ALTERNATIF bien·être
LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • NOVEMBRE 2013 • N°87

sommaire

p. 1 Pénurie montante d'oméga-3
p. 4 Buveurs de thé ? Attention à l'excès de fluor !
p. 6 Médicaments antihypertenseurs : un nouveau mensonge
p. 8 Être végétarien rend-il malade ?
p. 13 L'origine cachée des maladies
p. 16 La Vitamine D interdite dans les cosmétiques !
p. 19 Bien-être & Traditions :
La naturopathie, une médecine efficace !
Ce qu'on ne vous dit pas sur la myrtille
Sauvez votre foie !
p. 22 Rencontre avec Judith Albertat :
« Mon combat contre la maladie de Lyme »
p. 25 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs

Et aussi : Les fruits mieux que les jus - Faites confiance à votre instinct - Du brocoli contre l'arthrose (p.3) - L'extrait de baobab pour maigrir (p.5) - Objective, la médecine allopathique ? (p.7) - Un verre, ça va, trois verres, bonjour les dégâts ! (p.18) - Un moyen simple d'éviter la maladie de parkinson - INSPIRATIONS : L'homme et les étoiles de mer (p.24)

édito

« L'avenir est-il au végétarisme ? »

La ville de Londres a récemment accueilli un colloque de chercheurs experts en infectiologie auquel participaient aussi de hauts responsables du laboratoire pharmaceutique GlaxoSmithKline. Ils ont reconnu un fait étonnant : 70 % des antibiotiques produits dans le monde sont utilisés dans l'agriculture. Non pas pour soigner les animaux mais pour modifier leur flore intestinale et ainsi les faire grossir plus rapidement. Conséquence inévitable : les bactéries pathogènes deviennent résistantes aux antibiotiques, se retrouvent dans la viande puis dans notre assiette et peuvent nous contaminer. Voilà une raison supplémentaire qui peut inciter à diminuer sa consommation de viande. Quant aux poissons, ils stockent de plus en plus de mercure dans leur chair. Nous polluons notre environnement pour finalement nous intoxiquer à travers lui, ironique n'est-ce pas ? J'en viens à me demander ce que nous pourrons encore manger dans 10 ans ? Et nos enfants ? Si l'excès de viande est dangereux pour la santé et si le poisson devient toxique, allons-nous tous devenir végétariens ? Que vous soyez déjà végétarien ou que vous vous posiez la question de le devenir, ce numéro contient TOUTES les informations à savoir sur ce mode d'alimentation et, comme vous allez le voir, les pièges à éviter sont nombreux ! Prenons par exemple les apports en acides gras oméga-3 : ils proviennent majoritairement du poisson ! Ils existent aussi en complément mais... une pénurie mondiale d'oméga-3 se profile doucement à l'horizon. Heureusement, là encore, il existe une solution.

Julien Venesson

Pénurie montante d'oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont indispensables à la santé, mais selon un rapport du groupe néerlandais DSM, spécialiste en nutrition et produits pharmaceutiques, la situation est alarmante.

Alors que la demande mondiale en oméga-3 explose (principalement l'huile de poisson), la production, elle, stagne, et pourrait même s'effondrer.

Les pêcheries d'anchois du Pérou fournissent en effet 70 % de la demande mondiale d'oméga-3 utilisés dans les compléments alimentaires. Or ces poissons d'élevage ne produisent des oméga-3 que parce qu'ils sont nourris d'autres espèces marines pêchées en mer et elles-mêmes riches en oméga-3.[1]

La surpêche conduit à la disparition de ces poissons dans l'Océan Pacifique. Ceci limite mécaniquement les rendements des pêcheries d'anchois. Si une pêcherie se décide à élever plus d'anchois tout en les nourrissant avec la même quantité de poissons de mer riches en oméga-3, chaque anchois produira un peu moins d'oméga-3 qu'auparavant.

Cette situation crée une pénurie sans précédent. Face à la production limitée et à la croissance de la demande en oméga-3 venant des pays riches et émergents, le groupe néerlandais DSM a récemment répercuté une augmentation de 15 % des prix de ses produits à base d'huiles

1. http://www.nutraingredients.com/Industry/Omega-3-supply-crisis-is-not-just-about-Peru-DSM.

de poissons, alors que les prix ont déjà atteint un plus haut historique! Devant la surpêche et la demande croissante en produits de la mer, il n'est pas exclu que les oméga-3 ne soient plus à la portée de la plupart d'entre nous.

Cela veut dire qu'achetée en gros, une gélule d'huile de poisson de qualité optimale coûte désormais 50 centimes d'euros. Ajoutez le conditionnement des gélules, la distribution, la marge du distributeur et vous aurez à débourser pas moins de 215 euros pour l'équivalent d'un litre d'huile de poisson.

EST-CE INQUIÉTANT ?

Oui, car les oméga-3 sont indispensables pour garantir le bon fonctionnement du cerveau, du système cardiovasculaire et immunitaire. Ils ont un effet anti-inflammatoire qui protège contre les maladies cardiaques et l'arthrose. Ils permettent notamment de diminuer le nombre de rechutes et les risques de décès après un **infarctus du myocarde**.[2] Si vous n'en trouvez pas assez dans votre alimentation (poissons gras essentiellement), il faut vous en procurer sous forme de compléments.
Si les poissons gras viennent à manquer, on peut partiellement compenser grâce aux oméga-3 d'origine végétale ALA (acide alpha-linolénique) tels qu'on en trouve dans les noix, l'huile de colza, les graines de lin et la caméline. Seulement, leur efficacité est loin d'égaler celle des oméga-3 que l'on trouve dans les huiles de poissons, qui sont composés d'acides gras à longues chaînes, le DHA et l'EPA.
Si vous consommez des oméga-3 sous forme végétale, boire un verre de vin rouge tannique aidera votre corps à mieux transformer l'ALA en EPA et DHA. Le vin rouge contient des anthocyanidines qui, au contact des tannins, transforment les oméga-3 végétaux en oméga-3 marins.[3]
Enfin, plus les poissons que vous mangez sont gros, plus ils ont eu le temps d'accumuler et de concentrer du mercure par leur alimentation. Certes votre corps se débarrasse petit à petit du mercure que vous avez ingéré, mais cela demeure un risque pour la santé.

« LES PHOSPHOLIPIDES DE CAVIAR SONT ÉCOLOGIQUES »

Thierry Costes est chercheur à l'université Sud Marseille, spécialiste des phospholipides. Il nous explique pourquoi les phospholipides de caviar de harengs sont une solution écologique à la pénurie d'oméga-3.

ABE: Quelles sont les propriétés des phospholipides de caviar ?

Les phospholipides de caviar proviennent de l'extraction des lipides à partir d'œufs de hareng, qui sont riches en acides gras oméga-3 comme la plupart des autres produits marins. En moyenne les phospholipides de caviar, comme l'huile de krill ou les huiles de poisson, contiennent environ 30% d'oméga-3, principalement sous forme d'acide eicosapentaénoïque (EPA) et d'acide docosahexaénoïque (DHA). Le fait que l'huile de krill et les phospholipides de caviar apportent des oméga-3 sous la forme de phospholipides, plutôt que sous la forme de triglycérides comme dans le poisson, présente plusieurs avantages et notamment une meilleure stabilité à l'oxydation pour les oméga-3 ainsi qu'une meilleure concentration (« bioaccrétion ») des oméga-3 dans les membranes des cellules.

En quoi ces produits sont-ils différents des autres oméga-3 ?

La démarche est totalement écologique car les œufs immatures de hareng sont récupérés à partir de harengs pêchés. Jusqu'à présent, ces œufs n'étaient pas valorisés. Ils étaient mélangés aux autres parties non commercialisables pour la consommation humaine, pour être utilisés dans l'alimentation animale. On ne pêche pas de harengs spécifiquement pour obtenir les phospholipides de caviar, mais on co-valorise les œufs immatures de harengs eux-mêmes pêchés pour la consommation humaine.

Quels sont les expériences et témoignages que vous avez depuis leur commercialisation ?

C'est un produit très récent. Cela implique qu'il n'y a malheureusement pas encore d'étude clinique sur ce produit contrairement aux huiles de poisson riches en oméga-3 sous forme de triglycérides, disponibles sur le marché depuis des décennies. Cependant les applications santé des phospholipides de caviar sont potentiellement les mêmes que celles de l'huile de poisson, à savoir les hyperlipidémies, l'inflammation, en particulier au niveau articulaire, les menstruations (règles) difficiles et douloureuses ou les troubles de la ménopause. Enfin, d'autres pathologies présentant une composante inflammatoire importante comme certaines maladies de la peau ou de l'intestin pourraient bénéficier des effets des phospholipides de caviar. Les ventes de phospholipides de caviar sont en augmentation constante, ce qui semble témoigner d'un certain engouement pour ce produit qui apporte des oméga-3 sous forme de phospholipides sans présenter les inconvénients de l'huile de poisson.

Daniel Lacroix

2. http://www.nutraingredients.com/Industry/Omega-3-supply-crisis-is-not-just-about-Peru-DSM.
3. voir « Prévenir l'infarctus et l'Accident Vasculaire Cérébral », Dr Michel de Lorgeril.

LES FRUITS MIEUX QUE LES JUS

Manger des fruits frais ou boire un jus de fruit industriel, ce n'est pas du tout la même chose. Une étude récente le prouve.

Les chercheurs de l'université de Harvard ont compilé des données concernant les habitudes alimentaires, le mode de vie et l'évolution de l'état de santé de 187 000 personnes pendant plus de 20 ans. Ils ont pu établir un lien significatif entre la consommation de certains fruits et le risque de développer un diabète de type 2, la forme de diabète la plus répandue qui se traduit par une élévation anormale du taux de sucre dans le sang, entraînant un vieillissement accéléré de tout l'organisme. Certains fruits, myrtilles en tête, puis raisin, prune, pomme, poire, banane et pamplemousse, consommés 3 fois par semaine réduisent le risque de diabète jusqu'à 26%. Par contre, ceux qui boivent un verre de jus de fruits 3 fois par semaine voient au contraire leur risque augmenter de 8%. Bien que les jus de fruits et les fruits entiers contiennent tous deux du fructose, un sucre à index glycémique bas, celui-ci se retrouve sous forme concentrée et sans fibres dans un jus de fruits. Il est alors absorbé plus rapidement et converti en graisses qui circulent dans le sang et diminuent la sensibilité à l'insuline, augmentant ainsi le risque de diabète.[4]

FAITES CONFIANCE À VOTRE INSTINCT

On pense souvent qu'il est préférable de bien réfléchir avant d'agir, mais pourtant dans certaines circonstances, écouter son instinct est plus profitable.

Chercher à expliquer comment faire du vélo est très compliqué alors que pourtant vous savez pédaler : vos gestes s'enchaînent spontanément tout seuls. Cela se comprend car l'apprentissage du vélo a fait appel à la mémoire implicite, une forme de mémoire à long terme qui ne passe ni par la conscience, ni par les mots et qui englobe les gestes automatiques acquis une fois pour toutes : taper sur un clavier, attacher les lacets, nager, etc. Une étude récente a démontré que dans ce cas, vouloir à toute force se concentrer et analyser le procédé a pour conséquence de diminuer vos capacités intellectuelles. Lorsque la réflexion et la pensée interfèrent avec la mémoire implicite, les résultats sont médiocres et vous risquez au contraire de vous emmêler les pédales. Réfléchir est donc parfois utile mais écouter son instinct, même s'il n'est pas possible de le comprendre, peut souvent s'avérer un meilleur choix.[5]

DU BROCOLI CONTRE L'ARTHROSE

Des chercheurs britanniques ont démontré qu'un des composés du brocoli pourrait prévenir l'arthrose.

Dans leur étude effectuée sur des souris, les chercheurs ont montré que le sulforaphane, un composé des légumes crucifères (chou-fleur, chou frisé, etc.) et en particulier du brocoli a pour effet de bloquer les molécules à la source de l'inflammation qui endommagent le cartilage dans l'arthrose. Cette nouvelle piste prometteuse va maintenant être testée sur des volontaires touchés par la maladie. Mais pourquoi attendre ? Le brocoli possède de nombreuses vertus pour la santé : mettez-le aussi souvent que possible au menu, en particulier si vous souffrez d'arthrose.[6]

4. Muraki I, Imamura F, Manson JE, Hu FB, Willett WC, van Dam RM, Sun Q. Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies. BMJ. 2013 Aug 28;347:f5001. doi: 10.1136/bmj.
5. Taraz G. Lee, Robert S. Blumenfeld, Mark D'Esposito. Disruption of Dorsolateral But Not Ventrolateral Prefrontal Cortex Improves Unconscious Perceptual Memories. The Journal of Neuroscience, 7 August 2013, 33(32): 13233-13237.
6. Davidson RK, Jupp O, de Ferrars R, Kay CD, Culley KL, Norton R, Driscoll C, Vincent TL, Donell ST, Bao Y, Clark IM. Sulforaphane represses matrix-degrading proteases and protects cartilage from destruction in vitro and in vivo. Arthritis Rheum. 2013 Aug 27.

Buveurs de thé ? Attention à l'excès de fluor !

Les thés bon marché ont des taux de fluor particulièrement élevés. Les grands buveurs ont un risque non négligeable de dépasser la dose toxique et de développer une « fluorose » aux graves effets sur la santé

LE THÉ : BOISSON DE LA LONGÉVITÉ

D'abord réservé aux empereurs, le thé est devenu une plante médicinale consommée très largement. Ses vertus sont nombreuses : en Chine, les personnes âgées qui consomment du thé vert ont de meilleures facultés intellectuelles que celles qui n'en consomment pas[1] ; une étude menée au Japon a montré que la consommation de thé vert réduit considérablement l'incidence de maladies cardio-vasculaires[2] ; le thé vert protège de l'apparition de cancers[3] ; il améliore la qualité de vie des personnes qui souffrent d'un excès de fer (hémochromatose) en réduisant son absorption au niveau de l'intestin[4]. A noter également que le thé fait partie du quotidien des habitants d'Okinawa, une île Japonaise qui détient le record mondial de longévité.

Mais le thé auquel nous avons maintenant accès dans nos supermarchés est hélas bien différent du thé traditionnel.

LES THÉS PREMIERS PRIX SONT DES POISONS !

Une équipe scientifique anglaise[5] a mesuré les taux de fluor de 38 thés différents après 2 minutes d'infusion. L'expérience a montré que les thés les moins chers ont des taux de fluor plus élevés que les thés de qualité supérieure : ils contiennent en moyenne 6 mg de fluor par litre, ce qui est 3 fois plus que les recommandations journalières.

