infusion, en extrait fluide ou alcoolique à boire dans l'eau. Le bourgeon de cassis en macérât glycériné est utile pour équilibrer le terrain allergique et diminuer l'inflammation. En complément, je donne souvent des gélules de feuilles d'orties pour un effet reminéralisant. C'est utile dans le cas de surcharges acides qui déminéralisent, et aussi parce que l'ortie est connue pour tempérer les réactions allergiques. Enfin, il faut penser à complémenter son alimentation avec des vitamines C et D naturelles qui sont très importantes pour la peau, avec un effet bénéfique sur l'inflammation et l'allergie.

L'approche médicale consiste souvent à donner des corticoïdes locaux et des antihistaminiques. Votre approche est-elle compatible ?

Comme toute pathologie, l'eczéma est là pour une bonne raison. Si l'on recherche uniquement la suppression des symptômes, on risque soit une récidive, soit de retrouver le problème ailleurs, sous une autre forme, inflammatoire ou allergique. C'est ce qui arrive très souvent. Pour calmer le feu, il existe des plantes qu'on peut appliquer localement comme la camomille allemande, la mauve ou l'aloe vera. Mais pour agir en profondeur, je trouve qu'il est plus efficace et durable de dévier les surcharges par les organes filtres autres que la peau.

N'oublions pas que l'origine du mot eczéma vient du grec qui signifie bouillonner… Traiter l'eczéma devrait donc consister à couper le feu sous le bouillon !

Propos recueillis par **Julien Venesson**

L'aunée : pourquoi est-elle si précieuse ?

En cas de trouble respiratoire, il n'est pas toujours facile de choisir une plante efficace. On la tient, c'est la grande aunée. Avec elle, on est quasiment sûr de viser juste !

Nom latin : *Inula helenium*
Partie utilisée : racine
Indications principales : toux grasse, toux sèche, trachéite, bronchite, asthme productif, emphysème, pneumonie, pleurésie, allergie respiratoire.

PRÉCIEUSE AUNÉE

Le Dr Valnet, un précurseur de la phytothérapie moderne, disait de l'aunée qu'elle était *une des plantes les plus précieuses*. Pourquoi ? Probablement parce qu'elle intervient à plusieurs niveaux de la santé : sur l'équilibre intestinal, digestif, immunitaire et nerveux. Or, c'est justement un dérèglement de ces systèmes qui cause la plupart des troubles respiratoires… L'aunée les renforce et les stimule, tout en apportant des vertus spécifiques pour la santé respiratoire. Voyons cela de plus près.

Avant d'apaiser nos voies respiratoires, l'action de l'aunée commence sur notre santé intestinale, siège de l'immunité. Sa richesse en inuline, une fibre prébiotique qui nourrit notre flore intestinale, se couple d'une action bactéricide qui limite le développement de bactéries pathogènes. Ce double effet de l'aunée garantit donc une bonne immunité générale.

Côté digestion, d'autres composants, des *lactones sesquiterpéniques* autrefois appelés principes amers, stimulent toutes les sécrétions digestives. La bile s'écoule ainsi davantage et les sucs gastriques abondent pour une meilleure dégradation des aliments. Une action très utile, lorsqu'on sait que des surcharges hépatiques et digestives peuvent se manifester par un « débordement » broncho-pulmonaire, via les voies lymphatiques. Un fait courant souvent ignoré par la médecine conventionnelle.

Et la respiration, dans tout ça ?

Voyons maintenant les vertus respiratoires ciblées de l'aunée. Elle calme les spasmes, apaise la toux et évacue les sécrétions bronchiques par son effet *mucolytique* (voir encadré). Ses vertus antiseptique et antivirale sont aussi appréciées dans de nombreuses situations. L'aunée lutte également contre les allergies respiratoires, encore une fois grâce à un effet positif indirect sur la digestion et la flore intestinale qui sont en lien avec la plupart des allergies.

Tout converge pour dire que l'aunée est une plante indiquée dans tous les problèmes respiratoires chroniques. En phase aigüe on peut y recourir en accompagnement d'autres remèdes ciblés, par exemple des huiles essentielles spécifiques conseillées par un spécialiste. Même dans les troubles les plus graves, elle est d'une aide très précieuse en complément du suivi médical.

OÙ LA TROUVER ?

L'aunée se cultive facilement au jardin. On récolte sa racine en automne pour la faire sécher en petits morceaux. On peut ainsi en faire des décoctions ou les préparer en teinture alcoolique ou en sirop avec un bon mode d'emploi. Le plus simple est de s'en procurer en pharmacie ou en herboristerie, en plante sèche ou en préparation.

Pour la consommer en décoction, placez une cuillère à soupe de plante par tasse d'eau froide. Amenez à ébullition, maintenez 1 minute puis coupez le feu et laissez infuser au moins 10 minutes. Buvez de 1 à 3 tasses par jour. Sous forme d'extrait hydroalcoolique, prenez entre 20 à 40 gouttes dans un peu d'eau 3 fois par jour.

L'aunée est bonne à tout âge. Elle est seulement contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante et chez les personnes qui souffrent de diabète.

Vous avez dit mucolytique ?

Une action mucolytique se définit par le fait de fluidifier les sécrétions bronchiques. C'est très utile en cas d'encombrement, lorsque la toux ne suffit pas pour faire sortir les mucosités. La consistance du mucus devenant plus fluide, les sécrétions sortent plus facilement. Le plantain, le bouillon blanc, le marrube ou le pin sylvestre sont, comme l'aunée, des plantes à effet mucolytique.

Nicolas Wirth
www.naturetre.fr

J'ai testé le frugivorisme…

Une forme olympique et un niveau de santé inégalé : c'est la promesse du frugivorisme qui consiste à se nourrir exclusivement de fruits, de salades et de quelques légumes crus ! Curieux d'expérimenter les effets de ce mode vie, j'ai suivi pendant un an les conseils de Douglas Graham, sexagénaire musclé et gourou de la nutrition frugivore…

Au printemps 2010, j'entrais dans ma quarantième année dont sept ans à vivre selon les principes alimentaires des centenaires d'Okinawa. Depuis 2003, j'avais abandonné gluten et laitages et adopté les huiles riches en oméga-3. En trois jours, la rhinite chronique qui m'affligeait depuis dix-sept ans avait tiré sa révérence. Très mince, je pratiquais divers sports d'endurance et me déplaçais tous les jours à vélo. La vie était plutôt belle, mais je demeurais un insatiable explorateur…

D'autant plus que malgré mon mode de vie okinawaïen, j'attrapais bien encore un rhume ou une petite fièvre au cours de certains hivers. Et de temps à autre, il m'arrivait même d'être gagné par la morosité, la fatigue ou les courbatures !

J'avais fait la connaissance quelques années plus tôt d'un homme qui disait se nourrir exclusivement de fruits, à l'exception d'un repas « normal » – végétarien tout de même ! – par semaine. À 54 ans, il avait la morphologie d'un coureur de fond et s'entraînait quotidiennement à divers sports. Sa silhouette, sa chevelure abondante et ses traits juvéniles le faisaient paraître facilement dix ans de moins que son âge. Il me confiait avoir adopté ce mode de vie intuitivement alors qu'il était jeune adulte, à la suite de problèmes de santé liés à des excès alimentaires. À contre-courant de la plupart des recommandations nutritionnelles, son régime ne laissait pas de m'intriguer.

