

# ALTERNATIF bien • être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • MARS 2014 • N°91

sommaire

- p. 1 Aspartame : le tour de magie pour vous le faire avaler
- p. 4 Quels oméga-3 contre la dépression ?
- p. 5 L'analyse sanguine pour les nuls : la « formule sanguine »
- p. 7 Rencontre avec Claude Béraud : « La santé ne dépend pas de la médecine ni des médicaments »
- p. 10 Dossier : Faites descendre la pression
- p. 15 Naturopathie & Traditions :  
Une herboristerie ? C'est le comble...  
Ce qu'on ne vous dit pas sur l'angélique...  
L'affaire Pierre Delbet vue par Pierre Lance
- p. 20 Comment respirer pour être vraiment bien
- p. 25 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs

**Et aussi :** Chirurgie contre le cancer : une vraie boucherie ? - Les pesticides 1 000 fois plus toxiques que prévu (p.3) - Une pomme au quotidien éloigne le médecin (p.14) - Manque de vitamine E ? Attention aux fractures - INSPIRATIONS : La corde invisible (p.24)

édito

## « La médecine n'est pas toute puissante »

Le 9 décembre dernier, Jahi McMath, une jeune américaine de 13 ans souffrant d'apnée du sommeil, était hospitalisée dans un hôpital pour enfants en Californie. Objectif : retirer ses amygdales et des tissus au niveau des sinus pour faciliter sa respiration. L'opération se déroule parfaitement mais quelques heures après, juste à côté du service des soins intensifs, l'enfant est victime d'une grave hémorragie puis d'un arrêt cardiaque. Jahi tombe dans le coma et trois jours plus tard les médecins de l'hôpital affirment qu'elle est maintenant en état de mort cérébrale, que seuls les appareils médicaux la maintiennent en vie et qu'elle ne sortira jamais de son état. Ils demandent donc à la famille qu'elle soit « débranchée », c'est-à-dire euthanasiée. Mais la famille refuse. S'engage alors un bras de fer jusque devant la justice où le porte-parole de l'hôpital déclarera : « Aucune prière, aucun espoir, aucune procédure médicale ne pourront la ramener ». Ce à quoi la mère de Jahi lui répondra : « Si votre science était si exacte, ma fille ne serait pas dans cet état actuellement. » Et la Justice lui a donné raison. A propos d'imprécision de la médecine, nous entamons ce mois-ci une série d'articles sur la compréhension des résultats des prises de sang. Nous vous dévoilons aussi la vérité sur les agences de sécurité sanitaire, qui décident en notre nom de ce qui serait bon pour nous, selon des critères... douteux ! Ne pas manquer également notre dossier sur le traitement naturel de l'hypertension artérielle, plus efficace que n'importe quel médicament. A quand une médecine plus humaine et plus humble ?

Julien Venesson ■■■

## Aspartame : le tour de magie pour vous le faire avaler

Depuis plus de 25 ans, l'aspartame s'invite à la table de millions de personnes à travers le monde. Cette poudre blanche nous permettrait de consommer sucré sans consommer de sucre ! Aujourd'hui les agences de sécurité nous l'affirment : l'aspartame ne présente aucun danger pour la santé. Alléchant ? En fait, pas vraiment...

**S**i vous tapez « aspartame » sur le moteur de recherche Google, vous tomberez directement sur un lien publicitaire de l'Agence européenne de sécurité des aliments (EFSA) qui renvoie vers son dernier compte-rendu officiel. L'EFSA s'est donc arrangée pour que son rapport se retrouve toujours bien placé et que les citoyens soient rassurés par sa conclusion : « L'aspartame et ses produits de dégradation sont sûrs pour la consommation humaine aux niveaux actuels d'exposition. » Pourquoi une autorité de



santé indépendante dépense-t-elle autant d'énergie et d'argent pour nous faire avaler de l'aspartame ? Vous avez dit « louche » ?

## L'ASPARTAME : OR BLANC OU POUVRE AUX YEUX ?

**C**'est en 1965 que Jim Schlatter, de la société Searle, découvre accidentellement l'aspartame alors qu'il vise à synthétiser un remède contre l'ulcère gastrique. Peu de temps après sa mise sur le marché en 1974, la « Food and Drug Administration » (FDA, agence de sécurité sanitaire américaine) émet des doutes quant à son innocuité, remettant en cause la rigueur scientifique des études fournies par la Searle. L'autorisation de mise sur le marché de l'aspartame est ainsi retirée.