D'où vient tout ce fluor ? Le théier le tire des terres polluées de certaines régions du globe et l'accumule au cours de sa croissance. Les jeunes pousses et les bourgeons, qui contiennent peu de fluor, sont utilisés pour faire les thés de qualité supérieure. Les thés d'entrée de gamme sont quant à eux composés de feuilles plus vieilles. C'est pour cela que les thés bon marché atteignent de telles concentrations de fluor.

COMMENT BOIRE SON THÉ ?

Si vous êtes un grand buveur de thé, voici quelques conseils pour limiter votre exposition au fluor :

- Évitez les thés premiers prix, souvent les marques de distributeurs, sinon limitez votre consommation.
- N'oubliez pas votre sachet de thé dans votre tasse : plus le temps d'infusion est long, plus le thé libère le fluor qu'il contient[6].
- Découvrez les variétés de thé blanc et Oolong, moins riches en fluor.
- Consommez des infusions, elles ne contiennent que 0,02-0,09 mg/L de fluor ou du thé rouge (Rooibos).

LE FLUOR N'EST PAS UN NUTRIMENT ESSENTIEL

Le fluor n'est pas un nutriment essentiel au bon fonctionnement de notre organisme. Comme il se trouve dans notre alimentation, on a plus de risques de souffrir d'un excès que d'une carence. Au-delà de 4 mg par jour, le fluor devient toxique pour l'organisme et si l'intoxication perdure pendant plusieurs années, on risque de développer une fluorose : le fluor s'accumule dans les articulations et sur les ligaments, les rendant raides et douloureux, il prend la place du calcium dans la matrice osseuse ou dentaire, ce qui rend les os si rigides qu'ils se cassent au moindre choc. La fluorose augmente aussi les risques de calculs rénaux et de cancers osseux. Dans les cas les plus graves, des problèmes neurologiques dûs à la rigidification de la colonne vertébrale apparaissent.

1. Feng L, Li J, Ng TP, Lee TS, Kua EH, Zeng Y. Tea drinking and cognitive function in oldest-old Chinese. J Nutr Health Aging. 2012;16(9):754-8. doi: 10.1007/s12603-012-0077-1.
2. Kokubo Y, Iso H, Saito I, Yamagishi K, Yatsuya H, Ishihara J, Inoue M, Tsugane S. The impact of green tea and coffee consumption on the reduced risk of stroke incidence in Japanese population: the Japan public health center-based study cohort. Stroke. 2013 May;44(5):1369-74. doi: 10.1161/STROKEAHA.111.677500. Epub 2013 Mar 14.
3. Bushman J. Green tea and cancer in humans: a review of the literature. Nutr Cancer 31: 151–159, 1998.
4. Kaltwasser J, Werner E, Schalk K, Hansen C, Gottschalk R, Seidl C. Clinical trial on the effect of regular tea drinking on iron accumulation in genetic haemochromatosis. Gut 43: 699–704, 1999.
5. Laura Chana, Aradhana Mehraa, Sohel Saikatb, Paul Lyncha Human exposure assessment of fluoride from tea (Camellia sinensis L.): A UK based issue? Food Research International Volume 51, Issue 2, May 2013, Pages 564–570.
6. Fung KF, Zhang ZQ, Wong JWC, Wong MH. Fluoride contents in tea and soil from tea plantations and the release of fluoride into tea liquor during infusion. Environmental Pollution. 1999;104(2):197-205.

excès de fluor

FAUT-IL SUPPLÉMENTER SES ENFANTS EN FLUOR ?

Dans les années 1970, des études ont montré qu'une supplémentation en fluor réduisait le risque de caries. Des générations d'enfants furent alors supplémentées. Aux États-Unis, du fluor est même ajouté dans les canalisations d'eau de nombreuses villes. De nombreux dentifrices sont enrichis au fluor. En 1985, le ministère de la Santé français décide d'ajouter du fluor dans certains sels de table[7]. Il s'agissait d'une mesure de santé publique pour diminuer l'incidence des caries dans la population. Nous sommes donc beaucoup plus exposés au fluor qu'avant les années 1970. La supplémentation est-elle toujours nécessaire? D'après une synthèse des études menées de 1983 à 2011[8], c'est non. Le résultat de cette étude montre que les enfants supplémentés ont 24% de trous et de surfaces dentaires manquantes en moins sur les dents définitives, mais les chercheurs expliquent que cela ne permet pas d'affirmer qu'une supplémentation en fluor réduit le risque de caries. Il faut en effet veiller à ne pas tomber dans l'excès: chez les enfants, le surplus de fluor va prendre la place du calcium dans la matrice dentaire et osseuse. Des taches blanches vont alors apparaître sur les dents, puis des taches brunes si l'excès persiste. Ces taches sont indélébiles et l'émail a plus de risques de s'effriter: les dents sont fragilisées à vie. L'intérêt réel de la supplémentation est donc très douteux! Pour éviter tout problème chez les enfants, il est recommandé de ne pas dépasser la dose de 0,05 mg de fluor par kilo de poids corporel et par jour.

COMMENT NE PAS S'INTOXIQUER?

Pour profiter de tous les bienfaits d'un thé de qualité, il ne faut pas dépasser la dose de 4 mg de fluor par jour. Les thés qui contiennent le plus de fluor sont le thé noir (1 à 1,9 mg/L) et le thé vert (1,2 à 1,7 mg/L). Le thé Oolong contient 0,6 à 1 mg/L et le thé blanc de 0,3 à 0,5 mg/L.[9, 10, 11, 12]

En plus du thé il faut surveiller les autres sources de fluor dans l'alimentation. La plus importante de toute est… l'eau! Bien que l'eau du robinet ne soit pas enrichie en fluor en France (parce qu'il a été décidé d'enrichir le sel) et que sa teneur soit limitée à 1,5 mg/L, l'eau de certains départements dépasse parfois nettement ces seuils. C'est le cas dans l'Indre, la Gironde, la Nièvre et l'Aisne[13].

Si vous consommez de l'eau minérale, la teneur en fluor est très variable d'une marque à l'autre: elle peut aller de 0,1 mg à 9 mg/L, les valeurs les plus importantes étant retrouvées dans les eaux minérales gazeuses: St Yorre 9 mg/L, Vichy Célestins 5 mg/L, Quézac 2,1 mg/L.

Vérifiez aussi la teneur en fluorure de potassium de votre sel de table: certains sels sont enrichis à raison de 250 mg/kg.

Enfin, jetez à la poubelle les bains de bouche et dentifrices enrichis en fluor : non seulement ces produits ne présentent aucun intérêt pour vos dents mais en plus ils augmentent votre risque d'intoxication.

Morgane Vedrines

news

L'EXTRAIT DE BAOBAB POUR MAIGRIR

Le fruit du baobab ferait maigrir en bloquant la digestion des glucides alimentaires.

Des chercheurs anglais ont ajouté un extrait de baobab dans la farine lors de la fabrication de pain blanc, à la concentration de 1,88%. Le but était de mesurer l'impact du baobab sur la digestion de l'amidon du pain. L'expérience a montré que l'extrait de baobab a diminué significativement la digestion de l'amidon et la réponse glycémique. Cette découverte montre un potentiel intéressant du baobab pour améliorer le traitement du diabète mais aussi pour maigrir via une diminution de l'apport calorique. Pour ceux qui n'ont pas la chance d'avoir un baobab dans leur jardin, l'extrait du fruit existe sous forme de complément alimentaire.[14]

7. Ministère des Affaires sociales et de la Santé. Fluor et Santé bucco-dentaire, la situation en France. 2009.
8. Tubert-Jeannin S, Auclair C, Amsallem E, Tramini P, Gerbaud L, Ruffieux C, Schulte AG, Koch MJ, Rège-Walther M, Ismail A. Fluoride supplements (tablets, drops, lozenges or chewing gums) for preventing dental caries in children. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 12. Art. No.: CD007592.
9. Cao J, Zhao Y, Liu J, et al. Brick tea fluoride as a main source of adult fluorosis. Food Chem Toxicol. 2003;41(4):535-542.
10. Fung KF, Zhang ZQ, Wong JWC, Wong MH. Fluoride contents in tea and soil from tea plantations and the release of fluoride into tea liquor during infusion. Environmental Pollution. 1999;104(2):197-205.
11. Cao J, Luo SF, Liu JW, Li YH. Safety evaluation on fluoride content in black tea. Food Chemistry. 2004;88(2):233-236.
12. Malinowska E. Assessment of fluoride concentration and daily intake by human from tea and herbal infusions. Food Chem Toxicol 2008;46(3):1055-1061.
13. Ministère des Affaires sociales et de la Santé. Fluor et Santé bucco-dentaire, la situation en France. 2009.
14. Shelly A. Coe, Miriam Clegg, Mar Armengol, Lisa Ryan. The polyphenol-rich baobab fruit (Adansonia digitata L.) reduces starch digestion and glycemic response in humans. Nutrition research. 11 September 2013.

Médicaments antihypertenseurs : un nouveau mensonge

Le Diovan, médicament antihypertenseur de Novartis, est en tête des ventes grâce à une étude montrant qu'il est efficace contre les accidents cardiovasculaires. Sauf que cette étude est falsifiée. Retour sur une arnaque riche d'enseignement pour votre santé.

UN MÉDICAMENT À L'EFFICACITÉ INCROYABLE…

À l'origine du succès commercial de ce médicament, avec la bénédiction de l'Agence du médicament, une étude menée au Japon par le cardiologue Hiroaki Matsubara à l'Université préfectorale de médecine de Kyoto. Elle portait sur 3 000 personnes présentant de l'hypertension artérielle et de forts risques cardiovasculaires. Ce panel était divisé en plusieurs groupes : l'un d'entre eux était traité avec du valsartan (la molécule commercialisée sous les noms de Diovan et Tareg), les autres avec des molécules différentes. Au cours de l'étude, les chercheurs se sont aperçus qu'il y avait, dans le groupe traité au valsartan, beaucoup moins d'angines de poitrine et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) que dans les autres groupes. Ils décident alors d'interrompre l'étude, jugeant non éthique de ne pas traiter tout le monde avec du valsartan.

L'interruption d'une étude pour un tel motif a un caractère exceptionnel et semble mettre en exergue l'efficacité remarquable de la molécule. Novartis s'empresse de relayer l'information au monde entier : le Diovan devient alors son médicament le plus vendu en 2010 et génère 6 milliards de dollars de chiffre d'affaires.

UNE ÉTUDE FALSIFIÉE

Sauf que… en 2011, certains bloggueurs relèvent des anomalies dans cette étude. Les journaux qui l'avaient alors publiée, le *Circulation Journal* et l'*European Heart Journal* se penchent sur la question et retirent tour à tour l'étude de leurs publications, notifiant « *des problèmes cruciaux* » dans le jeu de données.

Une enquête approfondie a finalement été menée et il s'avère que 34 dossiers de patients ont tout simplement été falsifiés[1] : les données concernant les angines de poitrine et les AVC des patients traités au valsartan ont été minorées et inversement, elles ont été exagérées dans les groupes témoins. Lorsque les calculs ont été refaits par la commission d'enquête, en écartant les dossiers falsifiés, la réalité est devenue évidente : le valsartan ne traite ni plus ni moins les risques cardiovasculaires que les autres molécules testées.

Le scandale ne s'arrête pas là : l'enquête a également montré que l'une des personnes chargées de gérer les données de l'étude était un employé de Novartis, ce qu'a reconnu le laboratoire[2]. De plus, le laboratoire d'Hiroaki Matsubara a obtenu, pour ses recherches, un financement de 1,4 million de dollars de la part de Novartis.

BON À SAVOIR SUR LES PRATIQUES DES MÉDECINS

La manœuvre s'est toutefois révélée efficace : le Diovan représente aujourd'hui 38 % des prescriptions et reste le traitement antihypertenseur le plus prescrit par les médecins, malgré les démentis récents. Tout porte à croire qu'il faudra du temps avant que les médecins ne modifient leurs habitudes.

Cette affaire a un parallèle inquiétant avec l'affaire des diurétiques. En 2002, des chercheurs américains[3] ont évalué l'efficacité des différents traitements antihypertenseurs. Parmi les molécules tes-

1. University admits clinical study of hypertension drug rigged, THE ASAHI SHIMBUN, July 12, 2013.
2. http://www.novartis.com/newsroom/product-related-info-center/valsartan-investigator-initiated-trials-in-japan.shtml
3. The ALLHAT Officers and Coordinators for the ALLHAT Collaborative Research Group, Major outcomes in high-risk hypertensive patients randomized to angiotensin-converting enzyme inhibitor or calcium channel blocker vs diuretic: The Antihypertensive and Lipid-Lowering Treatment to Prevent Heart Attack Trial (ALLHAT). JAMA 2002; 288:2981-2997.

tées : les diurétiques et les ß-bloquants, des traitements anciens mais efficaces contre l'hypertension. Mais comme ces médicaments ne rapportaient plus beaucoup d'argent, les laboratoires ont essayé de relancer le marché en développant de nouveaux antihypertenseurs, agissant via différents mécanismes : les ∝-bloquants, les inhibiteurs calciques, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion et les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II. Bien qu'ils soient beaucoup plus onéreux que les diurétiques (qui à l'époque étaient les seuls à avoir des génériques) ces nouveaux médicaments ont inondé le marché. Le but de l'étude de 2002 était donc de vérifier qu'ils étaient plus efficaces que les diurétiques et les ß-bloquants.

Or, l'étude a montré que les diurétiques étaient plus efficaces que les nouveaux traitements pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires chez les personnes hypertendues. Les patients étaient donc amenés à acheter des médicaments 20 fois plus chers que les diurétiques et... moins efficaces !

A la suite de cette étude, on pouvait raisonnablement penser que les médecins allaient se remettre à prescrire les diurétiques. Pourtant, la prescription des diurétiques n'a presque pas augmenté[4] aux États-Unis et n'a pas bougé d'un pouce en France. En revanche, les nouveaux traitements ont gagné de plus en plus de parts de marché, ce qui veut dire que les médecins continuent de les prescrire à leurs nouveaux patients atteints d'hypertension.

Il paraît improbable que les médecins n'aient pas eu vent de l'étude ou qu'ils n'aient pas été convaincus de sa solidité malgré les 130 millions de dollars investis par le gouvernement américain dans ce projet. Si les médecins ne changent pas leurs prescriptions à la suite d'une telle étude, c'est parce que les laboratoires pharmaceutiques restent leurs interlocuteurs privilégiés en ce qui concerne les traitements. Très peu de médecins lisent les publications scientifiques et même s'ils le faisaient, il serait très fastidieux de les combiner pour en tirer des conclusions pratiques et applicables dans leurs prescriptions. Par conséquent, ils s'en remettent aux explications de leurs délégués pharmaceutiques et les prescriptions deviennent de moins en moins efficaces.