UN GOUROU À LA FORME ÉCLATANTE

Or un jour, en furetant sur la toile, je tombai sur les conseils diététiques de Douglas Graham, un athlétique sexagénaire qui anime aux États-Unis des stages de remise en forme basés sur des principes équivalents. Né en 1949, l'homme affiche une musculature avantageuse et des performances physiques hors norme, pratiquant des pompes bras écartés, faisant l'équilibre les mains posées sur un gros ballon et autres exploits dignes du cirque de Pékin. Il indique avoir officié en tant que coach diététique pour de nombreux sportifs de haut niveau. Surtout, il affirme que sa diète assure un niveau de santé inédit…

Curieux, je me procurai son livre publié un an plus tôt : *The 80/10/10 diet* (le régime 80/10/10), non traduit en langue française. Les principes qui y sont exposés sont radicaux : activité physique intensive, aucun aliment d'origine animale, pas de céréales ni de légumineuses, et surtout ni huile, ni graisse ajoutée, ni sel, ni herbes, ni épices. Rien que des fruits de qualité biologique, crus mais bien mûrs, ainsi que quelques légumes feuilles et autres végétaux tendres…

12 BANANES, 4 MANGUES, 5 KIWIS…

Adieu la batterie de cuisine. Bonjour la corbeille de fruits ! Ou plutôt le cageot. Car pour que cette variante du frugivorisme ne mène pas tout droit à l'émaciation, il convient d'ingérer des quantités d'aliments largement supérieures aux standards en vigueur. Ainsi, Douglas Graham estime sain d'absorber au cours d'une seule journée une douzaine de bananes, quatre grosses mangues, un demi-chou chinois, cinq kiwis, un kilo de courge et 30 g de noix, voire bien plus pour un sportif. Sur le plan pratique, les premiers jours d'un frugivore débutant sont donc largement occupés à dilater son estomac en s'autorisant au départ de nombreuses prises alimentaires avant de revenir progressivement aux trois repas classiques par jour. C'est ainsi que non seulement il obtiendra sa ration calorique, mais également qu'il bénéficiera de généreuses quantités de nutriments essentiels.

QUELQUES JOURS DE VIDANGE AVANT DE TROUVER L'ÉQUILIBRE

Remettre en question une fois de plus les connaissances nutritionnelles officielles ne m'effrayait pas. Ne l'avais-je pas déjà fait sept ans plus tôt avec succès ? Curieux de savoir en quoi consistait l'état physique promis par Douglas Graham et les autres tenants du frugivorisme, je proposai alors à ma compagne de se

lancer avec moi dans l'expérience. Enseignante de yoga, la perspective de gagner en tonus et en flexibilité l'intéressait également. Quelques jours plus tard, après avoir étudié l'ouvrage de référence des frugivores et glané quelques informations sur Internet, nous nous sommes offert notre premier cageot de fruits et légumes divers : oranges, bananes, fraises, pommes, salades, poivrons, etc. Ainsi que quelques avocats pour que la transition vers moins de graisses se fasse en douceur. Notre première livraison d'aliments, pourtant bien fournie, se vida à une vitesse stupéfiante. Il fallait effectivement engloutir des quantités impressionnantes d'aliments pour parvenir à satiété.

Côté cuisine, c'était plus que simple. Sur le plan gustatif, c'était plaisant. Et pour ce qui était de la forme, nous sortions de table aussi toniques qu'avant de manger. En revanche, du point de vue digestif, les trois premiers jours ressemblèrent à la vidange d'une tuyauterie encrassée. Je les passai pour ainsi dire aux toilettes et j'aurais abandonné la partie si je n'avais été prévenu par ma lecture que mes intestins reprendraient une activité normale. C'est ce qui advint en effet. À un détail près : mes selles, quoique saines, étaient beaucoup plus abondantes qu'auparavant. Par ailleurs, je devais uriner en moyenne toutes les deux heures le jour et me lever une ou deux fois par nuit pour aller aux toilettes. Douglas Graham ne nous avait pas caché ce détail, précisant qu'uriner entre huit et quatorze fois par jour correspondait à la véritable fréquence de santé…

DES PERFORMANCES PHYSIQUES TRÈS NETTEMENT SUPÉRIEURES

Cet inconvénient était largement compensé par le gain de forme tout à fait notable que ma compagne et moi-même observâmes rapidement. Pas la moindre somnolence dans la journée et un besoin de sommeil diminué. Rapidement, je constatai également une plus grande souplesse et, surtout, une plus grande propension au mouvement. C'était plutôt agréable de voir ma vivacité à la course augmenter graduellement et d'être capable de pratiquer des tractions presque sans effort. Certes, ma silhouette se mit à sécher de manière spectaculaire. Malgré les quantités plus que généreuses de fruits que j'ingérais conformément aux conseils de Douglas Graham, je perdis le peu de rondeurs que j'avais et mon visage devint franchement anguleux. En deux mois, ma silhouette prit des allures de planche anatomique : on y distinguait nettement les différents faisceaux musculaires de mes membres. Je ne m'en inquiétais pas outre mesure, cette modification de ma morphologie étant conforme aux photos de sportifs adeptes que j'avais glanées sur la toile. Et puis ma force physique demeurait intacte, tandis que mon endurance progressait au rythme de mes activités. Ma compagne se réjouissait également d'une amélioration de sa pratique des postures de yoga.

LE TRÈS SPARTIATE RÉGIME 80/10/10

Le régime 80/10/10, c'est 80 % des calories sous forme de glucides, 10 % sous forme lipides, 10 % de protéines. Selon Douglas Graham qui indique pratiquer ce mode de vie depuis trente ans, la consommation de fruits parfaitement mûrs, de préférence biologiques, complétés par des légumes feuilles crus sans graisse ajoutée est conforme à ce ratio. L'avocat et les graines oléagineuses très riches en lipides peuvent être consommés en petites quantités : « *Il vaut mieux manger seulement de petites quantités d'avocat (…) et ne pas en manger quotidiennement. (…). Les fruits, les légumes et les légumes feuilles contiennent suffisamment d'acides gras de qualité pour satisfaire tous nos besoins.* » Ainsi, pour une base de 2000 calories, les lipides doivent être limités à 200 calories par jour, soit un maximum de 10 olives noires non salées, ½ avocat ou 30 g de noix. Enfin, Douglas Graham ajoute quatre points importants pour que son régime fonctionne : une activité intense et qui fait transpirer, s'exposer au soleil, boire suffisamment d'eau et consommer des volumes importants de fruits pour atteindre une ration calorique suffisante.