Plus tard, en 1979, la FDA nomme une commission indépendante pour évaluer l'aspartame. Celle-ci signale un possible effet carcinogène à partir d'études menées chez le rat, et confirme la suspension de commercialisation. L'affaire aurait pu s'arrêter là mais la Searle connaissait le potentiel – notamment financier – de l'aspartame. En 1981, le président de la société Searle, Donald Rumsfeld, intègre le gouvernement. Il fait nommer un nouveau directeur à la tête de la FDA et c'est ainsi que « tout naturellement », l'aspartame est à nouveau introduit dans l'alimentation, en dépit des doutes sur son innocuité.

De l'autre côté de l'Atlantique, la Commission européenne suit l'avis de la FDA et confirme l'innocuité de la poudre blanche qui débarque en Europe. Pourtant, en 2005, le Dr Ramazzini publie une étude qui montre une augmentation des cas de tumeurs du cerveau chez les rats ayant consommé de l'aspartame. Le panel d'experts de l'EFSA rejette cette étude. Le hasard est si bien fait que le panel d'experts est dirigé par un membre de « l'International Life Science Institut », un Institut financé entre autres par Coca-Cola, Pepsico, Monsanto, ou encore Nestlé...

Les études épidémiologiques menées depuis par des chercheurs indépendants sont moins réjouissantes : elles révèlent que la consommation d'aspartame est associée à de nombreuses pathologies telles que le diabète et le cancer, des dérèglements hormonaux et l'accouchement prématuré, bien qu'il soit encore difficile d'établir avec certitude un lien de cause à

effet. Ces lourdes accusations ont probablement contribué au relooking commercial de l'aspartame. En 2009, l'aspartame devient « aminosweet », une nouvelle appellation qui se veut attractive grâce à l'inclusion du mot « sweet » (doux)...

## TOUS LES EXPERTS SONT-ILS CORROMPUS ?

**P**eut-on vraiment croire le rapport qui blanchit l'aspartame publié par l'EFSA le 10 décembre dernier ? Cela semble difficile quand on prend la mesure des fracassantes révélations de l'Observatoire de l'Europe industrielle. En effet, selon cette ONG, 122 des 209 experts de l'EFSA seraient en conflit d'intérêts avec le secteur commercial, soit près de 60% des experts ! Et ce alors même que l'EFSA venait d'adopter une nouvelle politique « d'indépendance » et aurait renouvelé 80% de ses experts...

Comble de la situation, les experts en position de conflit d'intérêts sont ceux qui ont le plus de responsabilité au sein de l'agence. 8 de ses 10 groupes de travail sont présidés par des personnes présentant des conflits d'intérêts et 14 vice-présidents sur 21 sont dans la même situation. Et c'est le groupe scientifique « Produits diététiques, nutrition et allergies » qui est le plus concerné par ces conflits d'intérêts !

La situation n'est guère meilleure outre-Atlantique. Sur l'ensemble des mentions « généralement considéré comme sans danger » (GRAS) notifiées à la FDA ces 15 dernières années, le panel d'experts impliqués dans la décision était composé à 22,4% d'employés du secteur, à 13,3% d'un membre d'un cabinet de conseil désigné par le producteur, et à 64,3% d'experts désignés par le producteur ou le cabinet de conseil. De plus, le panel d'experts est composé de seulement 3,5 membres en moyenne et il n'est pas rare qu'un expert siège à différents panels, de quoi soulever des préoccupations quant à l'intégrité du processus...

La véritable interrogation, sous-jacente à celle que l'on peut formuler sur la sécurité des édulcorants, est celle de leur intérêt : pourquoi inclure ces additifs dans notre alimentation ? Mieux vaut se contenter des fruits qui sont naturellement sucrés et riches en antioxydants.

Leila Lhaneche ■■■

## Chirurgie contre le cancer : une vraie boucherie ?

Le bistouri pour éradiquer le cancer. Et si les oncologues faisaient fausse route ?

**É**liminer la tumeur afin d'éliminer la maladie. Pour les médecins, traiter le cancer revient à détecter puis supprimer l'origine de la tumeur. Idem pour les non-spécialistes, la chirurgie semble être une démarche incontournable et irrévocable. Après tout, qui n'a pas dans son entourage une personne ayant vécu de nombreuses années après l'ablation d'une tumeur ?