Quant aux traitements alternatifs, ils sont encore moins « prescrits ». Une étude menée à l'Université d'Edinbourg[5] a montré que l'exposition au soleil réduit le risque de maladies cardiovasculaires. Car l'oxyde nitrique qui est synthétisé lorsqu'on s'expose au soleil relâche les muscles qui entourent la paroi des artères et réduit la pression artérielle. Mais comme ce traitement simple ne rapporte rien à personne, il n'est malheureusement pas près d'être connu du grand public.

Quant aux différentes « Agences du médicament », à l'échelle nationale ou internationale, supposées certifier au public l'efficacité et la sécurité des médicaments qu'il reçoit, et éviter les scandales médicaux, il semble qu'une « légère » réorganisation s'impose. Car vu leur efficacité actuelle, autant les supprimer purement et simplement.

Morgane Vedrines

OBJECTIVE, LA MÉDECINE ALLOPATHIQUE ?

Une étude révèle que, chaque année, des milliers de femmes meurent d'accident vasculaire cérébral (AVC) parce que leur médecin était aveuglé par leur beauté.

L'étude a eu lieu en France et a suivi 15 600 patients pendant une année. Ses conclusions sont très préoccupantes pour les femmes : les médecins généralistes ne prennent pas suffisamment en compte chez elles des symptômes pourtant indicateurs d'un risque de problème cardiaque. En cas par exemple de fibrillation auriculaire, un trouble du rythme cardiaque, les femmes sont 56 % moins susceptibles d'être soignées que les hommes. Pourtant les recommandations officielles préconisent dans ce cas la mise en place rapide d'un traitement anticoagulant afin de réduire les risques d'AVC qui peut tout de même conduire à la mort ou à la paralysie. Mais si leur patiente a une apparence soignée et semble en bonne santé, le médecin peut sous-estimer le danger, ne pas approfondir les examens et laisser repartir une femme malade. Sans traitement, des milliers de femmes meurent ainsi prématurément d'AVC. Moralité : la prochaine fois que vous devez aller voir le médecin, prenez un air morose, décoiffez-vous et mettez votre plus vieux jean troué ![1]

1. P. Sabouret - European Society of Cardiology (2013, August 31). GPs undertreat women with atrial fibrillation.

4. Andrew Pollack, The Minimal Impact of a Big Hypertension Study, The New York Times, November 27, 2008.
5. International Investigative Dermatology conference via Eurekalert (AAAS) Sunshine could benefit health and prolong life, study suggests.

Être végétarien rend-il malade ?

La viande dans notre assiette suscite de nombreuses questions. Sa consommation n'est-elle pas responsable de la destruction massive de nos ressources planétaires ? Est-elle nécessaire à notre santé ou pourrions-nous nous en passer ?

LES VÉGÉTARIENS SONT-ILS RÉELLEMENT EN MEILLEURE SANTÉ ?

Les végétariens seraient en meilleure santé. Telle est la conclusion de nombreuses études au long cours qui ont suivi ces populations. La dernière en date, publiée en juillet 2013[1], a réuni des données sur plus de 73 000 personnes et les résultats ont révélé une diminution nette de la mortalité chez les végétariens, en particulier les pesco-végétariens (végétariens mangeant du poisson) et les végétaliens (végétariens ne consommant aucun produit animal, pas même les œufs). La mortalité cardio-vasculaire, la mortalité liée aux maladies rénales et endocriniennes étaient les causes de décès qui avaient le plus diminué.

Pour autant, il faut bien comprendre que les végétariens étudiés avaient aussi une qualité de vie nettement meilleure que la moyenne de la population : moins d'alcool et de tabac, plus de sport, une plus grande attention à leur état de santé et, bien entendu, au choix de leurs aliments. Ces éléments ne sont certainement pas étrangers à leur meilleure longévité. Il se pourrait donc que ce ne soit pas l'alimentation végétarienne elle-même qui soit bénéfique mais les habitudes de vie qui l'accompagnent. Quoi qu'il en soit, l'étude montre au moins un point avec certitude : l'alimentation végétarienne n'est pas inférieure à une alimentation omnivore. A condition de savoir éviter les pièges et les carences.

POURQUOI DEVIENT-ON VÉGÉTARIEN ?

On distingue généralement deux catégories de végétariens, ceux qui font le choix de ne plus manger d'animaux pour des raisons éthiques ou environnementales et ceux qui pensent que ce type d'alimentation est bon pour la santé. Mais la plupart d'entre eux sont motivés par les deux raisons à la fois.

La manière de manger diffère généralement selon la raison du choix. Les végétariens « éthiques » sont parfois moins soucieux de l'équilibre alimentaire et du choix des aliments que les végétariens « santé ». Voici les avantages les plus évoqués quand on parle d'alimentation végétarienne :

- Moindre utilisation des ressources planétaires : eau, électricité, déforestation, céréales destinées au bétail, etc.[2]
- Diminution de la participation à l'exploitation et à la souffrance animale (et humaine).
- Diminution des apports en métaux lourds, antibiotiques, hormones, pesticides contenus dans les graisses animales puis stockés dans notre corps.
- Amélioration du transit.
- Diminution du risque d'hypertension, grâce aux apports nettement plus élevés en potassium.

ÉQUILIBRER UNE ASSIETTE VÉGÉTARIENNE

On peut distinguer 8 catégories d'aliments de base dans le végétarisme :

- **Les céréales** (blé, riz, épeautre, avoine, etc.) : sources importantes de glucides mais aussi de protéines.
- **Les légumineuses** (haricots rouges et blancs, lentilles, pois chiches, soja, etc.) : riches en protéines, en fibres et en glucides à index glycémique bas (digérés lentement).
- **Les fruits :** sources de vitamines, de minéraux, de glucides et de fibres.
- **Les légumes :** sources de fibres, de vitamines et de minéraux.
- **Les oléagineux** (noix, amandes etc.) : sources de protéines, de fibres, de graisses insaturées, de vitamines et minéraux.
- **Les produits laitiers :** sources de protéines et de calcium.
- **Les œufs :** sources de protéines, de vitamines.
- **Les herbes, aromates et fleurs :** orties, pensées, herbes aromatiques et épices

1. Orlich MJ, Singh P, Sabaté J, et al. Vegetarian dietary patterns and mortality in adventist health study 2. JAMA Intern Med. 8 juill 2013;173(13):1230 1238.
2. http://fr.wikipedia.org/wiki/Impact_environnemental_de_la_production_de_viande

contiennent également des vitamines, des minéraux mais aussi de nombreux composés antioxydants bénéfiques pour la santé.

Et deux catégories souvent utilisées :

- **Les petits plus :** la levure de bière pour sa richesse en protéines et en vitamines (folates principalement) et les algues, sources d'oligo-éléments, de glucides et de protéines.
- **Les « produits laitiers végétaux » :** laits végétaux (soja, riz, avoine, amande, noisette, quinoa...), crèmes végétales (soja, riz, avoine, amande), beurres végétaux, fromages végétaux, glaces végétales en magasins bio ou spécialisés.

QU'APPORTENT LA VIANDE ET LE POISSON ?

La viande et le poisson sont d'importantes sources de protéines et de lipides. Ils contiennent les huit acides aminés essentiels que notre corps ne sait pas synthétiser. Ils contiennent également des oligo-éléments, notamment du zinc, du fer et du sélénium, ainsi que des vitamines en quantités variables. La viande et le poisson sont aussi des sources de créatine, un dérivé d'acide aminé nécessaire à la contraction musculaire à hauteur d'environ 1 g pour 250 g, mais que notre organisme peut synthétiser lui-même à partir de 3 acides aminés (arginine, méthionine, glycine). A l'exception de la créatine, tous les éléments présents dans la viande ou le poisson peuvent se retrouver dans les groupes d'aliments de l'alimentation végétarienne. La viande et le poisson ne peuvent donc pas être considérés comme indispensables à la vie.

Généralement on conseille la formule suivante pour une assiette végétarienne :

- 1/3 d'assiette : légumes crus
- 1/3 d'assiette : légumes cuits
- 1/3 d'assiette : céréales/légumineuses/oléagineux/œuf/fromage (à mélanger ou non)

Un repas doit idéalement apporter un peu de chaque catégorie de nutriments : glucides, protéines, lipides, fibres, vitamines et minéraux tout en sachant que l'équilibre se fait sur plusieurs jours.

UNE JOURNÉE TYPE POUR UN VÉGÉTARIEN

Petit déjeuner :

- Un petit bol de muesli naturel sans sucre aux fruits rouges avec du lait
- Un yaourt de soja avec quelques oléagineux et fruits secs (amandes, noix, raisins secs...)
- Thé/jus de fruit

Déjeuner :

- Carottes râpées accompagnées d'une vinaigrette
- Quinoa accompagné de courgettes et d'aubergines nappées d'un filet d'huile d'olive, œuf à la coque
- Compote

Goûter : 1 pomme et 4 carrés de chocolat noir

Dîner :

- Velouté de potimarron et châtaignes
- Lentilles avec mesclun, dés de fromage et quelques graines de sésame
- Crème dessert soja vanille

ÉVITER LES PIÈGES DU VÉGÉTARISME

L'alimentation végétarienne a beau sembler riche en éléments nutritifs, elle comporte de nombreux pièges qui peuvent amener à un mauvais état de santé si l'on n'y prend pas garde. Voici les points les plus importants à observer :

Éliminer les antinutriments des céréales et des légumineuses : les céréales et les légumineuses contiennent des antinutriments comme l'acide phytique, les lectines ou les inhibiteurs de trypsine. Ces substances sont utilisées par les plantes pour se protéger des prédateurs : elles bloquent certains processus de la digestion et peuvent provoquer des carences en zinc, en calcium ou en fer. De plus les lectines sont suspectées de contribuer à l'apparition de maladies auto-immunes ou de problèmes rénaux[3]. Il y a plusieurs moyens pour limiter l'ingestion de ces substances toxiques :

3. Freed DL. Do dietary lectins cause disease? BMJ. 1999 Apr 17;318(7190):1023-4.

- Le trempage: il consiste à placer vos légumineuses dans un récipient rempli d'eau bouillante avec un peu de bicarbonate de sodium pendant toute une nuit. Le lendemain matin, vous pouvez cuire vos légumineuses. Avec cette technique, la teneur en lectines est diminuée de plus de 90 %. Le trempage a aussi l'avantage de diviser le temps de cuisson par deux environ et de dégrader certains glucides (raffinose, stachyose) responsables des désagréments digestifs (ballonnements, flatulences), qui nous éloignent trop souvent de ces aliments riches en fibres et en minéraux[4].
- La germination: elle consiste tout simplement à laisser pousser des graines de céréales ou de légumineuses dans un germoir avec une petite quantité d'eau avant de les consommer. Les germes apparaissent quelques jours ou quelques heures après la mise en germination et se consomment environ deux jours après. Avec cette technique, il est possible de manger les céréales et les légumineuses sans cuisson préalable, mais on peut bien entendu les faire cuire, ce qui en augmente encore la digestibilité.

Limiter les produits laitiers: les végétariens ont souvent tendance à consommer beaucoup de fromage, lait et autres produits laitiers comme source de protéines et de calcium. Malheureusement les produits laitiers sont aussi une source importante d'hormones et de facteurs de croissance qui sont accusés d'augmenter le risque de cancers. Pourtant, le manque de protéines n'est pas à redouter pour les végétariens, comme le montre le tableau page 13. En ce qui concerne le calcium, les études ne montrent pas de déficit particulier chez les végétariens, probablement en raison des apports élevés en potassium de ce mode alimentaire qui permet de mieux conserver le calcium dans l'organisme.

Diversifier vos sources de protéines: les protéines sont composées de 22 acides aminés, dont 8 sont dits essentiels, c'est-à-dire ne pouvant être synthétisés par notre corps. Les 8 acides aminés essentiels sont présents dans toutes les céréales et les légumineuses, ce qui explique pourquoi on peut être végétarien sans risquer de mourir de dénutrition dans les semaines suivantes. En revanche, les quantités d'acides aminés présents ne sont pas optimales pour le fonctionnement du corps humain: les céréales sont souvent déficitaires en L-lysine et les légumineuses sont souvent déficitaires en L-méthionine, deux acides aminés essentiels. Une méthode simple pour optimiser son apport en protéines consiste donc à manger chaque jour des céréales et des légumineuses, pour que l'organisme puisse tirer pleinement parti des acides aminés. Ce type de mélange peut se faire au sein d'un même repas, comme c'est le cas dans la tradition culinaire de certains pays (semoule/pois chiches, riz/haricots rouges, riz/lentilles), ou au sein de la journée (du riz au déjeuner et des lentilles au dîner par exemple). Ces associations sont particulièrement importantes pour les sportifs qui ont des besoins accrus en protéines.

CRÉATINE ET SPORT

Chez les végétariens, la quantité totale de créatine présente dans le corps est inférieure à celle des non-végétariens. La raison en est que leur alimentation ne contient pas de créatine et que celle-ci doit être entièrement synthétisée par le foie et le pancréas. La supplémentation en créatine chez les végétariens permet une augmentation significative des stocks de créatine et des performances sportives[5] et amnésiques[6] qui n'est pas retrouvée chez les non-végétariens. Rappelons que malgré les campagnes de désinformation dont elle fut victime, la créatine est un produit naturel sans aucun danger pour la santé et qui n'est pas considéré comme dopant par l'agence mondiale anti-dopage.

Manger des algues: les produits de la mer (poissons et crustacés) sont les sources alimentaires les plus significatives d'iode. Si vous n'êtes pas pesco-végétarien, la consommation régulière d'algues vous permettra d'avoir un apport élevé, nécessaire au fonctionnement optimal de la glande thyroïde et du cerveau.

