

ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • FÉVRIER 2015 • N°101

sommaire

- 1 Dépression : le traitement efficace négligé par les médecins
 - 5 Juicing : le vrai mode d'emploi
 - 9 Alzheimer, la fin du cauchemar
 - 14 5 signes que vous manquez de fer... et les ennuis qui vont avec
 - 16 Nos amies les bactéries
 - 18 Manger du riz... sans mourir empoisonné !
 - 20 Mal de dos, tension musculaire ou douleur chronique : pratiquez l'automassage
 - 22 Naturopathie & Traditions : Une herboriste au Liban
 - 24 Ce qu'on ne vous dit pas sur le plantain
 - 24 J'ai testé la psychophanie, la télépathie pour les emmurés vivants
 - 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** La bactérie qui nous protège des métaux lourds (p.4)
La vitamine D marche aussi contre l'asthme (p.13) - Grossesse : le déficit en fer... (p.15) - Un moyen simple de contrer le glaucome (p.19) - Règles hémorragiques... - Au petit-déjeuner, cette habitude peut vous tuer (p.28) - Inspirations : Le roi et son jardin (p.29)

édito



Respecter la mort

Le Comité consultatif national d'éthique vient de publier son rapport, commandé par le Président de la République, sur les soins palliatifs et les conditions de fin de vie. Sans surprise, on y apprend que l'accès à une mort digne est, la plupart du temps, impossible. Les Français meurent souvent seuls, dans une chambre d'hôpital, voire aux urgences, en souffrant énormément. Une étude publiée en 2008 a d'ailleurs montré que plus des deux tiers des infirmiers, interrogés dans 200 hôpitaux français, ont déclaré « *qu'ils considéraient les conditions de fin de vie des personnes qu'ils soignaient comme inacceptables pour eux-mêmes* », s'ils étaient en fin de vie. Comment expliquer cette situation quand on la compare, par exemple, avec la qualité des soins palliatifs portés à nos animaux domestiques, qui sont des êtres vivants eux aussi ? La question de leur souffrance est toujours au cœur des préoccupations des vétérinaires, et guide chacun de leur choix, jusqu'au dernier. Cette question est-elle assez présente, pour les hommes ? Hélas, non. Mais ce n'est pas seulement la mort en elle-même qui est désastreuse, ce sont aussi les conditions de vie des personnes âgées et malades, trop souvent infantilisées, rabaissées, malmenées. Il est donc plus qu'urgent de tout faire pour bien vieillir, avec toute sa tête, avec peut être l'espoir de mourir paisiblement chez nous, dans notre sommeil. Pour y parvenir, il nous faut lutter contre les maladies neurodégénératives. A la suite de notre article du mois dernier, vous trouverez dans ce numéro un dossier spécial sur les dernières découvertes pour combattre la maladie d'Alzheimer ; des découvertes porteuses d'espoir pour toutes les personnes malades.

Julien Venesson ■■■

Dépression : le traitement efficace négligé par les médecins

Depuis l'Antiquité, une simple plante aux fleurs jaunes a la solide réputation d'éloigner la mélancolie. Aujourd'hui, les études fleurissent et prouvent que le millepertuis, lorsqu'il est **correctement dosé et utilisé**, est aussi efficace que les médicaments chimiques les plus violents, avec moins d'effets secondaires !

LE MILLEPERTUIS D'HIER À AUJOURD'HUI

Les botanistes le nomment *Hypericum perforatum*, mais il est connu sous bien d'autres noms communs : millepertuis, herbe de la Saint-Jean, chasse diable, herbe aux fées, etc. qui témoignent de son long passé d'herbe médicinale. En effet, le millepertuis fait partie de ces remèdes si populaires qu'il est mentionné dans chacun des traités laissés par les plus grands médecins et naturalistes de l'histoire : Dioscoride, Pline, Galien, Hippocrate ou Paracelse.

Appliqué en onguent (pommade) sur la peau, il soignait les blessures, les infections et les brûlures, et pris par voie orale, il apaisait les troubles nerveux, l'anxiété et les migraines. Mais c'est surtout au Moyen Âge que son usage pour soigner les désordres neurologiques s'est développé, la plante étant considérée comme capable de chasser les « mauvais esprits ». Inscrit à la pharmacopée française au XIX^e siècle, puis tombé dans l'oubli, il fait son grand retour depuis quelques années grâce aux formidables découvertes de la science moderne.

LA PLANTE QUI CONCURRENCE LES ANTIDÉPRESSEURS CHIMIQUES

Depuis 1996, l'attention a été attirée sur le millepertuis grâce aux résultats d'une méta-analyse¹ totalisant plus de 1700 patients, où cette plante présentait sur les troubles dépressifs une action comparable à celle des antidépresseurs chimiques. Puis de nombreuses études sur des milliers de patients ont suivi, démontrant sans équivoque l'équivalence du millepertuis, parfois même sa supériorité par rapport aux médicaments standard sur les dépressions légères à modérées², ainsi que dans certains cas sur les épisodes sévères³, suggérant également que le millepertuis serait plus efficace pour atténuer l'anxiété liée à la dépression et aurait un effet significatif sur la qualité de vie.

Avec l'avantage indéniable de l'absence d'effets indésirables, car le millepertuis n'a aucun effet toxique contrairement aux médicaments, et son seul risque potentiel de phototoxicité reste très marginal.

POURQUOI VOTRE MÉDECIN NE VOUS PRESCRIT-IL PAS DE MILLEPERTUIS ?

Mais si les effets du millepertuis sont si miraculeux, et validés par la science, pourquoi tous les médecins n'en prescrivent-ils pas ? « *Manipulation des labos* » ? Non, la réalité est plus complexe : si on lit scrupuleusement la recherche scientifique sur le millepertuis, on constate que les résultats sont inégaux : tantôt le millepertuis a des effets incroyables, aussi forts que ceux obtenus avec les antidépresseurs tricycliques, des molécules puissantes de première génération qu'on n'utilise presque plus à cause de leurs effets secondaires (voir encadré), tantôt il n'a aucun effet. Mais pourquoi ?

La réponse nous est parvenue en 2004, grâce au travail de chercheurs de l'université de l'Arizona aux Etats-Unis. Ils ont effet démontré qu'il existait des malades répondeurs et des malades non répondeurs au millepertuis⁴. Sans connaître ces données, de nombreux experts ont pensé que l'efficacité non prédictible du millepertuis signait en fait une inefficacité générale, mais les choses, là encore, ne sont pas si simples !

En clair, en cas de déprime légère ou de dépression sérieuse, le millepertuis devrait **toujours** être essayé, si c'est possible. Car il est souvent aussi efficace que des médicaments beaucoup plus toxiques ! Et si le millepertuis ne donne pas de résultats au bout de 2 à 3 semaines, alors l'utilisation d'une autre molécule peut se justifier.

En cas de consultation chez le médecin, demandez-lui de chercher « MILDAC » dans son dictionnaire Vidal : c'est le nom du millepertuis vendu en pharmacie en tant que médicament pour traiter la dépression. Mais attention, bien qu'il s'agisse d'une plante, certaines précautions sont à connaître.

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES EFFETS DU MILLEPERTUIS⁵

Le millepertuis est :

- Aussi efficace que les antidépresseurs tricycliques et les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine (IRS) : fluoxétine (*Prozac*), fluvoxamine (*Floxyfral*), paroxétine (*Déroxat*, *Divarius*), citalopram (*Séropram*), escitalopram (*Séroplex*), sertraline (*Zoloft*), amitriptyline (*Laroxyl*, *Elavil*), amoxapine (*Défanyl*), clomipramine (*Anafranil*, *Clomipramine Merck*), chlorhydrate de dosulépine (*Prothiaden*), doxépine (*Quitaxon*), maprotiline (*Ludiomil*), opipramol (*Insidon*).
- Efficace dans la dépression saisonnière.
- Efficace sur la dépression juvénile (entre 10 et 35 ans).
- Comparable à la fluoxétine (*Prozac*) pour la dépression des personnes âgées, avec amélioration de l'humeur et du sommeil.
- Efficace dans les dépressions sévères, aussi efficace que l'imipramine (*Tofranil*, *Surmontil*, *Kinupril*).
- Le traitement des symptômes de fatigue, d'inactivité et d'insomnie.

1. Linde K, Ramirez G, Mulrow CD, Pauls A, Weidenhammer W, Melchart D - St John's wort for depression--an overview and meta-analysis of randomised clinical trials. *BMJ*. 1996 Aug 3;313(7052):253-8.
 2. Kim HL, Streltzer J, Goebert D. St. John's wort for depression: a meta-analysis of well-defined clinical trials. *J Nerv Ment Dis*. 1999 Sep;187(9):532-8.
 3. Linde K, Berner MM, Kriston L St John's wort for major depression *Cochrane Database Syst Rev*. 2008 Oct 8;(4):CD000448. doi: 10.1002/14651858.CD000448.pub3.
 4. Goodnick PJ, Keitner GI, Stahl SM, Halbreich U, Hopkins HS. The effectiveness of St. John's Wort in major depressive disorder: a naturalistic phase 2 follow-up in which nonresponders were provided alternate medication. *J Clin Psychiatry*. 2004 Aug;65(8):1114-9.
 5. Guide des interactions médicaments, nutriments et produits naturels, Alice Locong, Danielle Ruelle, Les Presses de l'Université Laval, 2003, p. 399.

LES MOLÉCULES DE LA BONNE HUMEUR

Malgré les recherches, tout n'est pas encore élucidé sur le mode d'action du millepertuis. Il est fort probable que l'ensemble des constituants de la plante participe à son activité thérapeutique, alors que l'on a longtemps considéré un de ses pigments, l'hyperforine, comme étant le principe actif essentiel. Mais on sait aujourd'hui que son activité est trop faible ; il semble que l'hyperforine, associée à l'adhyperforine⁶, soient les molécules à l'origine du rééquilibrage de la chimie du cerveau^{7,8}.

Le sentiment d'échec, le découragement, la fatigue psychique, l'anxiété ou les troubles de l'humeur sont intimement liés à des altérations de la conduction des informations d'un neurone à l'autre opérée par les neurotransmetteurs. Or, le mécanisme d'action du millepertuis ressemble à celui de la plupart des antidépresseurs chimiques : il optimise la production et la circulation des neurotransmetteurs⁹ (sérotonine¹⁰, dopamine¹¹, noradrénaline^{12,13}, mais aussi GABA et glutamate). Il agit à un double niveau, en bloquant aussi bien leur destruction que leur recapture, ce qui a pour résultat d'augmenter leur présence dans les synapses du cerveau et de faciliter les connexions neuronales¹⁴. Il s'agit, comme les médicaments, d'un traitement symptomatique : on ne guérit pas la cause de la dépression mais on permet à l'organisme d'affronter plus sereinement cette période difficile.

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE PRENDRE DU MILLEPERTUIS

Depuis quelques années, le millepertuis est reconnu en France et il dispose maintenant d'une autorisation de mise sur le marché en tant que médicament dans les indications de « dépression légère et transitoire », même si très peu de médecins le savent.

Il est en vente libre et vous pouvez l'utiliser en toute sécurité, mais si vous suivez déjà un autre traitement médicamenteux, des précautions s'imposent.

LA CARNITINE CONTRE LA DÉPRESSION LÉGÈRE

Une synthèse récente de quatre études scientifiques vient de conclure que l'acétyl-L-carnitine, un dérivé d'acide aminé qu'on retrouve en faible quantité dans les viandes ou les produits laitiers, est aussi efficace que les médicaments antidépresseurs en cas de déprime légère. Cette substance naturelle serait aussi un excellent choix pour les troubles de l'humeur liés à la fibromyalgie¹⁶. Son mode d'action est multiple sur le cerveau : il stimule l'activité des neurones et leur métabolisme en produisant de l'acétylcholine, un neurotransmetteur, et il facilite la combustion des lipides qui se transforment en énergie au sein des cellules. Il semble représenter une alternative naturelle intéressante au millepertuis si vous suivez un traitement médical qui limiterait son utilisation. Dosage recommandé : 2 g par jour.

Car comme tout principe actif aux puissants effets, il présente des interactions avec certaines classes de médicaments.

Le millepertuis active les enzymes qui métabolisent les médicaments dans le foie¹⁵, et de ce fait, il peut en diminuer les effets. Si vous utilisez l'un des médicaments suivants, consultez un professionnel de santé avant d'entamer un traitement avec du millepertuis : anticoagulants, contraceptifs oraux, antirétroviraux (utilisés en cas de VIH) et certains antiépileptiques ou thymorégulateurs. Des interactions ont aussi été relevées avec des médicaments anti-rejet utilisés en cas de greffe ou des anticancéreux.

Très important à noter : le millepertuis ne doit en aucun cas être utilisé de manière conjointe à un antidépresseur chimique : un risque très sérieux d'effets indésirables graves existe, pouvant mener à la mort dans les cas les plus graves. De même, par précaution, les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 6 ans ne doivent pas le prendre sans avis médical préalable.

6. Tian J, et al. Antidepressant-like activity of adhyperforin, a novel constituent of *Hypericum perforatum* L. *Sci Rep.* (2014)
 7. Greeson JM, Sanford B, Monti DA. St. John's wort (*Hypericum perforatum*): a review of the current pharmacological, toxicological, and clinical literature. *Psychopharmacology (Berl)*. 2001 Feb;153(4):402-14.
 8. Zanoli P. Role of hyperforin in the pharmacological activities of St. John's Wort. *CNS Drug Rev.* 2004 Fall;10(3):203-18.
 9. Müller WE, et al. Hyperforin represents the neurotransmitter reuptake inhibiting constituent of hypericum extract. *Pharmacopsychiatry.* (1998)
 10. Gobbi M, et al. Hypericum perforatum L. extract does not inhibit 5-HT transporter in rat brain cortex. *Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol.* (1999)
 11. Yoshitake , et al. Hypericum perforatum L (St John's wort) preferentially increases extracellular dopamine levels in the rat prefrontal cortex. *Br J Pharmacol.* (2004)
 12. Jakobs D, et al. Downregulation of α_1 -adrenergic receptors in rat C6 glioblastoma cells by hyperforin and hyperoside from St John's wort. *J Pharm Pharmacol.* (2013)
 13. Prenner L, et al. Reduction of high-affinity beta2-adrenergic receptor binding by hyperforin and hyperoside on rat C6 glioblastoma cells measured by fluorescence correlation spectroscopy. *Biochemistry.* (2007)
 14. Singer A, Wonnemann M, Müller WE. Hyperforin, a major antidepressant constituent of St. John's Wort, inhibits serotonin uptake by elevating free intracellular Na⁺. *J Pharmacol Exp Ther.* (1999)
 15. Zhou S, Chan E, Pan SQ, Huang M, Lee EJ. Pharmacokinetic interactions of drugs with St John's wort. *J Psychopharmacol.* 2004 Jun;18(2):262-76.
 16. Sheng-Min Wang, Changsu Han, Soo-Jung Lee, Ashwin A. Patkar, Prakash S. Masand, Chi-Un Pae. A review of current evidence for acetyl-L-carnitine in the treatment of depression. *Journal of psychiatric research* 6 March 2014 (Article in Press DOI: 10.1016/j.jpsychires.2014.02.005).

Le millepertuis a souvent été accusé d'être phototoxique, mais les doses utilisées habituellement n'augmentent pas, ou très faiblement, la sensibilité de la peau aux rayons du soleil¹⁷. Par prudence, les peaux très claires doivent éviter de s'exposer au soleil durant la prise de millepertuis ou le faire de manière extrêmement prudente.

COMMENT UTILISER LE MILLEPERTUIS ?