Pourtant, le principe de traitement par la chirurgie n'a fait l'objet d'aucune validation ni contrôle, si ce n'est l'hypothèse de ce qu'est le cancer : une maladie locale pouvant parfois se généraliser. La chirurgie est admise et institutionnalisée au point qu'aujourd'hui, il demeure inenvisageable d'en priver des patients, même dans le but, pourtant légitime, de mesurer l'intérêt réel !

Une équipe australienne s'est attaquée à cette question en analysant les données issues de ces vingt dernières années et leurs résultats ne sont pas en faveur de la chirurgie. Il n'y a aucune preuve qui soutienne l'efficacité de la chirurgie lors de l'apparition d'une tumeur, hormis dans le cadre de la prévention où la chirurgie s'avère nécessaire, en particulier sur des tissus pré-malins, c'est-à-dire qui se transforment en tissus cancéreux s'ils ne sont pas traités.

Ces résultats déroutants méritent une remise en cause de la démarche chirurgicale. Le cancer pourrait être une maladie systémique dont la tumeur est le symptôme. Alternatif Bien-Être invite donc tous les malades du cancer à prendre plusieurs avis médicaux avant de passer sur le billard !<sup>1</sup>

## Les pesticides 1 000 fois plus toxiques que prévu

Le Pr Séralini met à nouveau les pieds dans le plat

**L**e Pr Séralini nous invite à découvrir la partie immergée de l'iceberg. Les pesticides seraient jusqu'à 1 000 fois plus toxiques que prévu. Et pour cause, avant mise sur le marché, seuls les effets de la substance active sont évalués, alors que des adjuvants, souvent gardés confidentiels et déclarés comme inertes par les fabricants, sont ajoutés aux produits commercialisés. Sur les 9 pesticides couramment utilisés par les agriculteurs et jardiniers, 8 formulations seraient des centaines de fois plus toxiques que leur principe actif.

Le Pr Séralini n'en est pas à sa première étude qui dérange. Ses révélations sur l'effet des OGM, publiées en 2012, avaient été contestées par l'Agence Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) et l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES). Même si ces études sont incomplètes, elles ont le mérite de s'intéresser à des sujets de santé publique qui gênent les géants de l'agroalimentaire. Il semble d'ailleurs aujourd'hui étonnant que des tests sur les effets chroniques de ces formulations de pesticides ne soient pas rendus obligatoires.

Alternatif Bien-Être recommande de choisir ses fruits et légumes bios pour limiter (et non supprimer) l'exposition à ces substances nocives. En particulier la pomme, le céleri, la tomate cerise, le concombre, les raisins, les piments, la nectarine, la pêche, la pomme de terre, les épinards, la fraise, le poivron, le chou frisé et la courge d'été (voir *Alternatif Bien-Être 84*, « Faut-il se ruiner en produits bios ? »).<sup>2</sup>

1. Donald J Benjamin, The efficacy of surgical treatment of cancer – 20 years later. Medical hypothesis. Janvier 2014.

2. Séralini GE, Clair E, Mesnage R, Gress S, Defarge N, Malatesta M, Hennequin D, de Vendôme JS. Retraction. Long term toxicity of a Roundup herbicide and a Roundup-tolerant genetically modified maize. Food Chem Toxicol. 2014.

# Quels oméga-3 contre la dépression ?

Qui n'a jamais connu un petit coup de blues, une déprime passagère, voire une dépression ? Et si ces états provenaient d'un simple déséquilibre alimentaire : une carence en acides gras ? Découvrez comment les oméga-3 redonnent le sourire !

## LE SOURIRE DANS L'ASSIETTE

**S**i les Japonais sont moins dépressifs que les Français, c'est probablement en bonne partie grâce à leur régime alimentaire. Aujourd'hui, les scientifiques s'accordent à dire que plus la consommation de poisson est importante, plus l'incidence de la dépression est faible.<sup>1</sup> C'est le cas des Japonais, des Coréens du Sud ou des Taïwanais.