Attention au gluten: les végétariens ont naturellement tendance à consommer plus de céréales que les omnivores car il s'agit d'une importante source de protéines. Et qui dit plus de céréales dit aussi plus de gluten, une protéine qu'on retrouve en abondance dans le blé, l'orge, l'épeautre ou le seigle. Le gluten est responsable de nombreuses intolérances ou hypersensibilités qui concerneraient jusqu'à 35 % de la population selon certains chercheurs. De plus, le gluten a la fâcheuse tendance d'augmenter la perméabilité intestinale et contribuerait

4. G. Nyombaire, M. Siddiq, K. Dolan. Effect of soaking and cooking on the oligosaccharides and lectins of red kidney beans (Phaseolus vulgaris L.). European Pubmed Central. 2007, 50:31-32.
5. Burke DG, Chilibeck PD, Parise G, Candow DG, Mahoney D, Tarnopolsky M. Effect of creatine and weight training on muscle creatine and performance in vegetarians. Med Sci Sports Exerc. Nov 2003;35(11):1946 1955.
6. Benton D, Donohoe R. The influence of creatine supplementation on the cognitive functioning of vegetarians and omnivores. Br J Nutr. Avr 2011;105(7):1100 1105.

ainsi à l'apparition de nombreuses maladies graves comme la maladie de Crohn, la polyarthrite rhumatoïde, le psoriasis, le diabète de type 1, l'arthrose et bien d'autres[7]. Si vous n'avez, a priori, aucun problème avec le gluten, il reste néanmoins plus prudent de diminuer son ingestion en variant vos sources alimentaires de glucides : pensez notamment au riz, au sarrasin, au quinoa ou à la patate douce qui ne contiennent pas de gluten.

Bien choisir ses graisses : pour bien fonctionner, notre organisme a besoin des acides gras de deux familles : les oméga-6 et les oméga-3. Mais on sait depuis quelques années que ces deux éléments fonctionnent ensembles. Tout ne serait qu'une question d'équilibre global : trop d'oméga-6 et pas assez d'oméga-3 augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires, de cancers et de démence. Les oméga-3 se retrouvent en grande quantité dans les poissons gras et dans une moindre mesure dans les graines et huiles de lin, de cameline, de colza, de chia ou de noix. Quant aux oméga-6, on les retrouve dans les huiles de tournesol, de maïs, de germe de blé, de pépins de raisin ou de carthame. Mais on retrouve aussi abondamment des oméga-6 dans les céréales et les légumineuses qui contiennent toujours un peu de lipides. Cet équilibre des graisses est donc fragile chez les végétariens qui ne mangent pas de poisson. Dans ce cas, il est important d'utiliser exclusivement les huiles riches en oméga-3.

Prendre du zinc : certains minéraux sont moins bien absorbés dans le cadre d'une alimentation végétale, et c'est particulièrement le cas du zinc, dont les taux sanguins sont plus bas chez les végétariens que chez les omnivores[8]. Le zinc est un oligoélément très important pendant la croissance, donc plus particulièrement pour les enfants ou les sportifs. Il est impliqué dans le bon fonctionnement de nos enzymes antioxydantes internes et il joue un rôle dans le fonctionnement normal du système immunitaire : un déficit en zinc augmente nettement le risque d'infections virales ou bactériennes[9]. Chez l'homme, le zinc est nécessaire à la fabrication de la testostérone, avec tout ce que cela implique… Il est donc important de ne pas en manquer. Les éléments qui diminuent l'absorption du zinc sont le calcium (produits laitiers), les polyphénols et l'acide phytique dont nous avons parlé plus haut. Une fois dans l'intestin, l'acide phytique se lie aux minéraux comme le zinc pour former du phytate de zinc, un complexe insoluble qui ne sera pas absorbé. L'acide phytique des céréales complètes peut diminuer l'absorption du zinc de plus de 75 %[10]. A l'inverse, les protéines, la vitamine C et l'acide citrique augmentent son absorption.

infos produits

- **Zinc pidolate** (Dplantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com
- **Zinc picolinate (Solgar) : en magasin diététique**

SURVEILLEZ VOTRE VITAMINE D

La vitamine D régule l'expression des gènes et pour les chercheurs, avoir un taux suffisant dans le sang diminue très significativement le risque d'au moins 15 cancers[11]. La vitamine D existe dans la nature sous deux formes : la vitamine D3 (dont les sources alimentaires sont les graisses animales et en particulier les poissons gras) et la vitamine D2 (dont les sources alimentaires sont végétales : levures, champignons, etc.). D'après les chercheurs, la vitamine D2 est deux fois moins efficace que la vitamine D3 dans l'organisme à quantité égale, deux fois plus rapidement toxique et ne semble pas posséder les mêmes effets sur la santé, notamment en ce qui concerne les bénéfices sur la fonction osseuse et musculaire, et surtout en ce qui concerne la prévention des cancers[12] ! L'alimentation végétale semble donc particulièrement mal lotie en ce qui concerne cette vitamine.

Mais en réalité, la source majeure de vitamine D reste le soleil, qui la produit dans la peau sous l'effet des rayons UV. En dehors de l'été une supplémentation est indispensable. Cette supplémentation devrait se faire avec de la vitamine D3, qui est aujourd'hui fabriquée à partir de lanoline, un mélange d'esters et d'acides gras présent sur la laine de mouton. L'utilisation de la lanoline ne nécessite pas de tuer l'animal ni de le blesser. Concernant la dose nécessaire, les chercheurs se démarquent de nos autorités de santé : ils recommandent une supplémentation de l'ordre de 4 000 UI par jour pour un adulte pour obtenir un taux protecteur de vitamine D dans le sang, entre 30 et 60 ng/mL. Une prise de sang de contrôle de votre taux de vitamine D peut être prescrite par votre médecin.

infos produits

- **Vitamine D3 ++ Emulsion** (Dplantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com
- **Bio-D-Mulsion** (Biotics Research) : 01 40 26 09 08 - www.energeticanatura.com

7. Venesson Julien. Gluten : comment le blé moderne nous intoxique. Thierry Souccar Editions, 2013.
8. Foster M, Chu A, Petocz P, Samman S. Effect of vegetarian diets on zinc status: a systematic review and meta-analysis of studies in humans. J Sci Food Agric. 2013 Apr 17.
9. Shankar, A.H. & Prasad, A.S. Zinc and immune function: the biological basis of altered resistance to infection. American Journal of Clinical Nutrition. 1998; volume 68: pages 447S-463S.
10. Prasad AS, Mantzoros CS, Beck FW, Hess JW, Brewer GJ. Zinc status and serum testosterone levels of healthy adults. Nutrition. 1996 May;12(5):344-8.
11. Cannell JJ, Hollis BW. Use of vitamin D in clinical practice. Altern Med Rev. 2008 Mar;13(1):6-20.
12. Vieth R. Vitamin D supplementation, 25-hydroxyvitamin D concentrations, and safety. Am J Clin Nutr. 1999 May;69(5):842-56.

FAUT-IL SE SUPPLÉMENTER EN VITAMINE B12 ?

S'il y a bien un risque de carence dont les végétariens (et les végétaliens) sont bien informés, c'est celui de la vitamine B12. En effet, cette vitamine n'est présente en quantité significative que dans les produits animaux. On en trouve aussi dans certains végétaux et dans certaines algues mais sous forme de traces qui ne sont pas suffisantes pour maintenir un bon état de santé, même si l'homme a besoin de très petites quantités de vitamine B12 quotidiennement, de l'ordre de quelques microgrammes.

Cette vitamine est largement stockée dans le foie, tant et si bien que l'arrêt de toute absorption de vitamine B12 ne se manifestera, par des symptômes de carence, qu'au bout de 3 à 10 ans. Le déficit léger en vitamine B12 provoque une forme d'anémie facilement décelable sur une prise de sang ; plus tardivement on voit apparaître des troubles psychiatriques : dépression, désorientation, problèmes de mémoire et enfin des problèmes nerveux (tremblements et fourmillements dans les extrémités, faiblesses, etc.). Ces symptômes neurologiques peuvent être graves et irréversibles, c'est pourquoi le déficit en vitamine B12 est si préoccupant.

Si vous consommez très peu de produits d'origine animale (produits laitiers et/ou du poisson et/ou des œufs entiers) ou si vous êtes végétalien, une supplémentation en vitamine B12 est recommandée de principe. Les compléments alimentaires à base d'algues n'empêchent pas l'installation d'un déficit à long terme. Il vaut mieux opter pour de la vitamine B12 isolée en complément alimentaire.

infos produits

- **Vitamine B12 ++** (Dplantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com
- **Vitamine B12 1000 µg** (Gerda) : en pharmacie

LES VÉGÉTARIENS MANQUENT-ILS DE FER ?

Il y a deux sources de fer dans la nature : le fer héminique (viandes et poissons) et le fer non héminique (œufs, produits laitiers, végétaux). Le premier est plus facilement absorbé que le deuxième mais ces deux types de fer, une fois absorbés par le corps, sont de même qualité.

Le fer est principalement utilisé dans la synthèse des globules rouges qui permettent l'oxygénation du corps. A cause des pertes sanguines qui surviennent lors des menstruations, ce sont les femmes qui sont les plus exposées au risque de déficit, qui se manifeste par de l'essoufflement, de la fatigue et des troubles de l'humeur.

Malgré une consommation importante de viande et de poisson, beaucoup d'omnivores ont tendance à être carencés en fer à cause d'un mauvais équilibre alimentaire qui perturbe son absorption, tant et si bien que la carence en fer touche de manière équitable les omnivores et les végétariens. Pour bien absorber le fer des aliments il convient de limiter la présence d'acide phytique (trempage, germination), éviter de boire du café ou du thé au cours des repas (les polyphénols bloquent l'absorption intestinale du fer) et limiter sa consommation de produits laitiers ou éviter les compléments alimentaires de calcium (le calcium est un antagoniste du fer dans l'intestin). Une supplémentation n'est nécessaire qu'en cas de déficit avéré, généralement consécutif à des menstruations abondantes ou un accouchement.

infos produits

- **Floradix fer + plantes** (Salus) : 03 88 09 80 98 - www.salus-nature.fr
- **Fer pidolate** (Dplantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com

IDÉES REÇUES SUR LES SOURCES DE PROTÉINES, DE FER, DE CALCIUM[13]

	Protéines (g/100g)	Calcium (mg/100g)	Fer (mg/100g)
Amandes	**30,6**	248	3
Poulet rôti	**28,8**	19,4	0,7
Boeuf grillé	27,6	7,07	2,27
Noix	14,7	67,8	2,6
Tofu	11,5	80,2	2,9
Sarrasin	9,11	23,8	2,5
Lait demi-écrémé	3,3	108	0,05
Beurre doux	0,7	16,5	0,08
Orties fraîches	6,5	**1940**	**23,1**
Sésame	17,7	962	14,6
Œuf à la coque	12,3	150	1,9

Ludivine

13. Table cliqual ANSES.

origine

L'origine cachée des maladies

L'esprit en lien avec le corps ? L'idée est à peu près acceptée et la presse relate régulièrement des études montrant l'influence des émotions sur la santé. De là à suggérer que ces dernières seraient la cause des maladies, il y a un pas que peu se risquent à franchir. C'est pourtant ce qu'affirment depuis des décennies des chercheurs aussi renommés dans la médecine conventionnelle que Hans Selye, Henri Laborit ou Michel Moirot.

L'ILLUSTRE PÈRE DE LA PSYCHOSOMATIQUE

« *Pourquoi ai-je attrapé une pneumonie ? Parce que j'étais en inhibition de l'action.* » Cette assertion ne vient pas d'un adepte des médecines parallèles mais d'un des plus célèbres neurobiologistes du XXe siècle. Chirurgien né en 1914, Henri Laborit a révolutionné l'anesthésie avant de mettre au point le premier neuroleptique au monde pour traiter les malades atteints de schizophrénie. Il est donc l'un des pionniers de la psychiatrie moderne grâce à qui de nombreux malades ont pu continuer à rester dans la vie active à l'aide d'un traitement médicamenteux, au lieu de subir la camisole de force. En 1958, le savant se consacra à l'étude des mécanismes liés au stress. A partir de 1968, il se fit connaître du grand public par des ouvrages à portée autant médicale que philosophique. Star de la médecine, invité de nombreuses émissions de radio et de télévision, il apparut en 1980 dans un film d'Alain Resnais, « *Mon oncle d'Amérique* ». Jouant son propre rôle, il y résumait le concept d'« *inhibition de l'action* » au travers d'une expérience scientifique sur les conditions de stress dans lesquelles les rats tombent malades ou non.

LES RATS STRESSÉS D'HENRI LABORIT

Lors d'une première expérience filmée par Alain Resnais, un rat est placé dans une cage à deux compartiments séparés d'une cloison avec porte. Un signal sonore et lumineux est enclenché, puis un courant électrique parcourt le plancher. La porte est ouverte. Le rat apprend rapidement à éviter la décharge électrique en changeant de compartiment. Le même phénomène se produit dans le nouveau compartiment et ainsi de suite à raison de 10 minutes par jour pendant une semaine. Le rat s'adapte et passe d'un compartiment à l'autre sitôt le signal enclenché. Un examen médical révèle un état de santé excellent.

Dans une deuxième expérience, deux rats sont placés dans la cage, porte fermée. Même protocole mais sans possibilité de fuite. Les rats se mettent à se battre. A l'examen biologique, leur état de santé apparaît excellent, à part les morsures et les griffures.

Dans une troisième expérience, un rat est placé seul, sans possibilité de fuite. Rapidement, le rat devient prostré. L'examen médical révèle une perte de poids importante, une hypertension artérielle persistant plusieurs semaines et des lésions ulcéreuses à l'estomac. Conclusion du chercheur : en cas d'agression, l'individu qui peut réagir par la fuite où la lutte ne développe pas de troubles organiques. Celui qui ne peut ni fuir ni lutter entre en « **inhibition de l'action** » puis présente des pathologies pouvant entraîner la mort.

LA PREMIÈRE STRATÉGIE EST LA FUITE

La théorie d'Henri Laborit, c'est que tous les animaux utilisent quatre grandes stratégies pour assurer leur survie : l'activation de l'action, la fuite, la lutte et l'inhibition de l'action. En l'absence de danger, l'animal est dans l'action afin de satisfaire ses besoins. En cas de danger, la première stratégie est la fuite. Si celle-ci échoue, il opte pour la lutte. Enfin, si la fuite et la lutte sont mises en échec, il entre en inhibition de l'action afin d'éviter la douleur. Or ce mécanisme, s'il est efficace à court terme pour limiter la souffrance, est délétère quand l'agression perdure.

Pour Henri Laborit, les humains fonctionnent selon le même modèle. Dès qu'une personne se trouve coincée dans une situation dans laquelle elle ne peut ni fuir ni combattre, des symptômes plus ou moins importants apparaissent selon son historique personnel et la durée de la situation. « *Aucune maladie ne saurait*

être réduite au microbe ou au virus, ni même à des événements stressants. Elle est toujours reliée à une inhibition de l'action, laquelle est indissociable du vécu de la personne et de son environnement. » La preuve ? Les rats soumis à un choc électrique tel qu'il provoquait un coma, et par conséquent une amnésie, ne développaient pas de pathologie.