L'usage traditionnel est de 2 à 4 g de plante sèche en infusion par jour, mais sous cette forme, la teneur en principes actifs et l'efficacité restent approximatives. Des extraits standardisés à teneur garantie en molécules actives sont préférables. Dans la majorité des études, la dose de 900 mg en trois prises (3 x 300 mg) durant 6 semaines au minimum s'est montrée efficace. Préférez une prise au cours des repas pour éviter toute irritation digestive. Ses effets se font sentir généralement de façon graduelle après 2 à 3 semaines de traitement.

infos produits

- **MILDAC 300 mg** : en pharmacie
- **EPS Millepertuis - Phytoprevent** : <http://www.commander-pileje.fr>
Tél. 02 40 83 86 37
- **St John's Wort extract millepertuis Supersmart** : <http://www.supersmart.com>
Tél. 08 00 66 67 42
- **Acétyl L Carnitine Arginate Supersmart** : <http://www.supersmart.com>
Tél. 08 00 66 67 42
- **Acétyl L Carnitine HCL - D-Plantes** : <http://www.dplantes.com>
Tél. 04 75 53 80 09

Annie Casamayou ■■■

La bactérie qui nous protège des métaux lourds

La bactérie *Lactobacillus rhamnosus* a la particularité de s'accrocher aux métaux lourds et ainsi d'empêcher leur absorption

Après avoir découvert en laboratoire que la bactérie lactique *Lactobacillus rhamnosus* se liait très facilement aux métaux lourds, des chercheurs canadiens ont décidé de mener une étude sur des populations vivant à proximité du lac Victoria, en Tanzanie, dont on sait qu'il est particulièrement pollué par les métaux lourds. Ils ont pour cela confectionné des yaourts avec *Lactobacillus rhamnosus* qu'ils ont distribués à un groupe d'enfants et de femmes enceintes. Au début de l'expérience, une première analyse a montré que ces deux populations avaient des taux élevés de mercure et d'arsenic dans le sang. Les enfants ont consommé ce yaourt pendant 25 jours et les femmes enceintes pendant les 2 derniers trimestres de leur grossesse. À la fin de l'étude, les chercheurs ont trouvé une réduction significative du taux de mercure et d'arsenic dans le sang des femmes enceintes. Ce probiotique se trouve aisément en complément alimentaire.

infos produits

- **Lactibiane ATB** : Laboratoire Pilèje - 02 40 83 86 37 - www.probiotiques-lactibiane.fr

Source : Gregor Reid et al. Randomized Open-Label Pilot Study of the Influence of Probiotics and the Gut Microbiome on Toxic Metal Levels in Tanzanian Pregnant Women and School Children. *mBio*, October 2014

DOSSIER

Juicing : le vrai mode d'emploi

Avec la promesse de guérir les maladies chroniques, le juicing fait fureur aux États-Unis depuis plus de 20 ans et arrive en France depuis quelques années. Cependant, face à l'engouement que suscite cette nouvelle pratique, on peut s'interroger : le prix élevé des extracteurs est-il justifié ? Consommer des jus de fruits et/ou de légumes est-il réellement bénéfique pour tout le monde ? Un décryptage de cette nouvelle tendance s'impose.

LE JUICING, UNE IDÉE EXTRAORDINAIRE

L'histoire du juicing commence dans les années 1900 avec le Dr Norman Walker, un homme qui, partant du principe que les fruits et légumes contiennent des nutriments indispensables à une bonne santé, propose de les réduire en jus pour pouvoir en consommer de grandes quantités dans un objectif thérapeutique. Manger un kilo de carottes semble difficile, mais réduit en jus, il tient dans un verre de 50 cL. Il devient alors possible de boire chaque jour des kilos de légumes ! Les jus ont des avantages inégalés :

- Ils sont digestes : par leur faible teneur en fibres, ils peuvent être bus même en cas de problèmes d'appétit ou de maladie (comme par exemple les maladies inflammatoires de l'intestin qui nécessitent parfois le suivi d'une alimentation pauvre en fibres).
- Ils sont riches en protéines : 700 g d'épinards apportent autant de protéines que 100 g de saumon. L'utilisation des jus rend possible l'absorption d'autant de protéines.
- Ils sont riches en minéraux : en concentrant les nutriments, on peut facilement décupler ses apports en potassium ou en magnésium. En revanche, les jus sont toujours pauvres en iode, en zinc ou en sélénium.
- Ils sont riches en vitamines naturelles : contrairement aux compléments de vitamines, les jus apportent des vitamines concentrées sous forme naturelle, avec les flavonoïdes antioxydants en plus.
- Ils préservent les nutriments : la préparation d'un jus ne nécessite aucune cuisson dont la chaleur altère les nutriments.

Aux États-Unis, le juicing se pratique depuis plus de 20 ans. Comme moyen de prévention pour la plupart de ses adeptes, mais de plus en plus comme un moyen de guérison. En Floride, l'institut Hippocrate se propose de guérir presque toutes les maladies avec des cures de jus de légumes qui agiraient directement sur l'origine de ces dernières. Une simple acidification de l'organisme moyennant quelques milliers de dollars de frais de pension. Des sociétés commercialisent même des jus pour traiter toutes sortes de maux courants : migraine, acné, problèmes digestifs... un véritable élixir de jouvence !

Mais l'histoire du juicing est aussi entachée de nombreuses zones d'ombre.

UN PIONNIER SULFUREUX

Le fondateur du juicing Norman Walker, qui se faisait appeler « docteur », n'était en réalité pas médecin. Rien ne le prédestinait d'ailleurs à communiquer sur la santé et les bienfaits des jus puisque sa formation en marketing en faisait avant tout un excellent businessman.

Son incursion dans le monde du juicing démarre en 1919 lorsqu'il ouvre un bar à jus à Long Beach (Californie, États-Unis) avec service de livraison à domicile. Dès 1930, il décide de créer sa propre machine à extraire les jus, le Norwalk, qui se vend toujours aujourd'hui pour la modique somme de... 2500 dollars (environ 2000 euros !). Il publie dans le même temps son premier livre – *« Les jus végétaux crus : que manque-t-il dans votre organisme ? »* –, dans lequel il explique que derrière chaque maladie du corps humain se cache une constipation qu'il faut traiter. Il est également fervent défenseur d'une alimentation végétarienne crue : fruits, légumes, noix, quelques produits laitiers crus et du jaune d'œuf occasionnellement. La vie de Norman Walker reste empreinte de mystères dont nul ne sait s'ils ont été inventés par ses détracteurs : certains disent qu'il se levait la nuit pour manger de la viande et des sucreries, d'autres affirment qu'il serait mort à plus de 118 ans (l'âge officiel serait plutôt de 99 ans), etc.

Le succès de Norman Walker tient aussi à la popularité, à la même époque, de Max Gerson, un physicien Allemand qui mit au point une thérapie destinée à soigner la tuberculose, puis les cancers, à l'aide d'une dizaine de verres de jus de fruits et de légumes crus chaque jour, accompagnés de compléments alimentaires et de lavements au café. La thérapie Gerson devint très populaire à une époque où l'efficacité des traitements médicaux contre le cancer était encore inférieure aux chimiothérapies modernes (qui sont souvent loin de faire des miracles, rappelons-le).

DES JUS CONTRE LE CANCER ?

Pendant longtemps, l'utilisation de jus contre les cancers est restée une thérapie alternative souterraine : aucune étude scientifique n'avait évalué réellement son efficacité.

En 1980, des chercheurs indépendants de San Diego ont étudié 13 malades du cancer après qu'ils eurent suivi la thérapie Gerson : les examens ont montré que tous les 13 avaient encore des tumeurs actives¹. En 1984, des chercheurs ont suivi 18 malades du cancer qui suivaient la thérapie Gerson à Tijuana, au Mexique : aucun des malades ne bénéficiait d'examen médical pour connaître l'état d'avancement de la tumeur. Au bout de 5 ans, 17 malades sur 18 étaient décédés de leur cancer. Celui qui était toujours vivant avait un lymphome non hodgkinien et n'était pas guéri. La durée de survie moyenne des malades était de 9 mois seulement². En revanche, pour 18 malades touchés par un cancer du côlon métastasé ou par un cancer du sein, le suivi de la thérapie Gerson a permis de diminuer les effets secondaires de la chimiothérapie et a allongé le temps de survie qui est passé de 16 à 28 mois³.

Une alimentation à base de jus crus de fruits et de légumes comme celle préconisée avec la thérapie Gerson est en fait l'équivalent d'un léger jeûne, comme celui préconisé par le Pr Valter Longo, ou les spécialistes du jeûne à la clinique Buchinger (voir *Alternatif Bien-Être* N°100). Aucun de ces experts n'affirme que le jeûne peut guérir le cancer à lui seul, il est donc probable qu'emporté par son enthousiasme, Max Gerson n'ait pas su garder toute sa réserve.

QUATRE MYTHES SUR LES EXTRACTEURS DE JUS

Avant l'invention du premier extracteur, tout le monde faisait des jus avec des centrifugeuses. Comparativement aux premiers, celles-ci séparent moins correctement les matières sèches des nutriments. On obtient donc plutôt

DES JUS QUI GUÉRISSENT...

- **des allergies** : l'ortie a la propriété d'inhiber les réactions inflammatoires responsables des symptômes des allergies saisonnières⁴. Si vous êtes sujet à ces allergies, faites régulièrement des cures de trois mois de jus d'ortie à raison d'un verre de 100 à 150 ml tous les matins à jeun.
- **de la pollution** : une équipe scientifique⁵ a regroupé 290 individus vivant dans la province de Shanghai. Elle a montré que la consommation de jus de germes de brocoli augmentait l'excrétion urinaire du benzène (une molécule cancérigène présente dans l'air) de 61 % par rapport au groupe témoin. Elle faisait également baisser de 23 % l'excrétion de l'acroléine, une molécule irritante pour la peau, les yeux et les voies respiratoires. Si l'expérience n'a pas montré de résultats significatifs sur les autres molécules, elle permet de conclure que le jus de germes de brocoli limite l'accumulation de benzène et d'acroléine dans l'organisme. Il est probable que le jus de brocoli classique ait les mêmes vertus.
- **de l'hypertension** : la consommation de jus de betterave dans une alimentation saine diminue l'hypertension chez les hommes⁶. Le jus de betterave booste également les performances des sportifs⁷, a des propriétés antioxydantes et anticancer⁸.

un « jus avec pulpe » en utilisant une centrifugeuse et un « jus sans pulpe » en utilisant un extracteur. Le choix d'utiliser l'un ou l'autre pour préparer des jus n'est pas si simple, mais pour nous convaincre du contraire, les vendeurs ont un attirail d'arguments basés majoritairement sur le discours commerçant qu'avait utilisé Norman Walker pour vendre ses premiers extracteurs à jus.

1. Centers for Disease Control (CDC) (June 1981).

2. Austin S, Dale EB, DeKadt S: Long term follow-up of cancer patients using Contreras, Hoxsey and Gerson therapies. *J Naturopathic Med* 5 (1): 74-6, 1994.

3. Lechner P, Kroneberger L Jr: Experiences with the use of diet therapy in surgical oncology. *Aktuel Ernährungsmed* 2 (15): 72-8, 1990.

4. Roschek B, Fink RC, McMichael M, Alberte RS. Nettle extract (*Urtica dioica*) affects key receptors and enzymes associated with allergic rhinitis. *Phytother Res.* 2009 Jul

5. Patricia A. Egner, Jian Guo Chen, Adam T Zarth et al. Rapid and Sustainable Detoxification of Airborne Pollutants by Broccoli Sprout Beverage: Results of a Randomized Clinical Trial in China, *Cancer Prevention Research*, May 2014.

6. Coles, Clifton. Effect of beetroot juice on lowering blood pressure in free-living, disease-free adults: a randomized, placebo-controlled trial. *Nutr J.* 2012 Dec

7. Pinna M, Roberto S, Milia R, and al. Effect of Beetroot Juice Supplementation on Aerobic Response during Swimming. *Nutrients* 2014.

8. Kazimierczak R, Hallmann E, Lipowski J, and al. Beetroot (*Beta vulgaris* L.) and naturally fermented beetroot juices from organic and conventional production: metabolomics, antioxidant levels and anticancer activity. *J Sci Food Agric.* 2014

JUS DE FRUITS OU JUS DE LÉGUMES

Les fruits et légumes sont bons pour la santé. Mais en est-il toujours de même sous forme de jus ?

Le jus sépare l'eau, le sucre et les micronutriments des matières sèches comme les fibres, la peau et les pépins. Comme les fruits contiennent beaucoup de sucre comparativement aux légumes, une consommation importante en plus d'une alimentation normale est susceptible de faire prendre du poids. À titre de comparaison, un jus qui contiendrait une pomme et une orange apporterait déjà 43 gr de sucre, soit nettement plus que dans une cannette de Coca-Cola (35 gr).

De plus, comme dans les sodas, le sucre des jus de fruits est en majorité du fructose, un sucre distinct des autres car il ne passe pas immédiatement dans le sang : il est d'abord réceptionné par le foie qui l'utilise s'il en a besoin puis transforme l'excédent en graisses qui vont circuler dans le sang. Une récente étude menée par les chercheurs de l'université de Harvard sur plus de 300 000 personnes a montré que la consommation de fruits sous forme de jus augmentait systématiquement le risque de diabète, de manière comparable aux sodas. Lors de son dernier congrès, l'Association américaine de cardiologie a même été jusqu'à affirmer que les sodas et jus de fruits sont responsables chaque année de plus de 180 000 décès dans le monde : 133 000 par diabète, 44 000 par suite d'un trouble cardiovasculaire et 6 000 par cancers⁹. À l'inverse, les mêmes travaux démontrent que la consommation de fruits entiers diminue nettement le risque de diabète¹⁰.

L'explication est simple : les fibres des fruits ralentissent le passage du fructose au niveau du foie qui a alors tout le temps nécessaire pour utiliser ce dernier pour produire de l'énergie, évitant ainsi la transformation en graisses nocives. Les seules personnes qui peuvent donc boire des jus de fruits régulièrement sans trop d'inquiétude sont celles dont le foie est gourmand en énergie : les sportifs d'endurance et d'ultra-endurance. Pour la plupart d'entre nous il faut donc privilégier les jus de légumes et ne pas y introduire plus d'un fruit par jus.

Voici 4 mythes à connaître :

- **« La rotation des centrifugeuses détruit les vitamines »** : les centrifugeuses produisent du jus grâce à la force centrifuge induite par un moteur qui peut tourner à plus de 10 000 tours par minute. Dans un extracteur, les végétaux sont pressés grâce à une vis sans fin qui les écrase lentement contre des filtres. Les vendeurs d'extracteurs arguent que ces rotations et les chocs produits par les centrifugeuses détruisent les vitamines. En réalité, tous les laboratoires de recherche scientifique utilisent des centrifugeuses pour trier des molécules selon leur densité, et récupèrent bien entendu leurs molécules entières, y compris les vitamines et les enzymes. Ces centrifugeuses tournent à des vitesses qui dépassent largement celles qui sont proposées en cuisine (plus de 18 000 tours), ne vous inquiétez donc pas pour vos nutriments, ils survivront au choc !
- **« La chaleur des centrifugeuses détruit les vitamines »** : la rotation du moteur des centrifugeuses produit de la chaleur. Celle-ci oxyderait les vitamines présentes dans les aliments, ce qui donnerait finalement un jus vieilli, peu intéressant pour la santé. En réalité, la chaleur du moteur n'est pas suffisante pour altérer les aliments, elle ne dépasse pas quelques dizaines de degrés au sein du moteur qui n'est jamais en contact avec les aliments. De plus, si l'on prend l'exemple de la vitamine C, qui est particulièrement sensible à la chaleur, les analyses scientifiques ont montré qu'un aliment qui en contient 41 mg pour 100 g doit être exposé à une température de 60 degrés pendant plus d'une heure pour perdre 3 mg de vitamine C¹¹. Une opération de quelques minutes dans une centrifugeuse ne peut donc pas avoir d'impact notable.
- **« Un extracteur est nécessaire pour préserver les enzymes »** : une des théories de Norman Walker était que les jus apportaient de grandes quantités d'enzymes, bénéfiques pour notre santé. Les enzymes étant sensibles à la chaleur comme les vitamines, il déconseillait l'utilisation des centrifugeuses. Comme on l'a vu plus haut, la chaleur dégagée n'est pas suffisante pour détruire ces nutriments. Mais le plus important est que, quelle que soit la quantité d'enzymes présente dans votre boisson, dès que celles-ci entreront dans l'estomac, elles seront détruites par l'acide chlorhydrique que nous y produisons, un acide si fort qu'il peut dissoudre du métal par simple contact. C'est pour cette raison qu'en cas de

9. American Heart Association (Annual meeting 2013)

10. Muraki I, Imamura F, Manson JE, Hu FB, Willett WC, van Dam RM, Sun Q. Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies. *BMJ*. 2013 Aug 28.

11. Andrei I. Simion, Oana-Irina Patriciu, L. cr-mioara Rusu, Lucian Gavril. MATHEMATICAL MODELING OF VITAMIN C LOSSES IN LEMONS DURING THERMAL TREATMENTS. *SCIENTIFIC STUDY & RESEARCH*. Vol. X (4). 2009. ISSN 1582-540X.

déficit d'enzymes (insuffisance pancréatique) la médecine utilise des enzymes administrées dans des comprimés gastrorésistants, c'est-à-dire résistants à l'acidité de l'estomac, de sorte à pouvoir être actives ensuite.