Les médecins n'ont pas de solution efficace face à la dépression, tant sa mécanique est complexe et ses causes multifactorielles. Bien qu'on entende beaucoup parler de sérotonine, dopamine et autres neurotransmetteurs, la vérité est que même les chercheurs les plus expérimentés ne comprennent que partiellement la dépression et le mécanisme exact d'action des médicaments ; on est vraiment dans le domaine de la science expérimentale ! Pour autant, différents essais cliniques ont montré, ces dernières années, l'intérêt des acides gras oméga-3, abondants dans le poisson, pour traiter la dépression.<sup>2</sup> Mais tous les acides gras oméga-3 n'ont pas la même efficacité.

## TOUS LES OMÉGA-3 NE SE VALENT PAS

**L**'acide alpha-linolénique (ALA), l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) sont les principaux acides gras du groupe oméga-3. L'EPA et le DHA peuvent être synthétisés par notre organisme à partir de l'ALA, qu'on retrouve dans certains végétaux comme le lin, le colza ou les noix, mais cela peut s'avérer très laborieux. L'alimentation demeure donc la source majeure d'EPA et de DHA, via les poissons gras.

Les études montrent que l'EPA, lorsqu'il est utilisé à un dosage particulier, peut être plus efficace contre la dépression que les antidépresseurs médicamenteux, les effets secondaires en moins.<sup>3-4</sup> En revanche, le DHA ou l'ALA ne semblent pas efficaces pour traiter les symptômes dépressifs, alors qu'ils sont efficaces en prévention. La raison serait que le DHA fait partie des éléments de structure des membranes cellulaires alors que l'EPA intervient dans la communication cellulaire, et c'est cette partie qui est défaillante dans la dépression.

## EPA SOUS QUELLE FORME ?

**L**es poissons contiennent de l'EPA et du DHA mais dans des proportions équilibrées, or les recherches les plus récentes montrent que, pour être efficaces face à la dépression, les acides gras oméga-3 EPA et DHA doivent être absorbés dans un rapport particulier : au minimum de 6 pour 1. Seuls des compléments alimentaires spécifiques sont donc vraiment utiles. On conseille généralement de commencer par un apport de 2 000 à 2 200 mg d'EPA par jour (pour 250 à 300 mg de DHA) puis d'augmenter progressivement la dose si l'effet ressenti n'est pas suffisant au bout d'une dizaine de jours.

Il est parfois rapporté qu'une consommation excessive d'oméga-3 pourrait affaiblir le système immunitaire ou provoquer des saignements. Néanmoins, les experts de la très conservatrice Agence européenne de sécurité sanitaire (EFSA) considèrent que la supplémentation en EPA et DHA ne présente aucun de ces dangers, même chez les personnes qui prennent déjà un médicament anticoagulant. Les oméga-3 n'affectent pas non plus le contrôle de la glycémie, ni chez les hommes diabétiques ni chez les hommes en bonne santé.

Leila Lhaneche ■■■

### infos produits

- OGA 3 CONCENTRÉ 70-10 (Dplantes) : 04 75 53 80 09 - [www.dplantes.com](http://www.dplantes.com)
- OM3Premium (Isodisnatura) : 01 56 62 41 92 - [www.isodisnatura.fr](http://www.isodisnatura.fr)
- EPA silver (Nathae) : 02 29 40 26 81 - [www.nathae.com](http://www.nathae.com)

1. Hibbeln JR, Fish consumption and major depression, Lancet. 1998 Apr 18;351(9110):1213.

2. Kantha SS, Dietary effects of fish oils on human health: a review of recent studies. Yale J Biol Med. 1987 Jan-Feb;60(1):37-44.

3. Sublette ME, Ellis SP, Geant AL, Mann JJ. Meta-analysis of the effects of eicosapentaenoic acid (EPA) in clinical trials in depression. J Clin Psychiatry. 2011 Dec;72(12):1577-84.

4. Martins JG. EPA but not DHA appears to be responsible for the efficacy of omega-3 long chain polyunsaturated fatty acid supplementation in depression: evidence from a meta-analysis of randomized controlled trials. J Am Coll Nutr. 2009 Oct;28(5):525-42.

# L'analyse sanguine pour les nuls : la « formule sanguine »

Cholestérol, glycémie, taux de fer... l'analyse de sang demeure l'examen le plus prescrit par les médecins. En France, 70% des décisions médicales sont prises à l'appui d'analyses de données biologiques. Mais savez-vous réellement pour quelles raisons vous effectuez une prise de sang ? Que signifient les dosages ? Alternative Bien-Être vous aide à les comprendre.

