

ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • SEPTEMBRE 2015 • N°108

sommaire

- 1 Longévité : et si le secret était dans vos muscles ?
- 7 Dr Jean-Pierre Willem : « Les **intolérances alimentaires** sont la cause cachée de 80% de nos maladies »
- 10 **Fibromyalgie** : la maladie que les médicaments ne soigneront pas
- 14 Crèmes **hydratantes** : votre poubelle va les adorer !
- 18 **Chirurgie** : voudrez-vous quand même passer sur le billard ?
- 20 Comment **éviter le mal de dos** en voiture
- 22 Naturopathie & Traditions :
Débordez-vous de **vitalité** ?
Le **souci** : plus fort que la Biafine !
Publicité : une **menace** sur notre santé !
J'ai rencontré la « **Pierre du cœur** »
- 30 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi** : **Cancer** déclaré ? Cette vitamine change tout ! (p.6) -
BPCO : le traitement le plus efficace n'est pas un médicament (p.17) -
Encore une mauvaise nouvelle pour le **paracétamol** ! -
Schizophrénie : l'hormone qui fait du bien (p.19) -
Une idée **révolutionnaire** pour la santé de nos enfants ! (p.28) -
60 secondes pour connaître son risque de diabète (p.29) -
Inspirations : Le boulanger et le fermier (p.29)

édito



Plus cher ne veut pas dire plus efficace

Aujourd'hui, l'importance des intolérances alimentaires est de plus en plus reconnue. Aussi bien par la médecine officielle que par la médecine « alternative ». L'enjeu depuis près d'une dizaine d'années consiste donc à savoir repérer facilement et rapidement nos intolérances. Des laboratoires d'analyse proposent leurs propres solutions, qui consistent à tester des dizaines ou des centaines d'aliments via la réaction produite entre les protéines des aliments et le sang. Malheureusement les fabricants de ces tests ont choisi de garder le silence quant aux méthodes employées. Dès lors, nul ne peut comprendre pourquoi un test peut indiquer à la fois une intolérance au gluten mais pas une intolérance au seigle (alors que celui-ci contient du gluten). De même, le test de la tomate ne permet pas de savoir quelle variété est testée ni dans quelles conditions (cuisson préalable ?) alors qu'une intolérance peut exister pour un aliment cru mais pas pour le même aliment cuit. Je ne suis pas le seul à mettre en garde contre ces tests ; c'est aussi le cas du Dr Willem, bien que ce dernier le fasse avec beaucoup plus de retenue. Ce mois-ci, il nous propose un test gratuit et fiable à 100% pour déterminer nos intolérances. Une fois de plus, cher ne veut pas dire plus efficace.

Julien Venesson ■■■

Longévité : et si le secret était dans vos muscles ?

Risque de cancer : moins 40%.
Risque de diabète : moins 70%.
Risque cardiovasculaire : moins 43% ! Les personnes qui ont obtenu de tels résultats ne se sont pas contentées d'avoir une bonne alimentation. Leur longévité a une autre explication qui nous concerne tous...

CES PAYS OÙ L'ON VIT PLUS DE CENT ANS

Les « zones bleues » continuent d'exercer une véritable fascination. C'est comme cela que l'on appelle ces endroits du globe qui concentrent le plus de centenaires. Depuis des années, les scientifiques, comme les particuliers, aimeraient comprendre les secrets de cette longévité.

La dernière étude sur le sujet a défrayé la chronique au mois d'avril. Elle s'intéressait à la zone bleue des montagnes de Sardaigne. Un travail de collaboration entre chercheurs italiens, espagnols et belges a ainsi listé toutes les causes possibles et imaginables pouvant expliquer cette longévité exceptionnelle : alimentation bien sûr, mais aussi activité physique et lien social.

Pourtant, quand on se penche sur l'alimentation de ces montagnards, ce qu'on y découvre est plutôt surprenant : une consommation quotidienne de céréales complètes, légumineuses (lentilles, pois chiches), produits laitiers (majoritairement à base de lait de brebis), des pommes de terre, de la soupe de légumes (le fameux minestrone), des noix, du porc et du poisson occasionnellement, des œufs, quelques fruits (seulement 1 à 2 par jour environ) ; le tout accompagné d'un à deux verres de vin par jour, d'huile d'olive et d'un peu de miel. Bref, rien de nouveau sous le soleil ! Il s'agit de la description d'un régime méditerranéen classique, qui est certes globalement excellent mais pas associé à une longévité si élevée à d'autres endroits du globe...

En réalité, cette étude révèle surtout une différence phénoménale entre ces Sardes des montagnes et ceux qui vivent en ville ou à la campagne, sans que personne n'ose en parler...

LONGÉVITÉ : UNE BONNE ALIMENTATION NE SUFFIT PAS

À la cinquième page de leur compte-rendu scientifique, l'équipe de chercheurs publie pourtant des résultats qui sautent aux yeux. Ils ont examiné la composition corporelle des Sardes des montagnes et l'ont comparée à celle des Sardes des villes ou des campagnes : les hommes sardes des montagnes sont ainsi 95 % à avoir une masse musculaire élevée ou très élevée contre seulement 69 % à la campagne. Chez les femmes, la différence est encore plus importante avec 61 % de femmes très musclées à la montagne contre 32 % à la campagne.

Ces différences de caractéristiques physiques n'ont pourtant rien à voir avec l'alimentation, elles sont uniquement le fruit du type et du degré d'activité physique¹. Mais quel rapport avec la longévité, me direz-vous ?

C'est simple : on sait depuis environ 10 ans, grâce à des dizaines d'études scientifiques qui ont suivi des centaines de milliers de personnes, que les individus qui pratiquent le plus certains sports, ceux qui développent la masse musculaire, ont des risques de mourir prématurément fortement diminués. En particulier la diminution du risque atteint 43 % pour les maladies cardiovasculaires², 40 % pour le cancer³, 70 % pour le diabète⁴.

De tels bénéfices pour la santé sont tout simplement inatteignables par un simple changement d'alimentation. Et c'est peut-être pour ça qu'on en entend peu parler dans les journaux : il est plus facile de faire la leçon sur la meilleure façon de manger que de donner des conseils sur l'activité physique quand on est soi-même sédentaire, bedonnant ou scotché derrière son écran !

LA POTION MAGIQUE QUI CIRCULE DANS VOS MUSCLES

Supposons que vous n'avez pas pris de petit-déjeuner ce matin. Vous allez ensuite courir pendant 2 heures. Comme vos muscles ont besoin d'un peu de sucre (glucose) pour fonctionner, ils ne vont pas attendre que vous mangiez pour s'activer : ils vont puiser dans vos réserves de sucre (glycogène des muscles et du foie) puis compléter l'énergie manquante par l'utilisation des graisses corporelles. Ensuite, au repas suivant, l'apport en glucides permettra de reformer les réserves de sucre, afin d'être à nouveau disponibles en cas de besoin. Ce processus est identique pour toutes les situations dans lesquelles notre organisme a besoin d'énergie ; tout simplement car nous ne passons pas nos journées avec des aliments dans la bouche.

Mais que se passe-t-il en cas d'attaque par un virus ou une bactérie ? Où notre système immunitaire trouve-t-il son énergie ? Certainement pas dans nos réserves de sucres ! En effet, les globules blancs sont des protéines. Pour se multiplier et attaquer, nos cellules immunitaires ont un besoin important en protéines et le meilleur endroit pour s'en procurer est le tissu musculaire : les muscles représentent 75 % de toutes les protéines du corps humain^{5,6} !

En fait, une perte de masse musculaire de seulement 10 % affaiblit fortement le système immunitaire qui devient moins réactif et moins résistant lorsqu'il est confronté à un nouvel ennemi. Autre conséquence : la perte trop prononcée de masse musculaire pousse l'organisme dans un état d'inflammation chronique, incapable de disposer de toute l'énergie nécessaire pour faire face aux agressions quotidiennes d'une vie normale. Voilà pourquoi la pratique du jeûne thérapeutique est déconseillée chez les personnes trop minces ! Celui-ci peut alors rapidement se retourner contre celui qui le pratique...

1. Pes GM, Tolu F, Dore MP, Sechi GP, Errigo A, Canelada A, Poulain M. Male longevity in Sardinia, a review of historical sources supporting a causal link with dietary factors. *Eur J Clin Nutr.* 2015 Apr;69(4):411-8.
 2. Timpka S, Petersson IF, Zhou C, Englund M. Muscle strength in adolescent men and risk of cardiovascular disease events and mortality in middle age: a prospective cohort study. *BMC Med.* 2014 Apr 14;12:62.
 3. Ruiz JR, Sui X, Lobelo F, Lee DC, Morrow JR Jr, Jackson AW, Hébert JR, Matthews CE, Sjöström M, Blair SN. Muscular strength and adiposity as predictors of adulthood cancer mortality in men. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2009 May;18(5):1468-76.
 4. Kim, Sunkyung et al. Metabolic risk factors in U.S. youth with low relative muscle mass. *Obesity Research & Clinical Practice*, Volume 9, Issue 2, 125 - 132.
 5. Rasmussen BB, Phillips SM. Contractile and Nutritional Regulation of Human Muscle Growth. *Exercise Sport Sci Rev.* 2003;31:127 to 131.
 6. Shipman J, Guy J, Abumrad NN. Repair of metabolic processes. *Crit Care Med Healing Responses in Critical Illness.* 2003;31:S512-S517.

En cas de cancer, la chanson est la même : les cellules cancéreuses étant reconnues comme anormales par le système immunitaire, celui-ci met tout en œuvre pour les détruire. S'il est suffisamment puissant, il y parvient ! Et voilà pourquoi les hommes les plus musclés sont les moins susceptibles d'être touchés par cette maladie puis d'en mourir. Et en cas de cancer bien installé, la demande en molécules immunitaires peut être si forte qu'une perte de masse musculaire de l'ordre de 1 % par jour peut survenir^{7,8} ! Pour bien comprendre ce que signifie ce chiffre, il suffit de savoir qu'à partir d'une perte de 30% de la masse musculaire, le risque de mourir est proche de 100%... Ainsi, davantage de muscle en cas de cancer laisse plus de chances aux traitements de tuer les cellules cancéreuses... Avant que le cancer ne nous tue !

COMMENT LE CULTURISME A RUINÉ LA VIE DE MILLIONS DE FRANÇAIS

On l'aura compris, faire du sport est bon pour la santé mais avoir du muscle l'est tout autant, si ce n'est plus... En effet, dans les recherches visant à déterminer les liens entre sport et cancer, les chercheurs se sont aperçus que faire du sport (n'importe lequel) diminuait bien le risque de cancer et augmentait les chances d'en guérir, mais ils ont aussi constaté que parmi tous les sportifs, ceux qui sont les plus musclés bénéficient aussi des risques les plus faibles, et ce indépendamment de leurs capacités cardiovasculaires. Autrement dit, un homme bien musclé mais peu performant à la course à pied serait significativement avantagé en terme de santé par rapport à un marathonien dont les capacités cardiovasculaires sont élevées mais la masse musculaire faible.

Faudrait-il conclure de tout cela que nous devrions tous nous mettre à pratiquer la gonflette ? Devons-nous devenir musclés comme les culturistes qui s'affichent en salle de sport avec un cou de taureau et des bras de la taille d'une cuisse ? La plupart d'entre nous ne souhaitent pourtant pas devenir si musclés ! Et ça tombe bien !

Personne n'ose le dire mais la réalité est en fait que 99% des sportifs de haut niveau qui apparaissent très musclés à la télé (sprinteurs, culturistes, etc.) ont eu recours à des produits dopants, et en particulier des produits dérivés de la testostérone. À fortes doses, cette hormone fait pousser les muscles en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire tout en affaiblissant les artères à la même vitesse. Dans une étude américaine de 1996, des volontaires avaient reçu des injections de testostérone à des doses 10 fois supérieures à celles produites naturellement (des doses communément utilisées dans les milieux sportifs). Résultat : au bout de 10 semaines les participants avaient gagné plus de 3 kilos de masse musculaire, **sans faire la moindre activité physique**⁹. Dans le groupe qui faisait simplement de la musculation sans utilisation d'hormones, le gain était beaucoup plus faible : environ 1 kilo,

après beaucoup d'efforts et de transpiration. Concrètement, nous devrions avoir beaucoup plus peur de ne pas être assez musclés que d'être trop musclés ! En particulier après 35 ans, les gains de masse musculaire et de force physique se ralentissent considérablement, même avec un entraînement intensif. La peur d'être trop musclé touche aussi particulièrement les femmes, qui ont pourtant des taux de testostérone dix fois plus faibles que les hommes et pour qui les gains de force et de muscles sont en réalité encore beaucoup plus lents !

LES OS LES PLUS SOLIDES DE TOUTE L'HISTOIRE DE L'HUMANITÉ

Comme les maladies cardiaques, l'ostéoporose, cette maladie dans laquelle les os se fragilisent avant de se briser, fait aujourd'hui partie des « nouvelles maladies de civilisation », de plus en plus fréquente à mesure que la population vieillit. Elle est donc le sujet de beaucoup d'attention, en particulier à l'université du Texas où un groupe de chercheurs travaille depuis de nombreuses années à la découverte du meilleur moyen non médicamenteux de renforcer les os.

Une des interrogations des chercheurs depuis les années 80 est de savoir jusqu'à quel point les os, comme ceux de la colonne vertébrale par exemple, peuvent être solides. À quoi peuvent-ils résister sans crainte de se briser ? Pour le savoir, le moyen le plus simple (et le moins dangereux) consistait tout simplement à prélever un morceau de colonne vertébrale sur la dépouille d'hommes jeunes et en bonne santé et à lui appliquer une force de compression à l'aide d'une machine, jusqu'à la rupture. Cette mesure, répétée plus de 15 000 fois, a permis de déterminer que la colonne vertébrale d'un être humain en bonne santé pris au hasard pouvait supporter des charges colossales avant de se briser, jusqu'à 150 kilos¹⁰ !

7. Griffiths RD, Hinds CJ, Little RA. Manipulating the metabolic response to injury. Br Med Bull Intensive Care Medicine. 1999;55:181 to 195.

8. Mitch WE, Goldberg AL. Mechanisms of disease: mechanisms of muscle wasting -- the role of the Ubiquitin-Proteasome pathway. N Engl J Med. 1996;335:1897 to 1905.

9. Bhasin S, Storer TW, Berman N, Callegari C, Clevenger B, Phillips J, Bunnell TJ, Tricker R, Shirazi A, Casaburi R. The effects of supraphysiologic doses of testosterone on muscle size and strength in normal men. N Engl J Med. 1996 Jul 4;335(1):1-7.

10. Hutton WC, Adams MA. Can the lumbar spine be crushed in heavy lifting? Spine (Phila Pa 1976). 1982 Nov-Dec;7(6):586-90.

Mais dès lors, comment expliquer les prouesses physiques d'athlètes olympiques, capables de porter plusieurs centaines de kilos sur le dos, notamment lors du « squat » (un exercice qui consiste à s'asseoir avec une barre sur les épaules avant de se relever) ? S'agit-il simplement d'une supériorité génétique rare ?

Continuant leurs investigations, les chercheurs texans ont décidé d'examiner sous toutes les coutures un de ces champions : Rick Jolly, ancien détenteur du record du monde de squat, avec un poids soulevé de 469 kilos ! Et ce qu'ils découvrirent à l'IRM fut une surprise de taille : Rick Jolly possédait les os les plus solides de toute l'histoire de l'humanité, environ 50 % plus denses que ceux d'un être humain normal. Grâce à ces os extrêmement denses, Rick Jolly est ainsi capable de porter sur son dos et de relever une charge égale à 4,5 fois son propre poids sans se briser la colonne vertébrale¹¹. Mais ce qui apparaissait jusque-là comme un phénomène rare, caractéristique d'un champion, s'est révélé être en réalité plutôt banal...

L'OSTÉOPOROSE N'AURAIT RIEN À VOIR AVEC LE VIEILLISSEMENT

Les découvertes faites sur Rick Jolly donneront ensuite naissance à différentes études expérimentales : des jeunes hommes adultes, des femmes ménopausées de 70 ans ou encore des hommes d'âge moyen seront assignés à suivre un programme précis d'exercices physiques. Dans tous les cas, le résultat sera le même : les exercices physiques qui développent la force musculaire ont un effet direct sur la solidité des os. Plus précisément : plus on est fort, plus nos os sont solides^{12,13,14}. Voilà pourquoi les hommes forts ne connaissent jamais l'ostéoporose !

Aujourd'hui, l'ostéoporose n'est plus considérée par les spécialistes comme une maladie directement liée au vieillissement mais plutôt comme une maladie provoquée par une carence prolongée en exercice physique sollicitant les muscles, carence qui entraîne une atrophie et une faiblesse des cellules de l'os. Bien sûr, la maladie se déclare généralement chez les personnes âgées, lorsque les os ont été affaiblis après de nombreuses années ou lorsque l'activité physique n'est plus suffisante depuis longtemps.