JE NE MARCHAIS PLUS, JE SAUTILLAIS

L'été arrivant, ce régime présenta bientôt l'avantage de nous rendre étonnamment adaptables aux fortes chaleurs et au soleil. Quel plaisir de rester exposés pendant de longs moments au zénith, sans surchauffe ni brûlure ! Notre peau supportait bien mieux la lumière qu'avant ! Mon poids s'était stabilisé, tendance maigre tout de même. De temps en temps, une ombre de frustration pointait son nez lorsque je mangeais avec d'autres personnes, mais le désir de me livrer pleinement à l'expérience gardait le dessus. Nos amis, nos familles respectives étaient suffisamment compréhensifs pour s'adapter à nos excentricités dans la bonne humeur. En

revanche, notre budget nourriture avait explosé. Nous nous consolions en nous disant que nous économisions du temps et de l'électricité…

Et puis, le temps des vacances étant venu, je trouvais mon regain de tonicité bien pratique pour la nage ou la randonnée. Au cours de mes marches, j'avais parfois des baisses de régime soudaines. Il suffisait alors que je croque quelques fruits pour repartir aussitôt. Avec mes réserves de graisse minimales, je me disais que je devais probablement carburer en flux tendu. Cet inconvénient était compensé par une sensation de légèreté inconnue. Ma détente s'était accrue. Je ne marchais plus, je sautillais. Dans la rue, je me surprenais à courir spontanément au lieu de traîner la patte comme tout le monde. Les autres êtres humains me semblaient d'une lenteur géologique.

TANT PIS POUR MA LIBIDO EN BERNE !

Mais le plus spectaculaire m'apparut alors que je profitais d'un séjour au bord de la Méditerranée pour m'adonner à l'une de mes activité favorites, la plongée en apnée. Dès les premières descentes, je constatai que mes capacités avaient substantiellement augmenté. Je plongeais sans effort à des profondeurs inédites où je pouvais rester de longs instants à contempler les dorades et les étoiles de mer. Surtout, ma capacité de récupération avait sensiblement augmenté. Je pouvais multiplier les apnées comme rarement auparavant… C'était comme si mon sang était suroxygéné. Ces expériences étaient proprement exaltantes. Et suffisamment euphorisantes pour compenser un inconvénient subtil mais bien réel : la baisse de ma libido ! J'avais moins souvent envie de faire l'amour, ce qui n'était pas sans occasionner quelques frustrations à ma compagne. Et mes érections étaient moins fermes. Était-ce l'effet d'une baisse graduelle de ma vitalité ou de certains chocs émotionnels que j'avais vécu les semaines précédentes ? Pour en avoir le cœur net, je consultai un psychothérapeute à ce sujet. Il semblait y avoir, côté émotionnel, matière à explorer. C'est pourquoi je décidai de persister jusqu'à nouvel ordre…

DES MOMENTS D'ANXIÉTÉ INEXPLICABLES

L'automne se présenta, propice à une orgie de pommes, de raisins et de kakis, autant de fruits que j'aime en passion. Je voulais profiter au maximum de ces gourmandises, aussi, malgré la persistance d'une libido diminuée, je décidai de poursuivre mon expérience. Se trouvant trop maigre, ma compagne avait décidé d'aménager son frugivorisme en assaisonnant ses salades de vinaigrette citronnée. Cette variante était compatible avec la poursuite de mon expérience.

C'est alors que j'eus progressivement la confirmation d'un sentiment qui m'avait effleuré au cours de l'été. Autant mon corps physique semblait invulnérable – fini les douleurs, la fatigue et les petits maux quotidiens – autant ma stabilité émotionnelle semblait devenir précaire. J'avais de temps à autre des moments d'anxiété inexplicables. Surtout, ma réactivité émotionnelle était décuplée. Les comportements désagréables ou les petites hypocrisies qui émaillent nécessairement les relations humaines me hérissaient le poil. Mais sur ce sujet encore, Douglas Graham avait une réponse séduisante : « *Quand le système digestif est allégé par ce changement alimentaire, le corps a soudainement plus de nerf pour conduire les émotions. (…) Tant que la personne n'a pas appris à gérer son bagage émotionnel, ce régime procure de l'inconfort* ». Effectivement, je devais bien admettre que mon corps ne présentait plus jamais aucune gêne, aucune douleur, comme s'il avait cessé de somatiser les émotions. Ce qui était d'ordre émotionnel le restait, s'exprimant spontanément sous forme de larmes, de colères ou de ressentis anxieux, mais sans plus créer de nœuds physiques tels des raideurs, désagréments digestifs et autres symptômes ORL comme je l'avais constaté auparavant. C'était vertigineux.

Alors, plutôt que de revenir à la cuisson et au gras par recherche d'apaisement mental, j'entrepris de me former à la cohérence cardiaque, une pratique de régulation émotionnelle reconnue pour son efficacité. Je m'y accrochais comme un naufragé à sa bouée de sauvetage, pratiquant assidûment mes 3 fois 5 minutes d'exercice par jour. Cette technique respiratoire s'avéra d'une efficacité remarquable. Grâce à mes respirations rythmées, mes émotions revinrent dans la zone de confort. Je constatais toujours que j'étais plus sensible qu'auparavant, plus à fleur de peau, mais cela demeurait acceptable. Au regard des bénéfices physiques de mon alimentation, je décidai de poursuivre plus avant, curieux de savoir comment un frugivore passait l'hiver…

NERVEUX COMME UN FÉLIN EN CAGE

L'hiver passa. Je prenais la précaution de laisser mon repas un long moment sur le radiateur avant de manger. C'était toujours un régal. Chose surprenante, le régime 80/10/10 ne m'avait

absolument pas rendu frileux. Au contraire, je m'adaptais aux rigueurs de l'hiver aussi sereinement que j'avais affronté les canicules estivales. Ma résistance au froid s'était même améliorée au point que j'en oubliais de mettre mon manteau quand je sortais. Peut-être l'effet d'une circulation sanguine augmentée…

Tout de même, à l'approche du printemps, je me trouvais de plus en plus nerveux. Parfois, j'avais franchement du mal à me concentrer sur mon travail. Pendant que j'écrivais mes articles, il me fallait souvent me lever et défouler mon trop plein d'énergie par des séries de pompes qui, certes, entretenaient ma musculature mais n'étaient pas d'une grande utilité dans le cadre de mon activité intellectuelle. Bien que sensible aux allégations de Douglas Graham, je ne perdais pas de vue que les acides gras et les acides aminés ont un effet documenté sur la régulation émotionnelle.