- « **Les centrifugeuses produisent de la mousse qui oxyde les nutriments** » : la mousse produite par les centrifugeuses est la conséquence des brassages de l'air qui sont plus importants. Ces mouvements augmentent effectivement la surface de contact entre l'air et les aliments, ce qui accélère l'oxydation. Mais là encore, même si le descriptif du mécanisme est exact, le phénomène est bien trop court pour avoir le moindre impact réellement mesurable.

A priori simple, le choix d'un appareil de juicing s'avère complexe, en particulier lorsqu'on cherche à démêler la réalité des allégations commerciales.

CHOISIR SON APPAREIL

Comparativement à un extracteur de jus, la centrifugeuse est un choix attirant car son prix est jusqu'à 10 fois inférieur. Mais certains avantages de l'extracteur ne doivent pas être négligés :

- Une meilleure longévité : le mécanisme mis en œuvre tourne beaucoup plus lentement que dans une centrifugeuse, ce qui le rend mécaniquement moins sujet à l'usure, c'est un paramètre important si vous pensez faire des jus très régulièrement.
- Un meilleur rendement : le système de presse à vis permet un rendement de jus jusqu'à 15% supérieur.
- D'autres fonctionnalités : la plupart des extracteurs permettent aussi de faire des purées, des pâtes ou des laits végétaux à base d'oléagineux (amandes, noisettes, etc.).
- Un moindre bruit : ceux qui ne supportent pas le moindre bruit seront bien plus satisfaits d'un extracteur de jus, nettement plus silencieux.

Dans le monde des extracteurs, deux produits se démarquent par leur qualité et leur prix (relativement) raisonnable :

- Un extracteur horizontal : OMEGA 8224 (blanc) ou 8226 (équivalent chromé) : 359 à 379 euros – www.nature-vitalite.com (04 37 65 17 17)
- Un extracteur vertical, plus compact : OMEGA VRT352 : 329 euros – www.nature-vitalite.com (04 37 65 17 17)

Dans les centrifugeuses, on trouve d'excellents produits à partir de 100 euros mais les prix peuvent atteindre plus de 300 euros :

- **PHILIPS HR1855/00** : 99,99 € – boutiques électroménager
- **MAGIMIX DUO PLUS XL** : 200 à 250 € – boutiques électroménager

Cette centrifugeuse est rapide mais volumineuse. Le nettoyage nécessite de démonter plusieurs pièces qui passent à la machine :

- **PHILIPS HR1855/00** : 99,99 € – Darty – 08 21 08 20 82

Une centrifugeuse fiable avec un séparateur de mousse :

- **MOULINEX JU585G31** : 129,99 € – Darty – 08 21 08 20 82

JUICING : MODE D'EMPLOI

Pour tirer tous les bénéfices du juicing, voici quelques règles simples à respecter :

- Veillez à acheter vos ingrédients issus de l'agriculture biologique pour ne pas augmenter par la même occasion votre consommation de pesticides.
- Evitez de boire des jus de fruits à longueur de journée. Favorisez les mélanges en donnant la part belle aux légumes pour ne pas boire trop de sucre.
- Ne remplacez pas les fruits et légumes par les jus. Les fruits et légumes entiers apportent des fibres solubles qui sont indispensables au maintien d'un intestin en bonne santé car ce sont les seuls nutriments de nos « bonnes bactéries » qui les utilisent pour proliférer.
- Consommez vos jus rapidement. Contrairement aux jus industriels dans lesquels on rajoute des antioxydants pour augmenter leur conservation, les jus frais ne se conservent pas longtemps. Pour les conserver, ajoutez du jus de citron, placez dans un thermos et maintenez au réfrigérateur.

**Morgane Védrines &
Julien Venesson ■■■**

Alzheimer, la fin du cauchemar

Aujourd'hui, une avancée spectaculaire contre Alzheimer vient d'être faite, et elle vient... des médecines naturelles ! Voici le deuxième volet de notre dossier sur les maladies neurodégénératives (voir *Alternative Bien-être* N°100). La guérison est possible... mais il y a une condition.

850 000 personnes malades en France. Plus de 10 milliards d'euros consacrés à la recherche depuis 1988. Aucun traitement. Si la maladie continue sa progression, elle touchera en 2020 un Français de plus de 65 ans sur quatre... Découverte en 1906 par Aloïs Alzheimer, la maladie qui porte son nom inquiète, tourmente, fascine aussi parfois. Souvent associée à la perte de la mémoire, cette affection dite « neurodégénérative » entraîne une disparition progressive des neurones dans plusieurs zones du cerveau, conduisant à la perte des capacités d'orientation dans le temps et dans l'espace, de reconnaissance des objets et des personnes, d'utilisation du langage, de raisonnement, de réflexion...

Compte tenu de la charge terrible pour les patients et leur famille, du coût faramineux de la maladie, l'industrie pharmaceutique dépense chaque année des millions dans l'espoir de proposer enfin un médicament qui changera la face du monde ; et la valeur de leur titre en bourse. Paradoxalement, des premiers résultats positifs viennent d'être publiés par des chercheurs américains et ils ont été obtenus... sans aucun traitement chimique !

DES MALADES QUI RETROUVENT LA MÉMOIRE !

Cette nouvelle thérapie a été mise au point par des chercheurs en neurologie de l'Université de Californie¹. Elle a été testée sur 10 patients présentant des troubles de la mémoire associés à une maladie d'Alzheimer, un déficit cognitif léger de type amnésique ou un trouble cognitif subjectif. Ces derniers ont suivi un programme spécifique, répété et personnalisé en 36 points (non médicamenteux), parmi lesquels des exercices de stimulation cérébrale, de gestion du stress, des changements de comportements alimentaires...

Avant le début du traitement, six des patients avaient été contraints d'arrêter leur travail ou avaient des difficultés à conserver leur activité. Trois à six mois après la mise en place du programme, tous ont présenté de nettes améliorations des performances cognitives et ont pu réintégrer leur emploi. Quelle ironie de constater que seules les médecines douces parviennent à être efficaces sur cette grave maladie, résistante à toutes les thérapies !

APPLICATION DU PROGRAMME : QUELQUES ÉTUDES DE CAS

Patiente N°1 : il s'agit d'une femme de 67 ans qui présente depuis deux ans une perte progressive de la mémoire. Elle occupe un poste qualifié dans lequel elle doit préparer de nombreux rapports d'analyse. Au fil du temps, elle ne parvient même plus à se souvenir du contenu de la page qu'elle vient juste de lire, ni à retenir une série de 4 chiffres, encore moins à conduire sans se perdre y compris sur des routes familières. Elle doit quitter son poste. Le programme qui lui est proposé consiste entre autres à éliminer le gluten de son alimentation, à augmenter sa consommation de légumes, fruits et poissons, à pratiquer la méditation et le yoga afin de réduire son stress, à prendre de la mélatonine et à faire de l'exercice trente minutes par jour, quatre à six jours par semaine. Trois mois après le début du programme, on constate une nette diminution des symptômes. Par exemple, la patiente se souvient des numéros de téléphone sans difficulté aucune, est capable de lire et de retenir des informations... Au bout de deux ans et demi, elle a repris le travail à plein temps... à 70 ans !

Patient N°2 : Il s'agit d'un entrepreneur de 69 ans qui connaît depuis une dizaine d'années une perte de mémoire progressive avec une nette accélération au cours des deux dernières années. Il ne parvient même plus à se souvenir du code du cadenas de son casier et peine à reconnaître les visages de ses collègues de travail. Son programme consiste notamment

1. Dale E. Bredeesen. Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program. *Aging*, Septembre 2014.

en une période de jeûne d'au moins 3 heures entre le dîner et le coucher et d'au moins 12 heures entre le dîner et le petit-déjeuner. Il pratique la natation trois à quatre fois par semaine, fait du vélo deux fois par semaine et court une fois par semaine. On lui ajoute un complément alimentaire de mélatonine au coucher. Au bout de six mois de mise en pratique du programme, il est à nouveau capable de reconnaître ses collègues, de se souvenir de son emploi du temps quotidien et se dit plus rapide dans ses réponses.

Avec un recul de plus de deux ans et demi, les chercheurs constatent également que **les progrès acquis sont durables** et ne disparaissent pas dans le temps, à condition que la thérapie soit poursuivie.

Les résultats de cette thérapie sont donc **tout simplement extraordinaires** mais ils ont un gros inconvénient : ils sont *contraignants*. Ils demandent de changer de nombreuses habitudes, de prendre des compléments alimentaires et d'être rigoureux. Impossible de prendre une petite pilule et de la laisser travailler tout en restant passif : contrer la maladie d'Alzheimer passe avant tout par un **effort personnel**.

DÉTAILS DU PROGRAMME ANTI-ALZHEIMER

Le programme thérapeutique mis en place porte le nom de thérapie Bredesen, du nom du chercheur qui en est à l'origine. Sa mise en place se fait en fonction d'un tableau simple : pour chaque paramètre anormal, une stratégie doit être adoptée. Chaque personne a donc un programme personnalisé à suivre qu'elle peut mettre en place seule ou avec l'aide de son entourage. Il est résumé dans le tableau page suivante.

HISTOIRE D'UN RESCAPÉ D'ALZHEIMER

Aux États-Unis, l'histoire de Mary Newport et de son mari Steve, touché par la maladie d'Alzheimer, aurait pu passer inaperçue parmi celles de tous les autres malades. Mais son histoire n'est pas ordinaire car Steve est parvenu non seulement à bloquer l'évolution de la maladie, mais aussi à inverser le processus dégénératif. Pour y parvenir, une simple modification alimentaire, qui ne coûte quasiment rien, a été nécessaire.

Après 5 ans de troubles cognitifs, de « démence sénile », Steve passe un IRM cérébral en 2008. L'examen montre une dégénérescence fronto-temporale ainsi qu'une atrophie de l'amygdale et de l'hippocampe, caractéristiques du diagnostic de la maladie d'Alzheimer. En clair, son cerveau est atrophié, comme le serait un membre après être resté dans un plâtre pendant des mois.

À certains moments, Steve est dans une sorte de brouillard, incapable de trouver une cuillère ou de chercher de l'eau dans le frigo... À d'autres, il semble heureux, presque comme si de rien n'était. Un jour, Mary lui demande si elle a reçu un appel pendant son absence. Il répond « non » puis se souvient, deux jours après, que si, il y avait un message ; un peu comme si l'information était enfermée quelque part dans une petite boîte de son cerveau et qu'il n'avait pas la bonne clé pour l'ouvrir.

Mary Newport est médecin, directrice du service de soins intensifs néonataux du Spring Hill Regional Hospital en Floride, elle envoie donc son mari en consultation chez un de ses meilleurs confrères qui lui prescrit un traitement médicamenteux « classique » (Aricept/Donépézil et Ebixa/Mémantine). Mais les choses ne s'améliorent pas. Progressivement, Steve oublie quand il doit manger, il ne sait plus cuisiner et ne pense même pas à prendre ses médicaments : c'est Mary qui les lui donne. Le plus difficile à vivre est la conscience de la maladie : Steve est conscient de son état et se voit lentement déperir. Mais la découverte que va faire Mary va changer le cours de sa vie...

VERS UNE THÉRAPIE RÉVOLUTIONNAIRE, LE NUTRIMENT QUI RÉPARE LE CERVEAU

Mary a décidé de ne pas abandonner. En l'absence de réponse du corps médical, elle décide de s'intéresser à la recherche sur la maladie d'Alzheimer et les maladies neurodégénératives en général. Après avoir échoué à intégrer son mari au sein d'une étude clinique pour tester un nouveau médicament contre la maladie, Mary Newport découvre le potentiel intéressant des corps cétoniques.

Explication. Les cellules de notre organisme ont besoin d'énergie pour fonctionner ; nos neurones, en particulier, ne peuvent compter que sur le glucose ou les corps cétoniques. En temps normal, nous n'avons pas de corps cétoniques circulant

OBJECTIF	MÉTHODE
Améliorer l'alimentation, diminuer l'inflammation	Suppression du gluten et des plats préparés, choix d'aliments à index glycémiques bas, manger moins de céréales et plus de fruits et légumes, manger moins de viande et plus de poisson.
Améliorer l'autophagie (processus d'autodestruction des déchets cellulaires) et la céto-genèse	Jeûner pendant 12 heures chaque nuit, ne rien manger dans les 3 heures qui précèdent le coucher.
Diminuer le stress	Pratique du yoga ou de la méditation, écoute de musique.
Optimiser le sommeil	Dormir 8 heures chaque nuit. Prise d'un complément alimentaire de mélatonine avant le coucher (0,5 mg). En cas de réveils nocturnes, ajout de 500 mg de L-tryptophane au coucher.
Activité physique	30 à 60 minutes de sport chaque jour, 4 à 6 jours par semaine.
Stimuler la neuroplasticité cérébrale (capacité du cerveau à développer de nouvelles fonctions)	Pratique du logiciel « BrainHQ » de la société Posit : www.brainhq.com
Mesure du niveau d'homocystéine dans le sang (substance inflammatoire) qui doit être inférieur à 7 µmol/L	Pour faire baisser l'homocystéine, prise de vitamine B12 (1 mg par jour, sous forme de méthylcobalamine), de vitamine B9 naturelle (800 µg par jour, sous forme de méthyltetrahydrofolate) et de vitamine B6 (50 mg par jour).
Mesure du niveau de vitamine B12 dans le sang qui doit être supérieur à 500 pmol/L ou 670 ng/L	Prise de vitamine B12 (1 mg par jour, sous forme de méthylcobalamine).
Mesure du niveau de CRP (marqueur de l'inflammation) dans le sang qui doit être inférieur à 1 mg/L	Amélioration de l'alimentation (voir plus haut), prise de curcumine (400 mg par jour minimum), prise d'acides gras oméga-3 (minimum 500 mg d'EPA et 700 mg de DHA par jour), amélioration de l'hygiène buccale (brosse à dent électrique, gomme de propolis à mâcher).
Mesure du niveau d'hémoglobine glyquée dans le sang (HbA1c, indicateur des variations du taux de sucre dans le sang) qui doit être inférieur à 5,5	Amélioration de l'alimentation (voir plus haut).
Mesure de l'équilibre hormonal dans le sang : hormones thyroïdiennes, sexuelles et surrénales	Traitement médical et prise d'hormones si nécessaire.
Améliorer la santé intestinale	Si les modifications alimentaires ne sont pas suffisantes, prendre des compléments alimentaires probiotiques.
Freiner la progression des plaques bêta-amyloïdes de la maladie d'Alzheimer	Prise de curcumine (400 mg par jour minimum), prise d'Ashwagandha (500 mg par jour).
Améliorer les fonctions cognitives (mémoire, concentration)	Prise de Bacopa monnieri (250 mg par jour, standardisé à 55% de bacosides ou 1500 mg standardisé à 10%), prise de magnésium (150 mg par jour, sous forme de citrate, malate, thréonate ou gluconate).
Mesure du taux de vitamine D3 dans le sang qui doit être compris entre 50 et 100 ng/mL (125 nmol/L à 250 nmol/L)	Prise d'un complément alimentaire de vitamine D3 (4000 UI par jour en moyenne), prise d'un complément alimentaire de vitamine K2 MK-7 (45 µg par jour minimum, voir Alternatif Bien-Être N°93).
Stimuler la production des facteurs de croissance neuronaux (participe aux fonctions de neuroplasticité)	Prise d'acétyl-L-carnitine (1500 mg par jour).
Apporter des éléments de structure aux synapses cérébrales	Prise d'acides gras oméga-3 (minimum 500 mg d'EPA et 700 mg de DHA par jour), prise de choline (2 œufs entiers chaque jour ou complément alimentaire de choline, 1 gr par jour).
Optimiser le statut antioxydant	Prise de vitamine C (500 mg par jour), prise d'acide alpha-lipoïque (100 mg par jour), consommation régulière de baies (myrtilles, groseilles, etc.), prise de n-acétylcystéine (400 mg par jour).
Optimiser le rapport entre taux sanguin de cuivre et de zinc	Si le taux de zinc est bas et le taux de cuivre est normal, ou si le taux de zinc est normal et le taux de cuivre est élevé, prise de zinc (30 à 50 mg par jour).
S'assurer d'une bonne oxygénation nocturne	En cas de fatigue chronique malgré un temps de sommeil suffisant, consulter un spécialiste pour en rechercher la cause. Exclure la présence d'une apnée du sommeil.
Optimiser le fonctionnement énergétique cellulaire	Prise de Coenzyme Q10 (200 mg par jour), prise de zinc si nécessaire (voir plus haut), prise de vitamine C (voir plus haut), prise d'acétyl-L-carnitine (voir plus haut), prise d'acide alpha-lipoïque (voir plus haut).
Améliorer la concentration	Prise de vitamine B5 (100 mg par jour).
Augmenter la fonction de l'enzyme Sirtuine 1 (gène suppresseur de tumeurs)	Prise de resvératrol (100 mg par jour, le matin).
Vérifier la présence d'un empoisonnement aux métaux lourds	Utiliser une chélation si nécessaire (voir <i>Alternatif Bien-Être</i> N°99).