## UNE NFS POUR QUOI FAIRE ?

**L**a prise de sang est prescrite à tout âge et dans de très nombreuses circonstances. Le médecin peut la demander lors d'un bilan de santé, d'un dépistage, dans le cadre d'un diagnostic, d'un suivi médical, d'une évaluation de l'efficacité d'un médicament, préalablement à une opération chirurgicale ou encore en urgence suite à un traumatisme.

Mais la plus fréquente, c'est la NFS, aussi appelée « hémogramme ». Cet examen de routine permet de détecter des troubles comme l'anémie, d'apprécier l'état nutritionnel et l'exposition à certains agents infectieux. Les multiples chiffres et les abréviations incompréhensibles affichées sur le bilan biologique peuvent donner l'impression que la NFS est un examen scientifique puissant qui donne de nombreuses informations sur notre état de santé au médecin. En réalité, la NFS n'est pas un bon indicateur de notre état de santé car il mesure de grands paramètres fonctionnels qui sont rarement altérés, même en cas de maladie grave comme un cancer.

La NFS comprend la numération, c'est-à-dire le calcul du nombre de chaque population cellulaire, les globules blancs, les globules rouges et les plaquettes ainsi que le calcul d'autres paramètres comme leur morphologie ou leur volume. De ce fait, elle permet d'établir un diagnostic global et d'aiguiller vers des examens complémentaires si besoin.

## COMMENT INTERPRÉTER LES RÉSULTATS D'UNE NFS ?

**O**n regardant les résultats d'une NFS on peut se poser des questions : pourquoi seuls des acronymes incompréhensibles sont-ils utilisés sur les feuilles de résultats ? Pourquoi ne pas ajouter des explications minimalistes sur leur signification en bas de page ou au verso ? Cette incompréhension a pour seul effet d'augmenter notre angoisse en attendant le rendez-vous médical lorsqu'un chiffre sort des normes. Quant

## ÊTES-VOUS NORMAL ?

**L**a qualité de la décision médicale dépendra de celle de l'interprétation des analyses sanguines. Ce souci ne peut être satisfait en l'absence de référentiel. C'est grâce aux valeurs de référence que les médecins jugent si les résultats d'analyses sont dans la norme ou non.

Pour établir ces valeurs de référence, des groupes d'experts effectuent des prises de sang sur des milliers de personnes qui sont considérées comme étant « en bonne santé », puis ils en tirent des valeurs dans lesquelles se retrouvent 95% des individus. Ils considèrent alors qu'il s'agit de la « normalité ». Mais en réalité ces méthodes peu précises ont de nombreux inconvénients. Tout d'abord il existe une partie non négligeable de la population qui est effectivement en bonne santé et qui ne se situe pourtant pas dans ces « normes » établies. Mais à l'inverse, être dans la norme ne signifie pas non plus que vous êtes en pleine santé : la notion de norme est à relativiser dans les deux sens. Par ailleurs, pour la même prise de sang, vous pouvez être « normal » aux États-Unis et ne pas l'être en France par exemple.

au laborantin, il se refuse souvent à toute interprétation sous prétexte que son rôle n'est pas de faire un diagnostic, ce qui nous laisse souvent dans une douloureuse angoisse. Seul le médecin reste le détenteur d'une interprétation, qu'il nous

est impossible de contester ou même de discuter, et qui scelle la suite de notre parcours de soin. Pour échapper à cette totale dépendance au système médical, voici de quoi vous aider à mieux comprendre les résultats.

### **Les globules rouges :**

Les globules rouges sont les cellules majoritaires dans le sang. L'hématocrite est un pourcentage qui rend compte de la partie de volume sanguin occupée par les globules rouges. Un nombre anormalement élevé de globules rouges peut avoir plusieurs origines. Cela peut être la conséquence d'une déshydratation sévère, d'un trouble rénal ou d'une infection du système respiratoire ou cardiaque. Le plus fréquemment, le nombre de globules rouges augmente à cause de la cigarette car celle-ci diminue l'oxygénation des tissus.