LE CANCER SERAIT-IL LIÉ À NOTRE ÉTAT PSYCHIQUE ?

Les souvenirs, cause de nos maladies ? L'hypothèse est si révolutionnaire que bien peu se risquent à la reprendre à leur compte. Patrimoine génétique, virus ou pollution environnementale sont tour à tour invoqués comme cofacteurs. Pourtant, Henri Laborit n'était pas isolé. Après avoir exercé dans le domaine de la psychosomatique à partir de 1949, Michel Moirot mena aussi diverses études visant à établir un lien entre le psychisme et la maladie, au départ sur des rats puis… sur des moines et des moniales.

Il commença par démonter tous les protocoles de recherche sur les animaux et constata que les cobayes à qui on avait inoculé des substances cancérigènes étaient également soumis à des conditions de stress intense (éclairage absent ou constant, surpeuplement ou isolation, alimentation absente ou déséquilibrée, etc.). Voulant apporter la preuve irréfutable que le cancer était réellement psychosomatique, le savant rechercha un groupe humain non soumis à des polluants connus comme cancérigènes mais exposés aux mêmes influences écologiques pendant leur vie, vivant ensemble et de la même façon.

C'est ainsi qu'il établit des statistiques sur la santé des moines et des moniales. Et ce qu'il découvrit était effarant : le taux de mortalité par cancer des moines et des moniales cloîtrés était significativement plus élevé que ceux qui ne l'étaient pas. Il existait une corrélation étroite entre la dureté de la règle monastique et le taux de cancers. Ceux-ci touchaient principalement les organes sexuels et le larynx. D'après Michel Moirot, cette localisation suggérait que les organes devenus inutiles (ceux de la parole pour les moines contraints au silence et ceux de la reproduction) étaient la cible privilégiée d'un processus d'autodestruction d'origine psychique.

Dans son ouvrage « *Origines des cancers, traitement et prévention* », Michel Moirot indique : « *Tous les moines cancéreux avaient eu un conditionnement culpabilisant dans l'enfance. L'option qu'ils ont faite en choisissant le cloître peut reposer sur une autodestruction latente, facilitée par une règle monastique très dure.* » C'est ainsi que le taux de cancer variait de 0 à 60 % en fonction de la sévérité de la règle… Pour le chercheur, la chose est entendue : « *Toutes les maladies organiques acquises (…), à part les intoxications et certains accidents, sont psychosomatiques.* » Une thèse partagée par Henri Laborit avec qui Michel Moirot entretenait une correspondance.

Vivement critiqué par ses pairs, Michel Moirot fut cependant contraint de ne développer ses recherches que par ses propres moyens. Elles étaient pourtant en accord avec les découvertes d'un chercheur canadien d'origine autrichienne, Hans Selye, l'un des premiers, au début des années 1940, à avoir étudié le stress au travers de ses manifestations biologiques.

QUELQUES ACTES QUI TRAHISSENT UNE INHIBITION DE L'ACTION

Trop manger : le remplissage stomacal est sédatif. Trop manger pousse à la somnolence. Ce comportement serait une tentative pour tromper une anxiété par l'inhibition de l'action.

Fumer : on fume pour apaiser une anxiété. La manière habituelle de fumer (inspiration courte, expiration longue) a pour effet d'activer la branche parasympathique du système nerveux autonome, induisant l'inaction, le repos, la relaxation tandis que l'inverse (inspiration longue) stimulerait la branche dite sympathique, responsable de l'action. La respiration inconsciente du fumeur est donc un inhibiteur de l'action.

La dépression : elle serait un état d'inhibition de l'action, stratégie de survie face à des impossibilités à faire face à une situation.

Compenser : de nombreux actes sont des stratégies d'évitement face à des situations de stress internes ou externes (achats compulsifs, sucreries…). Mais ils peuvent aussi devenir de puissants inhibiteurs de l'action par l'état intérieur qu'ils génèrent (hypnose télévisuelle, abus d'alcool, de drogues…).

origine

FIGHT OR FLIGHT

Hans Selye distingue le bon stress, le stress aigu, du mauvais stress, le stress chronique. Face à un danger perçu, imaginé ou rêvé, le cerveau déclenche immédiatement une tempête hormonale entraînant une dépression du système immunitaire. Cette réaction violente est destinée à préparer le corps à la fuite ou à l'attaque : « *Fight or flight* » selon l'expression chère aux Anglo-Saxons. Ce mécanisme est l'expression de l'instinct de survie. Or dès que le stress se maintient, ce déséquilibre hormonal nécessaire à l'urgence entraîne des troubles du comportement (oublis, agressivité, difficulté à accomplir les tâches habituelles) et également physiques (vertiges, malaises, fatigue, angoisse, insomnie, troubles digestifs et cardiovasculaires), avant de provoquer des maladies dont le cancer à plus long terme.

Pour Hans Selye, c'est donc la durée du stress qui le rend pathogène. Mais ses effets dépendent aussi de facteurs héréditaires, de l'histoire de la personne, de son passé médical, de son environnement affectif et de son mode de vie. C'est ainsi qu'une éraflure sur la carrosserie de la voiture peut occasionner un stress plus important que la perte d'un proche ! Successeur de Hans Selye, Henri Laborit va plus loin en émettant l'hypothèse selon laquelle, nous humains, avons acquis le réflexe d'entrer préférentiellement en inhibition de l'action face au stress. Dès l'enfance, on nous a appris à nous tenir tranquille, à ne pas crier, à ne pas nous soustraire ni à nous rebiffer. Autant d'injonctions à neutraliser nos réactions de lutte ou de fuite, garantes de notre homéostasie. Devenus adultes, la plupart d'entre nous gardent ces réflexes et le « self-control » est souvent le paravent d'une inhibition de l'action chronique. Ce sont ces attitudes et non les situations conflictuelles qui provoqueraient les maladies.

Que sont devenus les travaux de ces illustres chercheurs ? En France, force est de constater que leur portée thérapeutique est demeurée limitée. Les politiques de santé publique et de prévention restent confinées au comportement et ignorent la question du stress et des émotions. Il est vrai qu'il paraît difficile d'attribuer une origine psychosomatique par exemple au cancer du poumon quand on sait qu'il touche à 90 % des fumeurs. Pourtant, le comportement tabagique a bel et bien une origine émotionnelle… Et un effet inhibiteur de l'action (cf. encadré). Le domaine des interactions corps-esprit promet encore de belles découvertes et de belles applications thérapeutiques dont nous ferons part dans les prochains numéros d'***Alternatif Bien-Être***.

APPRENEZ À VOUS DÉSINHIBER

En pratique, il y a 6 moyens principaux qui permettent de sortir de l'inhibition :

- Constater quand on est inhibé : identifier nos inhibitions est un premier pas salutaire pour en sortir le plus vite possible et les transformer en action.
- Supprimer la cause du stress : savoir interrompre une relation stressante, décommander un rendez-vous désagréable, écourter une communication ennuyeuse, clarifier une relation. Pour Hans Selye, l'important était de se défaire du stress au plus vite. Pour cela, le chercheur conseillait d'en identifier la cause la plus importante et de la modifier ou la supprimer.
- Se mettre en mouvement : celui-ci peut être physiologique (spasmes, tremblements…), physique (s'enfuir, donner des coups, brandir le poing, repousser l'agresseur…), émotionnel (pleurer, crier, se mettre en colère, exprimer sa détresse…), relationnel (rétorquer, gronder, se faire respecter, taper du poing sur la table, ne pas se soumettre…) mais aussi intellectuel (relativiser) ou spirituel (lâcher prise, s'abandonner). La clé, c'est de ne se priver d'aucune des possibilités de cette liste en évitant de les hiérarchiser.
- Oser exprimer ses émotions et ses sentiments : colère, tristesse, peur : il est salutaire de reprendre le chemin de l'expression. Parler de ce qui nous préoccupe est thérapeutique. Si vous confiez vos sentiments à quelqu'un, choisissez une personne qui sache écoute, sans chercher à vous persuader que tout va bien… La créativité permet aussi d'exprimer ses émotions de manière canalisée.
- Sortir véritablement de l'isolement : être entouré ne suffit pas. Décrire les événements stressants ou traumatisants non plus. Il faut que l'émotion liée à ces événements sorte. Les groupes de parole organisés autour de malades du cancer donnent des résultats remarquables et améliorent les taux de guérison.
- Mettre du mouvement dans son quotidien : sport et activité physique ou tout simplement rire sont de puissants moyens de sortir de l'inhibition de l'action au quotidien.

Emmanuel Duquoc

La Vitamine D interdite dans les cosmétiques !

Depuis plus de 30 ans, une réglementation absurde nous empêche de soigner naturellement de nombreux problèmes de peau.

DES TECHNOCRATES QUI DÉCIDENT DE NOTRE SANTÉ

La loi date des années 80. Entérinée au *Journal Officiel de l'Union Européenne* dans le règlement « N° 1223/2009 », elle stipule que l'utilisation de la vitamine D2 ou de la vitamine D3 est interdite dans les produits cosmétiques. Mais pourquoi ? Pour protéger le consommateur ? Mais le protéger de quoi ?

La peau est en effet l'endroit du corps humain le plus apte à recevoir de la vitamine D puisque c'est là qu'elle est naturellement produite, via l'exposition aux rayons UVB du soleil. Serait-elle toxique lorsqu'elle est directement appliquée sur la peau ? Non : les recherches ont montré qu'appliquée manuellement sur l'épiderme avec une crème, la vitamine D ne passe pas dans le sang, ce qui écarte tout risque d'hypervitaminose D. Et d'ailleurs, il existe des dérivés synthétiques de la vitamine D sous forme de crèmes, très efficaces dans le traitement du psoriasis. Mais ces crèmes ont le statut de médicaments. Une histoire d'argent ?

C'est ainsi que les Français se trouvent privés des bénéfices que la vitamine D pourrait apporter au niveau de la peau, et ils sont nombreux.

UNE THÉRAPIE NATURELLE POUR TRAITER L'ECZÉMA

La vitamine D n'étant pas autorisée dans les cosmétiques, les Français sont plus habitués à entendre parler de vitamine E, de vitamine C ou de Coenzyme Q quand on parle de soins de la peau. Pourtant la vitamine D, par son action comparable à celle d'une hormone, possède des effets tout simplement incroyables.

Un des rôles fondamentaux de la peau est de nous protéger des agressions extérieures et des corps étrangers. L'intestin ou les poumons jouent un rôle similaire. Pour y parvenir, nous disposons de barrières constituées d'un ensemble de cellules dites « épithéliales » qui jouent un rôle de filtre. Seulement ce filtre est plus ou moins perméable et lorsqu'il le devient trop, il laisse entrer des microbes ou des molécules qui vont provoquer une réponse du système immunitaire et induire ainsi une réaction allergique, et inflammatoire.

Ce filtre protecteur est ce que l'on appelle la barrière cutanée, et qui porte bien son nom puisque c'est grâce à cette barrière que notre organisme interne est protégé. Cette notion est capitale pour comprendre que les maladies de la peau les plus courantes sont fréquemment liées à un dysfonctionnement de cette barrière, comme la dermatite atopique et l'eczéma allergique. Une vitamine est essentielle à l'intégrité et le bon fonctionnement de cette barrière cutanée : la vitamine D.

SANS VITAMINE D LA PEAU EST DANS UN ÉTAT INFLAMMATOIRE CHRONIQUE

Pour les chercheurs du département de dermatologie à l'université Ludwig-Maximilian en Allemagne, une perturbation du métabolisme de la vitamine D au niveau de la peau est à l'origine même de la dermatite atopique, une forme d'eczéma.[1] La solution est simple selon eux : donner un supplément de vitamine D aux malades et renforcer l'action par une crème à base de vitamine D, appliquée sur la peau. Mais aujourd'hui, « *grâce* » au Parlement européen, seule la supplémentation orale est possible (ou presque, comme nous allons le voir plus loin) laissant ainsi toutes les victimes d'un eczéma sévère sans possibilité d'utiliser de crème à la vitamine D pour traiter naturellement le problème.

1. Roider E, Ruzicka T, Schauber J. Vitamin d, the cutaneous barrier, antimicrobial peptides and allergies: is there a link? Allergy Asthma Immunol Res. 2013 May;5(3):119-28.

DIRE ADIEU AU PSORIASIS ET À L'ACNÉ

Le psoriasis touche près de 3 % des Français, soit environ 1,8 million de personnes. Cette maladie était déjà décrite par Hippocrate, mais elle ne fut décrite complètement que vers 1840 par Ferdinand Ritter von Hebra, un dermatologue viennois. « *Psora* » est tiré du grec et signifie « *qui gratte* ». La maladie se caractérise par des zones (plaques ou pustules) de peau rougie ou blanche très inesthétiques qui peuvent provoquer des douleurs et d'importantes démangeaisons. Ces symptômes sont provoqués par une hyperprolifération des kératinocytes (7 fois plus rapide que la normale) qui donne naissance à une couche cornée immature, la couche la plus superficielle de l'épiderme, qui se détache par un processus qu'on appelle la désquamation. Comme la forme active de la vitamine D régule la croissance et la différenciation des kératinocytes, l'idée d'utiliser cette vitamine pour soigner le psoriasis a rapidement émergé. Il existe donc des crèmes à base de vitamine D qu'on applique sur la peau pour contrôler les symptômes. Mais ces crèmes ne sont pas en vente libre : il s'agit de médicaments brevetés qui font le bonheur des laboratoires pharmaceutiques.

Plus récemment, on a découvert des récepteurs de la vitamine D dans les sébocytes, qui produisent les lipides du sébum. Le sébum bouche les pores de la peau, ce qui provoque une prolifération de *Propionibacterium acnes*, une bactérie normalement présente sur la peau : c'est l'acné. La vitamine D présente un double intérêt dans l'acné : d'abord, son action sur les sébocytes peut diminuer la production excessive de sébum. Ensuite, sa capacité à produire des peptides antimicrobiens, sortes d'antibiotiques naturels, peut bloquer la prolifération de *Propionibacterium acnes*.[2] Une crème à base de vitamine D pourrait donc représenter un traitement particulièrement efficace et sans effet secondaire pour soigner l'acné. Mais c'est sans oublier cette fameuse interdiction de la vitamine D dans les cosmétiques ! Quant aux labos, ils ont une arme de destruction massive contre l'acné, l'isotrétinoïne, un dérivé de la vitamine A, plus connu sous le nom de Roaccutane, efficace dans 80 % des cas. Efficace, oui, mais aussi dangereux : peau desséchée, démangeaisons, desquamation (décollement et perte d'une couche de peau), chute de cheveux, troubles de la vue, destruction du foie, douleurs articulaires et surtout augmentation du risque de dépression et de suicide. De plus, certains effets secondaires comme la sécheresse cutanée, les yeux secs et la perte de l'acuité visuelle peuvent être irréversibles.