L'ensemble des changements suggérés par la thérapie sont multiples et parfois coûteux. On peut se concentrer sur les éléments essentiels pour en tirer les bénéfiques ; nous les avons surlignés en jaune.

dans le sang : ces molécules, dérivées des graisses, ne font leur apparition qu'au cours d'un jeûne hydrique de quelques jours minimum ou dans le cadre d'une alimentation cétogène, qui a la particularité de ne contenir presque aucun glucide mais une quantité très importante de graisses. Or, Mary découvre que dans la maladie d'Alzheimer les neurones ne parviennent plus à utiliser le glucose pour fonctionner, ils n'ont donc plus de quoi vivre et meurent. Ce processus anormal semble se mettre en marche dès les débuts de la maladie, au moins 10 ans avant les premiers symptômes. Son idée est alors d'une simplicité exemplaire : et si l'on pouvait apporter des corps cétoniques aux neurones ? Ces derniers ne pourraient-ils pas à nouveau se nourrir, survivre et fonctionner normalement ?

Un moyen simple et peu contraignant d'apporter des corps cétoniques dans son organisme est de consommer des triglycérides à chaîne moyenne (TCM). Ces graisses de petite taille sont converties en corps cétonique au niveau du foie après absorption, à l'inverse des graisses classiques dont les chaînes sont longues. On n'en trouve presque pas dans l'alimentation, les nouveau-nés en obtiennent via le lait maternel (10%), les adultes via le beurre (6%) mais la seule véritable source est l'huile de noix de coco, qui en contient 60%. Mary décide donc d'ajouter 35 gr d'huile vierge de coco dans le porridge d'avoine de son époux, lui apportant ainsi 20 gr de TCM tous les matins.

À ce stade, Steve est capable de se rappeler de la ville dans laquelle il est mais plus du pays. Il est incapable de nommer le jour, le mois ou la saison. Juste avant d'entamer sa supplémentation en graisses de coco, Steve effectue un test, il doit dessiner une horloge. Le résultat : *Figure 1*.

Mary lui demandera de refaire le même dessin 14 jours, puis 37 jours plus tard. Et aussi incroyable que cela puisse paraître, voici les horloges que dessinera Steve : *Figures 2 et 3*.

Steve est à nouveau capable de se souvenir de la date et de la saison, parvient à rester concentré, son équilibre s'est amélioré

sans être totalement parfait. Il marche dans la cuisine tous les matins, joyeux et alerte. Ses tremblements sont toujours présents mais fortement diminués.

DES ÉTUDES CLINIQUES EXTRAORDINAIRES

On pourrait croire que le changement spectaculaire qui a frappé Steve est une exception et que cela n'est pas suffisant pour espérer. Mais en réalité ces résultats ne sont pas isolés : trois études cliniques sur des êtres humains touchés par Alzheimer ont été menées. À partir de 20 gr de TCM par jour, les symptômes de la maladie sont enrayés dans 100% des cas (études réalisées sur 20 à 160 malades²). Certaines personnes semblent moins réceptives à cette thérapie alimentaire : les porteurs d'une variante du gène ApoE4.

Steve est pourtant porteur de cette variante génétique qui le prédisposait à la maladie et ses résultats furent aussi bons que les autres. Pour sa femme Mary l'explication est simple : une supplémentation concomitante en acides gras oméga-3, deux fois par jour, entamée depuis le début de la maladie.

Mary Newport rappelle toutefois une évidence : les TCM semblent permettre au cerveau de retrouver de nombreuses fonctionnalités grâce à un apport d'énergie nouvelle mais l'atrophie cérébrale consécutive de la maladie ne semble pas

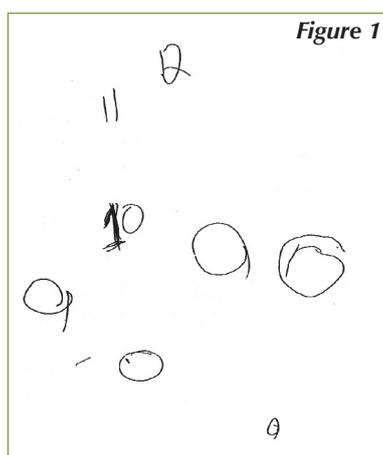


Figure 1

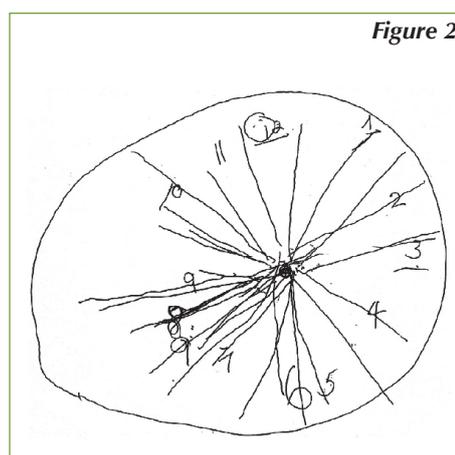


Figure 2

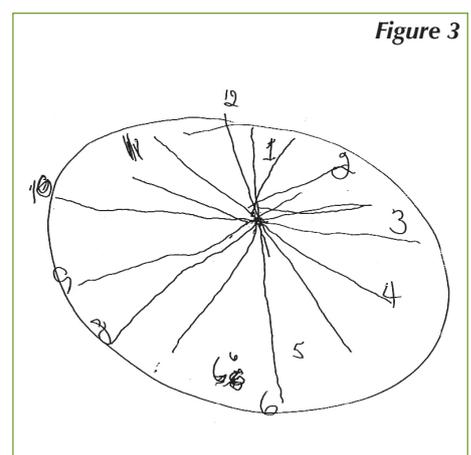


Figure 3

2. Costantini LC, Vogel JL, Barr LJ, Henderson ST. Proceedings of the 59th Annual Meeting of the American Academy of Neurology Conference; 28 April to 5 May 2007; Boston, MA. Saint Paul, MN: American Academy of Neurology; 2007. Clinical Efficacy of AC-1202 (AC-1202™) in mild to moderate Alzheimer's disease.

disparaître ou, tout du moins, pas à court terme. Tous les symptômes ne peuvent donc pas s'envoler en quelques semaines mais, combinés à la thérapie Bredesen, il est certain que la consommation de TCM peut révolutionner la vie des malades.

MODE D'EMPLOI DES TRIGLYCÉRIDES À CHAÎNES MOYENNES

Dans les études cliniques, la dose de TCM la plus souvent utilisée est de 20 gr par jour, ce qui représente l'équivalent de 35 gr d'huile de coco vierge.

L'efficacité des TCM semble proportionnelle à la dose ingérée, c'est pourquoi Mary administrait souvent des doses deux fois plus élevées à son mari : 35 gr le matin et 35 gr le soir. Mais à ces doses-là des effets secondaires sont fréquents : sensation de trop plein digestif, diarrhées. Il est donc conseillé de commencer par consommer 1 à 2 cuillères à café le matin puis d'augmenter progressivement jusqu'à 7 (l'équivalent de 35 gr). Si l'huile est bien supportée, alors un ajout au dîner peut être envisagé.

LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Il existe pour l'instant quatre médicaments commercialisés en France. Ils appartiennent à deux familles : les anticholinestérasiques et les antiglutamates.

La première classe comprend le Donépézil (Aricept), la Galantamine (Reminyl) et la Rivastigmine (Exelon). La maladie d'Alzheimer est caractérisée par des lésions du cerveau qui sont accompagnées d'une diminution de l'acétylcholine. L'acétylcholine est un neurotransmetteur qui permet aux neurones de la mémoire de communiquer. Les anticholinestérasiques ont pour action d'empêcher la dégradation de cette molécule.

La deuxième classe ne comprend qu'un seul médicament, la Memantine (EBIXA) qui a été mise sur le marché à partir de 2003. Les antiglutamates visent à bloquer les récepteurs du glutamate, molécule responsable d'une excitation toxique du système nerveux. Ils permettent de retarder la perte des fonctions cognitives des patients.

Malheureusement, aucun de ces médicaments ne permet à l'heure actuelle de ralentir l'évolution de la maladie.

Gaëlle Piton & Julien Venesson ■■■

La vitamine D marche aussi contre l'asthme

La vitamine D booste la santé pulmonaire des enfants asthmatiques

Pendant tout un hiver, des enfants asthmatiques ont été supplémentés en vitamine D à raison de 2000 IU par jour tandis qu'un autre groupe d'enfants a pris un placebo. À la fin de l'expérience, les enfants supplémentés en vitamine D avaient de meilleures fonctions pulmonaires que les autres. Pour les chercheurs, la vitamine D régule la contraction des muscles lisses pulmonaires, ce qui peut expliquer que les enfants asthmatiques supplémentés ont vu leurs symptômes régresser. En hiver, les UVB du soleil qui nous permettent de synthétiser la vitamine D dans la peau sont absents, une supplémentation est donc indispensable pour couvrir nos besoins.

Source : C. P. Kerley, Katrina Hutchinson, P. Grealley and al, A randomized, double-blind, placebo-controlled of vitamin D3 for Irish children with asthma, Proceedings of the Nutrition Society, Jan 2014.

5 signes que vous manquez de fer... et les ennuis qui vont avec

Tout le monde sait qu'un manque de fer a un impact sur notre sang. Mais saviez-vous qu'une carence peut aussi vous faire perdre la tête ? Au point de vous donner l'envie irrésistible de manger du papier ou de la craie ?

LE SYNDROME DES MANGEUSES DE CRAIES

Dans la grande ville de New York où les habitants ont a priori accès à de la nourriture en quantités suffisantes, certaines jeunes filles s'empiffrent de manière compulsive d'aliments non comestibles comme du savon, de la craie, du papier, de la poussière, etc. Ce phénomène, appelé *pica*, semble toucher plus particulièrement les jeunes femmes enceintes. Devant l'ampleur du phénomène, les autorités sanitaires ont engagé des recherches pour en déceler la cause. Des chercheurs ont donc suivi 158 adolescentes enceintes, dont environ la moitié souffrait de *pica*. Ils ont découvert que ce comportement était associé à une anémie¹ : plus les filles étaient avancées dans leur grossesse, plus elles manquaient de fer et plus le syndrome *pica* était important. Une seconde équipe américaine a étudié la littérature pour confirmer le lien entre l'anémie et le *pica* : elle a effectivement trouvé que les jeunes filles souffrant de *pica* avaient 2,35 fois plus de risque d'être anémiées². Plus précisément, le *pica* est un syndrome qui se développe en cas de carence concomitante en fer et en zinc.

LE RÔLE PRIMORDIAL DU FER

Le fer entre principalement dans la composition de l'hémoglobine, le pigment du sang qui a pour rôle de transporter l'oxygène des poumons vers les organes. Il fait également partie,

dans une moindre mesure, de la myoglobine, une protéine qui transporte l'oxygène vers les muscles. Enfin, une petite portion du fer permet différentes réactions métaboliques comme la production énergétique ou la respiration cellulaire. Nous sommes capables de stocker le fer dans le foie et la moelle osseuse, et ces réserves sont utilisées pour la production des globules rouges. Lorsque le fer vient à manquer, ce sont d'abord les réserves qui s'épuisent. Ensuite, les réactions métaboliques ralentissent, et enfin l'hémoglobine et de la myoglobine se font plus rares. On parle alors d'anémie ferriprive.

COMMENT PEUT-ON MANQUER DE FER ?

L'organisme est très économe en fer, nous n'avons donc pas besoin d'en ingurgiter de grandes quantités pour couvrir nos besoins. Cependant, trois facteurs peuvent engendrer un déficit :

- 1- Des apports insuffisants par rapport aux besoins :** les sportifs de haut niveau, les femmes enceintes et allaitantes, les enfants en pleine croissance et les nouveau-nés non allaités doivent veiller à avoir des apports suffisants pour couvrir leurs besoins au-dessus de la moyenne.
- 2- Des pertes importantes :** les femmes en âge de procréer perdent une quantité non négligeable de fer pendant leurs menstruations, et on estime que 20% des femmes préménopausées ont une carence en fer, d'autant plus en cas de règles abondantes. Les donneurs de sang, les femmes qui viennent d'accoucher et les personnes âgées doivent également veiller à avoir des apports couvrant leurs pertes.
- 3- Une malabsorption du fer :** le fer présent dans les viandes et poissons est beaucoup mieux absorbé que le fer contenu dans les végétaux. Un régime végétarien mal équilibré est donc un facteur de risque de déficit. Mais la malabsorption du fer ne vient pas que du régime : les personnes qui ont l'intestin irrité ou des maladies intestinales chroniques peuvent également manquer de fer, tout comme d'autres nutriments.

1. Rachel A. Lumish, Sera L. Young, Sunmin Lee, and al. Gestational Iron Deficiency Is Associated with Pica Behaviors in Adolescents J. Nutr. August 13, 2014.
2. Diana Miao, Sera L. Young, Christopher D. Golden, A meta-analysis of pica and micronutrient status, American Journal of Human Biology, aug 2014.

LES 5 SIGNES D'UN MANQUE DE FER

Avant d'être atteint de pica, de pâleur et de détresse respiratoire qui sont les signes d'une carence sévère, vous êtes susceptible de manquer de fer si vous observez :

- une diminution de vos fonctions cognitives³ telles que l'attention, l'apprentissage et la mémoire car le fer contrôle la production de tous les neurotransmetteurs ;
- de la fatigue qui persiste même si vous dormez, parfois accompagnée de déprime⁴ ;
- une sensibilité particulière au froid⁵ ;
- le syndrome des jambes sans repos⁶ (des fourmillements, un besoin de bouger les jambes pendant les périodes de détente en particulier le soir avant de s'endormir) ;
- une chute de cheveux importante⁷.

COMMENT AMÉLIORER L'ABSORPTION DU FER

- La vitamine C augmente l'absorption du fer : prenez l'habitude de finir votre repas avec une orange, un kiwi ou un jus de citron.
- Les tanins freinent l'absorption du fer : ne buvez pas de thé ni de café 30 minutes avant et 2 heures après un repas.
- Si vous prenez des compléments alimentaires contenant du calcium, prenez-les de préférence avant le coucher, le calcium freine l'absorption du fer.
- Ne consommez pas de produits laitiers à chaque repas en raison de leur teneur élevée en calcium qui bloque l'absorption du fer (vous pouvez aussi ne pas en consommer du tout).

QUELQUES ALIMENTS RICHES EN FER

- Boudin noir (22,8 mg pour 100 g)
- Huîtres (28 mg pour 100 g)
- Clams, praires, palourdes (15 mg pour 100 g)
- Amandes, noix (7 mg pour 100 g)
- Quinoa (4 mg pour 175 ml)
- Lentilles (7 mg pour 250 g)
- Épinards (3,6 mg pour 100 g)
- Les épices : thym, cumin, curry, gingembre, cannelle, coriandre, poivre noir.

À l'opposé de la vitamine C, le fer est un oxydant : il participe à la formation de radicaux libres. Ces derniers sont indispensables : ils permettent par exemple de détruire des agresseurs comme des virus. En revanche, s'ils sont présents en excès, ils favorisent le vieillissement et les maladies. Plusieurs études ont montré que la supplémentation en fer en l'absence de carence était associée à une augmentation significative du risque de cancer. Toute supplémentation doit donc être bien réfléchie et toujours temporaire.

Les apports nutritionnels conseillés sont de 9 mg par jour pour les hommes et les femmes ménopausées, 16 mg pour les femmes non ménopausées, de 7 à 14 mg/jour pour les adolescents de 10 à 17 ans et de 30 mg pour les femmes enceintes.

Morgane Védrières ■■■

Le déficit en fer responsable d'autisme

Le rôle du fer dans l'organisme commence bien avant la naissance : il participe à la synthèse de neurotransmetteurs, à la formation de la gaine de myéline qui sert à la progression des influx nerveux dans les neurones et dans la construction du système immunitaire. Devant l'importance du fer dans la construction du cerveau, une équipe scientifique américaine a étudié le lien entre une supplémentation en fer pendant la grossesse et le risque d'autisme chez les enfants. Ces chercheurs se sont rendu compte que lorsqu'une mère présente des taux de fer bas pendant sa grossesse, son enfant a 5 fois plus de risques de développer l'autisme. Ce risque est d'autant plus important si la mère a plus de 35 ans au moment de l'accouchement et qu'elle souffre de maladies métaboliques comme l'obésité, le diabète ou l'hypertension. Le déficit en fer est fréquent chez les femmes, en particulier pendant la grossesse où les besoins sont accrus : on estime que 40 à 50% des femmes enceintes ont un déficit en fer contre 20% en temps normal. Il est donc nécessaire de surveiller son statut en fer pendant cette période cruciale et d'entamer, le cas échéant, une supplémentation.