A l'inverse, un nombre de globules rouges inférieur aux normes de référence est appelé « anémie ». On associe traditionnellement l'anémie à un manque de fer mais ce n'est pas nécessairement le cas. Une anémie peut aussi être provoquée par un déficit en vitamine B9 ou en vitamine B12, on parle alors d'anémie mégaloblastique et la prise de sang met en évidence des globules rouges anormalement gros (Volume Globulaire Moyen, ou VGM, élevé). Mais il arrive aussi qu'une anémie se présente sans carence alimentaire. Dans ce cas, elle est la conséquence des anomalies métaboliques consécutives à une maladie auto-immune telle que l'arthrite rhumatoïde, une hémorragie, une anomalie osseuse, une maladie rénale chronique voire une destruction des cellules sanguines (hémolyse) souvent consécutive à la prise d'un médicament. Une hémopathie (cancer du sang tel que la leucémie), une maladie chronique doivent également être des pistes à considérer lorsque le nombre de globules rouges est inférieur à la norme.

L'hémoglobine est une protéine qu'on trouve dans les globules rouges et qui transporte l'oxygène. Les dosages informant sur la concentration et la quantité de l'hémoglobine sont appelés « concentration corpusculaire moyenne en hémoglobine » (CCMH) et « teneur globulaire moyenne en hémoglobine » (TGMH) respectivement. Une anémie ou une perte de sang peut expliquer des taux bas d'hémoglobine, alors qu'une augmentation de ces taux indique une polyglobulie, anomalie de production de globules rouges, qui peut avoir des dizaines de causes distinctes et qui nécessite donc d'autres examens.

### **Les globules blancs :**

Les globules blancs, composés de plusieurs sous-populations, sont chargés de protéger le corps des micro-organismes étrangers, tels que les bactéries et les virus. La formule sanguine des globules blancs ou formule leucocytaire, détermine le pourcentage relatif des différentes sous-populations de globules blancs.

Lorsque les analyses indiquent un taux de globules blancs inférieur à la normale (leucopénie), cela peut indiquer la présence d'une maladie auto-immune, d'une maladie osseuse ou encore d'une infection du foie ou de la rate. Tandis qu'un taux important de globules blancs (leucocytose) peut être le signe d'une maladie infectieuse, une maladie inflammatoire, un stress émotionnel ou physique important, ou encore de la présence de tissus endommagés, par exemple suite à des brûlures.

### **Les plaquettes :**

Les plaquettes interviennent quant à elles dans la coagulation en comblant les brèches des vaisseaux sanguins altérés. Une augmentation du taux de plaquettes définit une hyperplaquettose (ou thrombocytose), anomalie souvent observée au cours de processus inflammatoires. Et une baisse du taux de plaquettes (thrombopénie) traduit un risque hémorragique. Des investigations poussées avec un spécialiste sont souvent nécessaires lorsque les plaquettes sont anormalement basses de manière répétée et qu'il y a des difficultés de coagulation du sang.

En clair la NFS est une prise de sang courante et dans l'ensemble peu informative à elle seule. Même pour une simple anémie, elle doit être complétée par d'autres dosages. Par ailleurs, ce seul examen ne donne aucune information sur un risque de maladies chroniques, il ne renseigne pas sur l'état de santé de vos artères, de vos nerfs ou de votre cerveau. Votre médecin devra la replacer dans le contexte clinique pour pouvoir en tirer des informations fiables. Le mois prochain nous commencerons à décrypter d'autres analyses plus utiles qui vous informeront réellement sur votre santé et qui peuvent vous aider à éviter le diabète, le cancer, l'infarctus ou tout simplement prévenir le vieillissement.

Leila Lhaneche ■■■



RENCONTRE AVEC CLAUDE BÉRAUD

## « La santé ne dépend pas de la médecine ni des médicaments »

Nommé au poste de médecin-conseil national en 1989 par le ministre de la Santé, Claude Béraud a rendu plusieurs rapports pour évaluer la qualité des soins en France et proposé de nombreuses réformes de fond qui ont été soigneusement mises au placard par les autorités. Nous l'avons rencontré.

Lorsque j'appelle le Dr Béraud, ancien chef de clinique en cardiologie, professeur de gastroentérologie et d'hépatologie puis médecin-conseil national de la Caisse nationale d'assurance-maladie jusqu'en 1992, je lui explique : « *Excusez ma voix de canard, je suis un peu enrhumé* ». Ce à quoi il me répond sans détour : « *Ne prenez pas de médicament surtout !* ». Le ton est donné, un médecin expert au niveau national ose jeter le pavé dans la mare du business des soins et des médicaments. Son expertise est riche d'enseignements.