NE PLUS AVOIR LA PEAU SÈCHE EN HIVER

La vitamine D est considérée comme la « *vitamine du soleil* » car nous la synthétisons lors de l'exposition au soleil. On sait déjà que si la grippe frappe davantage en hiver, ce n'est pas seulement à cause du climat mais aussi à cause du manque de soleil, et donc de vitamine D. Mais en hiver nous avons aussi la peau sèche ; est-ce simplement le froid ou la vitamine D joue-t-elle aussi un rôle ?

Pour le savoir, des chercheurs américains ont mesuré le taux de vitamine D dans le sang puis l'hydratation de la peau et les propriétés de la couche cornée (partie supérieure de l'épiderme) de 61 volontaires. Ils ont pu constater que plus le taux de vitamine D dans le sang était bas, plus leur peau était sèche. Pour confirmer ces résultats, ils ont ensuite administré de la vitamine D par voie topique (sur la peau) aux personnes dont les taux étaient les plus bas. Résultat : au bout de 3 semaines de traitement, tous les participants avaient une peau mieux hydratée.[3] Il ne reste plus qu'à espérer que la législation évolue pour que l'on voie enfin apparaître des crèmes beaucoup plus efficaces à base de vitamine D dans le commerce.

DES CHERCHEURS DE L'UNIVERSITÉ DE BRETAGNE SUD AURAIENT LA SOLUTION

La recherche montre d'autres applications potentielles de la vitamine D : eczéma, herpès, psoriasis et surtout, anti-âge. Mais comment en bénéficier avec une législation si absurde et contraignante ? Est-il normal que la loi nous empêche de guérir ? Pour Vincent Bourgeteau, ethnobotaniste, biologiste et cosmétologue, directeur général du Centre de recherches Ephyla à l'Université de Bretagne Sud, la réponse est non. Il est le découvreur avec son équipe d'un nouveau principe actif baptisé « *VD3-like* » qui pourrait bien révolutionner la cosmétique.

Voici ce qu'il nous a expliqué : « *VD3-like est un mimétique de la forme active de la vitamine D3 dans les cellules : le calcitriol. Les récepteurs spécifiques au calcitriol, appelés VDR, réagissent de manière identique à la vitamine D3 et au VD3-like. Je tiens à préciser que cet actif*

2. Reichrath J. Vitamin D and the skin: an ancient friend, revisited. Exp Dermatol. 2007 Jul;16(7):618-25.
3. Russell M. Assessing the Relationship between Vitamin D(3) and Stratum Corneum Hydration for the Treatment of Xerotic Skin. Nutrients. 2012 Sep;4(9):1213-8.

n'est pas de la vitamine D3. VD3- like est encore plus intéressant car il a un effet comparable au calcitriol qui est la forme aboutie, c'est-à-dire bioactive de la vitamine D3, et il active le métabolisme cellulaire lié à cette vitamine. »

En clair, le VD3-like n'est pas de la vitamine D mais une substance capable d'activer les récepteurs de la vitamine D. Pour l'organisme c'est donc exactement la même chose ! Mais alors ce principe actif est-il interdit ? Non, et c'est bien là que se situe la révolution, car cet actif est un produit de la vigne totalement naturel, et plus précisément du raisin, classé comme ingrédient en cosmétique bio !

Interrogé sur les bénéfices du D3-like, Vincent Bourgeteau poursuit : « *Les différents tests in vitro sur les cultures cellulaires montrent des résultats performants en stimulant les récepteurs de la vitamine D de plus de 260 %, ce qui était hautement inattendu. Les actions bénéfiques de VDR3-like sont corrélées à celle de la vitamine D3, l'homéostasie de la peau en dépend et la performance de son effet barrière cutanée aussi. Il a également une action indirecte sur la sécheresse de la peau. Nous avons aussi noté que VD3-like stimule les Sirtuines, des enzymes de jeunesse liées à notre ADN cellulaire et qui sont au cœur de la recherche actuelle. Leur activité s'améliore de 50 %, c'est là aussi un résultat hautement inattendu et qui prouve que notre actif mime la vitamine D3 avec une forte orientation anti-âge.* »

POUR QUE NOTRE PEAU NE MANQUE PLUS DE VITAMINE D

L'impossibilité pour les Français de pouvoir bénéficier de la vitamine D dans les crèmes cosmétiques est tout à fait anormale. Malheureusement, nos moyens actuels pour contourner cette absurdité sont limités. Et c'est en cela que la trouvaille de l'équipe de chercheurs de Vincent Bourgeteau est une révolution : elle nous permet de passer outre cette loi et de pouvoir faire bénéficier enfin le plus grand nombre des vertus de la vitamine D sur la peau.

Actuellement, le seul laboratoire qui vende des crèmes à base de VD3-like est le laboratoire Dplantes, bien connu dans le domaine des compléments alimentaires. Deux produits sont disponibles : « *Rosea D3 like* », anti-rougeur, anti-rosacée, avec une action probable sur le psoriasis en améliorant la barrière cutanée et « *DERMA D3 like* » qui renforce également la barrière cutanée, anti-âge, anti-dessèchement, antioxydante. Ce deuxième produit est probablement celui qui s'annonce le plus intéressant pour guérir ou préserver la peau.

Attention, s'agissant d'un nouveau produit en forte demande, les stocks sont très limités. Pour plus d'informations, 04 75 53 80 09 ou site internet : http://www.dplantes.com/

UN VERRE, ÇA VA, TROIS VERRES, BONJOUR LES DÉGÂTS !

Vous appréciez le vin ? Boire avec modération est reconnu comme étant un facteur protecteur contre les maladies cardiovasculaires, mais ce serait également un rempart contre la dépression.

A l'issue de 7 ans de suivi, des chercheurs espagnols ont relevé parmi 5 500 personnes âgées de 55 à 80 ans, le nombre de cas de dépression en fonction du mode de vie (alimentation, activité physique, tabagisme, etc.). Ils ont trouvé qu'une consommation quotidienne modérée d'alcool était corrélée à un risque diminué de 28 % de souffrir d'une dépression. Mais la consommation doit être vraiment modérée : entre 5 et 15 g d'alcool, soit au maximum 1,5 verre de vin par jour. Est-ce parce que ceux qui apprécient le bon vin sont aussi des épicuriens qui profitent de la vie ? Est-ce grâce au resvératrol, un puissant antioxydant présent dans le vin rouge, qui a des effets protecteurs neurologiques ? Pour le moment, aucune hypothèse n'est retenue. Mais tout est une question de dose et au-delà de 3 verres quotidiens, les chercheurs notent que le risque de dépression augmente rapidement.[1]

1. Alfredo Gea, Juan J Beunza, Ramón Estruch, Almudena Sánchez-Villegas, Jordi Salas-Salvadó, Pilar Buil-Cosiales, Enrique Gómez-Gracia, María-Isabel Covas, Dolores Corella, Miquel Fiol, Fernando Arós, José Lapetra, Rosa-María Lamuela-Raventós, Julia Wärnberg, Xavier Pintó, Lluis Serra-Majem, Miguel A Martínez-González* and for the PREDIMED GROUP - Alcohol intake, wine consumption and the development of depression: the PREDIMED study - BMC Medicine 2013, 11:192.

LA NATUROPATHIE, UNE MÉDECINE EFFICACE !

La naturopathie vient d'être reconnue comme médecine à part entière aux États-Unis

Voici un fait qui marquera l'histoire de la naturopathie ! Le 10 septembre 2013, le Sénat américain a adopté unanimement la résolution 221 qui reconnaît la valeur de la médecine naturopathique en tant que « ***soin de santé sûr, efficace et abordable*** ». Elle encourage même les Américains à en apprendre plus sur le rôle des médecins naturopathes dans la prévention des maladies chroniques… De quoi laisser rêveurs les naturopathes français !

Le Sénat américain se base notamment sur le constat suivant[1] : « *Aux Etats Unis, 75 % des dépenses de santé sont dues à des maladies chroniques évitables. Deux tiers des adultes américains sont en surpoids ou obèses avec des risques de santé conséquents graves (diabète, hypertension, arthrite, dépression etc.). Ces problèmes de santé chroniques font partie des maladies les plus courantes, les plus coûteuses et à la fois les plus évitables grâce à la prévention* ». Quand pourrons-nous, en France, prendre en compte ce genre d'informations ? Ce serait une bonne nouvelle pour notre célèbre *trou de la Sécu* !

Au fond, la grande question est de savoir où se situe la prévention dans notre système de santé. Il faudrait aussi définir si la naturopathie est une médecine ou non. Apparemment les Américains la considèrent comme telle. Mais lorsqu'on est naturopathe en France, face au mastodonte médical, on ose à peine dire qu'on s'occupe de la santé. On préfère parler de *bilan vital, de programme d'hygiène vitale*… plutôt que de parler de *bilan de santé* ou de *programme de santé* ! Pourtant ce sont bien les naturopathes qui favorisent la santé. Les médecins, eux, combattent la maladie. Même s'ils le font bien, la démarche est différente. Et les deux approches sont pourtant nécessaires.

A travers une audition de 2012 faite par le Sénat français[2], on comprend mieux la vision de la prévention sanitaire qu'ont la plupart de nos dirigeants. Lorsque Mme Reynaudi et Mme Chauffaut du Centre d'analyse stratégique évoquent l'idée d'améliorer la prévention dans le système de santé français, on entend rétorquer M. Mézart, rapporteur du Sénat : « *La vaccination me paraît pourtant efficace…* ». Une belle illustration du fossé qui sépare la vision américaine d'aujourd'hui et la position dépassée de la France.

Pourquoi y a-t-il en France un véritable clivage entre les médecins conventionnels et les naturopathes ? Tout simplement parce qu'aux États-Unis, les Américains sont depuis toujours dans un esprit d'ouverture. Il suffit de se promener dans un de leurs supermarchés : vitamines, minéraux, antioxydants, huiles essentielles, extraits de plantes, occupent des rayons entiers !

Il existe des différences notables entre les formations divulguées outre-Atlantique et celles données en France. L'approche globale et causaliste de la santé est bien la même, mais les études américaines sont plus longues et sont suivies en Faculté de médecine. Les formations françaises ne sont pas moins qualitatives mais le pont entre médecine conventionnelle et naturopathie n'existe pas.

Lorsqu'on se rend sur le site de l'Association des médecins naturopathes américains[3], on est vite séduit par leur ambition. Par exemple, on peut lire dans leur vision et objectifs : « *Au niveau de la santé mondiale, les pays intégreront le médecin naturopathe dans leurs systèmes de soins de santé. Les attitudes et les actions sociales et culturelles se transformeront pour inclure les principes de la naturopathie* ». Ça donne du baume au cœur ! A quand, chez nous, la Semaine de la naturopathie comme l'a instaurée le Sénat américain à travers cette résolution ? Cette première semaine s'est déroulée du 7 au 13 octobre avec pour but de faire connaitre aux USA l'intérêt de cette discipline.

Chez nous, en Europe, le travail est en cours avec notamment l'IPSN* (Institut de Protection de la Santé Naturelle) qui a mis en place une commission de travail sur la notion de prévention. Proposer une nouvelle définition de la prévention est le point de départ aujourd'hui... Nous en sommes donc à revenir à la case départ ! Je rêve qu'un jour les professionnels de la maladie et ceux de la santé travailleront intelligemment.

Jean-François Astier

1. http://beta.congress.gov/bill/113th-congress/senate-resolution/221/text
2. http://www.senat.fr/rap/r12-480-2/r12-480-220.html
3. www.naturopathic.org
* www.ipsn.eu

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LA MYRTILLE

Avez-vous dernièrement mangé des myrtilles ? C'est une question que je peux vous poser car, depuis quelque temps, on trouve dans le commerce des baies ou des jus qui s'affichent comme telles mais qui n'en sont pas.

IL Y A MYRTILLE ET MYRTILLE…

Le nom de myrtille est un terme générique pour désigner toutes les baies bleues qui ressemblent à la myrtille sauvage de nos montagnes. Mais c'est seulement cette myrtille précisément que nos grands-parents consommaient dès les premiers maux de ventre. C'est uniquement *Vaccinium myrtillus* que les herboristes conseillent et que la tradition française reconnaît pour ses vertus.

La myrtille fait partie de la famille des Ericacées. Elle appartient au genre *Vaccinium* qui compte plus de 170 espèces dans le monde. Aux États-Unis, on en dénombre 21 espèces. Elles étaient consommées par le peuple amérindien pour leurs vertus médicinales, mais aucune n'a sur le plan intestinal les propriétés de notre myrtille. En France, seulement trois espèces poussent naturellement : l'airelle, l'airelle des marais et la myrtille. Les deux dernières se confondent facilement à la cueillette.

Celle que l'on nous propose sur les marchés est le plus souvent l'espèce cultivée *Vaccinium corymbosum*, appelée bleuet en corymbes ou bleuet géant, et qui est originaire du continent américain. Aux États-Unis et au Canada, on trouve aussi *Vaccinium angustifolium*, appelée bleuet à feuilles étroites, ou *Vaccinium myrtilloïdes*, nommée airelle fausse-myrtille, qui poussent à l'état sauvage. Bref, il y a de quoi en perdre son latin ! Une chose est sûre, la myrtille que l'on cueille depuis des millénaires dans nos montagnes est bien *Vaccinium myrtillus*. C'est cette espèce précisément qui est capable d'arrêter une diarrhée en seulement quelques infusions.

INTESTINS, VESSIE, VISION : LES VERTUS DE LA MYRTILLE

Dioscoride disait de la myrtille qu'elle était indiquée « *pour resserrer le ventre* ». Une image très juste pour montrer l'action des tanins présents dans la myrtille sur la muqueuse intestinale. *Vaccinium myrtillus* en est la plus riche de toutes les espèces. Ce faisant, la myrtille a un effet quasi immédiat sur une diarrhée. Cette action est doublée de propriétés bactéricides puissantes. Elle agit notamment sur le colibacille qui peut être présent au niveau intestinal et qui peut migrer vers la sphère urinaire. C'est d'ailleurs ce qui la fait conseiller aussi en cas d'infection urinaire. On lui reconnaît sur ce point des propriétés similaires à la canneberge qui fait partie également du genre *Vaccinium*. Son nom latin est *Vaccinium macrocarpon*. En plus de son effet antibactérien, elle inhibe, de la même manière que la canneberge, l'adhésion des colibacilles dans l'arbre urinaire. On parle souvent « *d'effet téflon* » pour imager le glissement des bactéries.