Source : Rebecca J. Schmidt, Daniel J. Tancredi, Paula Krakowiak, Robin L. Hansen and Sally Ozonoff, Maternal Intake of Supplemental Iron and Risk of Autism Spectrum Disorder, Am. J. Epidemiol. (2014).

3. Laura E Murray-Kolb and John L Beard, Iron treatment normalizes cognitive functioning in young women, Am J Clin Nutr March 2007.
 4. Verdon F et al. Iron supplementation for unexplained fatigue in non-anaemic women: double blind randomised placebo controlled trial. BMJ 2003.
 5. Martines-Torres C et al. Effect of exposure to low temperature on normal and iron-deficient subjects. Am J Physiol 1984.
 6. Connor JR. Pathophysiology of restless legs syndrome: evidence for iron involvement. Curr Neurol Neurosci Rep 2008.
 7. Deloche C et al. Low iron stores: a risk factor for excessive hair loss in non-menopausal women. Eur J Dermatol 2007.

Nos amies les bactéries

Les bactéries sont-elles aussi nuisibles pour la santé que l'on veut bien nous le faire croire ? Pas si sûr...

Nos radios et nos télévisions sont actuellement saturées de messages publicitaires nous vantant l'efficacité des produits bactéricides les plus divers, car, si l'on en croit les auteurs de ces alertes dramatiques, les humains sont sous la menace constante d'une multitude d'ennemis microscopiques acharnés à causer leur perte et qu'il convient de massacrer systématiquement à l'aide d'une panoplie d'armes chimiques. Afin de nous persuader que ces tueurs invisibles sont vraiment horribles, on a recours à des artistes très imaginatifs qui dessinent des animalcules répugnants serpentant dans notre environnement immédiat. On nous répète à l'envi que ces très méchants microbes sont tout autour de nous et pullulent aussi bien sur les sièges de nos toilettes que sur les claviers de nos ordinateurs ou, pis encore, retranchés dans notre propre bouche, et qu'il convient de les exterminer sans pitié.

LA GRANDE INTOX

Tout ceci, bien entendu, est aussi éloigné de la réalité que nous de l'étoile Sirius, et ce terrorisme publicitaire n'a pas d'autre but que de nous vendre toutes sortes de « désinfectants » censés nous assurer une parfaite sécurité, mais dont le principal effet est de nous plonger dans un bain permanent de produits hautement nocifs qui agressent notre peau, nos muqueuses et nos poumons, nous causant cent fois plus de tort que les innocentes bactéries désignées à notre vindicte.

Pourtant, la vérité est que celles-ci sont à l'origine de la vie terrestre et sont tout à la fois nos lointains ancêtres et les auxiliaires indispensables au fonctionnement de notre organisme et à sa survie. En fait, notre propre corps contient **dix fois plus de bactéries que de cellules humaines**, et sans elles nous ne serions que des morts-vivants incapables de faire quoi que ce soit. Bien sûr, elles envahissent nos claviers, nos toilettes et nos téléphones, pour la bonne raison que nous les y déposons nous-mêmes car elles sortent constamment de notre peau, de nos toussotements, éternuements et postillons. Notre corps « exporte » continuellement des bactéries, évidemment inoffensives, sauf si nous sommes malades et pouvons alors exsuder certaines bactéries pathogènes. Mais tant que nous sommes en bonne santé, personne n'a rien à craindre des bactéries que nous extériorisons à tout instant. En revanche, parmi les bactéricides que l'on nous recommande, nous devons être particulièrement prudents envers les bains de bouche à usage quotidien qui bouleversent l'équilibre de notre flore buccale naturelle dont l'utilité est incontestable. Il en est de même des antibiotiques qui détruisent notre flore bactérienne intestinale, indispensable à notre bonne santé.

LES BACTÉRIES SONT ASTUCIEUSES !

Et surtout, n'oublions pas que les bactéries sont des êtres vivants extrêmement astucieux et réactifs, très capables de s'adapter à des conditions défavorables, que celles-ci soient naturelles ou provoquées par l'homme. Elles sont capables de développer des résistances très efficaces à toutes les agressions mécaniques ou antiseptiques. Car elles appliquent depuis toujours et avant la lettre la fameuse sentence de Nietzsche : « *Tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort.* » Or, quel que soit le moyen radical employé, il y a toujours des survivants, sélectionnés par l'agression elle-même, ce qui est la loi incontournable de l'évolution des espèces. De plus, les bactéries communiquent entre elles et peuvent se transmettre des moyens de résistance. C'est d'ailleurs le problème N°1 de tous nos hôpitaux, dans lesquels se développent des souches bactériennes multi-résistantes à toutes les formes d'antiseptie et qui sont la principale cause des maladies hospitalières dites « nosocomiales ».

On estime qu'il existe sur notre planète entre 5 à 10 millions d'espèces bactériennes et nous n'en connaissons à ce jour que... 7300 ! C'est dire quel vaste champ de recherche s'ouvre devant nos scientifiques. L'action positive des bactéries dans la vie terrestre de tous les autres vivants est extraordinaire. Ainsi, dans le sol, ce sont les bactéries de la rhizosphère (couche de terre fixée aux racines des plantes) qui fixent l'azote et produisent les composés azotés utilisés par les plantes. En échange, la plante excrète au niveau de ses racines des sucres, des acides aminés et des vitamines qui stimulent la croissance des bactéries. Il y a donc une coopération parfaite entre les bactéries et les végétaux, de la même manière qu'entre les bactéries et les animaux ou les humains. En colonisant la panse des herbivores, les bactéries leur

permettent de digérer la cellulose. De même que la présence de bactéries dans l'intestin de l'homme contribue à la digestion des aliments. Notons aussi que les bactéries fabriquent pour nous certaines vitamines comme l'acide folique, la vitamine K et la biotine. Quant aux quelques bactéries (peu nombreuses) qui pourraient nous causer du tort, elles rencontrent dans notre corps de nombreux mécanismes de défense assurant à l'organisme une protection aux infections.

PLUS DE MORTS QU'AVEC LE CANCER !

D'après une étude anglaise, la résistance des bactéries aux antibiotiques tue aujourd'hui 700 000 personnes dans le monde. Et par l'effet de communication entre elles (voir notre article), cette résistance augmente toujours plus. D'ici 2050, les infections bactériennes pourraient tuer jusqu'à 10 millions de personnes par an, ce qui les rendraient plus mortelles que le cancer (8,2 millions de morts par an) ! Une mesure pour limiter cette expansion est bien évidemment la limitation de la consommation d'antibiotiques.

Il va sans dire qu'une alimentation saine et une hygiène de vie correcte forment notre principale protection, car les bactéries pathogènes ne peuvent déborder nos défenses que si un mode de vie défectueux affaiblit notre terrain organique et l'encombre de toxines et de déchets non évacués. La peau et les muqueuses forment une première ligne de défense contre la pénétration d'éléments pathogènes. Les bactéries de notre flore naturelle constituent aussi une barrière de protection, car nos bactéries alliées combattent les bactéries agressives. Si un micro-organisme a réussi à traverser ces premières lignes de défense, il se trouve confronté à des cellules spécialisées qui se mobilisent contre lui : ce sont les phagocytes. Et n'oublions pas que la fièvre et l'inflammation sont des réactions défensives non spécifiques qu'il convient de surveiller et contenir, mais non pas de stopper systématiquement. Et bien sûr il reste le second système de défense très efficace qui est le système immunitaire spécifique, capable de reconnaître des antigènes portés ou sécrétés par les bactéries. Il peut alors élaborer des anticorps et des cellules immunitaires spécifiques de ces antigènes. Ne craignons pas de le répéter : dans leur immense majorité, les bactéries sont nos amies et nos alliées. Quant aux autres, il nous appartient de vivre sainement pour les rendre impuissantes.

ET LE CAMEMBERT, ALORS ?

Sur un mode plus anecdotique, sachons que si les camemberts d'aujourd'hui, n'ont plus le bon goût d'autrefois, c'est précisément à cause de cette guerre continuelle que nous livrons aux bactéries, notamment chez les producteurs de lait. Aussi faut-il saluer l'initiative de Mme Nathalie Desmasures, professeur en écologie microbienne à l'université de Caen, qui conduit un projet de réintroduction des bons

microbes dans le fromage avec l'association de gestion des AOP laitières bas-normandes. Et elle déclare notamment : « *Le fait de consommer régulièrement des microbes divers pourrait entretenir le système immunitaire et stimuler la flore digestive, bien qu'il manque encore des travaux pour le prouver. Certaines études montrent également que la consommation de lait cru protège les enfants des allergies, mais le lien n'a pas été fait avec le fromage au lait cru. Toutefois, je pense qu'il serait bon, dans les réglementations sur le fromage au lait cru, de ne plus envisager uniquement le risque sanitaire mais aussi les bénéfiques pour la santé.* » En tant que Normand élevé à la crème, je ne puis qu'applaudir !

P.-S. : Au moment même où je termine cet article, je reçois deux informations qui confirment spectaculairement l'aide que nous apportent les bactéries. La première émane du *Quotidien du Médecin*, qui fait état d'une étude conduite par des chercheurs de l'Université de Californie démontrant que le vagin contient une multitude de bactéries produisant des antibiotiques naturels préservant l'intimité féminine des agressions externes. La seconde, relayée par l'écologiste Bruno Comby, nous rappelle que le Dr William Coley avait découvert en 1891 une thérapie anticancéreuse révolutionnaire. Le Dr Coley injectait au cœur de la tumeur cancéreuse le streptocoque responsable d'une maladie de peau sans gravité, l'érysipèle, et il obtenait ainsi une régression rapide de la tumeur. En poursuivant les injections de cette bactérie tous les deux ou trois jours, il parvenait souvent à la disparition de la tumeur et à la guérison complète du malade. Cette découverte a-t-elle été définitivement perdue ? Non, car la société américaine MBVax a repris récemment les travaux de Coley et a obtenu des succès éclatants en appliquant son traitement, entre 2007 et 2012, à quelques dizaines de cancéreux en phase terminale et qui n'avaient plus d'espoir. Or, 70% des malades ont bénéficié d'une diminution importante de leur tumeur et 20% ont été complètement guéris. Affaire à suivre de près...

Pierre Lance ■■■

Manger du riz... sans mourir empoisonné !

Le riz représente une base alimentaire pour de nombreuses personnes, notamment en cas de régime sans gluten. Problème : il est de plus en plus contaminé par de l'arsenic !

UN MÉTAL LOURD DANS NOS ASSIETTES

Une revue américaine révélait récemment la présence d'un métal lourd, l'arsenic, dans des dizaines de produits à base de riz¹ : riz blanc et complet, riz soufflé du petit-déjeuner, etc. Tous contenaient des niveaux d'arsenic dans des proportions inquiétantes. De l'arsenic qui passe ensuite dans le sang car plus on mange de riz, plus son niveau sanguin augmente². Une autre étude américaine avait déjà décelé en 2012 une concentration élevée d'arsenic dans certains laits maternisés, des barres de céréales ou des pots pour bébés³. Le coupable : le sirop de riz qui sert d'édulcorant, utilisé notamment dans les produits bio.

La présence d'arsenic dans des aliments largement consommés, et pire encore par des enfants, est particulièrement préoccupante sachant que cet élément peut nuire au développement de leur cerveau : être exposé à l'arsenic durant l'enfance est associé à des troubles du comportement et à des maladies des poumons dans la vie adulte⁴. De plus, selon le Centre international de recherche contre le cancer (CIRC), l'arsenic est un cancérigène avéré à l'origine de cancers du poumon, de la peau ou de la vessie. En outre, même à faible dose, il est lié à des problèmes de pigmentation de la peau, à des lésions du foie et à des complications vasculaires⁵.

POURQUOI Y A-T-IL DE L'ARSENIC DANS LE RIZ ?

Le mot arsenic a de quoi faire vraiment peur ; toutefois, c'est un élément naturel présent à l'état de trace dans la croûte terrestre, et il est normal de le retrouver dans les aliments que l'on

consomme. Sous forme organique naturelle, il est généralement métabolisé sans problème par l'organisme et éliminé par les reins. Par contre, de l'arsenic inorganique est utilisé dans les pesticides et fait partie des rejets de l'industrie chimique, il représente un vrai danger quand il finit par s'accumuler, contaminer les sols et les cours d'eau. Or il se trouve que le riz est la plante alimentaire qui concentre le mieux cet arsenic inorganique toxique puisque sa culture nécessite beaucoup d'eau.

QUEL EST LE SEUIL LIMITE À NE PAS DÉPASSER ?

Actuellement, le niveau d'arsenic est réglementé uniquement pour l'eau du robinet, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a fixé à 10 microgrammes par litre la quantité maximale acceptable. Or, un peu plus de 1/2 tasse de riz américain suffit pour ingérer autant d'arsenic. En Europe ou aux Etats Unis, aucun seuil n'a pourtant été établi pour les produits alimentaires. Seule la Chine a fixé un niveau limite de 0,15 microgrammes d'arsenic par kilo de riz, ce qui semble un seuil tolérable. En attendant que la législation progresse sur le sujet, comment faire pour continuer à manger du riz ?

RIZ BLANC OU RIZ COMPLET, PEUT-ON ENCORE EN MANGER ?

Comme le niveau d'arsenic dépend beaucoup de la région où la plante est cultivée, on peut déjà éviter le riz en provenance des États-Unis, de l'Europe et du Bangladesh, là où les taux sont particulièrement élevés.

1. Iva Hojsak, Christian Braegger, Jiri Bronsky, Cristina Campoy, Virginie Colomb, Tamas Decsi, Magnus Domellöf, Mary Fewtrell, Nataša Fidler Mis, Walter Mihatsch, Christian Molgaard, Johannes van Goudoever. Arsenic in Rice – A Cause for Concern. A Comment by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 2014; 1 DOI: 10.1097/MPG.0000000000000502.
2. Diane Gilbert-Diamond, Kathryn L. Cottingham, Joann F. Gruber, Tracy Punshon, Vicki Sayarath, A. Jay Gandolfi, Emily R. Baker, Brian P. Jackson, Carol L. Folt, and Margaret R. Karagas - Rice consumption contributes to arsenic exposure in US women - *Proc Natl Acad Sci U S A*. Dec 20, 2011; 108(51): 20656-20660.
3. Brian P. Jackson, Vivien F. Taylor, Margaret R. Karagas, Tracy Punshon, and Kathryn L. Cottingham - Arsenic, Organic Foods, and Brown Rice Syrup - *Environ Health Perspect*; DOI:10.1289/ehp.1104619.
4. Vahter M - Health effects of early life exposure to arsenic - *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 2008 Feb;102(2):204-11. doi: 10.1111/j.1742-7843.2007.00168.x.
5. Schuhmacher-Wolz U1, Dieter HH, Schneider K. Oral exposure to inorganic arsenic: evaluation of its carcinogenic and non-carcinogenic effects. *Crit Rev Toxicol*. 2009;39(4):271-98. doi: 10.1080/10408440802291505.

Le riz blanc est une option plus sûre que le riz complet, car ce dernier peut comprendre jusqu'à 3 fois plus d'arsenic que le riz blanc. Il est parfaitement possible pour un adulte de consommer sans danger du riz blanc, voire du riz complet à quelques repas de la semaine sous réserve toutefois de bien le préparer (voir encadré). Par prudence, les bébés et les jeunes enfants devraient éviter la consommation de riz complet. Les femmes enceintes doivent aussi prendre des précautions et minimiser l'exposition du fœtus à l'arsenic. En fait, une alimentation saine est une alimentation variée, il est bon de consommer aussi d'autres céréales : quinoa, sarrasin, millet, etc.

Nous vous recommandons de choisir du riz basmati blanc venant d'Inde ou de Thaïlande, le niveau d'arsenic y est largement en dessous du seuil dangereux.

COMMENT ÉLIMINER L'ARSENIC DU RIZ

Il existe un moyen simple de diminuer le niveau d'arsenic du riz (blanc ou complet). Il suffit de bien le rincer avant de le faire cuire (avez-vous noté que toutes les recettes de riz commencent ainsi ?), et le faire bouillir dans un grand volume d'eau.