Je me souvins alors de ce frugivore que j'avais rencontré quelques années plus tôt. À bien y réfléchir, il n'était pas seulement tonique. Il était tendu comme un arc ! Il m'avait confié qu'un jour, un chien ayant mordu sa fille alors qu'elle se promenait à vélo, il était revenu sur le lieu et avait abattu froidement l'animal d'un coup de fusil. Et Douglas Graham, quel genre d'homme était-il ? Sur un forum, certains participants à ses stages se plaignaient de son agressivité… En visionnant une de ses conférences sur Youtube, je fus surpris de sa vivacité physique. Tout en expliquant son régime, l'athlète faisait souvent de rapides va et vient face au public. Dans mon esprit, cette image se superposa à celle d'une panthère dans sa cage. Voulais-je me transformer en félin ? Cette vision acheva de me convaincre. Tant pis pour les performances, je redeviendrais un homme ordinaire…

Quatre ans après la fin de mon expérience, je suis retourné, par curiosité, sur divers sites Internet traitant de l'alimentation frugivore. Sur Youtube, on peut voir de jeunes adeptes du 100 % fruits et autres régimes draconiens apparentés expliquer les avantages de cette pratique tandis que d'autres racontent pourquoi ils ont abandonné. Une septuagénaire qui paraît facilement vingt ans de moins affirme devoir son éternelle jeunesse au frugivorisme. Plusieurs adeptes expliquent aussi comment cette alimentation les a fait rajeunir, photos convaincantes à l'appui, tandis que d'autres confient pourquoi elle les a fait vieillir précocement…

RETOUR À OKINAWA AVEC QUELQUES TURBULENCES

Et Douglas Graham ? Il continue de prodiguer ses conseils. Dans une vidéo récente, il explique pourquoi il est dangereux de se contenter de fruits sur le long terme et pourquoi les salades et légumes crus sont indispensables par leur apport minéral. Mais d'autres gourous frugivores indiquent au contraire que la consommation de fruits seule convient à l'homme et qu'ajouter des légumes à un tel régime conduit à l'échec…

Quant à moi, après être sagement revenu au modèle Okinawa, j'ai très rapidement vu ma libido revenir au beau fixe. En revanche, une visite chez le dentiste a révélé plusieurs caries profondes, ce qui était inhabituel. Des analyses de sang n'ont rien détecté d'alarmant, mais comme mon anxiété persistait, j'ai consulté une thérapeute qui m'a indiqué que je souffrais d'acidose tissulaire et d'un déficit d'acides gras oméga-3. Je me suis donc supplémenté et j'ai pris des extraits de plantes pour calmer mes angoisses. Ma fragilité émotionnelle a tout de même persisté plusieurs mois. Depuis, les choses sont rentrées dans l'ordre. J'ai repris quelques réserves graisseuses bienvenues et si ma propension au mouvement est redescendue, j'ai au moins perdu ce besoin de me défouler en permanence qui perturbait mon travail. Finalement, ce n'est pas si mal d'être un humain civilisé…

LES FAUX ARGUMENTS DU RÉGIME FRUIT !

« *Mettez un enfant dans une pièce en compagnie d'un agneau et d'une banane. Regardez avec lequel des deux il joue et lequel il mange.* » Ce genre d'aphorisme – celui-ci est de Douglas Graham – constitue l'un des arguments phares des frugivores. Pour ces derniers, nos instincts ne nous guident ni vers la viande, ni les céréales, ni les graines oléagineuses, ni les herbes lorsque celles-ci ne sont pas cuisinées. Notre dentition, notre système digestif, notre pH urinaire ainsi que bien d'autres caractéristiques physiologiques nous rapprocheraient des singes anthropoïdes comme les orang-outangs, chimpanzés ou bonobos. Arguments séduisants, certes, sauf que ces derniers consomment aussi des œufs, des insectes, de petits animaux, des amandes de fruits, des végétaux durs et même des écorces. Par ailleurs, les fruits sauvages qu'ils mâchent longuement sont plus durs et bien moins sucrés que nos fruits de culture. Alors, prêt à franchir le pas ? Pas nous : vous vous doutez bien qu'à *Alternatif Bien-Etre*, on déconseille à nos lecteurs de suivre un tel régime.

Emmanuel Duquoc

news

Chirurgie du genou : totalement inefficace en cas d'arthrose !

Les opérations du genou ne soulagent que brièvement la douleur liée à l'arthrose.

En cas d'arthrose sévère au genou, les médecins conseillent souvent une chirurgie qui consiste à enlever la partie du ménisque abimée (méniscectomie) ou de régulariser des lésions du cartilage (débridement). Dans le but de mesurer les bénéfices de ces actes sur la douleur et la mobilité du genou, des chercheurs ont rassemblé plusieurs études portant sur des patients ayant subi ces opérations. Il est apparu que les patients avaient effectivement un peu moins mal après l'opération mais que ce soulagement durait environ 6 mois : la douleur revenait à l'identique généralement un an après l'opération. Plus étonnant encore : d'après les patients, cette opération chirurgicale n'avait pas plus d'effet que le paracétamol sur la douleur ! En ce qui concerne la mobilité du genou, la chirurgie n'a apporté aucun bénéfice. Des constatations d'autant plus fâcheuses que ces chirurgies ne sont pas sans danger : décès malheureux après l'anesthésie, thrombose veineuse, etc. De plus, enlever une partie du ménisque peut aggraver l'arthrose et donc la douleur sur le long terme. Conclusion : réfléchissez-y à deux fois si votre médecin vous propose une telle opération !

Sources : Thorlund JB, Juhl CB, Roos EM, Lohmander LS. Arthroscopic surgery for degenerative knee: systematic review and meta-analysis of benefits and harms. BMJ. 2015 Jun 16;350:h2747.

VIH : la vitamine qui change tout

Une simple vitamine jouerait un rôle primordial contre la contamination et la propagation du VIH.

À Cape Town, en Afrique du Sud, le taux de contamination au VIH est l'un des plus élevé au monde. Forts de découvrir pourquoi, des chercheurs ont testé une intervention sur des personnes atteintes du VIH : certaines ont reçu une supplémentation en vitamine D en hiver à la dose de 50 000 UI par semaine (soit l'équivalent de 7 000 UI par jour), d'autres non. À la fin de l'étude, les chercheurs ont constaté que chez les personnes supplémentées, la propagation du virus avait nettement ralenti par rapport à celles qui avaient reçu le placebo. Ils ont aussi observé une hausse importante des globules, les cellules de défenses du système immunitaire. Si la vitamine D était si efficace à Cape Town, c'est probablement parce que la latitude du pays empêche de conserver de bons taux de vitamine D dans le sang tout au long de l'année, comme en France. Une supplémentation est donc évidemment conseillée mais sans dépasser 10 000 UI par jour, limite de sécurité actuellement fixée par les chercheurs.

Sources : Anna K. Coussens, Celeste E. Naude, Rene Goliath, George Chaplin, Robert J. Wilkinson, and Nina G. Jablonski. High-dose vitamin D3 reduces deficiency caused by low UVB exposure and limits HIV-1 replication in urban Southern Africans. Proc Natl Acad Sci U S A. 2015 Jun 30;112(26):8052-7.

Chocolat : attention aux boutons d'acné

Ce n'est pas un mythe, le chocolat donne bien des boutons !

La responsabilité du chocolat dans les poussées d'acné était jusqu'ici controversée. Pour en avoir le cœur net, des chercheurs ont donné à des jeunes hommes, âgés de 18 à 35 ans et qui souffraient d'acné, une gélule de cacao ou un placébo. Au bout du 4e jour, les participants qui prenaient le cacao avaient effectivement plus d'acné que les autres. Les conclusions de cette étude sont donc tout à fait remarquables : non seulement le chocolat blanc donne des boutons (par sa richesse en sucre et en lait) mais c'est aussi le cas du chocolat noir ; tout du moins chez les personnes qui y sont prédisposées.