Mais comment expliquer que l'homme ait autant besoin de faire du sport ? Et en particulier des activités fatigantes qui donnent de la force aux muscles ? Faire un peu de natation ou de jardinage n'est-il pas suffisant ?

L'HOMME N'EST PAS UNE PLANTE VERTE !

On le sait aujourd'hui, connaître l'alimentation la plus propice à la santé reste relativement aisé. Il suffit d'adopter une alimentation proche de celle qui fut la nôtre pendant des millions d'années avant l'ère industrielle. En particulier, nous devons fuir tous les aliments transformés pour nous rapprocher d'aliments entiers et naturels, comme c'est le cas dans toutes les « zones bleues » de la planète où vivent de si nombreux centenaires. C'est ce pour quoi nous sommes génétiquement adaptés.

Le même raisonnement peut s'appliquer à notre enveloppe charnelle : jamais elle ne fut amenée à rester assise toute la journée devant un écran d'ordinateur. Au Paléolithique, il est clair que nous devions probablement passer beaucoup de temps à marcher, courir, grimper, attraper ; mais même à une échelle de temps plus réduite, nous étions particulièrement actifs.

Il y a quelques centaines d'années seulement, les hommes ne connaissaient pas la tronçonneuse, ni les moissonneuses batteuses, ni même les tondeuses : la hache, la scie ou la faux étaient les seuls outils. Couper un champ était environ 10 fois plus long et 10 fois plus difficile ! Abattre un chêne (pour en faire du bois de chauffage) était un travail de titan et faisait de nos ancêtres de véritables athlètes !

NOS ANCÊTRES AVAIENT TOUS DES OS D'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU

En avril 2014, des chercheurs de l'université de Cambridge (Royaume-Uni) ont présenté des travaux intéressants sur ces questions lors d'un congrès canadien d'anthropologie. Leur travail avait consisté à analyser la densité osseuse de différents ossements âgés de 10 000 ans jusqu'à nos jours. Les chercheurs constatèrent ainsi qu'à âge égal (autour de 40 ans), les os de

11. Dickerman RD, Pertusi R, Smith GH. The upper range of lumbar spine bone mineral density? An examination of the current world record holder in the squat lift. *Int J Sports Med.* 2000 Oct;21(7):469-70.

12. Torres-Costoso A, Gracia-Marco L, Sánchez-López M, García-Prieto JC, García-Hermoso A, Díez-Fernández A, Martínez-Vizcaíno V. Lean mass as a total mediator of the influence of muscular fitness on bone health in schoolchildren: a mediation analysis. *J Sports Sci.* 2015;33(8):817-30.

13. Gutin B, Kasper MJ. Can vigorous exercise play a role in osteoporosis prevention? A review. *Osteoporos Int.* 1992 Mar;2(2):55-69.

14. Nelson ME, Fiatarone MA, Morganti CM, Trice I, Greenberg RA, Evans WJ. Effects of High-Intensity Strength Training on Multiple Risk Factors for Osteoporotic Fractures: A Randomized Controlled Trial. *JAMA.* 1994;272(24):1909-1914.

nos ancêtres il y a 10 000 ans étaient aussi épais et résistants que ceux des sportifs de haut niveau actuels ! En revanche, les os des hommes sont devenus de plus en plus fragiles au cours des 4 derniers milliers d'années, ce qui s'explique par des activités physiques toujours plus réduites et toujours moins intenses.

En adoptant un mode de vie plus sportif, il devient donc possible de prévenir et de guérir l'ostéoporose, mais aussi de décupler ses chances face à un cancer, d'éviter la plupart des maux du quotidien (rhumes, grippe) ou de mieux y faire face.

CE QUI PEUT CHANGER EN DEVENANT PLUS FORT

Voici quelques bénéfices scientifiquement prouvés d'une activité physique qui préserve ou améliore la force musculaire :

- Diminution de tous les symptômes du **diabète**¹⁵.
- **Perte de poids** accélérée et maintenue dans le temps.
- Diminution des risques de **cancers**.
- **Amélioration nette de l'efficacité des chimiothérapies** anticancéreuses tout en diminuant leurs effets secondaires¹⁶.
- Amélioration des symptômes de la **maladie de Parkinson**¹⁷.
- Prévention et traitement de l'**ostéoporose**.
- Diminution des risques d'**infection de tout type**, lorsque les efforts ne sont pas trop intensifs¹⁸.
- Traitement de l'**hypertension artérielle**.
- Amélioration de la **santé cardiovasculaire et des capacités respiratoires**¹⁹.

En revanche, les personnes qui ont été victimes d'infarctus devraient privilégier les efforts physiques d'endurance pure²⁰.

QUELS SPORTS FAUT-IL ABSOLUMENT PRATIQUER ?

Quel que soit notre âge, il est impératif de chercher (au minimum) à préserver nos capacités musculaires (force). Les plus fluets d'entre nous devraient en revanche chercher à améliorer leurs capacités physiques. Il ne s'agit pas ici de devenir un champion d'haltérophilie mais simplement d'acquiescer une force musculaire qui permettra de mieux prévenir les maladies et de mieux les combattre.

Voici quelques signes qui indiquent la nécessité de travailler sa force musculaire :

- Porter des packs de bouteilles d'eau à la main dans un supermarché est un exercice difficile.
- Impossibilité de porter seul des cartons de déménagement.
- Fatigue après avoir emprunté les escaliers d'un immeuble de 8 étages sans effectuer de pause.

Pour renforcer ses muscles ou pour les entretenir, les seuls sports réellement efficaces sont ceux dans lesquels les muscles sont soumis à une contrainte mécanique, induite par une charge (un poids ou le corps lui-même). Par exemple, le fait de faire une flexion de jambes puis de se relever (squat) est un exercice qui sollicite les muscles et dont la contrainte mécanique est le poids du corps humain lui-même. Faire des pompes est également un mouvement où le corps est utilisé comme contrainte mécanique.

En revanche, faire de la natation, du vélo ou de la course à pied est très peu efficace pour renforcer les muscles car la contrainte mécanique est trop faible. Il faut d'ailleurs souligner que tous les cyclistes ou nageurs de bon niveau pratiquent de la musculation avec poids additionnels de manière intensive. L'idéal est donc de pratiquer des exercices sur des machines dans une salle de sport, ce qui représente le meilleur moyen de renforcer ses muscles avec une résistance progressive (possibilité de choisir le poids) tout en évitant les blessures, grâce aux conseils de professionnels du sport.

Dans le cadre d'un entretien physique, une séance par semaine est suffisante, qu'on peut compléter à d'autres moments par nos activités préférées (vélo, tennis, etc.). En revanche, si une progression est nécessaire, il faudra passer par des entraînements plus fréquents : deux à trois fois par semaine, pendant 45 minutes à une heure. Il est également recommandé

15. Westcott WL. Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Curr Sports Med Rep*. 2012 Jul-Aug;11(4):209-16.

16. Focht BC, Clinton SK, Devor ST, Garver MJ, Lucas AR, Thomas-Ahner JM, Grainger E. Resistance exercise interventions during and following cancer treatment: a systematic review. *J Support Oncol*. 2013 Jun;11(2):45-60.

17. Corcos DM, Robichaud JA, David FJ, Leurgans SE, Vaillancourt DE, Poon C, Rafferty MR, Kohrt WM, Comella CL. A two-year randomized controlled trial of progressive resistance exercise for Parkinson's disease. *Mov Disord*. 2013 Aug;28(9):1230-40.

18. André Moreira, Luís Delgado, Pedro Moreira, and Tari Hahtela. Does exercise increase the risk of upper respiratory tract infections? *Br Med Bull* (2009) 90 (1): 111-131 first published online March 31, 2009.

19. Michael L. Pollock, Barry A. Franklin, Gary J. Balady, Bernard L. Chaitman, Jerome L. Fleg, Barbara Fletcher, Marian Limacher, Ileana L. Piña, Richard A. Stein, Mark Williams, and Terry Bazzarre. Resistance Exercise in Individuals With and Without Cardiovascular Disease: Benefits, Rationale, Safety, and Prescription An Advisory From the Committee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention, Council on Clinical Cardiology, American Heart Association. *Circulation*. 2000;101:828-833.

20. Haykowsky MJ, Liang Y, Pechter D, Jones LW, McAlister FA, Clark AM. A meta-analysis of the effect of exercise training on left ventricular remodeling in heart failure patients: the benefit depends on the type of training performed. *J Am Coll Cardiol*. 2007 Jun 19;49(24):2329-36.

de suivre l'entraînement de manière régulière pendant au moins 3 mois pour en percevoir les bénéfices sur le long terme, en augmentant progressivement les poids utilisés au fil du temps.

Cette question de l'importance des muscles pour la santé nous rappelle aussi l'importance de la prévention en matière de santé. Car dans le cas présent, le seul moyen pour les muscles d'être véritablement efficaces pour lutter contre une maladie est d'être présents avant que la maladie ne se déclare. Cela implique donc une démarche active de santé et de prévention pendant des années auparavant ! Soit l'inverse absolu d'une thérapie qui viserait à soigner le symptôme comme le fait actuellement la médecine moderne ; mais aussi comme le font beaucoup de méthodes de « santé naturelle » ou holistique. La bonne nouvelle c'est que plusieurs études ont démontré qu'une progression musculaire est possible à tout âge, même à 80 ans !

POUR ALLER PLUS LOIN

sur l'entraînement musculaire à la maison, avec peu de matériel :



CTS musculation esthétique et performances

39,90 euros en vente sur

christophe-carrio.com

Christophe Carrio

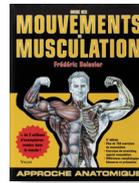


Musculation athlétique

17,80 euros en librairie

Christophe Carrio

sur l'entraînement musculaire en salle de sport :



Guide des mouvements de musculation

22,90 euros en librairie

Frédéric Delavier

Emilie Olag & Julien Venesson ■■■

Cancer déclaré ? Cette vitamine change tout !

Une simple supplémentation pourrait soigner certains cancers de la prostate chez les hommes et augmenter les chances de survie à un cancer ovarien chez les femmes.

De récentes découvertes montrent qu'une simple supplémentation en vitamine D pourrait changer la donne :

- Dans une première étude, des hommes ayant une tumeur de la prostate de bas grade ont pris une supplémentation de 4 000 IU par jour : en moins de 2 mois, le développement de la tumeur a ralenti et, chez certains, elle a régressé voire totalement disparu au bout d'un an ! Compte-tenu des risques de la chirurgie dans le traitement de ce cancer (incapacité érectile), cette supplémentation semble indispensable.
- Une seconde étude, menée cette fois-ci sur des femmes atteintes d'un cancer ovarien, a montré que plus leur taux de vitamine D sanguin était haut, meilleures étaient leurs chances de survie.

Une fois de plus, les preuves scientifiques convergent donc vers un réel effet anticancer de la vitamine D malgré les discours contradictoires véhiculés sur le sujet par les médias dominants.

Source : Dudenkov DV, Yawn BP, Oberhelman SS and al. Changing Incidence of Serum 25-Hydroxyvitamin D Values Above 50 ng/mL: A 10-Year Population-Based Study. Mayo Clin Proc. 2015 May;90(5):577-86.

Marshall DT, Savage SJ, Garrett-Mayer E, and al. Vitamin D3 supplementation at 4000 international units per day for one year results in a decrease of positive cores at repeat biopsy in subjects with low-risk prostate cancer under active surveillance. J Clin Endocrinol Metab. 2012 Jul;97(7):2315-24.

Penelope M Webb, Anna de Fazio, Melinda M Protani, and al. Circulating 25-hydroxyvitamin D and survival in women with ovarian cancer. Am J Clin Nutr May 2015 ajcn102681.

RENCONTRE AVEC LE DR JEAN-PIERRE WILLEM

« Les intolérances alimentaires sont la cause cachée de 80 % de nos maladies »

Longtemps délaissées par le corps médical, les intolérances alimentaires sont pourtant au centre de la plupart des pathologies dont nous souffrons. Le Dr Willem explique comment les déceler et comment s'en débarrasser.



Fondateur de l'association humanitaire « Les médecins aux pieds nus », Jean-Pierre Willem est un défenseur mondialement reconnu des médecines naturelles. Radié de l'Ordre des médecins depuis 1987 pour « emploi de méthodes non conventionnelle », ce rebelle de 76 ans continue d'exercer bénévolement comme conférencier, chirurgien de guerre à l'étranger et auteur d'ouvrages de santé... Tout cela au seul profit de son association. Il est l'auteur d'un ouvrage sur « Les intolérances alimentaires ».

→ **Alternatif Bien-Être : Pourquoi un ouvrage entier consacré aux intolérances alimentaires ?**

Jean-Pierre Willem : On parle beaucoup des allergies mais très peu des intolérances alimentaires. Or 8 allergies sur 10 sont en réalité des intolérances. Il s'agit d'un problème de santé publique. 85 % d'entre nous en souffrent sans savoir qu'elles sont la cause cachée d'une foule de problèmes de santé. J'ai donc écrit le premier livre consacré à ce sujet en 2012 pour donner des clés permettant de les repérer afin de retrouver la santé.

→ **Quelle est donc la différence entre allergies et intolérances ?**

Comme les allergies, les intolérances alimentaires sont une réaction disproportionnée du système immunitaire à la suite de l'ingestion d'un aliment. En cas d'allergie, ce sont les anticorps appelés IgE (immunoglobulines gamma E) qui répondent à l'aliment allergène, qu'on appelle alors « antigène ». La réaction est rapide, brutale et porte sur les muqueuses et sur la peau. La personne présente rapidement des symptômes du type urticaire, conjonctivite, rinorrhée, diarrhée voire choc anaphylactique. Une diarrhée peut même se manifester dans les deux heures si la personne a la muqueuse intestinale irritée par des métaux lourds.

S'il s'agit d'une intolérance, les cellules immunitaires qui réagissent sont les immunoglobulines gamma G (IgG). La symptomatologie est plus sournoise, obscure et n'apparaît que deux jours après

l'ingestion. Au-delà, les intolérances peuvent générer de graves problèmes de santé.

→ **Quel est le mécanisme des intolérances ?**

Dans le cas d'une intolérance, ce sont les protéines de l'aliment qui provoquent la réaction. Les protéines mal tolérées provoquent toujours une inflammation et une dysbiose intestinale. Agressée, la paroi de l'intestin devient poreuse. C'est ainsi que des protéines mal fragmentées, altérées, sont amenées à franchir la membrane de l'intestin. Ces protéines, mais également des débris alimentaires, des virus, etc. passent dans la circulation sanguine. Là, l'organisme qui les reconnaît comme antigènes les combat via les IgG. C'est alors que se manifestent divers symptômes que l'on ne relie que rarement à un aliment.

→ **Quelles sont ces symptômes ?**

Au départ, ce sont des perturbations locales des intestins, des troubles fonctionnels digestifs : diarrhées, constipation, douleurs abdominales, troubles du transit et ballonnements. Cela peut aussi donner des ulcères gastroduodénaux surtout avec le lait, le soja et les œufs, ainsi que des colites et autres syndromes de côlon irritable qui concernent un Français sur quatre. Ensuite il y a des perturbations à distance. Une dérégulation multiple se manifeste, par exemple par une prise de poids, une résistance à l'insuline et une hyperglycémie : c'est le syndrome métabolique. On assiste également à des désordres ORL comme les allergies ou les

sinusites : lorsque les intestins sont encombrés, la voie de sortie la plus proche pour les déchets est l'autre bout du système digestif ! Ensuite viennent les pathologies cutanées comme l'eczéma et le psoriasis. Quant aux migraines dont 7 millions de Français sont affligés, elles sont causées à 90% par des aliments sensibilisants : céréales à gluten, caséine, œufs, soja ou encore tabac, alcool et pilule contraceptive.

→ Et il y a plus grave...

Au-delà de ces premiers symptômes, les conséquences des intolérances alimentaires sont multiples et parfois sévères. Par exemple, quand les débris alimentaires qui ont passé la barrière intestinale rejoignent la circulation cérébrale, les lymphocytes B chargés de la production d'anticorps se déploient pour les neutraliser. Si le combat se prolonge, les lymphocytes B en excès peuvent se retourner contre le corps lui-même. C'est alors qu'apparaissent des maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde ou la spondylarthrite ankylosante. L'intolérance au gluten en particulier peut donner une hypothyroïdie, tandis que la caséine peut provoquer une hyperthyroïdie.

Au-delà de la barrière intestinale, nous avons d'autres niveaux de protection. Quand la barrière hémato-encéphalique qui sépare le cerveau du système sanguin perd son étanchéité, apparaissent la sclérose en plaques, la sclérose latérale amyotrophique, les maladies de Parkinson ou d'Alzheimer. Toutes signifient que la dernière barrière a sauté. Et puis il y a tout le cortège des troubles comportementaux : hyperactivité, autisme, épilepsie et schizophrénie sont tous liés à des intolérances au gluten et à la caséine du lait. Quand ces protéines, non dégradées, passent la barrière intestinale, elles se comportent comme de la morphine dans le système sanguin : en fixant et en saturant les récepteurs des drogues opiacées, elles entraînent des dérèglements du comportement. Dans le même temps, les neuromédiateurs comme la sérotonine et la dopamine qui sont fabriqués à base de protéines deviennent déficients, ce qui aggrave le problème. Enfin, il ne manque plus que le cancer pour conclure cette liste.