On dit que durant la Seconde Guerre mondiale, la totalité de la production française de baies de myrtilles était exportée à destination de la Royal Air Force pour améliorer la vue des pilotes. C'est une légende, mais les effets sur la vue ont tout de même été vérifiés et de nombreux compléments alimentaires axés sur la vision en contiennent. Les études menées sur la myrtille ont reconnu qu'elle agissait sur la fatigue oculaire et la vision nocturne. Pour cela, il faut en consommer quotidiennement.
La consommation de baies est également indiquée en prévention du glaucome et de la cataracte. Notons également que la feuille de myrtille est intéressante. Elle possède des vertus hypoglycémiantes. On l'a même surnommée « *l'insuline végétale* ».

Lorsque vous achetez des baies de myrtilles fraîches ou en jus, un premier critère pour savoir s'il s'agit bien de *Vaccinium myrtillus* est le prix. Elle est en effet plus chère que ses cousines américaines, même si cela reste raisonnable quand on connaît ses réels bienfaits. La méthode la moins onéreuse sera évidemment de récolter soi-même en montagne les baies pour les faire sécher, ce que faisaient nos ancêtres. Sinon, il est facile de s'en procurer chez un herboriste. Je vous conseille de les infuser de la façon suivante : mettez une cuillère à café de baies par bol d'eau froide. Chauffer sans bouillir puis couvrir durant une dizaine de minute. N'oubliez pas de croquer les baies après infusion !

Jean-François Astier

SAUVEZ VOTRE FOIE !

Médicaments, virus, alcool, pesticides, agressent notre foie. Découvrez les solutions naturelles les plus efficaces pour le protéger des toxiques ou traiter les problèmes quand ils sont déjà là.

LE FOIE, STATION DE RECYCLAGE DU CORPS HUMAIN

Pour éliminer les molécules toxiques, le foie doit les rendre hydrosolubles ou moins toxiques pour les évacuer. Ce processus se fait en deux phases dans lesquelles le foie fait intervenir différentes enzymes et surtout un puissant antioxydant: le glutathion. Si les molécules toxiques sont trop abondantes en termes de quantité ou de chronicité, le glutathion vient vite à manquer. Faute d'avoir été neutralisées, les molécules risquent de rester toxiques et ainsi de détériorer les cellules hépatiques. Les conséquences sont multiples, à commencer par l'insuffisance hépatique ou l'hépatite. Le réflexe de nombreux laboratoires a été de proposer du glutathion sous forme de complément alimentaire pour éviter ce phénomène, ce qui est une bonne chose. Mais les plantes nous proposent des solutions plus globales. Certaines possèdent la double action de stimuler la synthèse de glutathion et de régénérer les cellules hépatiques dans le même temps !

LES 4 PLANTES LES PLUS EFFICACES POUR LE FOIE

C'est le cas du **chardon Marie**, *Silybum marianum*, et de la silymarine qu'il contient. Ce principe actif peut augmenter les niveaux de glutathion jusqu'à 35 % chez l'homme. Il est tellement puissant qu'on l'utilise comme témoin en comparaison à d'autres molécules utilisées en pharmacologie. C'est la graine de la plante qu'il faut consommer pour cet effet, car elle est la partie la plus concentrée en silymarine. Le chardon Marie est bénéfique sur pratiquement tous les terrains, que ce soit pour combattre les méfaits de l'alcool, du tabac, des virus, ou des surcharges alimentaires, c'est le choix le plus facile.

Le **desmodium** est la meilleure plante en cas d'hépatite médicamenteuse. On la conseille souvent à tort et à travers, mais c'est bien en cas d'inflammation du foie qu'elle s'avère utile et dans ce cas seulement. *Desmodium adscendens* est réellement efficace lors de chimiothérapie, de radiothérapie ou lors d'intoxication médicamenteuse. Il a la capacité de faire baisser les transaminases, ces marqueurs de l'inflammation, et de stimuler l'immunité, fait intéressant en cas de cancer notamment. Il n'augmente pas le métabolisme du foie mais a un effet anti-inflammatoire puissant sur la sphère hépatique.

Le **baccharis**, *Baccharis trimera*, est une plante hépato-protectrice. Mais son effet est surtout porté sur la production de bile et l'élimination des graisses de l'organisme. Lorsqu'on sait que de nombreuses substances toxiques se fixent dans les graisses de l'organisme, on comprend l'utilité de faire des cures de cette plante. C'est d'ailleurs souvent sous forme de kystes graisseux, appelé lipomes, que notre corps isole des molécules dangereuses. Le baccharis est capable dans bien des cas de drainer les tissus pour faire disparaitre ces grosseurs. On le recommande naturellement pour perdre du poids puisqu'il élimine les graisses et qu'il augmente parallèlement les sécrétions pancréatiques.

Enfin, la **schisandra**, *Schisandra chinensis*, est une plante adaptogène agissant en tant que tonique nerveux. Son effet protecteur sur le foie est un effet plus secondaire mais elle est tellement puissante que cette deuxième action est vraiment significative. On la recommande lors d'hépatites et essentiellement sur les personnes qui sont plutôt fatiguées. A noter, une fatigue chronique peut être une conséquence d'un foie enflammé. C'est même un des symptômes d'hépatite virale. Les personnes qui sont dans ce cas peuvent réellement ressentir son effet dans l'heure qui suit la première prise. C'est étonnant ! Elle est dépourvue de toxicité mais évitez tout de même les surdoses car les effets peuvent s'inverser.

Daniel Lacroix

infos produits

- **Chardon-Marie graine bio** (Naturamundi) : 05 61 05 50 00 - www.naturamundi.com
- **Legalon – Chardon-Marie** (ROTTAPHARM) : en pharmacie
- **Desmodium bio** (Naturamundi) : 05 61 05 50 00 - www.naturamundi.com
- **Desmodium adscendens** (Lescuyer) : 05 46 56 30 48 - www.laboratoire-lescuyer.com
- **Baccharis bio** (Naturamundi) : 05 61 05 50 00 - www.naturamundi.com
- **Baccharis** (Guayapi) : 01 43 46 14 69 - www.guayapi.com
- **Schisandra** (Naturamundi) : 05 61 05 50 00 - www.naturamundi.com
- **Schisandra chinensis** (Supersmart) : 08 00 66 67 42 - www.supersmart.com

interview

RENCONTRE AVEC JUDITH ALBERTAT

« Mon combat contre la maladie de Lyme »

À n'en point douter, Judith Albertat est une femme engagée qui mène un combat de titan en faveur des malades, pour la connaissance et la reconnaissance de la maladie de Lyme et pour une prise en charge plus adaptée, alternative des patients.

➜ **Dans votre ouvrage Maladie de Lyme. Mon parcours pour retrouver la santé[1], vous livrez un récit poignant de votre expérience de patiente. Pourriez-vous revenir sur les grandes lignes ?**

Mon parcours ou plutôt « *L'Odyssée du Lyme* » ! (rires) Mon histoire, c'est celle que vivent malheureusement tellement de personnes en France et dans le monde. C'est un voyage avec des haltes, chargé d'espoir, avec des ré-embarquements vers une autre île, avec un autre espoir sur cette île, et finalement on va faire un très long voyage pour essayer de comprendre ce dont on est atteint, ce dont on souffre. Ce parcours qui peut durer des dizaines d'années est plein d'inconnues, plein d'écueils car on est confronté à un déni immense de la part du corps médical qui connaît mal la maladie de Lyme ! Pour moi, tout a commencé en 2006, une année cruciale pour mon métier de formateur de pilotes de ligne chez Air France. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à m'inquiéter, à me poser des questions car je ne savais pas ce qui m'arrivait. Je ne parlais jamais de mon état de santé au travail, j'accrochais mon état de santé dans une besace au vestiaire, car je ne voulais ni ne pouvais alarmer mes collègues ou mes stagiaires. Je prenais sur moi une charge de stress énorme et passais mon temps libre chez les médecins. Fin mai 2008 j'ai dû quitter Air France. La maladie m'a engloutie toute entière et ma vie a basculé. Ma souffrance était extrême et je n'avais aucune solution.

LA MALADIE DE LYME

La maladie de Lyme ou borréliose est une infection bactérienne transmise par des tiques, via leur salive. La personne contaminée peut présenter des symptômes divers tels que des maux de tête, des vertiges, des douleurs articulaires et musculaires, une grande fatigue, troubles visuels, paralysie faciale… Elle est surnommée « *la grande imitatrice* » car elle ressemble à de nombreuses autres maladies.

➜ **Qu'est-ce qui explique, selon vous, que la maladie soit si peu connue et si peu étudiée ?**

Je pense que cela dérange le médecin ou le spécialiste parce qu'il n'a pas de réponse et se trouve donc face à son impuissance. Il est alors dans le déni, le refus et la violence plutôt que dans l'écoute, l'accompagnement et la compassion. Il leur faut absolument nous ranger dans une case qu'ils connaissent, nous, les malades de Lyme. Alors ce sera soit une sclérose en plaques, soit une maladie de Charcot, un lupus, une thyroïdite d'Hashimoto, voire une dépression. Une fois le diagnostic posé, le médecin est content et le patient aussi car un nom est donné à la maladie et il se dit « *c'est bon, ouf, la médecine va pouvoir me soigner* ». Mais c'est malheureusement faux. Dans le cadre de ce type de maladies auto-immunes, la médecine ne soigne pas les gens, elle les accompagne. Pour soigner les gens, il faut trouver l'étiologie de la maladie, ses causes. Là, on va peut-être pouvoir trouver une solution… Mais si on ne soigne que le symptôme on ne va jamais accompagner ni soigner le patient. Les médications lourdes vont peut-être retarder l'évolution de la maladie, certes, mais elles ont d'innombrables effets secondaires redoutables. Et si la personne ne meurt pas de la sclérose en plaques, elle mourra des médicaments ! Le problème c'est que seule la science s'arroge le droit de valider une maladie. Et je pense qu'il y a un manque de volonté de la science de travailler sur la maladie de Lyme et ses co-infections, et aussi un manque d'ouverture vers d'autres solutions possibles. De nombreux professeurs ont fait des recherches, publié des écrits basés sur d'innombrables retours d'expérience de médecins, de patients. Alors, certes ces personnes ne sont pas de « *vrais* » professeurs (quoique…), certes elles ne sont pas membres de la société

1. ALBERTAT, J. (2013), Maladie de Lyme. Mon parcours pour retrouver la santé. Paris: Editions Thierry Souccar.

des sciences mais celle-ci est-elle la seule à pouvoir édicter des lois ? Nous sommes obligés de prendre en compte les retours d'expérience. C'est le seul moyen de faire avancer la recherche et la thérapeutique pour tous les malades atteints des maladies infectieuses émergentes. Je fais toujours ce lien entre mon ancien métier de pilote de ligne et la médecine en disant que, dans l'aéronautique, pour faire avancer les vols en minimisant les risques, on se base presque exclusivement sur les retours d'expérience, c'est le seul moyen pour faire voler les avions en toute sécurité. Le jour où on fera ça dans la médecine, les gens seront soignés en sécurité. Malheureusement, il y a trop souvent de gros conflits d'intérêt. On sait par exemple que les dirigeants de la section Lyme de l'IDSA (Infections Diseases Society of America) sont très largement corrompus par l'industrie pharmaceutique et les mutuelles d'assurance, certains disent même l'industrie de l'armement. Voilà qui laisse songeur…

➜ **Néanmoins vous ne rejetez pas l'approche scientifique…**

Bien sûr que non ! Il nous faut cette approche mais c'est un bel aveuglement que de croire que seuls les hommes de science détiennent la vérité. Il y a une autre manière, pluridisciplinaire, d'approcher la maladie. Attention ! Qu'on ne me fasse pas dire que seules les huiles essentielles soignent les gens ! Je n'ai jamais dit ni pensé ça ! La seule médecine qui soigne est la médecine qui s'adapte à son patient et lui propose un traitement intégratif.

➜ **Combien de personnes sont touchées aujourd'hui par la maladie ?**

Actuellement le réseau Sentinelles estime autour de 25 000 le nombre de nouveaux cas par an. Il n'y a pas longtemps, on en était à 5 000 ! Sous la pression de la révolte des malades, des médecins et aussi de l'information, on a eu une très grande augmentation du nombre de cas en très peu de temps. Comme par hasard ! Comme la maladie de Lyme n'est pas à déclaration obligatoire et que les médecins ne sont pas formés pour son diagnostic, dans la réalité, on ne sait pas du tout. Pour vous donner un ordre d'idée, en Allemagne, on est à 1 million de nouveaux cas par an.

➜ **En mars 2012, vous créez l'association *Lyme Sans Frontières*. Quelles sont vos principales actions ?**

L'association compte actuellement un peu plus de 1 000 adhérents. Nous soutenons les malades de Lyme par tous les moyens légaux, c'est-à-dire que nous nous engageons à lutter contre le déni, la méconnaissance, l'omerta et l'incurie. L'année dernière, nous avons alerté les médias, organisé une manifestation à Strasbourg contre le déni relatif à la Borréliose de Lyme qui a été relayée jusqu'aux États-Unis. Depuis, nous n'avons de cesse que d'informer le gouvernement. Nous continuons à organiser des conférences, des rencontres, des symposiums médicaux… qui sont filmés et édités en DVD afin de continuer à diffuser l'information. Et pour la première fois en France, une journée d'information totalement dédiée aux malades a eu lieu avec de nombreux médecins, spécialistes internationaux. J'ai demandé une nouvelle audience à la ministre en présence de l'éminent Richard Horowitz, spécialiste international de Lyme bien qu'il ne soit pas professeur, c'est d'ailleurs ce qui lui est reproché. Nous avons également des actions prévues autour du procès Vivane Schaller et de Bernard Christophe (cf. encadré). La route est longue, mais le combat continue !