Sources : Caroline Caperton, Samantha Block, Martha Viera, Jonette Keri, and Brian Berman. Double-blind, Placebo-controlled Study Assessing the Effect of Chocolate Consumption in Subjects with a History of Acne Vulgaris. J Clin Aesthet Dermatol. 2014 May; 7(5): 19–23.

La carence qui fait manger des éponges !

Une jeune femme britannique grignotait des éponges assaisonnées de sauce piquante… Ce comportement étonnant n'est pas une simple manie farfelue mais témoigne d'une maladie étrange, le pica.

Consommer des boulettes d'argile, voici une pratique qui ne semble pas anormale dans certains pays d'Afrique où la géophagie (le fait de manger de la terre) est socialement acceptée par la communauté. On l'observe chez les femmes enceintes et les enfants. Lorsque la consommation de substances étranges ne s'inscrit pas dans la tradition d'un peuple, il faut peut-être regarder du côté de la maladie du pica. Cette affection, largement méconnue, est classée parmi les « troubles de l'alimentation et des conduites alimentaires ». Son nom, pica, évoque la « pie » en latin, un oiseau connu pour ingérer tout et n'importe quoi ! Aujourd'hui la recherche a montré que le pica serait avant tout une carence très particulière…

MENUS D'UNE ÉTONNANTE VARIÉTÉ !

Les personnes qui souffrent de pica peuvent ingérer des produits de différente nature : minérale, avec la consommation de craie, de charbon, de coquilles d'œufs ou de crustacés, de terre ; des produits végétaux ou animaux, comme l'amidon, le bois, le papier, les feuilles, et même parfois les cheveux. Certains vont même jusqu'à ingérer des excréments. Certains patients consomment de la glace (pagophagie), d'autres des produits cosmétiques comme du savon ou du dentifrice, des fragments de peinture… Impossible de dresser ici une liste exhaustive.

On l'imagine aisément, l'organisme de ces patients est soumis à rude épreuve. Ils risquent l'empoisonnement en ingérant des produits toxiques comme le plomb par exemple, et s'exposent à divers agents infectieux, les parasites intestinaux notamment. Leur système digestif est en première ligne, avec la survenue de constipation, d'ulcérations, de perforations ou d'occlusion intestinale. Certaines pratiques conduisant à mâchouiller des substances dures sont aussi à l'origine de problèmes dentaires. Le pica touche plus fréquemment les enfants que les adultes. Jusqu'à l'âge de deux ans environ, ce comportement n'est pas jugé pathologique car il correspond à une phase normale de développement où porter un objet à la bouche est une façon de découvrir son environnement. On observe d'ailleurs un comportement similaire avec nos animaux domestiques, en particulier les bébés chiens.

Lorsqu'il persiste ou apparaît chez un enfant plus âgé, il est nécessaire de le prendre en compte. À l'âge adulte, des cas de pica ont souvent été évoqués chez des femmes enceintes et se résolvent spontanément après la grossesse. Ce trouble est également plus fréquent chez les personnes atteintes de déficience intellectuelle, d'autisme, de schizophrénie ou de troubles obsessionnels compulsifs.

CARENCE EN FER ET EN ZINC

Outre les problèmes psychosociaux et les antécédents familiaux propices à l'apparition de la maladie, plusieurs études ont mis en évidence un lien entre le pica et l'existence de carences alimentaires. Parmi celles-ci, une étude indienne publiée en 2003[1] a consisté à comparer les taux de différents minéraux (calcium et magnésium), oligo-éléments (fer et zinc) et de plomb chez des enfants souffrant de ce trouble et chez un groupe témoin d'enfants sains. Les analyses sanguines ont révélé des niveaux de fer réduits de 20 % chez les petits malades du pica ; leur déficit en zinc était encore plus marqué, avec un taux plus faible de 45 %. Les auteurs de l'étude ont conclu que ces manques de zinc et de fer sont bien à l'origine de la maladie, **à condition que ces carences soient simultanées**, ce qui n'est pas très fréquent. Le pica apparaîtrait dès lors comme un moyen inconscient de compenser ces carences en oligo-éléments.

Certains scientifiques suggèrent qu'un déficit en fer pourrait entraîner un dysfonctionnement des messagers chimiques présents dans le cerveau, impliqués dans le comportement alimentaire, et que ce dysfonctionnement serait amplifié de manière exponentielle lorsqu'un déficit en zinc est présent de manière concomitante. Si vous vous surprenez à avoir envie de manger des éponges ou de la craie, c'est un signe : une supplémentation en micronutriments est indispensable !

Céline Sivault

1. Low plasma zinc and iron in pica. Singhi S1, Ravishanker R, Singhi P, Nath R. Indian J Pediatr. 2003. Feb;70(2):139-43.

THIERRY SOUCCAR

« J'ai longtemps été traité comme l'ennemi de la santé publique »

Lanceur d'alertes en nutrition depuis plus de 20 ans, Thierry Souccar est sans doute l'un des meilleurs « empêcheurs de tourner en rond » qui ose dire tout haut ce que personne n'ose penser tout bas. Après avoir mis en garde sur les dangers d'une consommation excessive de lait, il revient avec un nouveau best-seller.

➜ **Après avoir alerté sur la nocivité de certains médicaments, rétabli la vérité sur l'effet des produits laitiers sur la santé et démontré que le gluten était beaucoup plus nocif pour l'organisme qu'on ne le croyait, que restait-il pour écrire un nouvel ouvrage : *La meilleure façon de manger* ?**

Tout le reste ! Comme son titre l'indique, *La meilleure façon de manger* est une synthèse des recommandations que nous donnons depuis des années, en particulier via le site LaNutrition.fr. Ces recommandations ne sortent pas du chapeau, elles s'appuient sur des décennies de littérature scientifique. Simplement, nous les avons mises en perspective, vulgarisées à divers niveaux de lecture et enfin rendues concrètes, ce qui fait que le livre s'adresse aussi bien à ceux qui ne connaissent rien à la nutrition et veulent manger sainement, servir des repas sains à leur famille, qu'aux connaisseurs ou même aux professionnels de santé qui y trouveront une mine d'informations et d'explications. C'est un peu le couteau suisse de la nutrition moderne.

➜ **Le livre a été écrit avec Angélique Houlbert, une diététicienne-nutritionniste reconnue. Qu'est-ce qui vous a poussés à écrire ensemble ?**

Angélique fait partie de l'équipe depuis le début, elle a popularisé notamment les notions d'index et de charge glycémique, et c'est une des diététiciennes-nutritionnistes françaises qui connaissent le mieux les concepts fondamentaux de la nutrition. L'avantage d'Angélique, c'est qu'elle est en permanence dans le concret : elle voit des patients, elle connaît leurs attentes, elle entend leurs questions. Elle fait en permanence des aller-retour entre le fondamental et la pratique. Nous, nous brassons les données scientifiques, nous rencontrons les chercheurs. C'est ce qui nous fait avancer, être sur la crête de la connaissance en permanence, mais du coup, on en oublie parfois un peu les interrogations concrètes des gens. La première édition de *La meilleure façon de manger*, en 2008, était déjà aboutie mais une fois qu'ils l'avaient lue, certains se disaient : « *Et concrètement, je change quoi au petit-déjeuner, au dîner, etc.* » Cette fois, nous avons pris en compte ces questions, et grâce à Angélique, avec ce souci permanent de coller à la réalité quotidienne des lecteurs, nous avons tâché d'y répondre.