→ Les intolérances alimentaires semblent être un phénomène nouveau. Comment l'explique-t-on ?

C'est exact. Et cela est lié au fait que l'évolution de l'organisme humain a été beaucoup plus lente que celle de l'environnement. Il y a un hiatus entre nos capacités d'adaptation et la pression

environnementale. Nous n'avons pas les défenses immunitaires pour faire face à autant de nouveaux agents. Par exemple, il y a quelques milliers d'années, le blé n'avait que 14 chromosomes. Ensuite on a fait des hybridations et obtenu de multiples variétés nouvelles dotées d'environ 42 chromosomes. Le corps ne sait pas quoi en faire. À cela s'ajoute l'introduction précoce de nourriture variée et antigénique : les fruits et aliments nouveaux comme l'avocat, le kiwi, les agrumes, etc. Par ailleurs, la pression environnementale se manifeste aussi par la présence de métaux lourds qui augmentent la perméabilité intestinale. Ils sont véhiculés par la pollution de l'air et de l'eau, les vaccins, les prothèses dentaires ou encore les plats préparés. Ces derniers contiennent en outre de nouveaux produits complexes et allergéniques mis au point par l'industrie agro-alimentaire, sans compter les cuissons excessives de protéines qui n'arrangent rien.

Et puis il y a aussi les plastiques comme le bisphénol ou encore les médicaments : par exemple, les bisphosphonates utilisés contre l'ostéoporose agressent les muqueuses et provoquent une dysbiose intestinale, avec pour conséquence une déminéralisation, le comble ! Et j'en passe... Sur le plan de l'hygiène, l'excès d'asepsie ne stimule pas suffisamment le système immunitaire.

Notre excès d'hygiène génère des systèmes immunitaires peu adaptables. La réalité est que le monde moderne nous tue !

→ Quels sont les aliments impliqués ?

Les plus courants sont principalement la caséine du lait et le gluten des céréales comme le blé, l'avoine, le seigle, etc. Quand on est intolérant à l'un, on l'est également à l'autre. Idem pour le soja et le chocolat. Mais on peut être intolérant à bien d'autres aliments, comme par exemple certains fruits exotiques, le sésame, les amandes, les cucurbitacées, le soja, les lentilles, etc. Tous les aliments peuvent générer des intolérances ! Donc il est de première importance de les repérer.

→ De quelle manière ?

Si l'on soupçonne une intolérance au gluten ou aux produits laitiers, pour environ 80 euros, on peut faire réaliser une peptidurie par un laboratoire d'analyses médicales. Ce test, non remboursé, informe sur la présence de peptides opioïdes dans les urines, résultat d'une mauvaise assimilation du gluten du blé et de ses dérivés et de la caséine des

produits laitiers. Ce sont les sources d'intolérance les plus courantes. Si l'on a un budget, pour un peu moins de 100 euros on peut faire un test sanguin des 22 antigènes alimentaires les plus connus. Pour un budget plus conséquent, on peut tester jusqu'à 270 aliments avec le test Immupro. De cette manière, on aura un point complet. À ce titre, à Paris, je conseille le laboratoire Philippe Auguste qui est très sérieux.

→ **Le problème, c'est qu'il existe des dizaines de sous-variétés de blés et que le mode de préparation modifie la structure des protéines, donc les réactions d'intolérance. Ces tests sont-ils toujours fiables ?**

C'est vrai que les résultats ne sont pas toujours logiques. On peut par exemple se retrouver avec une intolérance au gluten et pas au blé, au seigle et pas à l'avoine, etc. Dans le cas où la personne repère une intolérance à un aliment de la famille gluten, il vaut mieux qu'elle les écarte tous. Cela dit, je considère que la caséine et le gluten, de toute façon, ne sont pas à conseiller. Même hors intolérance, ce sont des aliments qui ne sont pas recommandables car ils agressent l'intestin. Les caséines des produits laitiers sont agressives par elles-mêmes. Ce sont des phosphoprotéines qui provoquent la dysbiose avec atrophie des villosités intestinales. Par ordre croissant de dangerosité, citons le lait de jument, de vache, de brebis puis de chèvre. Je le précise car c'est souvent le contraire qui est dit !

INTOLÉRANCE AU GLUTEN : OFFICIELLE ET NON OFFICIELLE...

La maladie qu'on appelle communément « intolérance au gluten » n'est pas une intolérance alimentaire au sens de celles qu'on peut diagnostiquer par des tests non conventionnels tels que détaillés par le Dr Willem. Aussi appelée « maladie cœliaque », l'intolérance au gluten reconnue médicalement est en réalité une maladie auto-immune dans laquelle le gluten provoque une réaction d'autodestruction de l'intestin. Comme le mécanisme immunitaire est distinct, et à cause de la mémoire immunitaire, l'intolérance au gluten « officielle » ne peut pas disparaître avec le temps : le gluten doit être banni de l'alimentation de manière très stricte, pendant toute la vie.

→ **Ces tests coûtent tout de même cher. Existe-t-il une méthode pour les petits budgets ?**

Je suis bien d'accord avec vous ! C'est pourquoi je propose d'autres manières de repérer ses intolérances alimentaires. L'une d'entre elles, gratuite et totalement fiable, est le test du pouls du Dr Arthur Coca. Elle est basée sur l'observation du fait qu'en dehors d'une émotion forte ou d'un effort, le pouls est stable mais que, dès lors que vous ingérez un aliment qui ne vous convient pas, il accélère. Le protocole, très simple, est donc le suivant : prenez votre pouls pendant une minute avant de manger. Faites la liste exhaustive des ingrédients ingérés. Reprenez votre pouls une demi-heure après le repas et encore une demi-heure plus tard. Si votre pouls accélère de plus de 5 pulsations par minute, c'est qu'il y a intolérance à un ou plusieurs aliments ingérés. Le niveau d'accélération témoigne de la sévérité de l'intolérance. Pour que le test soit fiable, il faut avoir arrêté complètement de fumer pendant au moins 24 heures car on peut être intolérant à sa propre tabagie. Par recoupement, au bout de quelques jours, vous aurez repéré les éventuelles intolérances à vos aliments quotidiens. Cela demande une certaine rigueur mais c'est totalement fiable. Quand vous soupçonnez un aliment, vous pouvez le manger isolément et refaire le test. Attention, ce test procure parfois des surprises : Coca cite le cas d'une femme qui découvrit par cette méthode son intolérance au dentifrice qu'elle utilisait depuis des années. C'était la cause de ses migraines. On peut aussi être intolérant à un parfum, au tabac ou à toute autre substance présente dans son environnement. Pour repérer ces intolérances non alimentaires, il faut prendre son pouls dès le matin au réveil. C'est une vraie enquête de police mais qui peut vous faire retrouver la santé !

→ **Une fois que l'on a isolé une ou plusieurs intolérances alimentaires, que faire ?**

La solution, c'est l'évitement, voire l'éviction totale de l'aliment incriminé en fonction de la sévérité de l'intolérance. Pendant quelques jours, cette éviction peut amener une aggravation des symptômes mais cela ne dure pas. Au bout de six mois, on peut tenter la réintroduction. Si le produit incriminé déclenche une nouvelle réaction, c'est que l'intolérance persiste. Il vous faut de nouveau écarter l'aliment et renouveler le test plus tard. À la longue, beaucoup d'intolérances finissent par céder. Concernant le gluten, la caséine et la levure, le problème est qu'ils sont partout. Donc il faut être très rigoureux.

Propos recueillis par
Emmanuel Duquoc et Julien Venesson ■■■

Fibromyalgie : la maladie que les médicaments ne soigneront pas

Dans la fibromyalgie, de réelles douleurs se cachent derrière une apparente normalité. Les recherches progressent, mais la fibromyalgie demeure étrangement compliquée à comprendre et à soigner. Quelles sont les solutions qui marchent ?

COMMENT SAVOIR SI VOUS SOUFFREZ DE FIBROMYALGIE

« Ça fait des semaines que j'ai mal partout, je suis toujours si fatiguée et mon médecin ne trouve rien ». Vous vous reconnaissez ? Il est possible que vous souffriez de fibromyalgie. Vous ferez alors partie des 2 à 3 millions de Français concernés¹. Même si les hommes ne sont pas épargnés, plus de 80% des malades sont des femmes entre 30 et 50 ans et la maladie peut débuter tôt dans l'enfance ou l'adolescence.

Pendant longtemps, être pris au sérieux n'a pas été évident et se faire soigner encore moins. Combien de patients ont été ballottés du généraliste au rhumatologue et au neurologue en passant par le psychiatre ? Avant que la communauté scientifique s'accorde sur une description de la maladie, il y a eu tant de controverses que de nombreux médecins ne croyaient tout simplement pas à l'existence de la fibromyalgie. Cela se comprend un peu. Car malgré la réalité de la douleur, rien ne se voit sur les prises de sang ni sur les radios, il n'y a pas de lésion organique, ni aucun signe inflammatoire.

Le diagnostic a été grandement simplifié le jour où, en 1990, l'American College of Rheumatology (ACR), a publié des critères² basés sur l'examen précis des muscles en recherchant par pression des doigts au moins 11 points douloureux sur les 18 caractéristiques. Mais cette méthode n'était pas fiable pour 25% des malades pourtant atteints de fibromyalgie³, et depuis elle a été améliorée.

UN TIROIR FOURRE-TOUT

Depuis quelques années, la fibromyalgie est entrée dans une nouvelle phase, elle est diffusée largement dans les médias et il est fréquent que les malades fassent eux même le diagnostic ou que des médecins dépassés par des symptômes disparates ou incertains apposent l'étiquette « fibromyalgie » un peu vite.

DÉFINITION

Le mot fibromyalgie est composé à partir de *fibro* pour fibres ou tendons, *myo* pour muscle et *algie* pour douleur.

Mais il n'est pas facile de décrire précisément la fibromyalgie. Elle a d'abord été incluse par l'OMS parmi les rhumatismes non articulaires, mais elle est depuis 2006 une pathologie à part entière.

Elle se caractérise le plus souvent par des douleurs permanentes et chroniques des muscles ou des ligaments qui varient en intensité et en localisation. Près de la moitié des fibromyalgiques présentent également d'autres signes parmi lesquels la fatigue chronique, les troubles du sommeil, des troubles anxieux et dépressifs, des troubles cognitifs et des perturbations émotionnelles. La fibromyalgie est aujourd'hui considérée comme étant une maladie neurologique, c'est-à-dire qui touche les nerfs.

Résultat, les consultations antidouleurs sont engorgées par des personnes qui pourraient certainement être mieux traitées par ailleurs. Car, pour bénéficier de soins adéquats, encore faut-il être certain d'avoir le bon diagnostic.

Toute la difficulté est là puisqu'aucun test biologique ne permet d'identifier sans équivoque la fibromyalgie. Les critères de diagnostic ne cessent d'être revus et affinés. Ceux qui sont utilisés par la majorité des spécialistes ont été remaniés en 2010 par l'ACR ; même s'ils ne sont pas parfaits, ils prennent en compte les

1. Serge Perrot, Eric Vicaud, Dominique Servant and Philippe Ravaud - Prevalence of fibromyalgia in France: a multi-step study research combining national screening and clinical confirmation: The DEFI study (Determination of Epidemiology of Fibromyalgia) - BMC Musculoskeletal Disorders 2011, 12:224.
 2. Wolfe F, Smythe HA, Yunus MB, Bennett RM, Bombardier C, Goldenberg DL, et al. The American College of Rheumatology 1990 criteria for the classification of fibromyalgia. Report of the multi-center criteria committee. Arthritis Rheum 1990;33(2):160-72.
 3. Wolfe F, Clauw DJ, Fitzcharles MA, Goldenberg DL, Katz RS, Mease P, Russell AS, Russell II, Winfield JB, Yunus MB. The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. Arthritis Care Res (Hoboken). 2010 May;62(5):600-10. doi: 10.1002/acr.20140.

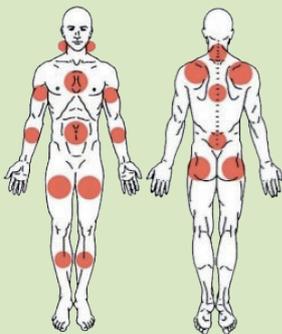
multiples facettes de la maladie et s'articulent autour d'un faisceau d'arguments⁴ :

- Les troubles autres que la douleur sont pris en compte : la fatigue générale, la raideur matinale, les troubles cognitifs et les symptômes somatiques (maux de tête, côlon irritable, insomnie, etc.)
- La sévérité de ces troubles au cours de la semaine précédant les tests est évaluée par les patients sur une échelle de 0 à 3.
- La douleur généralisée est recherchée par les patients sur 19 régions du corps.

En additionnant le nombre de zones douloureuses (entre 0 et 19) et la sévérité des troubles associés (entre 0 et 12), on obtient un score échelonné de 0 à 31. La fibromyalgie est reconnue à partir d'un score de 13, sous réserve d'avoir éliminé les autres causes possibles de douleur ostéo-articulaire.

C'est un point particulièrement important, il est obligatoire d'écartier toutes les pathologies qui présentent des similitudes avec les symptômes de la fibromyalgie, que ce soit les rhumatismes inflammatoires chroniques (polyarthrite rhumatoïde, lupus érythémateux, syndrome de Goujerot-Sjökren, spondylarthrite, myosite), les infections (maladie de Lyme), les troubles endocriniens (hypothyroïdie, hyperparathyroïdie), ou neurologiques (neuropathie, Parkinson). Certaines de ces maladies comme la polyarthrite rhumatoïde ou le lupus érythémateux peuvent coexister avec la fibromyalgie, ce qui complique le diagnostic.

LES 19 ZONES DOULOUREUSES



LES EXAMENS DE BASE

Face à des douleurs ostéomusculaires type fibromyalgie, il est recommandé de réaliser des analyses :

- Numération de la formule sanguine : globules blancs, globules rouges, plaquettes.
- Vitesse de sédimentation, protéine C Réactive, CPK.
- Électrophorèse des protéines sériques.
- Ionogramme sanguin.
- Bilan phosphocalcique.
- Bilan thyroïdien : TSH.

Avec éventuellement des examens complémentaires :

- Enzymes musculaires.
- Facteur rhumatoïde.
- Sérologies virales.
- Électromyogramme.

Si vous souffrez bien de fibromyalgie, ces examens ne devraient révéler aucune anomalie.

COMMENT EXPLIQUER UNE DOULEUR SI SINGULIÈRE ?

La recherche scientifique est très active depuis une trentaine d'années, mais la cause précise de la fibromyalgie n'a pas été découverte. Parmi la multitude des mécanismes qui ont été décrits, les spécialistes s'orientent principalement vers un dysfonctionnement du système nerveux :

- Une composante génétique a été mise en évidence dans certains cas⁵, des gènes déficitaires perturberaient la synthèse de neurotransmetteurs liés à la douleur : sérotonine, dopamine et catécholamine⁶.
- D'autres variations génétiques ont été démontrées récemment⁷, celles-ci sont associées à une augmentation de certaines protéines de l'inflammation (qu'on ne peut pas voir avec une prise de sang classique)⁸. Malgré cela, l'influence génétique de la maladie est considérée comme si faible qu'elle est négligeable.
- Un traumatisme physique violent ou une tension émotionnelle sont souvent constatés avant l'apparition de la maladie, ils pourraient être des déclencheurs importants : accident de la route (coup du lapin), intervention chirurgicale, accouchement, infection virale, etc.
- Le traitement de la douleur dans le système nerveux est anormal et provoque une sensibilité accrue à la douleur⁹, mais sans que l'on sache bien s'il s'agit d'une cause ou d'une conséquence de la maladie.