L'arsenic est relâché dans l'eau et s'élimine en jetant le surplus d'eau. Plus la quantité d'eau de cuisson est importante, mieux l'arsenic est éliminé : cuire 1 volume de riz dans 4 volumes d'eau diminue de 15 % l'arsenic, mais si vous comptez 16 à 30 volumes d'eau, 77 à 86 % de l'arsenic devrait être éliminé. Malheureusement, cette méthode de cuisson a tendance à dénaturer légèrement le goût du riz, en particulier si vous ne l'égouttez pas très rapidement après cuisson.

LE RIZ BLANC, UN FACTEUR DE DIABÈTE ?

D'une manière générale, le riz blanc a un index glycémique (IG) élevé, c'est-à-dire qu'il provoque un pic d'élévation du niveau de sucre dans le sang après ingestion, ce qui contribue au surpoids et à la résistance à l'insuline, prémices au diabète de type 2⁶. Toutefois, tous les riz n'ont pas le même IG. Le riz basmati, même blanc, a un IG modéré. Ainsi, il perturbe beaucoup moins la glycémie, ce qui en fait un bon choix. Les diabétiques de type 2 devraient limiter leur consommation de féculents, quel que soit leur type.

LES AUTRES PRODUITS À BASE DE RIZ

Reste prudents avec les nombreux produits transformés à base de riz complet : pâtes ou biscuits à la farine de riz, lait de riz, amidon de riz, etc. Le son de riz et le sirop de riz concentrent particulièrement bien l'arsenic, ils doivent être évités absolument.

Annie Casamayou ■■■

Un moyen simple de contrer le glaucome

Les efforts courts et intenses permettent de diminuer de manière significative la pression à l'intérieur de l'œil, permettant ainsi de soigner le glaucome

Le glaucome est la seconde cause de cécité dans le monde après la cataracte. Ce trouble s'installe lorsque le liquide situé entre l'iris et la cornée, qui se renouvelle en permanence, a du mal à s'écouler. La pression augmente alors dans l'œil, détériorant de manière irréversible le nerf optique. La personne perd d'abord la vue sur les côtés de son champ de vision et ce dernier se resserre lorsque la maladie évolue. D'après l'analyse de chercheurs canadiens, c'est l'exercice physique d'endurance ponctuel qui serait le plus efficace, probablement en améliorant la dilatation des vaisseaux sanguins. Plus que son intensité ou sa longueur, c'est la régularité de l'exercice qui importe : une pratique régulière donne d'excellents résultats. Les sports les plus adaptés sont donc : la course à pied, le vélo ou la natation.

Source : Roddy Gabrielle, Curnier Daniel, Ellemberg Dave. Reductions in Intraocular Pressure After Acute Aerobic Exercise: A Meta-Analysis. Clinical Journal of Sport Medicine, September 2014.

6. E. A. Hu, A. Pan, V. Malik, Q. Sun. White rice consumption and risk of type 2 diabetes: meta-analysis and systematic review. *BMI*, 2012; 344 (mar15 3): e1454.

Mal de dos, tension musculaire ou douleur chronique : pratiquez l'automassage

Mal de dos, arthrose, tendinites (tendinopathies), douleurs articulaires chroniques, fatigue générale ou fatigue musculaire, stress, sont autant de pathologies sur lesquelles les automassages ont une action positive, voire « miraculeuse » pour certains. L'automassage, c'est-à-dire le massage pratiqué soi-même va permettre, lorsqu'il est utilisé régulièrement, d'obtenir un corps souple, relâché et détendu. Pionnier des automassages en France depuis 2008 et auteur de 3 livres dont ils sont la base, Christophe Carrio fait le point spécialement pour nous sur cette pratique.

UNE ACTION SUR LES TISSUS DE NOTRE CORPS

L'ensemble de notre corps doit être appréhendé de façon globale, car c'est ainsi qu'il fonctionne grâce aux fascias. Les fascias représentent un tissu très fibreux et très peu élastique, chargé de transmettre les forces produites par chaque fibre musculaire aux tendons, puis aux articulations pour faire bouger ces dernières et ainsi produire un mouvement. Sans les fascias, aucun mouvement produit par les muscles ne serait possible.

Pour que notre posture, nos mouvements soient fluides, efficaces et sans douleur, l'ensemble du corps doit fonctionner parfaitement. Si l'un des éléments du système corporel composé par les fascias, les chaînes musculaires, les articulations et les nerfs ne fonctionne pas normalement, alors l'ensemble du système ne fonctionne plus correctement, provoquant des compensations d'une part et initiant le cycle de l'inflammation d'autre part. Cela se traduit au quotidien par de petites douleurs articulaires ou des tensions musculaires, plus ou moins gênantes.

Si l'on ne fait rien, les fascias et les tissus changent de consistance au fur et à mesure de notre vie en produisant des « nœuds », qui sont des zones de fascia et de tissu durci, collé et tendu. La situation peut devenir paradoxale chez des personnes qui ont un grand nombre de « nœuds » et qui cherchent à les éliminer en s'étirant.

En effet, que se passe-t-il si vous tirez sur un nœud ? Il se resserre, CQFD. Même s'il s'agit d'une image, lorsque les nœuds

se forment, ils peuvent coincer et comprimer des nerfs, des vaisseaux sanguins ou encore des vaisseaux lymphatiques. Un nerf, lentement ou rapidement (suite à une blessure) emprisonné par des fascias et tissus épaissis, s'irrite. Cette irritation est transmise au cerveau pour signaler le problème. Cela cause un stress supplémentaire et une augmentation du tonus musculaire qui induit encore plus d'irritation nerveuse, de compensations, etc. La boucle est bouclée.

S'AUTOMASSER AU QUOTIDIEN

Plus vous pratiquerez l'automassage, plus les muscles, les tendons, les fascias et les ligaments (ensemble appelé système myofascial) seront détendus et réactifs aux automassages. Vous entrerez alors dans un cercle vertueux. Les adhérences des tissus seront de moins en moins nombreuses, les tensions et les douleurs diminueront voire disparaîtront, le corps réagira mieux aux étirements, il récupérera mieux après l'effort etc.

Les automassages ont en outre l'avantage de pouvoir être effectués très facilement avec peu de matériel, n'importe où (chez soi, dans une salle de sport, dans une chambre d'hôtel), n'importe quand et aussi souvent que nécessaire. Les automassages sont accessibles à tout le monde contrairement aux massages professionnels dont les tarifs élevés limitent l'accès régulier. Si l'automassage est peu onéreux, il est en revanche un peu coûteux en temps et en énergie. Mais cet investissement sera largement rentabilisé en termes de santé et de bien-être.

LES AUTOMASSAGES EN PRATIQUE

Je recommande l'utilisation de 2 outils d'automassage pour débiter : un bâton de massage, une canne de massage (méthode CTS ADM, ou automassage par décompression des muscles et des fascias).

Ces outils permettent d'appliquer des pressions d'intensité et de répartition différente sur les tissus pour des résultats complémentaires en limitant la fatigue d'autres zones du corps.

Le bâton de massage : d'une longueur de 70 cm il permet de faire un travail localisé et de doser la pression ainsi que la vitesse de massage. Le bâton de massage présente également un intérêt dans le cas d'une hypermobilité des vertèbres pour l'automassage des muscles du dos.

Le bâton de massage sera idéal pour la nuque et le haut du dos, les bras et avant-bras, les ischio-jambiers.

La canne de massage : cet outil permet des automassages plus en profondeur comme le rouleau de massage avec la méthode des automassages glissés tractés. C'est la méthode d'automassage que j'utilise le plus et je vous conseille de l'utiliser tous les jours, devant la télé par exemple, avec la canne de massage pour les pectoraux, les trapèzes, les muscles du cou, les bras, les avant-bras, les quadriceps. La canne de massage est également la plus adaptée pour l'automassage du dos à certains endroits (carré des lombes, entre les omoplates sur le rhomboïde), ou encore pour l'automassage du ventre et notamment du muscle psoas ou encore des muscles abdominaux et obliques.

Photos 1/2

À cause de la position assise, nous accumulons souvent des tensions entre les omoplates et la nuque et sur les pectoraux, les muscles et les fascias de la poitrine. Poser la canne de massage sur votre teeshirt puis la faire glisser lentement mais avec une certaine pression. Penser à bien respirer, particulièrement si la zone massée est tendue. Effectuer 2 minutes par zone.

Photo 3/4

Utiliser le bâton de massage en le plaçant dans le dos et en le coinçant au niveau des avant-bras. Faire rouler le bâton de haut en bas lentement mais avec une pression supportable afin de masser et détendre les muscles le long de la colonne vertébrale. Puis placer le bâton derrière la nuque en le rattrapant avec l'autre main. Masser toute la ceinture scapulaire et le dessus de l'omoplate. Effectuer plusieurs allers-retours en sentant les muscles et tissus progressivement se détendre.

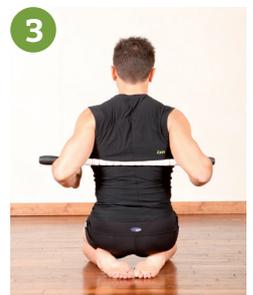
Effectuer quotidiennement des automassages, surtout les premières semaines, en utilisant différents outils et techniques et en les combinant avec la respiration diaphragmatique.

Si vous le pouvez, effectuez des automassages plusieurs fois par jour en cas de douleur, tension musculaire ou de stress important.

Massez-vous systématiquement après l'entraînement.

La fréquence est plus importante que l'intensité (pression) de l'automassage.

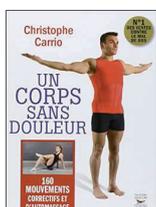
Les automassages doivent toujours apporter un mieux-être, une baisse des tensions musculaires. Si ce n'est pas le cas, alors la pression exercée, la vitesse d'automassage, l'outil utilisé sont trop intenses, trop rapides ou non adaptés.



Christophe Carrio ■■■

www.christophe-carrio.com

POUR ALLER PLUS LOIN



Un corps sans douleur

Christophe Carrio
Éditions Thierry Souccar
24,99 €



COFFRET

CTS santé performance et esthétique

CTS Éditions
Christophe Carrio
149,90 €



Savoir s'étirer

Christophe Carrio
Éditions Thierry Souccar
21,90 €



UNE HERBORISTE AU LIBAN

Les actualités ne sont pas souvent gaies à entendre. Mais si nos journaux parlaient de temps en temps de ce qui va bien, ils auraient relevé le parcours atypique d'Anabel, une sage-femme herboriste...

LA DÉCOUVERTE DE DEUX PASSIONS

Anabel Gravel Chabot était partie pour exercer dans la production théâtrale, mais très vite, elle s'aperçoit que ce métier n'est pas fait pour elle. Citadine depuis toujours, elle a toujours eu un goût pour la nature. À 21 ans, elle décide alors de suivre des cours d'herboristerie chez Flora Medicina, une école réputée de Montréal. C'est lorsqu'elle aborde le thème « médecine botanique pour la santé des femmes » que son cœur s'embrase. Elle veut être sage-femme. Elle se forme dans la foulée à l'Université du Québec avec une spécialité, l'accouchement à la maison. C'est à ce moment que son idéal se dessine : elle veut concilier l'herboristerie et le métier de sage-femme.

LE LIBAN, TERRE FERTILE

C'est au cours d'un périple en Asie qu'elle rencontre son futur mari, un Libanais. Elle tombe amoureuse de cet homme mais aussi de son pays, qu'elle découvre en 2012. En 2013, elle s'installe à Beyrouth dans l'objectif de mener à bien ses projets : mettre ses compétences au service des futures mamans, proposer des ateliers pour divulguer la connaissance des plantes et promouvoir sa petite entreprise de vente de plantes *Flower Power*¹ (le pouvoir des plantes). Depuis ce démarrage, ses diverses activités font leur chemin. Les ateliers sont en place et sa boutique propose ses produits sur les marchés au Liban, mais aussi en itinérance en Turquie et au Canada.

AIDER LES GENS À VIVRE SELON LEUR IDÉAUX

Voici sa philosophie en deux mots, recueillie par le journal *L'Orient le jour*² : « Je veux être une inspiration pour ma communauté et aider les gens à vivre selon leurs idéaux. Je crois que le modèle de la médecine actuelle s'occupe toujours des symptômes de la maladie, mais rarement de sa cause. Or, une grande partie de notre pouvoir à guérir et soigner nous a été confisqué par une pensée de l'art de guérir moderne qui sépare corps et esprit, dévalorise le savoir traditionnel et diminue l'importance de l'intuition et des émotions ».

Sur ce point, cette jeune personne courageuse m'a beaucoup touché. Elle porte ici des valeurs de notre jeunesse, celle qui se pose des questions et qui remet en cause les dogmes établis par nos sociétés malades.

ENTRE SÉCURITÉ ET LIBERTÉ

Au Liban, la jeune femme témoigne² de l'aisance de s'installer pour vendre des plantes, ce qui est bien plus facile qu'au Canada. Malgré tout, il faut créer son réseau de façon plus autonome, chose qui demande beaucoup d'énergie. Les règles de sécurité qui encadrent ce genre d'activité ne sont donc pas aussi lourdes qu'en Occident. Certainement parce qu'une activité traditionnelle n'est pas perçue a priori comme « dangereuse », qu'elle est accessible au peuple et que personne ne s'en plaint. On est loin de la politique sécuritaire qu'ont mise en place l'Europe ou les pays d'outre-Atlantique, négligeant par ailleurs de créer un cadre spécial pour les activités de ce genre qui font perdurer la tradition.

ET LA TRADITION CONTINUE...

Ce sont des personnes comme Anabel qui font que la tradition des plantes perdure. Elles la font même avancer car le métier d'Anabel est nouveau. Il concilie les connaissances de la médecine conventionnelle, celles de la physiologie et de l'anatomie, qui sont incontestablement plus avancées qu'auparavant. Le savoir traditionnel s'en trouve ici valorisé. C'est la naissance d'une nouvelle médecine, celle qui émerge de plus en plus aujourd'hui : la médecine intégrative. La démarche d'Anabel en est une illustration vivante. Deux mondes différents, l'Orient et l'Occident, échangent et s'enrichissent l'un l'autre. C'est ce que représente cette femme. Cela fait plaisir de voir que l'herboristerie avance sous des formes vivantes, non pas seulement dans la vente de plantes en boutique.

Jean-François Astier ■■■

1. www.flowerpowerherbalism.com

2. <http://www.lorientlejour.com/article/861827/anabel-gravel-chabot-concilier-l-art-de-lherboristerie-et-le-metier-de-sage-femme.html>

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LE PLANTAIN



Le plantain est une plante si courante qu'il paraît sans importance. Pourtant, il est comestible et remédie à bon nombre de maux. Mais ce qu'on ne vous dit pas, c'est que c'est LA plante du fumeur...

UNE SIGNATURE, DES VERTUS

Prenez une feuille de n'importe quel plantain (il en existe plusieurs) dans le sens de la longueur. Brisez-la en deux en tirant de part et d'autre. Vous constaterez que les cinq nervures, typiques de la feuille de plantain – appelé pour cette raison « herbe aux cinq coutures » –, résisteront comme des fils élastiques. Cette caractéristique lui permet de ne pas craindre le piétinement, chose courante pour lui car il orne abondamment nos pelouses, nos trottoirs et nos jardins.

Pour les adeptes de la théorie des signatures (*la forme de la plante serait à rapprocher de ses propriétés thérapeutiques*), ce constat nous informe de ses vertus de renforcement des veines, les nervures les évoquant, ainsi que sa propriété à favoriser l'élasticité. Dans notre corps, l'élasticité est un atout particulier des poumons et de l'arbre respiratoire. C'est ce qui leur permet de suivre le mouvement de l'inspir et de l'expir, grâce à la propriété du collagène, une protéine souple et élastique. Mais n'en restons pas à cette observation, l'intérêt du plantain est aussi fondé sur des vertus cartésiennes.

LES VERTUS RECONNUES DU PLANTAIN

P*lantago major*, le grand plantain, est l'espèce principale que l'on utilise en herboristerie. On lui attribue des propriétés très diverses : il est diurétique, dépuratif et favorise la croissance des enfants. Ses vertus antihistaminiques lui permettent d'apaiser certaines allergies, notamment au niveau respiratoire. En fait, c'est sur l'arbre respiratoire qu'il est le plus efficace. Reconnu anti-inflammatoire et antispasmodique¹, le grand plantain est indiqué en cas d'inflammation de la gorge, de rhinopharyngite, de toux asthmatiforme, d'infection ou même en cas de bronchite aiguë. Mais bien d'autres plantes agissent sur l'arbre respiratoire, me direz-vous !... Pourquoi le plantain est-il donc LA plante du fumeur ?