➜ **Après tant d'années à soulever les problématiques en matière de nutrition, avez-vous le sentiment que les choses ont changé au niveau des autorités de santé ?**

Dans un monde parfait, je veux dire si les recommandations nutritionnelles des pouvoirs publics reflétaient parfaitement la connaissance scientifique et ses évolutions, ce livre ne serait pas nécessaire. C'est parce qu'il y avait un déficit d'information fiable du côté des autorités sanitaires que nous avons publié la première édition en 2008. Puisque le ministère de la Santé, le Programme national nutrition santé (PNNS) ne jouaient pas leur rôle, il nous fallait agir. Et si cette nouvelle édition vient de voir le jour, c'est bien que le problème reste entier. Entre les deux éditions, nous avons fait évoluer nos préconisations justement parce que la connaissance a elle-même évolué, par exemple sur les acides gras. Mais si vous prenez le PNNS, en 2015 il dit exactement la même chose qu'en 2001, et ce qu'il disait en 2001 était déjà en partie faux. Donc le décalage est de plus en plus grand entre les conseils des pouvoirs publics et les données scientifiques. C'en est même sidérant.

➜ **Par exemple ?**

Évidemment, tout n'est pas à jeter dans les conseils nutritionnels officiels : augmenter les fruits

et légumes, diminuer le sucre et le sel, tout le monde est d'accord avec ça, mais aujourd'hui c'est un peu enfoncer des portes ouvertes. En revanche, continuer à dire à des sédentaires qu'il leur faut manger quotidiennement des quantités substantielles de pain, pâtes et pommes de terre, c'est gravement méconnaître la physiologie humaine. Les amidons sont importants, ils ont toute leur place dans notre alimentation, mais à condition qu'ils soient digérés lentement, ce qui n'est pas le cas de la plupart des féculents promus par le PNNS, et que leur quantité soit modulée par le niveau d'activité physique. Faute de quoi, ils se comportent comme les sucres que le PNNS conseille de limiter.

➜ **Et sur les produits laitiers, les choses ont-elles avancé ?**

Là, on est dans le délire et le déni le plus complet, avec toujours le même refrain, copié sur l'industrie agro-alimentaire, selon lequel il faut en consommer 3 à 4 par jour du berceau au cercueil pour prévenir les fractures. Plus aucun chercheur sérieux ne peut défendre un tel conseil. J'ai, avec d'autres, apporté toutes les preuves que c'est totalement fallacieux. Mais là encore, ça ne veut pas dire que ces aliments doivent être systématiquement éliminés. Dans *La meilleure façon de manger*, nous disons que si on les tolère, si on n'a pas de problème avec le lactose et les protéines laitières, on peut manger des laitages, mais avec modération et en choisissant de préférence des produits issus de petits mammifères et de la filière bio. Toutefois, ils ne sont absolument pas indispensables.

➜ **Après tout, ce n'est pas si grave : personne n'est obligé de suivre les conseils nutritionnels officiels. On peut se baser sur *La Meilleure façon de manger*, ou d'autres sources d'information…**

Certes, mais c'est oublier que le dogme des recommandations officielles s'impose aux restaurations collectives, par exemple les cantines scolaires, les foyers de personnes âgées. C'est aussi oublier qu'elles sont enseignées dans les écoles qui forment les diététiciens, qu'elles sont reprises par les médecins dans leurs conseils aux malades, qu'elles sont promues dans les médias et la publicité avec des moyens financiers considérables, avec nos impôts, et surtout que les industriels les appliquent à la lettre pour obtenir le « label PNNS ». Cela aboutit à des aberrations, comme dans les fromages Bel où l'on a diminué les graisses soi-disant nocives et augmenté la teneur en calcium via notamment les phosphates de calcium, des additifs qui inquiètent les chercheurs au plus haut point.

➜ **Justement, avez-vous le sentiment que la qualité des produits industriels s'améliore ?**

C'est très disparate. Certains industriels, dont beaucoup sont d'ailleurs des abonnés de LaNutrition.fr ont fait de gros efforts pour proposer des produits plus propres, avec moins d'additifs. D'autres sont lancés dans une course en avant pour soit coller aux conseils désuets des pouvoirs publics, soit faire plaisir à leurs services marketing. Par exemple, l'huile de colza a une bonne image dans le public ; du coup, on voit des fabricants la mettre à toutes les sauces, y compris l'incorporer dans des aliments qui sont soumis à des températures élevées, et ça c'est une erreur. Il vaudrait mieux dans ce cas utiliser des graisses saturées comme l'huile de coco ou même l'huile de palme ! Et surtout, ce qui est inacceptable, c'est l'opacité qui entoure les process de fabrication et les produits finis. L'élaboration des aliments se fait « loin des yeux » du public. Il ne sait pas comment sont confectionnés les produits qu'il mange chaque jour, par exemple pour les compotes, on serait étonné ! Et l'étiquetage est très opaque. On ne connaît toujours pas la teneur en sel, l'index glycémique, la quantité de phosphates et d'aluminium. Ce serait quand même plus intéressant et plus fiable que de mettre des feux tricolores sur les emballages !

➜ **Vos articles et vos livres qui étaient autrefois en rupture totale avec ce que l'on pouvait lire, et qui ont essuyé des critiques très dures, sont en train de devenir tout à fait « grand public ». Est-ce bon signe ?**

Bon, c'est une satisfaction de se dire qu'on a souvent vu juste sur des sujets sensibles, que ce soit sur l'atrazine, le bisphénol A, l'aluminium, le BCG, le dopage à l'EPO en cyclisme et bien sûr le sucre, le sel, les produits céréaliers transformés, les produits laitiers, la vitamine D, la créatine, etc. Il faut juste essuyer les plâtres parce qu'on est à contre-courant au moment où l'on publie. Aujourd'hui, cela paraît aller de soi, mais quand j'ai publié un dossier sur le sucre dans *Sciences et Avenir* dans les années 1990, avec des données inédites sur l'obésité et le diabète, les pouvoirs publics assuraient toujours que l'idée que le sucre fait grossir « *est une croyance populaire répandue qui ne repose sur aucune base scientifique* ». À la suite de mon dossier, des médecins français m'ont écrit pour me dire que je me trompais lourdement et que je trompais le public. Tous étaient liés à l'industrie. La même chose s'est reproduite à chaque fois, comme quand j'ai écrit en 1997 que les aliments raffinés nourrissaient l'épidémie de diabète, ou que les crèmes solaires ne prévenaient pas le mélanome, ou encore que l'aluminium était lié à Alzheimer. Vous êtes traité d'irresponsable, d'ennemi de la santé publique ! Quand j'ai commencé à dire dans la presse que les produits laitiers ne prévenaient pas les fractures et qu'ils augmentaient le risque de cancer de la prostate – ce qui est vérifié aujourd'hui –, le ministère de la Santé a publié un document officiel dans

lequel il assurait, je cite, que « *ceux qui prétendent qu'il y a un lien entre laitages et cancer sont des gourous pseudo-scientifiques qu'il est particulièrement urgent de combattre.* » C'était en 2003.