4. Wolfe F, et al. The American college of rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. *Arthritis Care Res* 2010;62:600-10.
 5. Buskila D, Sarzi-Puttini P. « Biology and therapy of fibromyalgia. Genetic aspects of fibromyalgia syndrome », *Arthritis Res Ther.*, vol. 8, no 5, 2006, p. 218 (PMID 16887010, PMCID 1779444, DOI 10.1186/ar2005).
 6. Buskila D, Neumann L - Genetics of fibromyalgia - *Curr Pain Headache Rep.* 2005 Oct;9(5):313-5.
 7. Jinong Feng, Zhifang Zhang, Xiwei Wu, Allen Mao, Frances Chang, Xutao Deng, Harry Gao, Ching Ouyang, Kenneth J. Dery, Keith Le, Jeffrey Longmate, Claudia Marek, R. Paul St. Amand, Theodore G. Krontiris, John E. Shively - Discovery of Potential New Gene Variants and Inflammatory Cytokine Associations with Fibromyalgia Syndrome by Whole Exome Sequencing - DOI: 10.1371/journal.pone.0065033.
 8. Pernambuco AP, Schettino LP, Alvim CC, Murad CM, Viana RS, Carvalho LS, Reis DA - Increased levels of IL-17A in patients with fibromyalgia - PMID:24021410.
 9. Cook D et coll. : « Functional Imaging of Pain in Patients with Primary Fibromyalgia ». *Journal of Rheumatology*, 2004 ;31(2):364-78 Karin B Jensen Rita Loitole, Eva Kosek, Frank Petzke, Serena Carville, Peter Fransson, Hanke Marcus, Steven CR Williams, Ernest Choy, Yves Mainguy, Olivier Vitton, Richard H Gracely, Randy Gollub, Martin Ingvar and Jian Kong - Patients with fibromyalgia display less functional connectivity in the brain's pain inhibitory network - *Molecular Pain* 2012, 8:32 doi:10.1186/1744-8069-8-32.

- Certaines fibres de la gaine de myéline des nerfs sont endommagées ou absentes et les petits nerfs de la peau sont en nombre réduit¹⁰, ce qui fait que les sensations agréables n'atteignent plus le cerveau tandis que la douleur reste détectable.

LES NOUVELLES INDICATIONS DE TRAITEMENTS

Les médicaments utilisés couramment, antalgiques, antidépresseurs¹² ou anticonvulsivants¹³, réduisent la douleur de façon très variable et ils sont souvent très décevants. De plus, ils ne sont pas dénués d'effets secondaires : gain de poids, étourdissements, somnolence, etc.

LA PISTE PROMETTEUSE DE L'HYPERSENSIBILITÉ AUX PRODUITS CHIMIQUES

Quelques équipes de recherche ont mis en évidence que certains cas de fibromyalgie étaient en réalité des conséquences d'hypersensibilité aux produits chimiques de notre environnement.

Notre système immunitaire est en effet confronté à un nombre de plus en plus important de produits chimiques qui interagissent entre eux dans notre organisme, et en particulier au niveau des nerfs¹¹.

Il n'y a pas de produit chimique précis isolé impliqué mais un ensemble de substances. Pour savoir s'il on est concerné il n'existe donc qu'une seule solution : tester la suppression maximale de toutes les substances chimiques. Ce qui inclut :

- Adopter une alimentation issue de l'agriculture biologique (pour limiter l'exposition aux pesticides).
- Supprimer les gels douche (au profit d'un simple savon d'Alep pur), shampoings, crèmes hydratantes, crèmes antirides.
- Ne plus se maquiller.
- Ne pas porter de bijoux (les alliages de métaux peuvent provoquer des sensibilités).

Cette suppression doit être faite rigoureusement pendant une à deux semaines. Si l'amélioration est sensible, alors on réintroduit progressivement les produits pour trouver celui ou ceux qui posent le plus de problèmes.

En alternative on peut trouver des cosmétiques plus naturels, voir par exemple www.slow-cosmetique.org

Seule une prise en charge globale permet d'améliorer la qualité de vie, elle doit associer compléments alimentaires, techniques de relaxation et exercice physique. Voici les incontournables :

Le magnésium

Le déficit en magnésium est très courant et il pourrait être impliqué dans le développement de la maladie chez certaines personnes. La supplémentation en magnésium est fondamentale dans la prise en charge nutritionnelle, 300 mg de citrate de magnésium réduisent les symptômes : douleur, fatigue musculaire, anxiété¹⁴.

infos produits

- **D-Stress** (Synergia) : 04 77 42 30 10
www.synergiashop.com
- **Formule magnésium** (Cell'Innov) :
www.cellinnov.com – 08 00 50 10 17

Les oméga-3

Par son action sur l'inflammation, une complémentation en huiles de poissons riches en acides gras oméga-3 diminue l'intensité de la douleur, le nombre de zones douloureuses, la fatigue et l'anxiété¹⁵. En parallèle, consommez de l'huile de colza et de cameline, des poissons gras, et évitez les sources d'acides gras oméga-6 (huile de tournesol, de carthame, de soja ou de maïs).

infos produits

- **Quantaomega 3** (Laboratoire Phytoquant) :
08 05 11 03 27 – www.phytoquant.net
- **Oméga-3** (Nutrimuscle) :
03 80 78 69 48 – www.nutrimuscle.com

La coenzyme Q10

La coenzyme Q10 est une substance majeure dans la production énergétique cellulaire et un faible niveau de CoQ10 a été constaté chez les fibromyalgiques¹⁶. Une petite étude prometteuse montre qu'une supplémentation de 300 mg par jour permettait une amélioration importante des symptômes¹⁷.

infos produits

- **Co-Qtion10** (Le Stum) :
02 97 88 15 88 – www.labo-lestum.com
- **Coenzyme Q10** (D-Plantes) :
04 75 53 80 09 – www.dplantes.com

10. Nurcan Üçeyler, Daniel Zeller, Ann-Kathrin Kahn, Susanne Kewenig, Sarah Kittel-Schneider, Annina Schmid, Jordi Casanova-Molla, Karlheinz Reiners, Claudia Sommer - Small fibre pathology in patients with fibromyalgia syndrome - DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/brain/awt053>

11. Ziem G, McTamney J. Profile of patients with chemical injury and sensitivity. Environ Health Perspect. 1997 Mar;105 Suppl 2:417-36.

12. Häuser W, Urrútia G, Tort S, Uçeyler N, Walitt B. Serotonin and noradrenaline reuptake inhibitors (SNRIs) for fibromyalgia syndrome - Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jan 31;1:CD010292. doi: 10.1002/14651858.CD010292 Walitt B, Urrútia G, Nishishinya MB, Cantrell SE, Häuser W. - **Selective serotonin reuptake inhibitors for fibromyalgia syndrome**. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Jun 5;6:CD011735.

13. Üçeyler N, Sommer C, Walitt B, Häuser W - **Anticonvulsants for fibromyalgia** - Cochrane Database Syst Rev. 2013 Oct 16;10:CD010782. doi: 10.1002/14651858.CD010782.

14. Bagis S, Karabiber M, As I, et al. Is magnesium citrate treatment effective on pain, clinical parameters and functional status in patients with fibromyalgia? Rheumatol Int. 2012 Jan 22.

15. Ozgocmen S, Catal SA, Ardicoglu O, Kamanli A. Effect of omega-3 fatty acids in the management of fibromyalgia syndrome. Int J Clin Pharmacol Ther. 2000 Jul;38(7):362-3.

16. Cordero MD, et al. Mitochondrial dysfunction and mitophagy activation in blood mononuclear cells of fibromyalgia patients: implications in the pathogenesis of the disease. Arthritis Res Ther. 2010b;12(1):R17.

17. Cordero MD, Alcocer-Gomez E, de Miguel M, et al. Coenzyme Q(10): a novel therapeutic approach for Fibromyalgia? case series with 5 patients. Mitochondrion. 2011;11(4):623-625.

La vitamine D

Un taux de vitamine D inférieur à 30 ng/ml a été observé chez plus de 60% des fibromyalgiques. Après supplémentation, des améliorations ont été constatées quand le niveau atteint 30 ng/ml, et elles ont été encore plus significatives quand le niveau dépasse 50 ng/ml¹⁸. Pour atteindre ces niveaux de vitamine D dans le sang en France, une supplémentation est indispensable entre les mois d'octobre et d'avril, à la dose de 4 000 UI par jour. Entre avril et octobre, une exposition régulière et modérée au soleil est nécessaire, sans protection (les crèmes solaires ou les vêtements bloquent la synthèse de vitamine D dans la peau).

infos produits

- **Vitamine D3 ++ (Dplantes)** : 04 75 53 80 09
www.dplantes.com
- **Vitamine D3 (Cell'Innov)** : 08 00 50 10 17
www.cellinnov.com

La mélatonine

La mélatonine est l'hormone qui régule les cycles du sommeil. Les fibromyalgiques ont souvent un sommeil fragmenté causé par de faibles concentrations en mélatonine¹⁹. Non seulement une supplémentation de 10 mg de mélatonine améliore la qualité du sommeil, mais elle réduit fortement les douleurs²⁰.

infos produits

- **Mélatonine 3 mg (Supersmart)** : 08 20 20 08 00
www.super-nutrition.com

La mélatonine n'est pas autorisée à la vente en France à une dose supérieure à 1 mg. De nombreux sites européens ou américains proposent des dosages plus importants.

L'acetyl L carnitine

Cet acide aminé est nécessaire à la production énergétique cellulaire et lutte contre les phénomènes d'oxydation. Un supplément de 1 000 à 1 500 mg par jour améliore les douleurs, les symptômes dépressifs et la qualité de vie en général²¹. Ce complément est généralement moins efficace que les précédents.

infos produits

- **Acetyl L Carnitine 250 mg (Solgar)** : pharmacies, boutiques diététiques
- **Acetyl L Carnitine 500 mg (Dplantes)** : 04 75 53 80 09
www.dplantes.com

L'exercice physique

Le premier réflexe est souvent de bouger le moins possible pour ne pas provoquer de nouvelles douleurs. Mais toutes les études prouvent le contraire et l'exercice physique est une clé importante du traitement. Il faut commencer par ne faire que ce que l'on peut, même si c'est seulement de marcher 5 minutes, l'objectif étant de s'entraîner régulièrement et en augmentant graduellement la durée et l'intensité des exercices. Les études mentionnent des bienfaits en faisant 10 minutes d'activité physique 3 fois dans la journée²², c'est un objectif que chacun devrait parvenir à atteindre après 1 à 2 mois d'efforts réguliers.

Les pratiques à recommander :

- Le yoga²³ et le taichi²⁴
- Le stretching²⁵ et la musculation
- La marche²⁶ et la marche nordique²⁷
- Le vélo et l'aquagym²⁸

Les approches psychocorporelles

Ces approches font le lien entre le corps et l'esprit et peuvent être utiles pour se distancer de la douleur. Malgré tout, les recherches n'ont pas mis en évidence de bénéfices absolument certains²⁹.

Parmi la pléiade de techniques proposées, au choix :

- Le massage
- La relaxation
- L'hypnose
- La méditation
- La sophrologie
- Le bio feedback

Annie Casamayou ■■■

18. Matthana MH. The relation between vitamin D deficiency and fibromyalgia syndrome in women. *Saudi Med J*. 2011 Sep;32(9):925-9.
 19. Hussain SA, Al K, Il, Jasim NA, Gorial FI. Adjuvant use of melatonin for treatment of fibromyalgia. *J Pineal Res*. 2011;50(3):267-271.
 20. Simone Azevedo de Zanette, Rafael Vercelino, Gabriela Laste, Joanna Ripoll Rozisky, André Schwertner, Caroline Buzzatti Machado, Fernando Xavier, Izabel Cristina Custódio de Souza, Alicia Deitos, Iraci L S Torres and Wolnei Caumo - Melatonin analgesia is associated with improvement of the descending endogenous pain-modulating system in fibromyalgia: a phase II, randomized, double-dummy, controlled trial - *BMC Pharmacology and Toxicology* 2014, 15:40.
 21. Rossini M, Di Munno O, Valentini G, et al. Double-blind, multicenter trial comparing acetyl L-carnitine with placebo in the treatment of fibromyalgia patients. *Clin Exp Rheumatol* 2007;25:182-8P. Leombruni, M. Miniotti, F. Colonna, C. Sica, L. Castelli, M. Bruzzone, S. Parisi, E. Fusaro, P. Sarzi-Puttini, F. Atzeni, R. Torta - A randomised controlled trial comparing duloxetine and acetyl L-carnitine in fibromyalgic patients: preliminary data - 2015 Vol.33, N°1, Suppl.88 - PI 0082, PF 0085.
 22. Baronowski J, Klose P, Musial F, Haeuser W, Dobos G, Langhorst J. Qualitative systemic review of randomized controlled trials on complementary and alternative medicine treatments in fibromyalgia. *Rheumatol Int*. 2009;30:1-21.
 23. Carson JW, Carson KM, Jones KD, Bennett RM, Wright CL, Mist SD - A pilot randomized controlled trial of the Yoga of Awareness program in the management of fibromyalgia. *Pain*. 2010 Nov;151(2):530-9. doi: 10.1016/j.pain.2010.08.020.
 24. Chenchen Wang, M.D., M.P.H., Christopher H. Schmid, Ph.D., Ramel Rones, B.S., Robert Kalish, M.D., Janeth Yinh, M.D., Don L. Goldenberg, M.D., Yoojin Lee, M.S., and Timothy McAlindon, M.D., M.P.H. - A Randomized Trial of Tai Chi for Fibromyalgia - *N Engl J Med*. 2010 Aug 19; 363(8): 743-754. doi: 10.1056/NEJMoa0912611.
 25. Suélem Barros de Lorena, Maria do Carmo Correia de Lima, Aline Ranzolin, Ângela Luiza Branco Pinto Duarte - Effects of muscle stretching exercises in the treatment of fibromyalgia: a systematic review - *Revista Brasileira de Reumatologia* - Volume 55, Issue 2, March-April 2015, Pages 167-173.
 26. Anthony S. Kaleth, James E. Slaven and Dennis C. Ang - Does Increasing Steps Per Day Predict Improvement in Physical Function and Pain Interference in Adults With Fibromyalgia? *Arthritis Care & Research* - Volume 66, Issue 12, pages 1887-1894, December 2014.
 27. Kim D Jones - Nordic Walking in Fibromyalgia - *Arthritis Res Ther*. 2011;13(1).
 28. Busch AJ, Barber KA, Overend TJ, Peloso PMJ, Schachter CL - Exercise for treating fibromyalgia syndrome (Review) - 2008 The Cochrane Collaboration.
 29. Theadom A1, Cropley M, Smith HE, Feigin VL, McPherson K - Mind and body therapy for fibromyalgia - *Cochrane Database Syst Rev*. 2015 Apr 9;4:CD001980. doi: 10.1002/14651858.CD001980.pub3

Crèmes hydratantes : votre poubelle va les adorer !

Hydratante, fermeté, minceur, anti-âge... Toutes les femmes mettent des crèmes et pensent que c'est indispensable. Sinon, leur peau tire, vieillit plus vite, etc. Les hommes s'y mettent aussi ? Est-ce vraiment bon pour la peau ? En avons-nous réellement besoin ?

PAYER PLUS CHER NE SERT À RIEN

Passez dans les rayons des supermarchés, des parfumeries, des parapharmacies ou encore de boutiques bio : vous trouverez des rayons entiers de crèmes hydratantes. Il y en a de toutes sortes, à tous les prix, des plus sophistiquées aux plus ciblées en passant par les gammes bon marché. Ces petits pots ont envahi notre quotidien.

Cible numéro un : les femmes. Elles sont près de 85 % à utiliser des crèmes hydratantes au quotidien. Mais depuis quelques années, les hommes deviennent également consommateurs de ces produits, même si leur fréquence d'utilisation de ces crèmes reste dérisoire comparée à la gent féminine. La question de l'utilité de toutes ces crèmes est à considérer sérieusement. Commençons par voir ce que nous proposent les crèmes disponibles sur le marché. Pour orienter nos choix, on a tendance à suivre la réflexion logique qui voudrait que si un produit est cher, c'est qu'il est de qualité. Aussi, les grandes marques de cosmétiques ne manquent pas d'inventivité pour élaborer sans cesse de nouvelles crèmes hydratantes.

Certaines se vantent même d'utiliser des nanoparticules ! Sur le papier, cela peut sonner comme un gage de sérieux et d'avancée de la science, mais en réalité, leur généralisation est relativement inquiétante. Les plus courantes sont les nanoparticules de dioxyde de titane, aussi appelé « E171 », qui permettent aux produits de conserver leur blancheur dans le temps et aux crèmes hydratantes d'être plus fluides. Leur particularité ? Elles sont minuscules. Encore plus petites que nos globules rouges et autres cellules de notre corps. De la taille d'un virus. Dès lors, elles peuvent se promener dans notre organisme sans aucun obstacle. Autre souci, ces particules n'étant pas solubles, elles peuvent s'accumuler dans des endroits du corps tels que le cerveau. Mais le plus problématique est que ce dioxyde de titane fut classé en 2006 comme cancérigène par le centre international de recherche sur le cancer¹.

Nous reviendrons plus en détail sur les nanoparticules dans notre numéro du mois prochain, mais il est clair que l'ajout de nanoparticules dans un produit n'est pas un gage de sérieux, au contraire !

CRÈME HYDRATANTE OU CRÈME ANTIRIDES ?

Une crème antirides est avant tout une bonne crème hydratante. Récemment, 60 millions de consommateurs a jeté un énorme pavé dans le pot de crème en publiant une étude comparative de crèmes antirides, dont les résultats sont déroutants !