Retrouvez plus d'informations sur l'association Lyme Sans Frontières : www.associationlymesansfrontieres.com

Propos recueillis par Gaëlle Piton

VIVIANE SCHALLER ET BERNARD CHRISTOPHE, HORS-LA-LOI POUR AVOIR AIDÉ LES MALADES

Viviane Schaller et Bernard Christophe sont actuellement confrontés à la justice. L'affaire oppose d'une part le laboratoire de Viviane Schaller et le pharmacien Bernard Christophe, et d'autre part le ministère public dans le cadre du diagnostic et du traitement de la maladie de Lyme. Il est reproché à Viviane Schaller d'avoir escroqué la Sécurité Sociale en diagnostiquant trop de maladies de Lyme. Cette dernière indique que les tests utilisés dans les laboratoires sont insuffisamment fiables, ce qui explique un nombre trop important de « *faux négatifs* ». Quant à Bernard Christophe, il est poursuivi pour exercice illégal de la pharmacie et notamment la commercialisation d'un produit à base d'huiles essentielles, le *Tic-Tox* utilisé en usage externe pour tuer les tiques et les éventuelles borrélies transmises lors de la piqûre. Le 18 septembre 2012, la présidente du tribunal correctionnel de Strasbourg avait demandé un complément d'information au vu des documents produits par les deux prévenus. En mai, l'audience prévue avait été reportée au 24 septembre, le comité d'experts n'ayant pas rendu son rapport dans les temps. Le procès vient d'être une nouvelle fois reporté au 25 mars 2014.

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

L'homme et les étoiles de mer

Un homme se promène sur une plage et voit un autre homme au loin qui ramasse des choses au sol et les jette dans la mer. L'homme s'approche par curiosité. L'homme en question rejette une à une des tas d'étoiles de mer échouées sur la plage. L'homme lui dit que c'est peine perdue d'essayer de sauver toutes ces étoiles de mer, il y en a des milliers. L'autre lui répond qu'en effet, il ne pourra probablement pas toutes les sauver, que ça ne changera peut être pas le monde, mais que pour l'étoile de mer qu'il tient, là, tout de suite dans la main, ce geste changera tout.

http://www.jeanbaptistelc.fr

news

UN MOYEN SIMPLE D'ÉVITER LA MALADIE DE PARKINSON

Les études apportent de plus en plus de preuves que l'exposition aux pesticides est un facteur plus que probable de maladie de Parkinson.
De quoi inciter à la prudence.

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative chronique qui détruit progressivement les cellules du cerveau productrices de dopamine, un neurotransmetteur indispensable au contrôle des mouvements musculaires et à la bonne humeur. Elle se caractérise par des tremblements au repos, des raideurs, des mouvements lents et des troubles de l'humeur. Mais si les causes de la maladie restent encore mystérieuses, un nombre croissant d'études pointe un lien avec l'exposition aux pesticides. Y être exposé augmenterait le risque de souffrir de la maladie de 33 à 80%! De fait, elle est aujourd'hui reconnue en France comme maladie professionnelle pour les agriculteurs, ceux qui sont directement exposés aux pesticides. Au jardin, les règles de prudence s'imposent aussi : lisez attentivement la notice des produits que vous employez et suivez scrupuleusement les précautions d'usage. En particulier si vous manipulez des pesticides ou des désherbants, portez des gants en caoutchouc et une combinaison pour vous protéger, vous la laverez ensuite rapidement. Stockez les produits hors de portée des enfants. A la maison, évitez d'utiliser des insecticides qui présenteraient les mêmes dangers.

Le jeûne, une nouvelle thérapie ?

Le jeûne était autrefois une pratique courante, largement utilisé dans le cercle familial, conseillé par le médecin de famille et bien entendu pratiqué par la quasi-totalité des adultes à l'occasion du Carême et de l'Avent, les périodes de pénitence préparant à Pâques et à Noël chez les chrétiens. Ce livre nous raconte d'abord comment la médecine que l'on connaît aujourd'hui a volontairement fait disparaître les médecines alternatives qui avaient de meilleurs résultats dans le traitement de nombreuses pathologies. Puis il détaille les différentes étapes d'un jeûne : l'adaptation de nos cellules à la privation de nourriture, l'énergie que notre corps utilise, la sécrétion d'hormones qui rendent heureux, et enfin la réalimentation. Vous comprendrez alors comment le jeûne peut enrayer des maladies aussi variées que le cancer, les maladies auto-immunes, l'arthrose, le diabète, l'obésité et même certaines maladies psychologiques. Ce livre relate des expériences historiques qui ont été faites sur le jeûne et les avancées de la recherche à ce jour. Il explique les difficultés qu'ont les médecins qui s'y intéressent à approfondir leurs recherches sur cette thérapie prometteuse. En effet, qui a intérêt à financer des études pour un traitement qui ne coûtera rien aux patients, et ne rapportera rien au système médical ? Cette approche de la santé globale est un véritable message d'espoir sur le traitement de maladies que notre médecine moderne pense incurables.

24,80 euros
Arte Editions
ISBN 978-2707175571

Big Pharma, une industrie toute-puissante qui joue avec notre santé

Nous n'avons jamais consommé autant de médicaments : les armoires à pharmacie de nos grands-parents étaient quasiment vides, les nôtres en regorgent. S'ils sauvent la vie de nombreuses personnes, leurs effets secondaires provoquent aussi 200 000 décès par an. Face à la succession des scandales sanitaires, Mikkel Borch-Jacobsen, philosophe et historien, a rassemblé douze experts de l'industrie pharmaceutique pour en dévoiler les rouages. Ce livre explique comment les médecins sont formés aux nouveaux traitements, pourquoi les autorisations de mises sur le marché sont appuyées par des études contestables et pourquoi les médicaments ne sont retirés du marché qu'après avoir fait de nombreuses victimes. Ce livre explique comment l'industrie pharmaceutique tient les ficelles de notre système de santé pour faire du profit et comment la médecine moderne s'éloigne chaque jour un peu plus du serment d'Hippocrate.

22,80 euros
Éditions Arènes
ISBN: 978-2352042594

Conférence

les dangers d'une médecine autoritaire

dates

Vendredi 29 novembre 2013

Palais des congrès de Namur
(Auditorium Ferdinand Rops)

à partir de 19 h

Inscriptions obligatoires sur
http://ipsn.eu/actualites/30131129_namur/

« Les médecins sont de moins en moins libres de choisir la façon dont ils veulent exercer leur médecine en leur âme et conscience et selon leurs propres expériences, non en se soumettant à des normes imposées », voilà le constat du Dr Delépine qui illustre parfaitement le thème de cette conférence organisée par l'Institut pour la Protection de la Santé Naturelle et l'association Initiative Citoyenne. Certes, cette tendance existe depuis Pasteur et l'avènement de la médecine médicamenteuse. Mais les excès se multiplient d'année en année et les autorités peinent à étouffer les scandales à répétition qui, chaque fois, ébranlent un peu plus un système à bout de souffle. Médecines alternatives sévèrement encadrées, voire interdites, médecins privés de toute autonomie, médicaments dangereux circulant sur le marché… la liste des maux du système est longue. Le 29 novembre 2013 au Palais des congrès de Namur (Auditorium Ferdinand Rops), dès 19 heures, retrouvez Sylvie Simon, journaliste et écrivain spécialiste des vaccins, le Dr Nicole Delépine, pédiatre et cancérologue et le Dr Edouard Broussalian, médecin homéopathe, pour s'informer et échanger sur ces sujets.

Salon

Naturellement Zen

dates

les samedi 18 et
dimanche 19 Janvier 2014

Centre Athanor à Montluçon
de 10h à 19h

Tarifs
3 euros
(forfait week-end pour 4,50 euros)

Renseignements complémentaires :
04 70 08 14 46
ou sur **www.centreathanor.com**

Le salon Naturellement Zen de Montluçon réunit chaque année plus de 50 exposants autour du bien-être : cosmétiques, huiles essentielles, soins, beauté, minceur, remise en forme, relaxation (massage, réflexothérapie, yoga, sophrologie, hydrothérapie, cures thermales, thalasso, balnéo, reiki…), médecine naturelle, phytothérapie, compléments nutritionnels, ioniseurs, purificateurs d'air, bol d'air Jacquier, produits bio et naturels, prêt-à-porter, accessoires de mode, linge… Les exposants, venus de toute la France, vous proposeront des produits, des méthodes et astuces ainsi qu'une série avisée de conférences sur des thèmes variés : médecine quantique, EFT, pranathérapie, alimentation vivante, radiesthésie, eaux florales, etc. Le salon se tient au Centre Athanor à Montluçon de 10h à 19h le samedi 18 et le dimanche 19 Janvier 2014. L'entrée est au tarif de 3 euros (forfait week-end pour 4,50 euros).

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

Vous pouvez nous écrire à :

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

Médicaments anticholestérol et jus de pamplemousse

Je prends du LIPITOR, une statine. Le jus de pamplemousse interférant avec de nombreux médicaments, est-il compatible avec celui-ci ? J'ai peur des effets secondaires.

René P.

Effectivement, le jus de pamplemousse ralentit le métabolisme du LIPITOR (atorvastatine) ce qui augmente la concentration du produit dans le sang et donc la toxicité du médicament. Mais même sans pamplemousse, tous les médicaments qui font diminuer le taux de cholestérol sont toxiques. Il est maintenant prouvé qu'ils augmentent le risque de diabète, de cataracte, de cancers, de troubles de la mémoire, de dépression, d'impuissance et de troubles de la libido. Pour couronner le tout, de nombreux chercheurs comme le Dr Michel de Lorgeril en France pensent que ces médicaments ne sont efficaces que pour augmenter les bénéfices des laboratoires pharmaceutiques. Notre conseil : adoptez plutôt une alimentation saine (type régime crétois par exemple), pratiquez une activité physique régulière et stimulez votre fonction hépatique avec l'aide de plantes comme le romarin et le chrysanthellum. De bons laboratoires proposent des tisanes « cholestérol » contenant ces deux plantes. Cette approche sera sans doute plus efficace et sans effet secondaire.

Mon fils a un purpura thrombopénique idiopathique

Mon fils de 16 ans souffre depuis 14 mois d'un purpura thrombopénique idiopathique qui est devenu chronique. Les médecins proposent soit l'ablation de la rate (splénectomie) soit la prise de médicaments stimulant les plaquettes, très agressifs. Avez-vous un avis sur cette maladie et des pistes de traitement ?

Marie-Claire C.

Le purpura thrombopénique idiopathique est une maladie auto-immune. A l'origine de toutes ces maladies, il existe une réaction immunitaire croisée avec une substance extérieure à l'organisme qui pénètre de manière anormale dans le corps au niveau de l'intestin. Avant d'envisager toute ablation définitive, notre conseil serait donc de restaurer la santé intestinale de votre fils. Pour y parvenir il convient d'éliminer les aliments non adaptés à l'homme et qui augmentent la perméabilité intestinale : toutes les céréales contenant du gluten (à remplacer par du riz, sarrasin, patates douces, lentilles, etc.), tous les produits laitiers et dérivés (beurre, crème, fromages, lait, etc.) et tous les produits de la pomme de terre (frites, pommes sautées, purées, etc.). Ceci est une première étape, la seconde sera de consulter un thérapeute qui s'interrogera sur les causes de ce PTI… un naturopathe ou un médecin phytothérapeute par exemple.

Comment sortir de l'alcoolisme

J'ai une très bonne amie alcoolique qui dit vouloir stopper l'alcool mais n'y arrive pas. Je n'ai aucun moyen de l'aider, y a-t-il une solution naturelle qui pourrait la détourner de cette drogue destructrice ?

Diane E.

Il nous semble indispensable que votre amie commence une suivi psychologique avec une personne de confiance. D'abord pour voir son problème de façon objective et également pour exprimer et trouver la cause de cette addiction. Le kudzu pourra beaucoup l'aider dans cette démarche. Cette plante japonaise est employée depuis des siècles dans tous les problèmes d'addiction. Elle agit de façon puissante en décontractant le système nerveux. Votre amie pourra prendre 8 à 10 gélules par jour ou même davantage si besoin.

Dissociation des protéines et des féculents pour maigrir

Pour éviter de grossir, est-il utile de faire attention à ne pas mélanger dans un même repas les féculents et les protéines animales comme le conseillait à une époque le Dr Montignac ?

Michel B.

Après que cette théorie eut été formulée, des chercheurs ont mené des expériences en double aveugle : deux groupes de personnes ont suivi soit un régime classique soit un régime dissocié. Résultat : aucune différence de perte de poids entre les deux groupes. Conclusion : la dissociation alimentaire ne présente pas d'intérêt pour la perte de poids. Le Dr Montignac n'en parle d'ailleurs plus. Par contre, il est vrai que trop associer des aliments différents ralentit la digestion, ce qui peut surcharger l'organisme. Le mieux est d'éviter en premier les aliments qui encrassent les tissus. Ce sont notamment les laitages et les aliments qui contiennent du gluten. On ne le dira jamais assez : favoriser les légumes de toutes sortes, crus et cuits, les aliments non transformés et les protéines de qualité.

Padina pavonica pour une ostéoporose sévère

Touchée par une ostéoporose sévère, j'ai acheté et lu avec beaucoup d'intérêt les livres « Le Mythe de l'Ostéoporose » et « La diététique anti-ostéoporose ». A la pharmacie on m'a conseillé de prendre tous les soirs avant de me coucher un comprimé de DICTYOLONE 500 des laboratoires Texinfine pendant six mois. Qu'en pensez-vous ?

Jm B.

Il s'agit d'un extrait d'algue Padina pavonica qui est riche en silice. La silice intervient dans la minéralisation osseuse et ce produit peut donc être utile en conjonction avec les autres mesures hygiéno-diététiques. Mais parmi toutes les mesures deux sont les plus importantes et les plus efficaces : la supplémentation en vitamine D à dose suffisante et la pratique d'une activité physique qui génère des micros impacts sur les muscles et les os : musculation, course et marche à pieds, gymnastique, etc. A l'inverse, des sports comme le vélo ou la natation n'exercent pas d'effet notable. Il n'y a pas que Padina pavonica qui contienne de la silice ! Vous en trouverez dans votre alimentation, via les légumes feuilles, et aussi dans des plantes en gélules telles que le bambou, la prêle, l'ortie.

Crédits photos : © gukaa - © margo555 - © Pixel & Création - Fotolia.com

prochainement dans ABE

- Grippe : comment votre système immunitaire vous tue
- La cigarette électronique, meilleure amie des fumeurs ?
- Guide de survie au supermarché
- Amaroli : les urines peuvent-elles 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**
Santé Nature Innovation
Numéro 87 - Novembre 2013
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédacteur en chef : Julien Venesson
NPSN Santé SARL
Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse
Régistre journalier N° 2044 du 27/4/2012
CHF 217.3.550.036-3
Capital social 20.000 CHF
Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous au +33 1 58 83 50 73 ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com