➜ Un souvenir d'une passe d'armes particulièrement rude ?

Oui, en 1999, quand avec Jean-Paul Curtay nous avons publié dans *Le Nouvel Observateur* un grand dossier sur l'alimentation et la longévité qui préfigurait d'ailleurs les conseils de *La meilleure façon de manger* : moins de sucre, de sel, d'aliments transformés, plus de produits frais. Dans les jours qui ont suivi, 70 nutritionnistes ont fait circuler une pétition dénonçant les « mensonges » de ce dossier et réclamant à demi-mots notre tête. Mes confrères, à l'exception de *Libération* qui a pris le parti des signataires, ont condamné le procédé et m'ont soutenu. Et un mois après, j'avais réuni les commentaires de 200 chercheurs internationaux confirmant point par point ce que nous avions écrit : ce texte a été publié dans *Sciences et Avenir*. Ce fut un épisode très violent, notre bataille d'Hernani. Ce que je n'ai pas compris à l'époque, c'est pourquoi des médecins et chercheurs s'insurgeaient contre des conseils alimentaires sains et de bon sens. C'était totalement mystérieux. Il m'a fallu du temps pour réaliser, parce qu'il n'y avait pas de déclaration d'intérêt à ce moment, que la majorité des signataires étaient liés à l'industrie agro-alimentaire.

« En quelques années j'étais devenu sans trop m'en rendre compte quelqu'un qui dérangeait, et là se présentait l'occasion de me faire taire. »

Finalement ces 70 nutritionnistes étaient un peu pathétiques : ils défendaient simplement la main qui les nourrissait. Beaucoup continuent d'exercer des responsabilités dans les agences et au ministère…

➜ Avez-vous souvenir d'une mise en garde diffusée auprès du public et qui s'est finalement révélée bien moins préoccupante que vous ne le pensiez ?

Non, pas vraiment. Mais à l'inverse, je pensais dans les années 1980-1990 qu'avec les compléments alimentaires nous tenions un levier formidable de prévention des maladies chroniques. Jusqu'en 1994, tout le monde était d'un optimisme sans faille, les études tombaient les unes après les autres avec des résultats saisissants, par exemple 40 % d'infarctus en moins avec des suppléments de vitamine E. Et puis à partir de 1994, on a commencé à comprendre que c'était un peu plus compliqué que cela. J'en suis venu à une position plus nuancée, plus modeste que celle exposée dans mon *Nouveau guide des vitamines* de 1996. Je pense toujours que les compléments alimentaires ont leur place dans une stratégie individuelle ou collective de santé, mais qu'il y a des bémols à apporter. C'est très complexe, je voulais mettre tout ça noir sur blanc dans un livre que j'ai commencé, toute la connaissance que j'ai accumulée dans ce domaine, mais il n'est toujours pas fini. En matière de sciences, la clé, c'est d'éviter le dogmatisme.

➜ La législation française a imposé aux industriels une réduction des acides gras trans dans les produits comme les gâteaux ou les margarines. Pouvez-vous nous rappeler à quoi servent ces acides gras et en quoi ils sont nocifs ?

Les acides gras *trans* (AGT) sont issus de graisses partiellement hydrogénées : on prend des graisses végétales polyinsaturées (huile de tournesol, de carthame, etc.) et on les met en présence d'hydrogène et d'un catalyseur comme le nickel, ce qui les transforme en graisses solides. Ces graisses plaisent à l'industrie car elles ont une bonne conservation et se prêtent aux process : elles sont solides à température ambiante, peuvent être chauffées plusieurs fois sans se dégrader. Mais l'équipe de mon ami Walter Willett à Harvard a été la première il y a 20 ans à montrer que les AGT sont toxiques, pro-inflammatoires, pro-athérogènes. Aujourd'hui, ils ont fortement reculé dans nos assiettes, il en reste dans certains biscuits premier prix, et dans des aliments préfrits comme les panés.

➜ Selon vous, si l'on ne mange pas de produits industriels, qu'on mange sans gluten, sans produits laitiers, beaucoup de fruits et légumes, peu de viande, du poisson et des œufs régulièrement avec uniquement des huiles d'olive et de colza, quel autre aspect de l'alimentation faut-il surveiller avec attention ?

J'ajouterais du bio, bien sûr, et c'est d'autant plus important si l'on mange beaucoup de fruits et légumes. Je crois aussi aux aliments fermentés, que l'on peut faire soi-même d'ailleurs et qui participent à la santé du microbiome même si l'on est au tout début de sa connaissance. Et il faudrait conserver une place pour les aliments source d'amidon, selon sa dépense énergétique. Je pense aux amidons non transformés, non raffinés, à index glycémique bas à modéré comme la patate douce, le taro. Je crois aussi que chacun a intérêt à prendre un complément quotidien de vitamines et minéraux peu dosé ou modérément dosé. Quant au gluten et aux produits laitiers, on peut certes les éliminer, ils ne sont pas indispensables, mais beaucoup d'entre nous peuvent s'en accommoder, à dose modérée. Tiens, ça, ça va plaire à mes meilleurs ennemis de 30 ans de l'industrie agro-alimentaire !

Propos recueillis par **Julien Venesson**

Chaque mois ***Alternatif Bien-Être*** *vous propose une pensée positive : ne pas oublier l'essentiel pour mieux vivre sa vie.*

Le maître zen et le scorpion

Un maître zen vit un scorpion se noyer et décida de le sortir de l'eau. Au moment où il le prenait dans sa main, le scorpion le piqua. Sous l'effet de la douleur, le maître lâcha l'animal qui retomba dans l'eau. Le maître tenta de nouveau de le sauver et l'animal le piqua encore.

Un jeune disciple qui observait la scène se rapprocha du maître et lui dit : « Excusez-moi, maître, mais pourquoi insistez-vous ? Ne comprenez-vous pas qu'à chaque fois que vous tenterez de le tirer de l'eau, ce scorpion va vous piquer ? »

Le maître répondit : « La nature du scorpion est de piquer et la mienne est de l'aider. »

Alors, à l'aide d'une feuille, le maître tira le scorpion hors de l'eau et lui sauva la vie.

Puis s'adressant à son jeune disciple, il continua : « Ne change pas ta nature si quelqu'un te fait du mal, prends juste des précautions. Certains poursuivent le bonheur, d'autres le créent. »

Votre code promotion : IABFQ101

Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

Alternatif Bien-Être est le mensuel des solutions alternatives de santé : tous les mois vous recevez dans votre boite aux lettres ou par email un nouveau numéro de 32 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

Votre abonnement à Alternatif Bien-Être comprend 12 numéros (un an d'abonnement) + un numéro gratuit + votre Grand Dossier Anti-cancer en cadeau + votre garantie satisfait ou remboursé à 100% pendant 3 mois pour seulement 44 € en version papier ou 29 € en version électronique (n'oubliez pas votre adresse email pour la version électronique !).

Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire. Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

santenatureinnovation.com

Étape 1 : Votre format

☐ Papier (44 €) ☐ Electronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (44 € ou 29 €) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

SNI Éditions service courrier - Sercogest
44 avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France

Une question ? Joignez-nous au : (+ 33)**1 58 83 50 73**

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante ☐

Précis de gymnastique oculaire
Pour bien voir tout au long de sa vie !

Avoir des lunettes semble aujourd'hui inévitable avec l'âge. Pourtant, le système oculaire est composé de muscles qu'il est possible de développer pour diminuer la fatigue et améliorer le confort visuel. Après avoir clarifié le fonctionnement de l'œil, l'ostéopathe Lionel Clergeaud explique les différents troubles qui peuvent se mettre en place. Dans ce livre, un test vous permettra de faire un point sur la santé de vos yeux et de choisir parmi la vingtaine d'exercices que l'auteur propose, lesquels vous permettront de préserver votre vue.

Cette méthode innovante mérite d'être essayée pour soulager vos problèmes de vue.

18 €

Lionel Clergeaud
Éditions Dangles
ISBN : 2703311141

50 plantes médicinales à cultiver dans votre jardin ou sur votre balcon

Il y a quelques dizaines d'année, on savait comment soigner de nombreux maux du quotidien avec des plantes, et c'est ce savoir-faire que le pharmacien Xavier Gruffat vous propose de redécouvrir. De manière très ludique, l'auteur explique pour une cinquantaine de plantes comment les cultiver, leurs effets, leurs contre-indications, leurs effets indésirables et comment en préparer différents remèdes. Ainsi vous saurez comment soigner vos aphtes et maux de gorge avec une tisane de mauve, avoir une belle beau en préparant une inhalation de romarin ou encore soulager les ballonnements grâce à l'absinthe.

Ce livre aborde de manière très accessible un sujet qui semble opaque d'un premier abord. De plus, les conseils de jardinage rendent la démarche facilement réalisable, même pour les gens qui habitent en appartement.

18 €

Xavier Gruffat
Éditions Favre Eds
ISBN : 2828914712

Marjolaine, le salon bio

dates

Du samedi 7 au
dimanche 15 novembre 2015

Droits d'entrée : 10 euros,
gratuit pour les moins de 12 ans

Parc floral de Paris,
Bois de Vincennes, Paris XII[e]

Renseignements sur :
www.salon-marjolaine.com

Le salon Marjolaine est le rendez-vous incontournable des partisans de la consommation responsable. Pour ses 40 ans, l'événement rassemble 550 exposants qui ont à cœur de défendre notre santé et celle de la planète en proposant leurs produits et leurs services dans les domaines de l'alimentation, de la cosmétique, de la nutrition, de l'habitat, des textiles et des voyages. Un cycle de ciné-conférences abordera les enjeux environnementaux, de nombreux ateliers seront organisés pour nous aider à mieux consommer et vous pourrez débattre de l'actualité dans un café écolo avec les associations présentes.

NATURABIO, salon zen & bio

dates

Du vendredi 27 au
dimanche 29 novembre 2015

Invitations gratuites en ligne

Grand Palais de Lille (59)

Renseignements sur :
www.salon-naturabio.com

Dans le but de promouvoir la consommation responsable, la préservation de la santé et les échanges, ce salon vous permettra de rencontrer des professionnels de l'alimentation, de l'économie sociale et solidaire, du développement personnel, du prêt-à-porter, du jardinage ou encore de l'habitat, pour vous donner les moyens d'adopter un nouveau style de vie. Des conférences et des ateliers seront proposés ainsi que des séances de yoga, de danse créative et de shiatsu pour ceux qui souhaitent s'initier à de nouvelles pratiques corporelles.

Salon du Bien-Être, Bio & Thérapies

dates

Du vendredi 27 au
dimanche 29 novembre 2015

Droits d'entrée : 2 euros

Espace du Lac,
Cours Jules Ladoumegue,
Bordeaux (33)

Renseignements sur :
www.salonbienetrebordeaux.com

Souhaitant recréer un lien avec la nature et notre environnement, ce salon vous propose de rencontrer des professionnels des secteurs de l'alimentation, de la bioconstruction, de la beauté, du bien-être, ainsi que des thérapeutes ayant une approche holistique et alternative de la santé. Dans ce salon où la spiritualité et la prise de conscience sont à l'honneur, vous découvrirez des pratiques ancestrales comme des nouvelles techniques de développement personnel pour améliorer votre bien-être au quotidien.

Chaque mois **Julien Venesson,** *expert en nutrition et micronutrition* et **Nicolas Wirth,** *expert en naturopathie et phyto-aromathérapeute* répondent à vos questions.

Vous pouvez nous écrire à :

Santé Nature Innovation, Venesson-Wirth - 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal, ou à courrier.alternatif@santenatureinnovation.com

Absorption du curcuma et du thé vert

Dans ABE N°103, vous écrivez que le curcuma ou le thé vert (recommandés pourtant par David Servan-Schreiber dans son livre Anti-Cancer*) ne sont pas assimilés par l'organisme. Je me demande alors à quoi cela sert de continuer à en consommer ?*

Pierre G.

Nous n'avons pas écrit que le curcuma ou le thé vert n'étaient « pas absorbés » mais « peu absorbés ». Cette nuance explique pourquoi la consommation de thé ou de curcuma de manière chronique (pendant plusieurs années) et régulière (tous les jours) est associée à une diminution du risque de certains cancers ou maladies dégénératives. En revanche, quand un cancer est déjà déclaré, la consommation de thé ou de curcuma sera utile mais insuffisante pour provoquer la guérison, en raison de cette absorption limitée, insuffisante pour exercer un puissant effet thérapeutique. Il y a donc une voie de recherche, actuellement très fournie, dans le but d'améliorer la biodisponibilité de ces composés. Toutefois, il semble que le chemin est long car de nouveaux problèmes se posent : par exemple, lorsqu'on augmente l'absorption des polyphénols du thé vert, on constate souvent que ces derniers deviennent toxiques pour le foie. Affaire à suivre dans *Alternatif Bien-Être*.

ALTERNATIF bien•être

SNI ÉDITIONS SA
44, AVENUE DE LA MARNE
59290 WASQUEHAL
FRANCE

prochainement dans ABE

- Faut-il vraiment devenir crudivore ?
- Les 553 victimes du Dr cancer
- Dossier : ulcère de l'estomac, agir à la cause
- Gemmothérapie : les bourgeons peuvent-ils soigner ?

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**
Revue mensuelle - Numéro 109 - Octobre 2015
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédacteur en chef : Julien Venesson
Mise en page : Isabelle Pillet
Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse
Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013
CH-217.3.553.876-1
Capital : 100.000 CHF
Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine
Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73
ou écrire à http://www.santenatureinnovation.com/contact/
ou au 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France
ISSN 1662-3134

Crédits photos : © guukaa - © nerthuz - © Lasse Kristensen - © pamela_d_mcadams - © Tamara Kulikova - © viperagp - © sergey40 - © Pixel & Création - Fotolia.com