DEUX FOIS PLUS EFFICACE ET 23 FOIS MOINS CHÈRE

Dans ce test, la crème de jour de marque Cien, commercialisée par la chaîne Lidl arrive juste derrière une crème haut de gamme de la marque Avène. Vendue 6 euros les 100 ml, la crème discount est à peu près aussi efficace, mais dix fois moins coûteuse que la crème Eluage Emulsion Anti-âge restructurant à 70 euros les 100 ml... Mais elle est aussi 23 fois moins chère que la crème Clarins Multi-régénérante Jour crème lift antirides, qui elle, est inefficace...

Dans ces onguents vendus à prix d'or, où l'on s'attend à trouver des substances rares et précieuses, ce sont en réalité des produits bas de gamme tels que les huiles minérales ou encore les silicones qui figurent en grandes quantités dans les compositions. Les huiles minérales et les silicones n'ont aucun effet direct sur la peau, il s'agit de produits chimiques dérivés du pétrole qui agissent comme un film protecteur. L'objectif est de préserver l'hydratation cutanée et de donner à la peau un aspect doux et agréable, mais la conséquence est une obstruction des pores qui empêche la peau de respirer, une incapacité à absorber les autres ingrédients véritablement actifs (vitamine E par exemple). Bref, il s'agit d'ingrédients visant à tromper le consommateur, en ayant une action temporaire de surface.

1. IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, Carbon Black, Titanium Dioxide and Non-Asbestiform Talc. IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans, Vol. 93. Lyon : International Agency for Research on Cancer.

35 INGRÉDIENTS CACHÉS DANS UN PETIT POT DE CRÈME !

La crème la plus efficace s'avère donc être la moins chère. La moins chère et par conséquent ayant la composition la plus simple. La plus simple, vraiment ? Rien n'est moins sûr. En épluchant la composition de cette fameuse crème si peu chère, on dénombre déjà 35 ingrédients. Autant que dans un produit de luxe. C'est donc beaucoup. Dans ces ingrédients, bien que l'huile minérale nous soit souvent (pas toujours) épargnée, on retrouve tout de même un nombre trop important de parabens et autres substances controversées, dont les seuls noms ne peuvent être compris que par un expert en langue latine et en biochimie...

Et c'est bien là l'ennui majeur : quasiment toutes ces crèmes vendues en parfumeries et en grandes surfaces, coûteuses ou non, sont composées de produits dont on se passerait volontiers (voir encadré).

Bien entendu il reste les marques bio. Mais gare à l'angélisme. Si beaucoup d'entre elles proposent des crèmes à la fois efficaces et respectueuses de la santé, certaines n'hésitent pas à glisser quelques ingrédients fâcheux dans la composition de leurs cosmétiques. Enfin, les marques bio valables, par leurs efforts et leurs choix d'ingrédients, ne sont pas toujours accessibles à toutes les bourses.

LES 11 INGRÉDIENTS À ÉVITER DANS VOS COSMÉTIQUES

- Parabènes
- Huiles minérales
- Solvants
- Polymères
- Sels d'aluminium
- Émulsifiants
- Conservateurs
- EDTA (acide éthylène diamine tétraacétique)
- Libérateurs de formaldéhyde
- Alcool
- Silicones

Mais après tout, avons-nous réellement besoin de toutes ces crèmes ? L'utilisation crée-t-elle la dépendance ? L'industrie cosmétique surfe-t-elle sur un faux besoin en nous vendant des produits souvent hors de prix ou tout simplement nocifs pour notre santé ?

Il est vrai que le chant des sirènes de la consommation nous guide constamment vers des idéaux

de beauté, de jeunesse. Pas de rides, pas de signes de vieillesse... Pour répondre à ces nouveaux standards de la beauté, ils font émerger ces besoins en cosmétiques, qui sont donc... préfabriqués. En partie seulement. Car la peau du visage comme celle du corps peut, dans certains cas et à certains moments de la vie, avoir besoin d'être hydratée.

POURQUOI AVONS-NOUS LA PEAU SÈCHE ?

L'ennemi numéro un se mesure à l'état de notre robinetterie : le calcaire. L'eau que nous consommons quotidiennement pour nous laver est, dans notre pays, souvent accompagnée de grandes quantités de calcaire. Rien de nocif pour la santé, mais si ce calcaire arrive à s'accumuler dans votre pomme de douche, songez un peu à ce qu'il doit faire sur votre peau. C'est pourquoi un grand nombre de personnes, hommes et femmes confondus, se plaignent régulièrement d'avoir la peau sèche, et parfois même de l'eczéma. D'où le besoin d'utiliser de la crème hydratante ou encore des produits de douche plus riches.

On pourrait bien sûr aussi résoudre le problème de fond : mettre en place un adoucisseur d'eau, ce que nous vous conseillons. Mais il n'est pas toujours possible de le faire, en particulier si l'on est locataire de son logement.

D'autre part, hormis les enfants à la peau très fragile, ce sont les femmes qui souffrent le plus de sécheresse de la peau et autres désagréments cutanés. Pourquoi ? Parce que leur corps subit des variations hormonales tout au long de leur vie. À commencer par le cycle menstruel, la grossesse, la ménopause. Mais aussi la contraception, qui peut modifier la qualité de la peau.

Lors de la puberté, il faut faire face à l'acné, la peau est plus grasse, elle a besoin d'hydratation mais de façon adaptée. Pendant et après la grossesse, c'est le relâchement de la peau, l'apparition de vergetures qu'il faut traiter. Lorsque l'on prend un contraceptif, il est fréquent que la peau devienne plus sèche, plus fragile. Ces changements hormonaux perpétuels engendrent donc une sensibilité de la peau qui devient plus sèche et réactive. Les femmes sont donc d'excellentes cibles pour le marché de la crème hydratante : elles en ont besoin. Et puisqu'elles en ont besoin, on ne lésine pas sur les moyens en promettant monts et merveilles.

Si la crème capable de nous redonner le visage de nos vingt ans n'existe pas, on trouve de très anciens rituels de beauté, des valeurs sûres, donnant déjà de jolis résultats. Tout en douceur, naturellement, sans ruiner nos économies et notre santé.

À LA (RE)DÉCOUVERTE DES HUILES VÉGÉTALES

Nous les connaissons et les utilisons depuis des milliers d'années, leur efficacité n'est plus à démontrer, elles ont même des propriétés très variées, et pourtant on a tendance à les boudier.

Dans un monde toujours plus moderne où, pour être concurrentiel, il faut être novateur, les huiles végétales semblent passées de mode. C'est vraiment dommage.

Simple, très efficaces et économiques, elles sont une valeur sûre et une alternative saine pour s'hydrater la peau sans le moindre danger. À condition bien entendu de les choisir bio de préférence non mélangées (en particulier à des huiles minérales) et extraites par première pression à froid. Quelques-unes d'entre elles, il est vrai, restent relativement chères. Mais souvent, une faible quantité suffit pour avoir des bénéfices réels. De plus, elles peuvent être diluées dans une huile plus commune. Ainsi, on peut les utiliser plus longtemps sans se ruiner.

Des huiles végétales, il en existe un nombre incroyable. Toutes ont des vertus multiples à l'efficacité reconnue. Et pourtant, il n'existe pas produit plus simple dans sa composition.

À chaque problème de peau, son huile : vergetures, peau sèche, peau mature, peau fragile et même les peaux grasses... Car contrairement aux idées reçues, l'utilisation d'huile végétale n'est absolument pas incompatible avec ce type de peau. Il suffit de choisir la bonne huile.

Par exemple, l'huile de pêche est réputée pour raffermir le buste, mais également pour réduire l'aspect des vergetures. L'huile de rose musquée est un excellent antiride et convient aux peaux sensibles. L'huile de Karanja est un bon anti-âge également, mais aussi un bon antioxydant, agréable à utiliser l'été puisqu'elle filtre une partie des UV et répare la peau après le soleil (à ne jamais utiliser pure cependant, une huile neutre comme l'amande douce convient parfaitement pour la diluer). Cette dernière est d'ailleurs une très bonne huile à utiliser quotidiennement puisque très efficace contre les rides et le dessèchement de la

Fabriquer soi-même sa crème hydratante

Se faire plaisir en fabriquant soi-même sa crème hydratante sur mesure avec des huiles essentielles, c'est tout à fait possible. En plus d'être naturel, sûr et peu onéreux, c'est un moment ludique et surtout, rien de plus facile.

Bien entendu, il faut s'équiper avant toute chose en matières premières de qualité que l'on trouve aisément de nos jours sur Internet ou en boutiques spécialisées. Pour le reste, les amateurs de cuisine ne seront pas déçus. La recette qui suit permet de réaliser 12 petits pots de crème hydratante d'environ 30 ml. Vous pourrez les congeler par la suite ou, mieux, les offrir autour de vous. Un cadeau plaisant qui ne manquera pas d'épater votre entourage.

Ingrédients :

- 12 g de cire d'abeille en granules
- 40 g de lanoline
- 60 ml d'huile d'amande douce
- 40 ml d'huile de jojoba
- 250 à 300 ml d'hydrolat de rose

Selon la saison :

- 30 ml d'huile de karanja (été)
- 30 ml d'huile de rose musquée (hiver)

Huiles essentielles de votre choix. Ici :

- 4 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas (tonique, régénérante, antirides)
- 6 gouttes d'huile essentielle de santal (réparatrice, raffermissante)

Munissez-vous de deux petits saladiers, d'un thermomètre de cuisine, d'une balance de cuisine, d'un mixeur ou d'un batteur électrique, d'une cuillère en bois, d'un verre doseur et de deux casseroles.

Dans l'un des saladiers, verser la cire d'abeille, la lanoline, et les huiles végétales et mettre à chauffer au bain-marie tout en remuant. Dans l'autre saladier, verser l'hydrolat de rose et le faire chauffer au bain-marie également. Le tout à feu doux et à l'aide du thermomètre, vérifier que la température ne dépasse pas les 70°C. Une fois cette température atteinte, éteindre les feux et laisser refroidir jusqu'à 40°C.

Enfin, tout en remuant avec un fouet ou un mixeur, incorporer au goutte-à-goutte l'hydrolat de rose au mélange de corps gras afin de créer une émulsion et obtenir une crème épaisse, consistante. Exactement comme une mayonnaise !

Pour finir, lorsque l'émulsion a pris, ajouter les huiles essentielles en mélangeant une dernière fois.

Répartir le tout dans de petits pots de crème refermables préalablement nettoyés, les fermer et les placer au réfrigérateur environ 24 heures avant d'en faire usage.

Votre crème hydratante est prête à être utilisée !

La présence des huiles essentielles permet de la conserver environ 6 semaines dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.

peau, tout en étant très bien tolérée par les peaux délicates. Enfin, pour les peaux grasses, les huiles de jojoba, macadamia et noisette feront des merveilles.

Les huiles s'utilisent à la même fréquence que votre crème habituelle : matin et/ou soir selon vos préférences. Pour le visage, prélevez 2 à 3 gouttes de produit, faites chauffer dans vos mains et appliquez sur tout le visage. Pour le corps, il est conseillé d'appliquer les huiles au sortir du bain ou de la douche, sur une peau encore légèrement humide, afin de faciliter la pénétration du produit et renforcer son pouvoir hydratant.

Emilie Olag ■■■

infos produits

- Aromazone : www.aroma-zone.com
- My Cosmetic : www.mycosmetik.fr
- Ma cosméto perso :
09 64 31 06 60 – www.macosmetoperso.com
- Bilby & Co : 01 47 28 77 42
www.bilby-co.com

Recette crème de nuit « éclair » pour peaux matures ou fatiguées

Ingrédients :

- Huile végétale de coco
- Huile végétale de rose musquée
- Huile essentielle d'Ylang-Ylang
- Huile essentielle de Néroli
- Huile essentielle de citron

Dans un petit pot de verre d'environ 30 à 50 mL, verser l'huile de coco au trois quarts du pot, puis ajouter environ un bouchon d'huile de rose musquée. Terminer par 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle d'Ylang-Ylang, 1 goutte de Néroli et 1 ou 2 gouttes de citron. Refermer le pot, puis le placer une heure ou deux au réfrigérateur. Votre crème est prête à l'emploi. Une recette rapide et facile à réaliser, qui sent divinement bon.



BPCO : le traitement le plus efficace n'est pas un médicament

La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) pourrait être soignée par une méthode simple et naturelle.

La BPCO est l'une des principales causes de décès dans les pays développés. Si le tabagisme est responsable de 90 % des cas, la pollution atmosphérique et l'exposition aux molécules toxiques favorisent également la maladie. Les premiers signes sont une toux persistant plus d'un mois, des crachats le matin et un essoufflement inhabituel. Lorsque la maladie s'installe, la personne a de plus en plus de mal à respirer et des séances d'oxygénation sont à terme nécessaires. Il existerait un moyen d'inverser la tendance, même chez les personnes sévèrement atteintes : des séances de sport intensives permettraient d'augmenter la capacité respiratoire des personnes chez qui les médicaments sont devenus inefficaces. La méthode montre des résultats à partir de deux séances d'endurance de 30 minutes par semaine à 60 % des capacités. Si faire du sport est une activité nouvelle pour vous, commencez à ce rythme et amorcez une progression en allongeant le temps de la séance toutes les semaines et en allant plus loin dans l'effort. Le rameur est particulièrement bien adapté à cet exercice. Les participants qui ont suivi le programme pendant 8 semaines ont eu une amélioration de leurs symptômes pendant les 2 années qui suivent !

Sources : Osterling K, MacFadyen K, Gilbert R, Dechman G. The effects of high intensity exercise during pulmonary rehabilitation on ventilatory parameters in people with moderate to severe stable COPD: a systematic review. *Int J Chron Obstruct Pulmon Dis.* 2014 Oct 1;9:1069-78.
Delamplé D, Chavignay É, Prefaut C. Home-based exercise training and physical activity level over one year in COPD patients *Rev Mal Respir.* 2015 Mar 11. pii: S0761-8425(15)00124-2
Pothirat C, Chaiwong W, Phetsuk N, and al. Long-term efficacy of intensive cycle ergometer exercise training program for advanced COPD patients. *Int J Chron Obstruct Pulmon Dis.* 2015 Jan 12;10:133-44.

Chirurgie : voudrez-vous quand même passer sur le billard ?

Toute opération comporte des risques : accident d'anesthésie, hémorragie, infection nosocomiale, etc. Mais pas de doute, elles peuvent aussi vous sauver la vie. Cependant, pour certaines interventions, réfléchissez-y à deux fois !

ÊTES-VOUS TROP VIEUX POUR VOUS FAIRE OPÉRER ?

Un geste chirurgical, même bénin, constitue toujours un traumatisme pour le corps, la chirurgie est en effet la thérapie la plus invasive et aussi la plus risquée de toutes. C'est pour cela qu'avant toute opération, votre chirurgien a l'obligation de vous expliquer de façon détaillée et compréhensible le déroulement de l'intervention ainsi que les risques et complications possibles. Vous devez poser toutes les questions que vous souhaitez pour être certain d'appréhender correctement les conséquences de l'opération.

Le risque chirurgical est généralement sous-estimé pour les plus de 65 ans. Bien sûr, ce n'est pas tant la date de naissance qui compte que l'état physiologique. Mais plus vous avancez en âge, plus les fonctions de l'organisme ralentissent, le corps perd ainsi de sa capacité à s'adapter aux agressions et peine à se remettre d'une opération.

C'est pourquoi, après 65 ans, on considère que les risques augmentent sérieusement : la mortalité opératoire est d'environ 1 % avant 65 ans, elle atteint 6 % pour les plus de 65 ans et avoisine les 29 % chez les personnes de 90 ans¹. De même, la moitié des infections post-opératoires concernent les patients de plus de 65 ans. Dès lors, il est plus que jamais nécessaire de mettre dans la balance le risque chirurgical face au risque d'évolution de la maladie. Voici quelques clés pour vous aider à prendre les bonnes décisions.

227 OPÉRATIONS VRAIMENT RISQUÉES

Dans une étude publiée récemment², des chercheurs américains ont examiné les opérations les plus communes réalisées sur des patients âgés de plus de 65 ans. Que ce soit une chirurgie cardiaque, gastro-intestinale, vasculaire, neurologique ou urologique, ils ont identifié pour 227 d'entre elles des risques importants de complications et un taux de mortalité de 1 à 6 %.

Parmi celles-ci, dix opérations sont considérées comme les plus problématiques pour les patients âgés admis aux urgences,

à tel point qu'ils préconisent d'y trouver une alternative thérapeutique.

LES 10 INTERVENTIONS CHIRURGICALES LES PLUS RISQUÉES (par ordre alphabétique)

- Ablation d'une glande surrénale
- Ablation des voies biliaires
- Ablation et reconstruction de la vessie
- By-pass gastrique
- Pontage des coronaires
- Pontage des veines abdominales (cave, porte, etc.)
- Rectopexie : en cas de prolapsus du rectum
- Remplacement et réparation des valves cardiaques
- Réparation des lésions de l'uretère
- Stripping ou ablation des veines avec varices

C'est vrai qu'après 65 ans, la réalisation d'un by-pass gastrique pour réduire le volume de l'estomac ou l'ablation des veines variqueuses n'est probablement pas une nécessité médicale.