UNE COMBINAISON D' ACTIONS IDÉALE... POUR LE FUMEUR

La dépendance au tabac est un processus complexe qui influence le comportement de la personne fumeuse. Lorsqu'on commence un sevrage, il faut éliminer au plus vite la nicotine qui est la toxine responsable du programme addictif en place. Les vertus dépurative et diurétique du plantain favoriseront son élimination par le foie et les reins. Ses

propriétés antitussive et d'expectoration feront des merveilles pour améliorer la respiration et augmenter la sensation de bien-être générée par l'arrêt du tabac. Mais surtout, le plantain en tant que fortifiant couplé à ses propriétés sur l'élasticité va apporter un effet constructeur et réparateur devant les atteintes pulmonaires permanentes de la cigarette. Je conseille aux fumeurs de consommer des infusions de plantain avant même de démarrer l'arrêt du tabac. Au bout de quelques temps, la personne se sentira mieux et respirera plus aisément. Se sentant plus forte et plus en forme, elle aura plus de facilités à sortir du processus addictif.

COMMENT CONSOMMER LE PLANTAIN ?

On peut consommer le plantain seul ou en association avec des plantes complémentaires. Seul, on le prendra en infusion à raison d'une cuillère à soupe par tasse. Deux bols à un litre par jour peuvent être pris 2 semaines avant l'arrêt complet du tabac ou dès le début d'une diminution progressive. Il ne comporte aucune contre-indication.

On peut agir plus largement avec une synergie de plantes qui opéreront en complément sur le système nerveux comme l'aubépine ou le mélilot. D'autres pourront intervenir sur le soutien hépatique, comme les graines de chardon Marie. Si vous n'êtes pas fumeur, n'évincez pas le plantain pour autant. Il peut vraiment aider à fortifier l'arbre respiratoire des personnes fragiles ou éliminer une toux récalcitrante, même chez les enfants. On le conseillait d'ailleurs aux tuberculeux et aux enfants chétifs. Enfin, d'un point de vue écologique, le plantain est une plante locale et plus que jamais abondante !

Jean-François Astier ■■■

1. Wegener T, Kraft K. Plantain (*Plantago lanceolata* L.): anti-inflammatory action in upper respiratory tract infections. *Wien Med Wochenschr.* 1999;149(8-10):211-6.

J'ai testé la psychophanie, la télépathie pour les emmurés vivants

Communiquer avec ceux qui sont privés de parole, voire de toute capacité d'expression, c'est l'objet de la psychophanie et de la communication profonde accompagnée. Pendant le temps d'une séance, le « facilitant », par l'entremise d'un simple clavier d'ordinateur, prête son cerveau et sa motricité à celui dont le système cérébral dysfonctionne afin qu'il puisse communiquer avec son entourage. Ces méthodes révolutionnaires soulagent les malades et révèlent l'intelligence cachée des êtres privés de parole – malades d'Alzheimer, autistes, personnes souffrant de lésions cérébrales – jusqu'à infléchir leur parcours douloureux.

COMMUNIQUER MALGRÉ ALZHEIMER

Muriel est assise devant un écran d'ordinateur aux côtés d'un paralytique. Dans sa main gauche, elle supporte la main droite du vieil homme et la promène au-dessus du clavier, aidant l'index à appuyer sur les touches. À l'écran des lettres se forment, puis des phrases. Un message apparaît que Muriel, les yeux rivés sur le clavier, ne lit pas pendant tout le temps que dure la rédaction. La fille du vieil homme est là. Elle lit, émue, le message que rédige son père, à la fois privé de la parole, de mémoire et d'une pensée cohérente depuis de nombreuses années.

Georges était informaticien. Atteint de la maladie d'Alzheimer, il a progressivement perdu des facultés cérébrales essentielles. Totalement dépendant, il passe aujourd'hui ses jours dans une institution spécialisée du Sud-Ouest de la France. Muriel Caillaud, praticienne en psychophanie, l'a rencontré il y a un an et demi. Depuis, une fois par mois, accompagnée de la fille de Georges, elle se rend dans l'institution pour recueillir ses messages. « *Lors des premières séances* », raconte celle qu'on appelle une « *facilitante* », « *il a été question de choses du quotidien.* » Georges, mutique depuis plus de huit ans, révèle qu'il souffre du dos. Il exprime qu'il supporte mal d'être secoué tôt le matin pour être levé et habillé. Par chance, la psychologue de l'établissement assiste à la séance. Pour la première fois depuis des années, on prend en compte ce que demande Georges ! Au fil des rencontres, les communications sortent du domaine pragmatique et prennent un tour plus personnel. « *Georges a commencé par exprimer sa souffrance psychologique, son mal-être profond* », raconte Muriel. « *Il écrivait : À quoi ça sert de vivre dans mon état !*

Je ne sers plus à rien. » Puis progressivement, les messages ont traduit une acceptation de son sort. Aujourd'hui, ils ont une tournure plus intime. Autrefois cartésien, très occupé à ses affaires, Georges dit des choses qu'il était incapable d'exprimer lorsque son cerveau fonctionnait correctement : « *Je n'ai jamais su te dire que je t'aimais. Je te demande pardon.* », écrit-il à sa fille. « *J'assiste à des retrouvailles émouvantes* », explique Muriel. « *Georges et sa fille se font des câlins. Ils pleurent dans les bras l'un de l'autre comme ils n'avaient jamais pu le faire...* »

CE QUE CACHE L'AUTISME

Muriel, quant à elle, estime avoir de la chance. Il y a dix-neuf ans, alors qu'elle était institutrice, elle a mis au monde une petite fille, Lorie, infirme motrice cérébrale. Privée de tonicité, l'enfant a une vision faible et parle très peu. À l'âge de 5 ans, dans un hôpital de jour où elle était accueillie, une orthophoniste lui a fait bénéficier de sa première séance de psychophanie. « *Je me doutais qu'au-delà des lésions cérébrales et du retard mental, ma fille était intelligente* », raconte Muriel. « *Mais au fur et à mesure des séances, j'ai su qui elle était vraiment* ».

Au bout de trois mois, souhaitant communiquer directement avec sa fille, Muriel s'est formée puis est devenue elle-même praticienne, émerveillée de découvrir les effets insoupçonnés de cette pratique et, surtout, l'intelligence très particulière des personnes atteintes de lésions cérébrales. Lors des séances, Lorie exprime des choses parfaitement censées. Elle démontre une hypersensibilité et un rare discernement. Bien-sûr, au début, il y avait un doute : « *Est-ce moi ou elle qui parle ?* », se demande la toute nouvelle facilitante. « *J'ai eu la réponse un jour que j'aidais ma fille à marcher. Ce jour-là, elle s'y prenait moins bien que d'habitude. Un peu agacée, je lui dis : "Allez, applique-toi !" Elle fond en larmes de manière inexplicable.* » Voulant comprendre les raisons de ce chagrin, Muriel fait écrire sa fille qui exprime : « *Ce n'est pas juste de me gronder parce que j'ai mal aux pieds. Mes chaussures sont trop petites !* » C'était vrai...

Et puis les choses prennent une tournure inattendue. La jeune fille témoigne progressivement d'une intuition que les apparences ne laissent pas soupçonner. C'est ainsi qu'un jour elle dit de son frère : « *Il est intelligent mais il ne le sait pas car il est humilié en classe.* » Quand j'ai expliqué à mon fils ce que signifiait le mot humilié, il a raconté ce que le maître lui faisait. Et c'était effectivement une humiliation

PSYCHOPHANIE ET COMMUNICATION PROFONDE ACCOMPAGNÉE

En 1975, Rosemary Crossley, docteur en psychologie et éducatrice en Australie, met au point la technique de la « *facilitating communication* » ou communication facilitée, basée sur l'hypothèse d'une motricité profonde intacte, non perturbée chez les enfants infirmes moteurs cérébraux et autistes non parlants.

Comment ça marche ?

Avec l'aide d'un partenaire qui lui soutient la main, appelé « facilitant », le « facilité » apprend à désigner des objets, des images ou des mots écrits sur un écran pour faire des choix dans la vie courante. Grâce à cet appui, il parvient aussi à s'exprimer avec des mots et des phrases écrites sur un clavier de lettres en frappant volontairement avec son doigt.

Inspirées de sa méthode, la psychophanie, fondée par Anne-Marguerite Vexiau, et la communication profonde accompagnée, mise au point par son ancienne élève Martine Garcin Fradet, reposent en grande partie sur des principes communs.

La communication facilitée s'adresse aux personnes privées de parole mais conscientes. La psychophanie et la communication profonde accompagnée permettent de laisser s'exprimer l'être profond, que l'on soit valide ou privé de parole.

dont personne n'avait conscience... Sauf Lorie. Son frère, qui ne la trouvait guère intéressante jusqu'alors, la prend en considération. Depuis, il la traite avec la plus grande bienveillance. Lorie est devenue quelqu'un de précieux...

RÉVÉLER L'INTELLIGENCE CACHÉE

La psychophanie et la communication profonde accompagnée (CPA) ont ceci de commun qu'elles révèlent l'intelligence cachée des personnes atteintes de lésions cérébrales ou en grande difficulté de communication, modifiant le regard que porte l'entourage sur les malades. C'est ainsi qu'Oriane de Montangon, traumatisée crânienne lourde, privée de toute autonomie et de toute parole, a pu faire comprendre à son entourage et au personnel de l'institution dans laquelle elle était accueillie les motifs de son apparente agressivité. « *Oriane donnait parfois des coups de pieds dans les murs ou aux personnes qui venaient la soigner* », relate sa mère (Cf. *Les Ecrits d'Oriane*). « *Elle était souvent incontrôlable, apparemment en proie à des crises de violence.* » Au bout de trois ans de séances de CPA, elle a arrêté. Plus tard, lors d'une séance avec Odile Mourglia, praticienne facilitante, elle exprime : « *Je vous aime, tous, en dépit parfois de mes gestes inconsiderés et incompris qui ne sont pas agression mais perte de contrôle.* » Le regard de l'entourage et de l'institution change. Oriane se sent mieux comprise et acceptée. Son comportement s'apaise. Elle se prête plus facilement aux soins dont elle fait l'objet. « *L'apaisement et la sérénité sont les premiers effets de cet accompagnement* », explique Odile Mourglia qui a écrit un livre sur sa pratique*.

« *L'absence du langage génère une grande souffrance, mais dès que la communication est rétablie, c'est la fin des ruminations et des regrets. Les malades d'Alzheimer et leurs proches ressentent une grande joie. Cela a parfois des conséquences sur l'état du malade. Parfois, on observe un regain d'énergie pour la marche.* » « *Chez les autistes, les améliorations*

* La communication accompagnée : Au service des personnes privées de parole. Odile Mourglia-Lavenant, Geneviève Gauthier, Editions du Dauphin 2010.

du langage sont également courantes », ajoute Muriel Caillaud. Une étude menée auprès d'un groupe de 12 personnes autistes entre 1996 et 1998 par le Pr Bruno Gepner, psychiatre et docteur en neurosciences, conclut à une amélioration significative de la communication verbale et non verbale des patients, de leurs interactions sociales et de leurs réactions affectives et à l'environnement.

LA MÉDECINE DOIT-ELLE S'OUVRIR À LA TÉLÉPATHIE ?

Avec de tels résultats, on pourrait s'attendre à ce que ces deux techniques se répandent à grande échelle dans les structures d'accueil pour personnes handicapées. Or elles sont apparemment basées sur la télépathie, un phénomène pas franchement reconnu dans les sphères scientifiques et médicales...

Par ailleurs, les hypothèses sur lesquelles reposent ces méthodes ont de quoi bousculer les esprits rationnels. Quel que soit l'état du cerveau de l'accompagné, la technique est applicable. C'est ainsi que des personnes en état végétatif semblent être en mesure de dialoguer avec leurs proches. Une telle possibilité implique que la conscience n'est pas localisée dans le cerveau qui n'est qu'un récepteur de celle-ci... Une idée, là encore, révolutionnaire ! Plus troublant : au lieu d'être restreinte par le dysfonctionnement cérébral, la conscience des malades s'élargirait, permettant, outre la télépathie, les sorties du corps et autres phénomènes apparentés à la médiumnité. L'hypothèse a certes été développée par d'éminents scientifiques, mais elle est loin d'être dominante dans le milieu médical. Et à supposer que cet aspect soit admis, comment prouver que les messages proviennent bien de l'accompagné et non de l'imaginaire du facilitant ? « *Le danger est réel en effet que les accompagnants fassent des projections* », confie Odile Mourglia. « *On n'est jamais sûr à 100 %, de traduire unique-*

LES ÉCRITS D'ORIANE : LA VIE CACHÉE D'UNE TRAUMATISÉE CRÂNIENNE

En 1999, Oriane de Montangon, jeune mère de deux enfants, est victime d'un grave accident de voiture. Traumatée crânienne, elle reste dans un état végétatif chronique pendant un an. À son réveil, c'est une emmurée vivante. Ayant subi de nombreuses lésions cérébrales, elle est privée de tout mouvement coordonné et de langage articulé. Totalement dépendante, en partie amnésique, apparemment incapable d'un raisonnement suivi, elle est régulièrement en proie à une grande agitation. La rencontre avec la CPA va infléchir son parcours jusqu'à l'apaisement, puis la lumière...

Dans Les écrits d'Oriane, un livre paru en octobre dernier aux éditions du Dauphin, Ghislaine de Montangon, sa mère,

COMMENT TROUVER UN PRATICIEN ?

- En communication facilitée et psychophanie : www.tmppp.net (Confédération Ta main pour parler)
- En communication profonde accompagnée : www.communication-profonde.com

ment le ressenti de la personne. Dans le cadre de l'accompagnement, le praticien doit arrêter de penser. Seul son cerveau droit fonctionne... Quand je pratique, je ne pense pas, je me mets à l'écoute de la personne que j'accompagne. Je ressens ses émotions. Des images mentales me viennent parfois. Des mots se forment dans mon esprit. Je me laisse guider intérieurement. Ma main soutient la main de la personne que je facilite et son index se dirige vers les touches du clavier, formant des mots puis des phrases. Un texte s'écrit, qui traduit ce que la personne accompagnée est prête à exprimer de son conscient ou de son inconscient. »

À défaut d'être officialisée, la psychophanie et la CPA sont « tolérées ». Mais il y a de l'espoir : ces méthodes font une entrée discrète mais réelle dans les institutions. En attendant leur officialisation, toute personne concernée par l'incapacité à communiquer peut se tourner vers des praticiens libéraux expérimentés.

témoigne de l'étonnante histoire de cette belle jeune femme clouée sur place dans son corps. L'histoire d'Oriane révèle des aspects méconnus du vécu des traumatisés crâniens et de toutes les personnes lésées cérébrales. Pour le docteur Charbonier, réanimateur spécialiste des expériences de mort imminente qui l'a préfacé, Les écrits d'Oriane sont « *un ouvrage aussi révolutionnaire qu'époustouflant puisqu'ils laissent supposer qu'une personne avec une activité cérébrale considérablement réduite aurait une*

conscience bien plus performante qu'une personne éveillée et en pleine possession de ses moyens. » Les messages qu'Oriane a écrits grâce à la CPA apportent un élément de plus à la thèse selon laquelle la conscience n'est pas localisée dans le cerveau. Nous avons rencontré Ghislaine de Montangon, la mère d'Oriane qui a consigné les messages que sa fille a écrits avec l'aide de la CPA jusqu'à son décès en novembre 2013.

→ Alternatif Bien-Être : Quelle a été votre motivation pour écrire ce livre ?

Ghislaine de Montangon : C'était le souhait d'Oriane. Elle voulait faire connaître la vie intérieure des traumatisés crâniens afin qu'ils soient mieux traités. Elle voulait que la communication profonde accompagnée soit mieux connue et que soient révélées les étonnantes capacités que déploient les personnes lourdement handicapées, leur aptitude à la télépathie, leur capacité à s'entraider dans l'invisible, leur conscience parfaitement intacte au-delà des apparences.

→ Quand avez-vous réalisé que vous pouviez communiquer avec votre fille ?