En revanche, bien sûr, d'autres opérations sont certainement vitales : par exemple, si vous êtes en train de faire un infarctus, réaliser une intervention sur une valve cardiaque défaillante peut être une question de vie ou de mort, même avec tous les risques que comporte une opération à cœur ouvert. Il reste cependant important de savoir à quoi s'en tenir réellement...

1. Mortalité chirurgicale en Belgique. Données de l'Institut national de statistique 2005

2. Development of a List of High-Risk Operations for Patients 65 Years and Older, JAMA Surg. 2015;150(4):325-331.

OUI OU NON AU PONTAGE CORONARIEN ?

Une opération à cœur ouvert signifie que le chirurgien ouvre la cage thoracique pour réaliser une intervention sur le muscle cardiaque, les artères ou les valves. Le pontage des artères coronaires fait partie de ces opérations très risquées, il n'empêche que chaque année, entre 20 000 et 25 000 opérations de ce type sont réalisées en France. Les auteurs de l'étude américaine soulignent que pour chaque intervention réalisée avec succès sur une personne de moins de 65 ans, il peut y avoir entre 10 et 20 seniors pour lesquels le risque est énorme.

Pourtant, la maladie coronaire est une maladie chronique pour laquelle de nombreuses stratégies thérapeutiques sont possibles : médicaments, pose d'un stent ou pontage. Plusieurs études ont comparé l'efficacité de chacun de ces traitements et

ont conclu à une absence de différence significative des résultats³. Par contre, leurs coûts sont très variables et le pontage est de loin l'intervention la plus coûteuse⁴.

EN DERNIER RECOURS !

Dans un système de santé rationnel, les médecins et les patients doivent être encouragés à essayer en priorité les solutions les moins invasives et les moins risquées. En cas d'échec, alors seulement il faut envisager un traitement plus dangereux et plus coûteux comme la chirurgie. Vous devriez essayer toutes les solutions de rechange avant de passer sur le billard et considérer l'opération comme le dernier recours une fois que les autres possibilités ont été épuisées.

Annie Casamayou ■■■

Encore une mauvaise nouvelle pour le paracétamol !

Le paracétamol pourrait être responsable des problèmes de fertilité masculine.

Le problème de l'infertilité masculine pourrait commencer avant la naissance : la prise de paracétamol pendant 7 jours chez une femme enceinte réduirait de 45 % la production de testostérone chez son fœtus. Cela aurait pour conséquence d'augmenter le risque de testicules non descendus, de cancers des testicules, et d'augmenter les problèmes de fertilité des jeunes hommes à l'âge adulte. Le problème est que le paracétamol est actuellement le médicament préconisé en cas de fièvre et de douleurs chez les femmes enceintes : l'aspirine ou l'ibuprofène sont totalement interdits. Il n'y a donc pas réellement d'alternative. Alternatif Bien-Être conseille de réserver l'utilisation du paracétamol aux cas d'extrême urgence !

Source : S. van den Driesche, J. Macdonald, R. A. Anderson, and al. Prolonged exposure to acetaminophen reduces testosterone production by the human fetal testis in a xenograft model. *Science Translational Medicine*, 2015; 7 (288): 288ra80

Schizophrénie : l'hormone qui fait du bien

Chez les femmes, une supplémentation en œstrogènes permettrait de réduire les symptômes de la schizophrénie

La schizophrénie se déclarant souvent chez les femmes à la suite d'un accouchement ou à la ménopause lorsque le taux d'œstrogènes chute, une équipe de chercheurs a voulu voir si une supplémentation permettait d'en diminuer les symptômes. Pour cela, des femmes atteintes de la maladie ont pris, en plus de leur traitement classique, une supplémentation de 200 µg d'œstrogènes par jour. Au bout de 8 semaines, elles ont effectivement noté une diminution des symptômes de la schizophrénie, c'est-à-dire la confusion, les hallucinations visuelles et sonores et la tendance à l'isolement.

Source : J Kulkarni, E Gavrilidis, W Wang, and al. Estradiol for treatment-resistant schizophrenia: a large-scale randomized-controlled trial in women of child-bearing age. *Molecular Psychiatry* (2015) 20, 695-702.

3. Stephan D. Fihn, MD, MPH; James C. Blankenship, MD, MHCM, MACC, FAHA; Karen P. Alexander, MD, FACC, FAHA; John A. Bittl, MD, FACC; John G. Byrne, MD, FACC; Barbara J. Fletcher, RN, MN, FAHA; Gregg C. Fonarow, MD, FACC, FAHA; Richard A. Lange, MD, FACC, FAHA; Glenn N. Levine, MD, FACC, FAHA; Thomas M. Maddox, MD, MSc, FACC, FAHA; Srihari S. Naidu, MD, FACC, FAHA, FSCAI; E. Magnus Ohman, MD, FACC; Peter K. Smith, MD, FACC - 2014 ACC/AHA/AATS/PCNA/SCAI/STS Focused Update of the Guideline for the Diagnosis and Management of Patients With Stable Ischemic Heart Disease - *J Am Coll Cardiol*. 2014;64(18):1929-1949. doi:10.1016/j.jacc.2014.07.017.

4. Thibaut Caruba. Analyses medico-économiques de la prise en charge de la maladie coronarienne stable : meta-analyse en réseau et modélisation. *Economies and finances*. Université René Descartes - Paris V, 2013. French. <NNT : 2013PA05D005>. <tel-00921072>.

Comment éviter le mal de dos en voiture

Le mal de dos touche malheureusement plus ou moins tout le monde. Une des causes principales est la position assise. Le temps passé au volant d'une voiture accentue les douleurs. Pour limiter les effets néfastes, vous devez améliorer votre position de conduite et bouger votre corps fréquemment.

POURQUOI LA VOITURE FAIT MAL AU DOS

Si l'on a souvent mal au dos en voiture c'est à cause d'un ensemble de facteurs.

Premièrement, la position assise (en voiture ou ailleurs) maintenue trop longtemps est mauvaise pour les disques entre les vertèbres, les hanches et les épaules. Les contraintes physiques sont encore pires en voiture à cause de l'immobilité forcée et des vibrations basse fréquence qui se répercutent dans le corps entier.

Deuxièmement, nous adoptons rarement la bonne position de conduite : elle doit permettre à la colonne vertébrale d'adopter la même forme qu'en position debout en offrant une petite cambrure au niveau des lombaires et des cervicales ainsi qu'un léger arrondi dorsal.

Troisièmement, même si de nombreux véhicules récents offrent un siège équipé d'un réglage lombaire ou avec une conception intégrée afin d'adopter plus facilement cette bonne position, ce n'est pas le cas de la plupart des véhicules, pour lesquels l'ergonomie des sièges n'est pas conforme à la biomécanique du corps humain (un comble !). Les voitures anciennes sont donc les plus susceptibles de donner mal au dos, mais même sur des voitures récentes, les personnes de grandes taille (plus de 1 m 75) peuvent se retrouver en souffrance. Pour ce problème particulier, il est possible de placer un coussin de faible épaisseur au niveau du bas dos (lombaires).

BOUGER DÈS QUE VOUS LE POUVEZ

Afin de limiter l'accumulation de tensions musculaires et les stagnations de liquide lymphatique, il est fondamental de bouger dès que vous le pouvez : feux rouges, bouchons sont autant de situations que vous devez utiliser pour mobiliser votre corps. Voici quelques exercices « discrets »

qui vous permettront de bouger votre corps sans passer pour un fou du volant !

LA BONNE POSTURE À ADOPTER AU VOLANT

Vos fesses doivent être collées au maximum au fond du siège. Les épaules doivent être collées le plus possible au dossier. Il est donc impératif que le siège ne soit pas trop loin du volant de manière à pouvoir atteindre toutes les commandes sans avoir à décoller l'une ou l'autre des épaules du dossier. Les mains doivent être positionnées à 9h15 ou à 10h10 sur le volant. Votre objectif est d'être efficace sur le volant et les commandes de bord tout en restant le plus détendu possible au niveau des épaules et du haut du dos.

Photo 1 : la posture à éviter.



Photo 2 : la posture à adopter.



Photo 3

Au feu rouge ou dans les bouchons, frein à main enclenché, contractez les fesses et essayez de soulever le bassin quelques secondes. À répéter 2 ou 3 fois.

Photo 4

Au feu rouge ou dans les bouchons, frein à main enclenché, amenez une main sur l'épaule opposée, puis avec l'autre main pressée sur le coude en direction du torse. Maintenir la pression 10 secondes puis changer de bras.

Photo 5

Au feu rouge ou dans les bouchons, frein à main enclenché, placez vos mains sur le côté de vos genoux et exercez une pression avec vos jambes latéralement pendant 5 secondes. De la même façon placez vos poings fermés collés l'un à l'autre à l'intérieur des genoux puis pressez vos poings avec vos cuisses. Lors des trajets importants (30 minutes à 1 heure) je vous recommande d'effectuer les étirements suivants avant et après le trajet. Sur des trajets plus longs (entre 1 heure et plusieurs heures) je vous les recommande avant, puis toutes les 1h30 et à l'arrivée. Vous devez maintenir chaque position 15 secondes.

**Photo 6**

Prendre appui sur la voiture, tendre une jambe vers l'arrière en maintenant le pied arrière perpendiculaire à la voiture et en essayant de plaquer le talon au sol. À effectuer à droite et à gauche.

Photo 7

Debout, une main en appui sur la voiture, saisir le pied avec l'autre main et ramener le talon vers la fesse en la maintenant contractée. Cherchez à vous autograndir. À effectuer à droite à gauche.

Photo 8

Saisir la poignée de la voiture en plaçant votre main dans le dos. Puis incliner doucement la tête. À effectuer à droite à gauche.

Christophe Carrio ■■■
www.christophe-carrio.com



Débordez-vous de vitalité ?

Pour un médecin, établir un diagnostic est indispensable pour déterminer l'état de santé du patient. Le naturopathe, quant à lui, propose un bilan de vitalité. Pourquoi ? Comment ? Nicolas Wirth explique les ressorts de cette consultation clef de la naturopathie.

→ Qu'est-ce qu'un bilan de vitalité ?

C'est ce que propose un naturopathe en première consultation pour évaluer la vitalité d'une personne. Ce bilan aide à mieux connaître son capital santé, à comprendre l'origine d'un trouble et à mieux orienter la démarche. Il permet notamment de choisir la cure la plus adaptée. Une « revitalisation » sera indiquée en cas de manque de vitalité. Une « détoxification » sera bénéfique pour éliminer nos toxines si la vitalité est suffisante. Je simplifie, mais c'est une des bases de la pratique.

Avec la mode de la détox, je vois beaucoup de gens qui recourent à des cures de drainage sans prendre en compte leur vitalité. Certains disent ensuite qu'ils se sont sentis fatigués et qu'ils n'en n'ont retiré aucun bienfait. C'est logique : nos organes-filtres, foie et reins notamment, ne peuvent pas répondre à la sollicitation des plantes drainantes s'ils manquent d'énergie.

→ C'est quoi finalement cette « vitalité » ?

C'est en quelque sorte l'énergie qui nous anime et qui nous permet d'être en bonne santé. Elle peut même nous guérir dans certains cas. C'est ce qu'on appelle l'autoguérison en naturopathie, car la rémission ne vient par d'une aide extérieure. Par exemple, on considère la fièvre comme une de ses manifestations. Elle peut provoquer une guérison en cas de maladie infectieuse ou virale. On cherche donc à l'accompagner ou même, dans certains cas, à la stimuler plutôt que la combattre.

La vitalité n'est pas forcément liée seulement au corps mais aussi à l'esprit. Avoir de la volonté et un bon moral contribue à la guérison en cas de maladie. La notion de vitalité est donc un concept global et il n'est pas lié à un seul système ou organe.

On peut la comparer au concept d'énergie dont parlent les médecines traditionnelles orientales. C'est le Chi (prononcé tchi) pour les Chinois, ou le prâna pour les médecins ayurvédiques.

→ Cette force vitale connaît sûrement des limites, quelles sont-elles ?

Bien sûr, ce « médecin intérieur » ne guérit pas tout ! À un stade trop avancé, une lésion ou une maladie ne pourra pas se résorber. C'est là que la médecine moderne est compétente. Il faut considérer la vitalité comme une force naturelle qui nous prémunit des maladies.

Si la maladie est présente, le naturopathe s'occupe d'abord de la partie saine. Le corps, s'il le peut, pourra alors combattre la maladie comme il l'entend. Le médecin s'occupe généralement plutôt de la partie malade, ce qui est tout aussi louable et parfois indispensable. D'où l'intérêt d'une complémentarité des deux approches pour le patient.

→ Comment faites-vous évaluer la vitalité chez quelqu'un ?

On observe d'abord les choses évidentes. Par exemple, une personne dont la voix est presque inaudible, avec une poignée de main molle et un teint pâle ne respire pas la vitalité ! Ensuite, on utilise des outils de mesure comme la pulsologie chinoise – signaux émis par le pouls – ou l'iridologie – basée sur l'iris du patient. On étudie aussi la forme des mains et du visage, et à travers une série de questions sur la digestion, le sommeil, les éventuelles manifestations allergiques etc., on évalue un niveau de vitalité.

→ Lorsque cette énergie fait défaut, comment fait-on pour y remédier ?

La première chose est d'éviter ce qui lui fait barrage : les carences nutritionnelles, la pollution, le stress, les ondes électromagnétiques... Ensuite, il existe une multitude d'approches et de techniques pour se revitaliser. Cela passe par un réglage alimentaire car la digestion demande beaucoup d'énergie. Ensuite on pourra inciter à l'activité physique, la mise au vert ou à l'apport d'ions négatifs pour contrer les pollutions énergétiques. Le bilan nous permet aussi de déterminer plus précisément les systèmes à soutenir. Là on pourra avoir recours aux plantes, notamment les adaptogènes qui nous aident à mieux faire face au stress tout en augmentant notre vitalité.

Propos recueillis par **Julien Venesson** ■■■

Le souci : plus fort que la Biafine !



Un problème de peau ? Hop, une compresse de souci, alias calendula. Mais il possède d'autres vertus très utiles aujourd'hui. Redécouvrez ce remède naturel si commun dans nos jardins...

Nom latin : *Calendula officinalis*

Partie utilisée : capitules floraux

Indications principales : drainage, problèmes cutanés, inflammations des voies digestives, infection virale, bactérienne ou fongique.

LE SOUCI DES TEMPS MODERNES

Le souci est une plante idéale pour apaiser de nombreux maux des temps modernes, vous allez comprendre pourquoi.

Il est riche en antioxydants, flavonoïdes et caroténoïdes, qui lui donnent sa belle couleur jaune orangé. Une aubaine pour lutter contre le stress oxydatif qui altère nos membranes cellulaires et nous fait vieillir plus vite. Il contient également des substances anti-inflammatoires dont les mucilages qui agissent par simple contact. Rien de mieux pour apaiser la peau et les muqueuses !

Autre vertu majeure, il est altératif. Cela signifie qu'il améliore la circulation de la lymphe et favorise ainsi l'élimination des toxines, celles logées en profondeur. Il est également reconnu pour stimuler la sécrétion biliaire, ce qui favorise l'élimination des toxines du sang.

Beaucoup de problèmes de peau, de fragilité immunitaire ou d'ulcérations du tube digestif sont des conséquences de surcharges, d'inflammations ou du stress oxydatif. Le souci des jardins est donc une réponse à de nombreux maux.

POUR PETITS ET GROS BOBOS !

Le souci apaise les rougeurs et les démangeaisons, accélère la cicatrisation, arrête les saignements, résorbe les œdèmes et ralentit la prolifération des virus, champignons et bactéries. Voilà ce qui a fait sa renommée pour tous les problèmes de peau dus à des accidents ou des maladies. Appliquez directement son suc frais, une infusion ou un extrait hydroalcoolique dilué, et vous sentirez tout de suite qu'il soulage, assainit la plaie puis répare les tissus. Mais il peut faire bien plus ! Une étude lui a reconnu une efficacité supérieure à la Biafine® pour prévenir les sensations de brûlures et les douleurs causées par une radiothérapie en cas de cancer du sein¹.

Si vous souffrez d'eczéma ou de psoriasis, il est apaisant localement mais il sera encore plus bénéfique si vous le consommez simultanément en cure interne, car il agira en amont du problème.

BUVEZ VOS SOUCIS !

En application externe, l'effet du souci est rapidement visible. C'est moins le cas par voie interne et une cure d'un à deux mois est souvent nécessaire pour ressentir son effet. C'est tout à fait normal car son action est douce mais profonde. En nettoyant le sang et la lymphe, c'est un remède prioritaire pour tous les problèmes de peau liés à des surcharges comme l'acné, ou certains eczémas. On pourra bien évidemment compléter avec une application locale.

Même principe en cas de mycose cutanée ou vaginale. On peut l'employer localement mais le traitement sera bien plus efficace si on le consomme en parallèle. Son action antifongique modèrera la flore pathogène au niveau intestinal, souvent à l'origine du problème. Le souci est indiqué en cas d'infection virale ou bactérienne (grippe, varicelle, oreillons, herpes) en interne et en externe. Ses vertus antiseptiques et antivirales sont renforcées par son effet détoxifiant et stimulant de la transpiration.

SOUCI : MODE D'EMPLOI

Dans le commerce, on trouve le souci sous toutes ses formes : pommades, baumes, extraits alcooliques, macérât huileux. Au jardin, il se cultive et se reproduit très facilement. Vous pouvez récolter les inflorescences en plein épanouissement pour les faire sécher ou les utiliser fraîches. Pour le séchage, choisissez un endroit chaud et aéré et surtout abrité de la lumière qui leur ferait perdre leur couleur. Vous trouverez sur Internet des façons de faire vous-même vos préparations. Je vous recommande le site de Christophe Bernard, www.altheaprovence.com. En infusion, on consomme le souci seul ou en association avec d'autres plantes ciblées en fonction du trouble. En extrait hydroalcoolique, on consomme généralement de 10 à 30 gouttes 3 fois par jour. Dernière chose, le souci ne comporte aucune contre-indication !

Nicolas Wirth ■■■

1. Pommier P1, Gomez F, Sunyach MP, D'Hombres A, Carrie C, Montbarbon X. Phase III randomized trial of Calendula officinalis compared with trolamine for the prevention of acute dermatitis during irradiation for breast cancer. Journal of Clinical Oncology. 2004 Vol 22 n°8 pp. 1447-53.

Publicité : une menace sur notre santé !

La publicité télévisuelle a pris désormais une place énorme dans notre vie quotidienne. Or, ce phénomène a des conséquences très importantes sur notre mental et... sur notre physique...

Certes, les consommateurs le savent et s'efforcent, pour la plupart, de conserver leur lucidité et leur sens critique. Mais ce qu'ils ne savent pas, ou pas assez, c'est que l'influence publicitaire répétitive d'un message diffusé quotidiennement finit par déborder leur résistance consciente et par pénétrer leur inconscient, dont ils n'ont pas le contrôle (c'est l'effet « subliminal » du message publicitaire). Quant à ceux qui parviennent à édifier devant leur inconscient des barrières quasi infranchissables, ils ne mesurent pas la dépense d'énergie nerveuse et psychique que cela leur coûte, et qui leur manquera sur d'autres créneaux où elle serait utile. Bref, celui qui ne sait pas se protéger sera submergé et manipulé, mais celui qui saura le faire verra ses forces mentales entamées et affaiblies par une trop forte déperdition.

« Qu'on le veuille ou non, la publicité télévisuelle est une agression et il est très difficile de s'en préserver. »

Il y a quelques années, un entrepreneur avait mis au point un système qui mettait automatiquement le poste en veilleuse dès qu'arrivait le générique de la publicité et qui le remettait en marche au générique de fin. Mais l'utilisation de ce procédé a évidemment été interdite, car les recettes publicitaires des chaînes en auraient fortement pâti.

Indépendamment de l'intrusion perturbante dans notre intimité psychique de la publicité télévisuelle

en général, il faut relever que certains films publicitaires concernent directement notre santé physique en recommandant au public certains médicaments, certains vaccins, certains traitements. Personnellement, je suis scandalisé par cette pratique abusive aux conséquences gravissimes. Car le « mensonge par omission », dont nous avons vu qu'il était consubstantiel à tout message publicitaire, prend dans le cas d'une publicité médicale un caractère quasi criminel. Car tout médicament, nul ne l'ignore, a des effets secondaires dommageables dont le spot publicitaire ne dira pas le moindre mot. Bien entendu, c'est le médecin traitant qui aura, en dernier ressort, la responsabilité de prescrire ou non à son patient le médicament ainsi popularisé. Mais il faudrait être bien naïf pour croire que le médecin lui-même aura pu échapper complètement à la pression publicitaire (par ailleurs soutenue auprès de lui par les « visiteurs médicaux », qui ne sont rien d'autre que les VRP des laboratoires). Et croit-on qu'il pourra résister à l'insistance d'un patient voulant obtenir de lui la prescription du produit dont il aura été convaincu de sa valeur par la publicité ?

ON CONTRÔLE TOUT, SAUF LA SÉCURITÉ DU CONSOMMATEUR

Le dernier scandale à ce sujet est celui du vaccin contre le cancer du col de l'utérus qui a fait pendant plusieurs mois l'objet d'une publicité constante à la télévision. Et cela jusqu'à ce que de nombreuses jeunes filles soient victimes

de graves effets secondaires handicapants et que se développe dans le monde médical une contestation importante sur le rapport bénéfice/risque de ce vaccin. Le message publicitaire jouait ostensiblement sur la peur des mères de famille soucieuses de protéger leurs filles de cette grave maladie et, bien sûr, ne disait rien des risques encourus en se faisant vacciner. Aucun reproche ne peut être fait au publicitaire. En l'occurrence, il faisait son travail dont l'objectif était de persuader le public de l'excellence du produit et il n'était pas dans son rôle d'en mentionner les inconvénients. Seuls ici sont fautifs les pouvoirs publics, qui ne devraient absolument pas autoriser de telles publicités, dont les « informations » sont inégalement partielles et partiales. Mais peut-être existe-t-il un organisme chargé de contrôler la véracité des publicités ? En effet, et ce depuis 1935 : l'Office de contrôle des annonces (OCA), qui deviendra ensuite le Bureau de vérification de la publicité (BVP), avant d'être transformé en Autorité de régulation professionnelle de la publicité (ARPP). Tout cela est théoriquement excellent, sauf que cet organisme n'est qu'une association et n'a aucune marge de manœuvre !

CACHEZ CES ADDITIFS QU'ON NE SAURAIT VOIR

Dans le domaine alimentaire, nous sommes bombardés continuellement de publicités qui nous vantent une multitude de produits dont nous avons tout intérêt à vérifier les étiquettes et à nous

informer des ingrédients qu'ils contiennent avant de les acheter. Mais un certain nombre d'entre eux ne sont désignés que par la lettre E suivie d'un numéro. Vous en trouverez la liste sur Internet. Certains sont interdits dans certains pays (mais pas dans tous) ou dans l'Union européenne. Et ceux qui sont autorisés ne sont pas tous inoffensifs. Je vous conseille à ce sujet l'excellent petit guide *Additifs alimentaires* de Corinne Gouget, dans lequel elle donne de nombreux renseignements sur les effets qu'ils peuvent avoir sur notre santé. Il ne coûte que 10 euros et il est très pratique, car vous pouvez le glisser dans votre poche avant d'aller faire vos courses. En général, il convient de se méfier des aliments industriels et notamment des margarines, auxquelles il faut absolument préférer le beurre bio. Les margarines ne disent plus leur nom et ne mettent sur leurs emballages que le nom du fabricant, sans dénomination du produit, en lui ajoutant parfois des ingrédients censés être bons pour la santé, comme par exemple les oméga-3. Bien entendu, leurs producteurs usent et abusent de la publicité télévisuelle et le consommateur n'a plus la moindre idée de ce qu'il va étaler sur son pain et celui de ses enfants.

C'EST L'AMIANTE D'IL Y A 40 ANS !

Je comptais m'abstenir de citer des marques dans cet article, car le nombre de celles dont les produits méritent d'être critiqués est beaucoup trop grand. Je ferai toutefois deux exceptions que j'emprunte à l'interview de José Bové par Jean-Jacques Bourdin sur BFM TV le 17 mars 2015. On vit en effet José Bové sortir de sa poche deux produits de grande consommation (notamment chez les enfants) dont la publicité est omniprésente sur nos petits écrans. À savoir les bonbons chocolatés M&M's et une tablette de chewing-gum Hollywood. Et José Bové nous précisa que ces produits contiennent

depuis quelque temps des **nanoparticules de dioxyde de titane (E171)**. Il s'agit d'un colorant blanc qui n'a évidemment pas la moindre utilité et qui est fortement soupçonné d'être cancérigène. Il faut rappeler qu'aucune barrière biologique ne peut préserver notre organisme des nanoparticules, si infinitésimales qu'elles pénètrent partout.

« Tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort ! »

Pourtant, plus de deux millions de tonnes de dioxyde de titane sont produites et consommées chaque année dans le monde, dans un total mépris du plus élémentaire principe de précaution. On est parfois conduit à se demander si le suicide de l'humanité n'est pas inexorablement programmé. Au cours de cette interview, José Bové nous a appris que dans les hôpitaux allemands, les éleveurs malades étaient séparés des autres patients et isolés car ils étaient devenus antibiorésistants, du fait de leur contact permanent avec les antibiotiques diffusés massivement dans les élevages industriels. On craint en effet la contagion des autres malades par des bactéries pathogènes sur lesquelles les antibiotiques sont devenus inopérants. Pourquoi ne prend-on pas des précautions identiques dans les hôpitaux français, alors que la France est championne de l'élevage concentrationnaire créateur de maladies animales contenues à grand peine par un torrent d'antibiotiques ?

LA NOUVELLE MODE DES ANTIBACTÉRIENS

Engendrée au XIX^e siècle par les travaux de Pasteur, on croyait que la bactériophobie, consistant à voir dans le microbe externe le seul responsable des maladies infectieuses, reculerait devant les découvertes de la fin du XX^e siècle ayant redonné son importance au terrain organique en confirmant le

fameux mot de Claude Bernard : « *Le microbe n'est rien, le terrain est tout.* » Mais l'esprit humain a une fâcheuse tendance à fuir ses responsabilités et préférera toujours, dans le domaine de la santé comme dans tous les autres, rechercher un bouc émissaire portant le fardeau de ses erreurs plutôt que remettre en question son propre comportement. Aussi, surfant sur cette phobie du microbe, les chimistes au service des industriels se sont lancés au cours de ces dernières années dans la production d'une multitude d'objets ou de cosmétiques bactéricides sans se soucier le moins du monde des conséquences à long terme de cette guerre totale déclarée aux microbes, qui sont dans leur immense majorité inoffensifs, voire même utiles. Cela va des tissus antibactériens aux lingettes bactéricides et nettoyants divers jusqu'aux bains de bouche réputés exterminer 99% des bactéries, tous produits dont les publicitaires télévisuels nous vantent quotidiennement la redoutable efficacité. Or, cette agression généralisée contre l'infiniment petit du vivant ne peut aboutir qu'au résultat identique à l'abus des antibiotiques, c'est-à-dire créer par sélection des souches indestructibles. Car, outre le fait que le bain de bouche bactéricide ne peut que bouleverser la flore bactérienne buccale dont nous avons besoin, la réalité est qu'il y a toujours des survivants (c'est une des lois de la vie) et que, lorsqu'on exécute 99% des ennemis supposés, le 1% qui reste est devenu inattaquable et se reproduit sans limites. En effet, depuis l'apparition de la vie sur Terre, l'évolution de toutes les espèces, fussent-elles minuscules, se développe et progresse selon la sélection naturelle mise en lumière par Lamarck et Darwin et si bien illustrée par la sentence de Nietzsche : « *Tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort !* » Alors, amis lecteurs, résistez au matraquage publicitaire qui prétend vous protéger d'agresseurs imaginaires alors que le véritable agresseur, c'est lui !

Pierre Lance ■■■

J'ai rencontré la « pierre du cœur »

Michel Almeras, jeune retraité, parcourt le monde depuis 2008 avec une agate de 8 kilos dans ses bagages. L'objet contient d'étonnantes figures en paillettes de quartz dorées. Surtout, nombre de ceux qui l'approchent témoignent d'expérience particulières : sentiment de paix profonde, ouverture de conscience, parfois guérison... Intrigué, je suis venu à la rencontre de la pierre de l'Uruguay.

C'est en 2014 que l'on m'a parlé pour la première fois de la Piedra del corazon, la « pierre du cœur » de l'Uruguay : « Une agate de 8 kilos en forme de cœur humain. À l'intérieur, il y a des inscriptions. »

- Et qu'a-t-elle de spécial, cette pierre ?
- On s'approche d'elle et on ressent des choses.
- On ressent quoi ?
- Eh bien, c'est la Pierre du Cœur ! Viens. Tu feras ton expérience...



© Céro Reflet

Hormis quelques détails pratiques, je n'ai pu en savoir plus. Mais cela suffisait à attiser ma curiosité. Je décidai donc de me rendre auprès du mystérieux caillou dès qu'il ferait étape non loin de chez moi. L'événement se produisit au cours de l'été. La *Piedra del Corazon* faisait halte dans un gîte rural d'un département voisin du mien. J'étais épuisé, mais je ne pouvais pas rater cette occasion.

Je parvins péniblement sur le lieu après trois-quarts d'heure sur des routes sinueuses. Sur place, une dizaine de personnes silencieuses entouraient l'objet posé sur une table basse. J'avais manqué l'allocution de Michel Almeras. Tant pis ! Au moins, j'approcherais le minéral énigmatique sans idée préconçue. Certains le scrutaient avec intensité, d'autres gardaient les yeux clos. De temps en temps, une personne se levait, silencieuse, et venait entourer la pierre de ses mains. Pour en sentir l'énergie ? Je fis de même.

Malgré ma bonne volonté, je ne perçus ni rayonnement magnétique, ni énergie subtile, ni ouverture de mes chakras. Je ne reçus pas non plus l'Esprit Saint et ne fus pas transfiguré. Finalement, je m'affalai sur une chaise, les yeux fermés, prêt à m'assoupir. Trente secondes plus tard, mes yeux étaient ouverts. Deux minutes après, je me sentais parfaitement réveillé. Cinq minutes de plus, et j'avais vraiment la pêche : frais et dispo, comme au sortir d'une bonne nuit de sommeil ! En forme et bien rassemblé. Normal, quoi... Ce fut tout.

La pierre repartit dès le lendemain vers d'autres rencontres.

Michel Almeras se présente avec humilité et humour comme « le conducteur de la voiture qui amène la pierre ». Il ne demande rien pour son service que le gîte et le couvert. Il met à la disposition des visiteurs des photos de l'objet ainsi que deux DVD. L'un contient un reportage sur la pierre, l'autre sur l'ex-président de l'Uruguay, José Mujica : « *Le pouvoir est dans le cœur* », dit cet ancien révolutionnaire qui distribuait 95 % de son salaire aux œuvres caritatives et hébergeait les sans-abris dans le palais présidentiel. Coïncidence ? Les frontières de ce modeste pays serti entre le Brésil et l'Argentine forment le dessin d'un cœur inversé, étonnamment proche de la forme de la pierre...

UN CALME PROFOND ME REMPLIT

En novembre, j'apprends que la pierre et son conducteur doivent revenir dans la région. Intrigué par ma première expérience, je décide d'y retourner, accompagné de mon fils qui a alors 12 ans. De nouveau, c'est une modeste salle dans un gîte rural, équipée d'une vingtaine de chaises. Arrivés à l'heure, nous nous asseyons en bonne place, à un mètre de l'objet. Silence recueilli. Dès les premières secondes, je me connecte spontanément à moi-même, à mes sensations. Un calme profond me remplit. Tout en contemplant les inscriptions dorées sur la surface nacrée de l'agate, j'entre tranquillement dans une sorte d'état méditatif, sans même l'avoir sollicité. Mon fils aussi semble recentré. Il y a dans la pièce une tranquillité dense, presque tactile. Après plusieurs minutes, un homme se lève, allure et timbre de voix à la Georges Brassens : « *C'est ça, dit-il, la meilleure manière de rencontrer la pierre. Exactement comme vous le faites. C'est dans le silence que la pierre donne ce qu'elle peut donner à chacun... Mais bon, il faut bien que j'en dise quelque chose.* »

C'est alors qu'il raconte la découverte de cet étrange objet et des effets qu'il semble produire sur les êtres qui l'approchent : paix intérieure, ouvertures de conscience, joie profonde. Et parfois le soulagement de douleurs physiques, voire des guérisons. Parfois rien de perceptible... L'expérience est unique à chaque fois, pour chacun.

Quant à moi, tandis que j'écoute le récit de Michel Almeras, j'ai le cœur qui se met à battre la chamade. Une sensation d'essoufflement m'étreint. Comme s'il s'en était rendu compte, le conférencier précise à ce moment : « *Il se peut que vous ayez des sensations d'oppression, le*

cœur qui bat. Vous pouvez sortir un instant si c'est trop fort pour vous. Mais ce n'est pas grave. Il n'y a jamais eu de morts... » C'est bon, je peux rester !