Un an et demi après son accident, alors qu'Oriane était murée dans le silence et que l'on ne pouvait savoir si seulement elle était capable d'une pensée cohérente, un neuropsychiatre, Marie de Jouvencel, est allée la voir à l'hôpital incognito et lui a mis un stylo dans la main. Personne n'y avait pensé ! Oriane pouvait écrire. C'est ainsi que j'ai commencé à savoir ce qu'elle vivait. Il s'agissait d'une communication consciente, avec toutes les limitations liées à son système cérébral endommagé. Elle a posé des questions sur les uns et les autres puis j'ai compris qu'elle était déboussolée. Elle demandait toujours : « Pourquoi suis-je ici ? » Elle croyait avoir 18 ans au lieu de ses 26. Elle ignorait donc qu'elle était mère de deux enfants et voulait rentrer à la maison. Toutes les personnes qu'elle avait rencontrées après ses 18 ans lui étaient étrangères. Toutes sauf les membres d'un groupe de prière avec qui elle était partie en pèlerinage...

→ Cette forme de communication restait donc limitée ?

Au départ, oui. Sa communication consciente restait limitée car Oriane se fatiguait vite. Mais en août 2003, lors d'un pèlerinage à Lourdes, nous rencontrons une femme qui pratique la CPA et lui offre une première séance. Aidée par Yvonne, la facilitante, Oriane exprime une grande souffrance. Je découvre alors qu'elle est lucide sur son état : « Je suis un cadavre ambulante », « J'ai soif d'être libre ». Oriane exprime aussi un immense besoin d'être écoutée dans sa souffrance et un grand soulagement que ce soit possible. Dès les premières séances, Oriane est plus apaisée. Elle qui était jugée capricieuse par l'institution où elle était accueillie, se prête désormais aux soins. Ces communications dureront jusqu'en 2005. Puis elles seront interrompues pour des raisons de sécurité. Oriane s'agite beaucoup dans la voiture avec laquelle je la transporte chez la facilitante. Cela devient dangereux. À ce moment, l'état d'Oriane se dégrade inexorablement. Elle

souffre de l'absence de communication. Au cours de cette période, Oriane continue de communiquer sur papier, sans facilitante. Pour l'essentiel, il s'agit de messages pratiques du type j'ai faim ou j'ai soif.

→ La CPA a-t-elle infléchi le parcours d'Oriane ?

Clairement oui. Avec son accord, en 2011, les séances de CPA reprennent une fois par mois avec l'aide de deux facilitantes. Oriane va se sentir comprise. Elle sait qu'on la regarde différemment. Les soignants ont des échos de ce qu'elle exprime en CPA. Ils comprennent qu'Oriane n'est pas le légume qu'on croyait. Finalement, on prend en compte son besoin que les soins soient plus lents, plus doux, que ses éventuels refus soient respectés. Surtout, la CPA va lui permettre de ne plus s'identifier à son corps malade et de s'identifier à ce qu'elle est vraiment dans son être profond, sa partie divine. C'est ainsi qu'elle pourra accomplir le voyage intérieur qu'elle relate dans ses messages. Elle entrevoit un autre monde avec lequel elle fait connaissance. Surtout, elle témoigne d'une expansion de sa conscience : « J'accède à la transparence. Vous ne pourriez rien me cacher ». Elle raconte aussi qu'elle se promène dans l'univers. Elle explique que pendant les 70% du temps où elle est calme, elle quitte son corps, rencontre des guides spirituels dans l'au-delà. Pendant les 30% du temps où elle revient dans son corps, elle a les symptômes de sa pathologie : des mouvements incontrôlables, des coups dont elle s'excuse dans ses messages, expliquant qu'ils sont dénués d'agressivité.

→ Comment êtes-vous certaine que ces voyages ne sont pas des hallucinations ou le fruit de l'imaginaire des facilitantes ?

Je ressens qu'elle est parfaitement lucide mais j'ai la preuve formelle qu'elle dit vrai à plusieurs reprises. Par exemple, un jour j'arrive dans l'établissement où Oriane est accueillie en pleine séance de CPA avec une de ses facilitantes, Odile Mourglia. La veille, j'étais à l'enterrement d'un jeune homme qu'Oriane connaît. Ni Odile ni Oriane n'ont été

mises au courant. Immédiatement, Oriane me parle du jeune homme, de sa mort. Elle décrit l'état dans lequel il est, en tant qu'âme. Elle nous demande d'aller mettre un cierge pour lui. Ces voyages hors du corps sont sa réalité quotidienne.

En 2012, l'aventure d'Oriane prend un nouveau tournant...

C'est l'année où Oriane accepte totalement son état. Lors de ses voyages hors du corps, on l'a apaisée et on lui a confié une mission : soulager les tourments de ceux qui sont comme elle. Privée de la joie d'être une mère pour ses enfants, elle accepte

d'être une mère pour les handicapés. Elle témoigne de journées lumineuses et dit, dans l'un de ses derniers messages : « *Combien sont ceux qui peuvent imaginer cette paix intérieure, réservant leurs conclusions à mon état apparent ?* »

Propos recueillis
par Emmanuel Duquoc ■■■

Règles hémorragiques : l'effet inattendu d'une épice

Le gingembre permet de diminuer le flux menstruel des jeunes filles qui souffrent de règles hémorragiques

En plus des douleurs et de la gêne qu'elles engendrent, les règles hémorragiques peuvent provoquer un déficit en fer et donc de la fatigue et des difficultés de concentration. Chez les jeunes filles, elles sont souvent le fait de déséquilibres hormonaux et les médecins proposent généralement une pilule contraceptive, ce qui résout bien ce symptôme mais sans guérir la cause, qui se manifestera inévitablement plus gravement sur le long terme. Avant de prendre des hormones, essayez le gingembre : une étude a montré qu'une supplémentation de 250 mg de poudre de gingembre par jour a régulé en moins de 3 cycles les flux menstruels de jeunes filles souffrant de règles hémorragiques.

infos produits

- **Gingembre bio : Natura Mundi**
05 61 05 50 00 - www.naturamundi.com

Source : Farzaneh Kashefi, Marjan Khajehei, Mohammad Alavinia, Ebrahim Golmakani and Javad Asili, Effect of Ginger (Zingiber officinale) on Heavy Menstrual Bleeding: A Placebo-Controlled, Randomized Clinical Trial. *Phytotherapy Research*, 8 OCT 2014.

Au petit-déjeuner, cette habitude peut vous tuer

Les gens qui boivent beaucoup de jus de fruits ont généralement de la tension et encourent un risque majeur de maladies cardiovasculaires

Bien des personnes pensent que boire un jus de fruits le matin est un geste sain alors que les fruits contiennent naturellement des quantités importantes de sucre. De nombreuses études ont déjà montré que la consommation de sucre provoquait de l'hypertension et des chercheurs ont voulu voir si c'était également le cas avec des jus de fruits. Ils ont pour cela demandé à des personnes de remplir un questionnaire sur leur consommation alimentaire et ont croisé ces données avec leur tension. Ils ont découvert que les personnes qui boivent le plus de jus de fruits ont une tension plus élevée que celles qui n'en consomment qu'occasionnellement ou jamais. On ne le dira jamais assez : un jus de fruit n'est pas égal à un fruit, même pressé à la maison !

Source : Matthew P. Pasea, Natalie Grimab, Robyn Cockerella, Andrew Pipingasa, Habitual intake of fruit juice predicts central blood pressure. *Appetite*, January 2015.

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



Le roi et son jardin

Il était une fois un roi qui avait planté près de son château toutes sortes d'arbres et de plantes, et son jardin était d'une grande beauté. Chaque jour il s'y promenait. C'était pour lui une joie et une détente.

Un jour, il dut partir en voyage. À son retour il s'empessa d'aller marcher dans son jardin et constata alors que les plantes et les arbres étaient en train de se dessécher. Il s'adressa au pin, autrefois majestueux et plein de vie, et lui demanda ce qui s'était passé.

Le pin lui répondit : « J'ai regardé le pommier et je me suis dit que jamais je ne produirais les bons fruits qu'il porte. Je me suis découragé et j'ai commencé à sécher. »

Le roi alla trouver le pommier qui lui aussi se desséchait... Il l'interrogea et celui-ci lui répondit : « En regardant la rose et en sentant son parfum, je me suis dit que jamais je ne serais aussi beau et agréable et je me suis mis à sécher. »

Comme la rose elle-même était en train de dépérir, il alla lui parler et elle lui dit : « Comme c'est dommage que je n'aies pas l'âge de l'érable qui est là-bas et que mes feuilles ne se colorent pas à l'automne. Dans ces conditions, à quoi bon vivre et faire des fleurs ? Je me suis donc mise à dessécher. »

Poursuivant son exploration, le roi aperçut une magnifique petite fleur. Elle était tout épanouie. Il lui demanda comment il se faisait qu'elle soit si vivante. Et la fleur lui répondit : « J'ai failli me dessécher, car au début je me désolais. Jamais je n'aurai la majesté du pin, qui garde sa verdure toute l'année ; ni le raffinement et le parfum de la rose. Et j'ai commencé à mourir. Mais j'ai réfléchi et je me suis dit : si le roi, qui est riche, puissant et sage, et qui a organisé ce jardin, avait voulu quelque chose d'autre à ma place, il l'aurait planté. Si donc il m'a plantée, c'est qu'il me voulait, moi, telle que je suis, et à partir de ce moment, j'ai décidé d'être la plus belle possible ! »

Jean-Baptiste Le Cocq ■■■



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 :

▶ santenatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (44 €)

Electronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

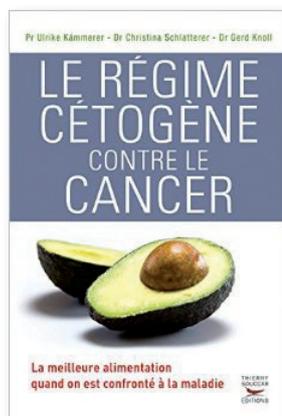
Étape 3 : Votre règlement

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

SNI Éditions service courrier - Sercogest
14, rue Charles Laffitte - 92200 Neuilly-sur-Seine

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

Le régime cétogène contre le cancer



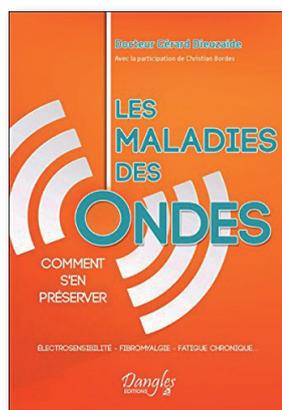
L'alimentation peut-elle aider à guérir d'un cancer ? Les auteurs démontrent qu'il est possible d'affamer les cellules cancéreuses pour qu'elles cessent de se diviser tout en fortifiant les cellules saines. Ce régime, dit cétogène, permet également d'augmenter l'efficacité des traitements. Après avoir expliqué comment l'alimentation pouvait freiner le mécanisme de division des cellules cancéreuses, le livre fait le point sur les cures de jeûne dont on entend parler dans l'actualité, et donne des conseils pour profiter sans danger des bienfaits du jeûne lorsqu'on suit un traitement contre le cancer. La seconde partie de ce livre explique de manière très pratique comment mettre ce régime en place et donne des solutions à tous les problèmes que vous pourriez rencontrer au quotidien : vous êtes végétarien, vous n'avez pas le temps de cuisiner, vous avez envie de vous faire un plaisir sucré ou vous avez du mal à vous alimenter à cause de la maladie. Des recettes ainsi qu'un planning de la semaine sont même proposés.

Loin de donner des règles difficiles à mettre en œuvre, ce livre viendra combler l'absence de conseils nutritionnels des médecins envers leurs patients atteints de cancer.

19,90 €

Ulrike Kammerer, Christina Schlatterer, Gerd Knoll
Éditions Thierry Souccar
ISBN: 2365490962

Les maladies des ondes, comment s'en préserver ?



Il existe au sein de chacune de nos cellules un potentiel électrique que les champs magnétiques ambiants perturbent : d'une part, nous évoluons dans un nuage électromagnétique généré par le wifi, les portables, les antennes électriques et les appareils électriques, et d'autre part, certains objets de notre quotidien comme les lunettes, les fermetures éclair ou les prothèses dentaires amplifient ces champs. Chacun a une sensibilité particulière aux ondes : certains peuvent simplement ressentir de la fatigue alors que d'autres auront des douleurs musculaires qui peuvent évoquer les symptômes de la fibromyalgie. Après l'avertissement de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) sur le danger que représentent les ondes pour notre santé, les auteurs apportent dans ce livre des outils pour évaluer notre sensibilité aux ondes et donnent des solutions pour s'en protéger.

Ce livre apporte un éclairage bien documenté sur un sujet brûlant qui n'inquiète pour le moment pas les autorités françaises de santé.

20,00 €

Dr. Gérard Dieuzaide & Christian Bordes
Éditions Dangles
ISBN : 2703310714

Salon

Vivre autrement

dates ▲

Du vendredi 20
au lundi 23 mars 2015

Parc Floral de Paris

Invitations gratuites sur le site

Renseignements sur :

www.salon-vivreautrement.com

Les exposants de ce salon vous inviteront à adopter des réflexes respectueux de la nature et des hommes sur différentes problématiques de la vie courante telles que l'habitat écologique, l'alimentation bio, suivre la mode de manière éthique, passer des vacances solidaires ou encore préparer son corps à l'arrivée du printemps. Des entrepreneurs qui ont su apporter une réelle innovation dans leur secteur vous parleront de leurs initiatives lors de conférences et amorceront des débats sur l'actualité de leur domaine. Des professionnels animeront des ateliers pour vous faire découvrir de nouvelles pratiques et un espace sera également consacré à la viticulture bio : vous pourrez assister à des conférences sur le sujet mais aussi rencontrer des viticulteurs et déguster leurs vins.

Salon

Parapsy

dates ▲

Du mercredi 11
au lundi 16 février 2015

Espace Champerret, Paris XVII^e

Invitations gratuites sur le site

Renseignements sur :

www.salonparapsy.com

Dans ce salon atypique, vous rencontrerez des professionnels de la voyance mais aussi de thérapies alternatives comme l'équilibrage énergétique, l'hypnose, le magnétisme ou encore le Reiki. Ce salon axé sur le développement personnel vous permettra de découvrir des domaines sortant des standards habituels dans le but de reconnecter le corps avec l'esprit. La nouveauté 2015 sera un Village du Destin où, pour 60 euros, vous bénéficierez d'une consultation avec le professionnel de votre choix. Les autres exposants proposent également des consultations à leurs propres tarifs.

Salon

Primevère

dates ▲

Du vendredi 20
au dimanche 22 février 2015

Eurexpo – Lyon/Chassieu (69)

Droit d'entrée à partir de 6 euros

Renseignements et réservations sur :

www.salonprimevere.org

Ce salon alter-écologique compte parmi les plus grandes manifestations de France. L'association Primevère entend amorcer une réflexion sur les alternatives cohérentes et éthiques dans les domaines de l'alimentation, de l'environnement et de la protection des animaux. Des associations mais aussi des producteurs-artisans viendront présenter leur savoir-faire et expliqueront leur démarche alternative. La moitié de l'espace du salon sera dédiée aux animations et aux rencontres. Un espace accueillera les enfants pour leur faire découvrir l'écologie.

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

Vous pouvez nous écrire à :

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

Dépendance au sucre

Je suis un homme de 58 ans, soucieux d'une alimentation saine et d'une bonne hygiène de vie. Depuis ma plus tendre enfance j'ai toujours manifesté une très forte envie pour le sucré que je n'arrive pas à limiter. Que pouvez-vous me suggérer ?

Guy C. ■■■

La dépendance au sucre est un phénomène multifactoriel mais on peut tenter plusieurs approches. Voyez déjà à quel moment cette frénésie sucrée survient (stress, hypoglycémie 2 heures après un repas ou une collation, manque affectif etc.). Vous pourrez ainsi identifier une des causes du problème. Le stress est très souvent à prendre en compte car il augmente l'appel vers le sucre. Une bonne gestion est donc de mise par des moyens de relaxation, de psychothérapie et avec l'aide d'une plante antistress comme la rhodiola. La qualité des sucres absorbés dès le matin est aussi importante. Une tartine de pain blanc avec une confiture industrielle lance le yoyo glycémique qui appelle toujours plus de sucre. À éviter donc en favorisant les fibres et les aliments à index glycémique bas. Enfin, le gymnéma sera une plante utile pour bloquer les récepteurs du goût sucré. Ainsi, même votre dessert préféré n'aura plus d'intérêt gustatif. Idéal, le temps de changer ses habitudes et la contenance de ses placards. ■■■

prochainement dans ABE

- L'incroyable antidouleur que la France veut interdire
- Cancer du col de l'utérus : un champignon fait mieux que le vaccin
- J'ai testé le neurofeedback dynamique
- Dossier : Pourquoi on rate son régime

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 101 - Février 2015

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – 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 abonnement@santenatureinnovation.com ou

au 14 rue Charles Laffite - 92200 Neuilly-sur-Seine

ISSN 1662-3134