Michel Almeras montre alors une série d'agrandissements de l'intérieur de la pierre. On y voit un sarcophage de profil... À moins que ce soit un poisson, signe de reconnaissance des premiers chrétiens ? On reconnaît les initiales J.-C., le symbole sanscrit OM ainsi qu'une inscription dont un spécialiste a précisé qu'elle signifiait Allah dans une graphie arabe ancienne... Chaque culture peut y voir des signes appartenant à son répertoire sacré. Un dessin fait penser à une mère tenant un enfant, à un ange ou à un oiseau selon l'angle de vue, selon le regard. Un autre semble figurer une créature mythique, un char de feu ou une arborescence. « *Certains y voient un chat écrasé* », commente Michel Almeras de son habituel ton monocorde... La solennité, ce n'est pas son truc.

SOUDAIN, LES DEUX CÔTÉS DE MON STERNUM S'ÉCARTENT !

Mon fils écoute le récit avec une grande attention. À la fin de l'allocution, chacun semble vissé à sa chaise. Le silence est épais, vivant. Mon cœur s'est calmé. Je ressens une paix profonde et l'envie de rester. Mais il se fait tard. Nous rentrons au bercail. Demain, il y a école. Mon fils s'endort comme un bienheureux, sourire aux lèvres. Le lendemain, il sort de son lit les yeux tout illuminés. « *Oh papa ! J'ai bien dormi. Mais qu'est-ce que j'ai bien dormi ! Ça alors !* » Moi aussi, je me sens vraiment bien. La matinée commence. Comme à mon habitude, je pratique quelques exercices corporels quand soudain les deux côtés de mon sternum s'écartent dans un craquement audible ! Aïe ! Est-ce donc cela, l'ouverture du cœur ? La sensation d'élargissement assortie d'une légère douleur persistera plusieurs jours.

Par quel mécanisme une pierre peut-elle provoquer de telles réactions ? Autosuggestion ? Pouvoir magnétique ? Nul ne le sait. D'après Michel Almeras, divers scientifiques, des radiesthésistes et des géobiologues se sont penchés sur l'objet. Tous sont restés perplexes, indiquant que la pierre a effectivement quelque chose de spécial, mais sans être capable de l'expliquer. Mon enquête ne me donnera aucune preuve, aucun élément tangible, rien d'autre que des témoignages.

Rien de spectaculaire cependant, pas de quoi mobiliser les foules : « *Une dame âgée, atteinte d'un cancer en phase terminale souffrait beaucoup physiquement* », raconte le « conducteur » de la pierre. « *Elle a demandé à avoir la pierre auprès d'elle.*

UN CADEAU DE LA TERRE À L'HUMANITÉ ?

En 1966, Laires Luciano Lucas, propriétaire d'une mine à Artigas en Uruguay, supervise une exportation d'agates. L'une d'elles, une géode qui présentait un orifice dans l'une de ses parois est rejetée du camion pour cause de défaut. En tombant, elle se casse en deux. Laisée sur place, lavée par la pluie nocturne, elle attire l'attention de l'exploitant de la mine. Des cristaux de quartz brillent au soleil, figurant diverses inscriptions et symboles dans chaque partie de la géode. En rassemblant les deux morceaux, Lucas constate que la pierre a la forme d'un cœur humain, avec les orifices des artères. De retour chez lui, il déclare à ses proches « *Nous nous trouvons devant quelque chose de supérieure à l'homme* ». Les années passent. La pierre du cœur suscite la curiosité. Il semble qu'elle produise des effets curieux sur ceux qui s'en approchent. En 1997, un géologue uruguayen, Claudio Gaucher, expertise la géode. Il estime la pierre à plus de 130 millions d'années, sans écarter la possibilité que les figures aient pu être créées postérieurement à sa formation. Il certifie que les figures qui tapissent la paroi interne ne sont pas d'origine humaine tout en attestant qu'elles constituent également une impossibilité géologique. Perplexe, il considèrera finalement la géode comme un « véritable message pour l'humanité ». Un message que Michel Almeras s'emploie à faire circuler, bénévolement, pendant les deux-tiers de l'année. Jeune retraité, il a rencontré la pierre par hasard en lors d'un voyage en Uruguay. Incapable de s'en séparer, il se voit confier la géode par la famille Lucas, afin de l'amener en France, puis en Europe et dans le monde.

Aussitôt, les douleurs ont cessé, puis elle s'est mise à chanter. Elle est morte une semaine plus tard, dans la paix, le sourire aux lèvres. » Quant à Sylvie qui a accueilli la pierre chez elle, elle relate cette expérience intime vécue par son fils alors âgé de 9 ans. « *C'était un enfant en souffrance qui racontait des récits précis de moments de vie qui n'appartenaient pas à la vie présente* », raconte-t-elle. « *Comme s'il avait des souvenirs de vies antérieures. Il était souvent dérangé par ces intrusions. Nous avons consulté des pys et des médiums, sans succès.* » À l'époque, peu de gens se rassemblent encore autour de la pierre du cœur. C'est alors que Clément va bénéficier d'un contact prolongé avec l'objet. « *Nous étions six ou sept personnes. Michel*

a proposé que chacun, à tour de rôle, prenne la pierre dans ses mains pendant quelques minutes. Quand tout le monde a eu son tour, il a suggéré que les uns et les autres témoignent de leur ressenti. » C'est alors que Clément prend la parole et dit simplement : « Il manquait des morceaux dans ma vie. Je viens de retrouver les morceaux du puzzle qui me manquaient. » « J'ai vu alors qu'il s'était rassemblé », raconte sa mère. Clément a aujourd'hui 15 ans et c'est un adolescent bien dans sa peau. « Il est sorti de son trouble et ne l'a plus jamais manifesté. » Les bienfaits de la pierre sont-ils toujours définitifs ? « Elle donne des ouvertures, mais c'est à chacun de les actualiser », répond Michel Almeras. « Ce peut être une aide, mais il ne faut pas promettre des miracles. »

« UNE VIBRATION DANS MON CORPS »

Quelques jours après ma deuxième rencontre, la pierre revient dans la région. Je tiens à la faire découvrir à quelques amis. L'ambiance, cette fois, est tout autre. Une foule dense se presse dans une grande salle toulousaine. Nous parvenons avec peine à tous nous y serrer. Cette fois-ci, pas de silence recueilli : ça soupire, ça tousse et ça pose des questions. Michel semble même agacé parfois. L'état méditatif n'est pas pour aujourd'hui. À la fin de la conférence, je croise par hasard une cousine éloignée, accompagnée de sa mère, 85 ans, laquelle me déclare : « Je n'ai rien perçu. Tu sais à mon âge, je sens surtout mes rhumatismes. » Quelques mois plus tard, j'apprends que ses douleurs dorsales se sont apaisées pendant près de trois semaines après la rencontre de la pierre. « Je n'ai rien senti sur le moment », me raconte également sa fille. « De toute façon, ça n'allait pas très fort côté moral. Et puis le lendemain, je me suis surprise à avoir de l'entrain. À faire les choses dans la joie. J'ai appelé ma mère qui m'a dit avoir le même ressenti. C'est alors que nous avons soupçonné que la pierre du cœur y était pour quelque-chose. Cet état a duré plusieurs jours. Peut-être deux semaines. »

C'est décidé, chaque fois que la pierre passera près de chez moi, je me rendrai auprès d'elle ! L'occasion se présente au printemps dernier, tandis que je prépare la rédaction de cet article. En chemin, la personne avec qui je fais route me raconte avoir eu de fortes diarrhées le lendemain de sa dernière rencontre avec la pierre : « Un nettoyage. Depuis, je me sens plus légère. » Nous arrivons sur les lieux. Une yourte au milieu des champs. Cette fois-ci, je sens immédiatement une vibration dans mon corps. C'est comme si mes cellules pétillaient ! Et puis un calme profond, une sensation de connexion avec l'entourage. J'ignorais encore qu'un caillou pouvait provoquer des expériences spirituelles. Côté physique, ça se met à gargouiller dans mon ventre. Je sens que, moi aussi, je vais avoir droit à un bon nettoyage...

Emmanuel Duquoc ■■■

OÙ LA RENCONTRER ?

Outre des photos de la pierre et une vidéo, le site www.lecheminducoeur.org affiche un calendrier des étapes du parcours de la pierre en France, en Belgique, en Suisse, en Espagne et dans d'autres pays du monde. Le calendrier est réactualisé en permanence.

Une idée révolutionnaire pour la santé de nos enfants !

Les Américains ont trouvé un moyen imparable pour faire manger des légumes aux enfants !

À New York, une école a mis en place un potager géré par les élèves, les récoltes étant ensuite utilisées pour approvisionner la cantine. Le résultat est surprenant : bien que la portion de légumes proposée par le self-service soit restée la même, les élèves choisissent naturellement les légumes qu'ils ont cultivés, multipliant ainsi par 4 leur consommation de légumes. Pour ceux qui le peuvent, c'est le moment d'initier vos enfants au jardinage ! Pour les autres, espérons que le ministère de l'Éducation fera entrer cette nouvelle mode dans les écoles...

Source : Brian Wansink, Andrew S. Hanks, David R. Just. A plant to plate pilot: a cold-climate high school garden increased vegetable selection but also waste. Acta Paediatr. 2015 Apr 17.

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



Le boulanger et le fermier

Le boulanger d'une petite ville achetait son beurre à un fermier de la localité. Un jour, en rentrant chez lui, le boulanger pesa le beurre qui venait de lui être vendu et se rendit compte que le fermier avait réduit la quantité de beurre tout en exigeant le même prix. Il accusa le fermier de fraude, lui intenta un procès et tous deux se retrouvèrent devant le juge.

Celui-ci demanda au fermier :

– Pour peser votre beurre, avez-vous des poids à mesurer ?

– Ah non, Monsieur...

– Mais comment faites-vous alors pour peser le beurre que vous vendez ?

Le fermier répondit :

– Eh bien, lorsque le boulanger a commencé à acheter son beurre chez moi, j'ai pensé qu'il était juste que j'achète mon pain chez lui. Depuis ce jour, j'utilise son pain d'un demi-kilo pour peser le beurre que je vends...

Michel Poulaert ■■■

news

60 secondes pour connaître son risque de diabète

Le nombre de pulsations cardiaques au repos prédit le risque de diabète.

Une équipe scientifique a montré que pour 10 pulsations cardiaques par minute en plus par rapport à la moyenne, le risque de diabète augmente de 20%. Sachant qu'un cœur en bonne santé bat à une fréquence comprise entre 60 et 80 battements par minute, faites le test : en mettant votre pouce sur l'artère au niveau du poignet, dans le cou ou sur l'aine, comptez votre nombre de pulsations cardiaques par minute. Il faut pour cela se tenir au calme depuis au moins 30 minutes, faire 3 mesures et prendre la moyenne.

Source : Aune D, Ó Hartaigh B, Vatten LJ. Resting heart rate and the risk of type 2 diabetes: A systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2015 Jun;25(6):526-34. doi: 10.1016/j.numecd.2015.02.008. Epub 2015 Feb 28.

Votre code promotion :
IABFQ101

Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

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

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

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

▶ santatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (44 €)

Electronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

SNI Éditions service courrier - Sercogest
60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux

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

Rajeunir



Il ne s'agit plus d'une utopie : les avancées de la recherche en nutrition et en génétique permettent d'inverser les processus de vieillissement, et des méthodes sont maintenant accessibles au grand public. Le gériatre Philippe Taurand et le journaliste scientifique François Lehn ont associé leurs compétences pour faire un point sur les outils dont nous disposons aujourd'hui pour restaurer la jeunesse de l'organisme et en rétablir les grandes fonctions (cardio-vasculaires, articulaires, cérébrales, etc.).

Ce livre propose une bonne synthèse des principaux processus de vieillissement, ce qui vous permettra de les inverser mais également de comprendre les mécanismes par lesquels la santé reste optimale.

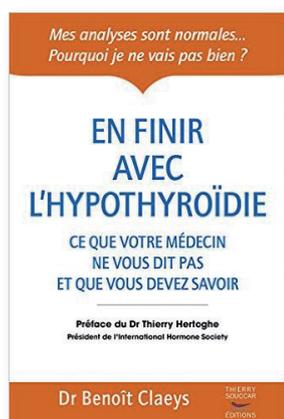
16,95 €

Philippe Taurand, François Lehn

Éditions First

ISBN : 275407371X

L'hypothyroïdie



Les symptômes de l'hypothyroïdie touchent différentes sphères et certaines personnes peuvent mettre des années avant d'obtenir un diagnostic sur leur mal-être. L'auteur donne dans ce livre tous les outils pour comprendre la maladie et aider les patients à se soigner : un test basé sur les symptômes qui vous permettra de savoir si vous êtes atteint, des explications sur les analyses que vous devrez effectuer, la personnalisation du traitement hormonal ainsi que de nombreux conseils à intégrer dans votre hygiène de vie.

Ce livre, assez technique, intéressera autant les professionnels de santé que les personnes qui ont décidé de prendre leur maladie en main.

14,90 €

Benoît Claeys

Éditions Thierry Souccar

ISBN : 2365490999

Natexpo

dates

Dimanche 18, lundi 19
et mardi 20 octobre 2015

Paris Nord Villepinte
Hall 7 (93)

Renseignements sur :
www.natexpo.com

Ce salon est un excellent moyen de connaître les nouvelles tendances bio dans les secteurs de l'alimentaire, des cosmétiques, de l'écologie et des compléments alimentaires. Rassemblant 600 exposants de 64 pays différents, il est un rendez-vous incontournable pour les professionnels du secteur qui souhaitent développer leurs activités et pour le grand public voulant prendre part au mouvement.

Ecohome

dates

Du vendredi 23
au lundi 26 octobre 2015

Droit d'entrée :
Invitations gratuites en ligne

Paris Event Center
20 avenue de la Porte de la Villette
Porte de la Villette
Paris XIX^e

Renseignements sur :
www.vivez-nature.com

Si vous avez des projets de travaux ou d'aménagement de votre habitation, les architectes, fabricants et ingénieurs de ce salon vous donneront les outils pour mener à bien votre projet tout en étant dans une démarche durable. Le but étant de développer un véritable art de vivre, ils vous aideront à améliorer votre quotidien en éliminant les matériaux toxiques qui polluent notre quotidien et en vous présentant des solutions naturelles et durables.

Salon Bio & Co

dates

Du vendredi 30 octobre au
lundi 2 novembre 2015

Droit d'entrée :
Invitations gratuites en ligne,
5 € sur place

Parc des expositions du Wacken,
Boulevard de Dresde
Strasbourg (67)

Renseignements sur :
www.salonbioeco.com

Cet important salon du bien-être rassemblera plus d'une centaine d'exposants sur des thèmes allant de la cuisine énergétique à l'écoconstruction. Un marché « made in local » sera proposé et des animations sur les thèmes de l'énergie renouvelable et des déchets occuperont les enfants. De nombreuses conférences seront organisées sur des thèmes de développement personnel et de santé : ne manquez pas celles du Pr Joyeux sur la prévention des cancers du sein et de la prostate et du Dr Jean-Paul Curtay sur la nutrithérapie.

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

Vous pouvez nous écrire à :

Santé Nature Innovation, Venesson-Wirth, 60 avenue du général de Gaulle, 92800 Puteaux, ou à courrier.alternatif@santenatureinnovation.com

Désaccord au sujet de l'arsenic dans le riz

Dans un précédent courrier des lecteurs vous répondiez à un lecteur s'interrogeant sur la présence d'arsenic dans le lait de riz bio que le riz bio est également contaminé à cause de la pollution des sols, même si la quantité présente dans un lait végétal est infime. Mais la pollution des sols ne vient-elle pas des intrants chimiques de l'agriculture conventionnelle qui sont interdits en bio ?

Gérard F. ■■■

Il est exact que l'arsenic se retrouve dans les pesticides agricoles mais il ne représente pas la source majeure de contamination. L'arsenic de la croûte terrestre provient pour un tiers de sources naturelles comme les volcans. Les deux tiers restants, qui sont en cause dans l'excès d'arsenic retrouvé aujourd'hui dans l'eau ou les aliments sont les vestiges des exploitations minières, les centrales électriques et les produits chimiques utilisés sur le bois dans les régions d'exploitation forestière (Bourgogne, Rhône-Alpes, Franche-Comté, Lorraine, Aquitaine). Le riz bio est donc malheureusement concerné. Toutefois il est probable qu'il l'est moins, mais pour pouvoir l'affirmer avec certitude il faudrait pouvoir disposer de cartes précises sur les zones de culture du riz et les teneurs correspondantes en arsenic des sols, choses que nous n'avons pas encore. ■■■

ALTERNATIF
bien-être

SNI ÉDITIONS SA
60 AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE
92800 PUTEAUX

prochainement dans ABE

- Cancer : vers une révolution thérapeutique
- Sommeil polyphasique : la technique de la NASA pour booster votre énergie
- Dossier : Parkinson, ce que vous devez faire
- J'ai testé la saniothérapie

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.

ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro 108 - Septembre 2015

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

Abonnements : pour toute question concernant votre

abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73

ou écrire à <http://www.santenatureinnovation.com/contact/>

ou au 60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux

ISSN 1662-3134