→ **Votre dernier rapport publié en 1992 en tant que médecin-conseil dénonçait à l'époque « plus de 100 milliards de francs de gâchis » dépensés en médicaments ou traitements inutiles ou dans une mauvaise gestion du parcours de soin. En 2014, estimez-vous que le système de soins en France est plus performant ?**

Parlons d'abord de son coût. On sait que les dépenses de santé sont plus importantes en France que chez nos voisins, en moyenne 2 points de PIB supplémentaires par rapport aux autres pays européens, ce qui représente 40 milliards d'euros. Mais il s'agit des chiffres officiels. En réalité, les dépenses sans utilité réelle pour la population et pour les malades sont probablement supérieures et doivent dépasser 50 milliards d'euros. Il est clair que la situation s'est dégradée depuis 1992, car mon calcul plutôt conservateur mettait en évidence 100 milliards de francs de dépenses inutiles (environ 16 milliards d'euros).

Qu'en est-il alors de la sécurité de notre système de soin ? Là encore, le constat n'est guère plus reluisant. Aujourd'hui on considère que tout symptôme doit donner lieu à des examens, dans le but d'aboutir à un diagnostic précis, mais le remède à un problème n'est pas forcément la prescription d'un médicament. Par exemple, pour une personne qui aurait des maux de ventre le matin, un interrogatoire attentif peut permettre de constater que le problème est lié à des conditions de vie comme du stress. En faisant des examens, la sécurité sociale fera des dépenses inutiles et la personne continuera de

souffrir sans avoir de solution. De plus, lorsqu'on multiplie les examens on finit très souvent par trouver quelque chose, mais qui n'a généralement rien à voir avec le symptôme du départ et qui donne lieu à des traitements inutiles.

Quand on examine l'ensemble des prescriptions d'examens ou d'interventions chirurgicales sur le sol français, on se rend compte qu'il y a des variations d'un facteur de 1 à 4 d'un département à un autre. Des chirurgiens opèrent trop souvent en étant persuadés du bien-fondé de ce qu'ils font alors qu'on pourrait ajuster le geste au risque réel : dans bien des cas il n'y a pas d'urgence, et il serait judicieux de se donner du temps et d'attendre avant d'agir.

→ **Les médicaments sont utilisés pour nous soigner, mais on dit qu'ils sont aussi la troisième cause de mortalité dans les pays riches, derrière le cancer et les maladies cardiovasculaires. Est-ce vrai ? Comment est-ce possible ?**

C'est ce que disent certaines publications, notamment aux États-Unis, mais je ne pense pas que ce soit vrai, car il n'existe pas de statistiques de très bonne qualité sur ce sujet. Le Parlement européen estime que les médicaments font 200 000 décès par an (pour 500 millions de patients). On peut donc estimer que ça concerne 20 à 25 000 décès par an en France. Mais là encore, on ne connaît pas l'origine de ces chiffres proposés par le Parlement.

Je crois qu'il y a beaucoup de décès liés aux médicaments, et certainement beaucoup plus qu'on ne le pense. On sait déjà qu'il y a des milliers de décès liés aux infections nosocomiales, aux traitements anticoagulants, etc. Mais ce qu'il faudrait savoir, c'est comment ont été prescrits ces médicaments. Pour quelle indication ? Y a-t-il eu un suivi ? Car ces décès peuvent être la conséquence d'un mauvais usage du médicament et pas forcément consécutifs à un usage normal.

Dans votre livre, vous affirmez que « la santé dépend davantage des modes de vie et de facteurs extra médicaux que médicaux, et développer et entretenir sa santé ne consiste pas à multiplier des actes « préventifs ». « Pourriez-vous nous en dire plus à ce sujet ? »

C'est quelque chose d'assez évident quand on regarde les causes de mortalité en France : cancer du poumon, diabète, cholestérol, etc. Si les gens avaient des comportements adaptés à leurs besoins physiques, ils vivraient plus longtemps et ils vivraient surtout plus longtemps en bonne santé. Et dans ce domaine, on ne fait plus de progrès en France depuis longtemps. Les médecins n'ont d'ailleurs pas le temps de faire cette démarche éducative de prévention auprès des patients.

Par ailleurs, quand on parle de prévention, on pense souvent à la prévention médicale, c'est-à-dire aux bilans de santé. Mais ces bilans ne servent absolument à rien pour prévenir les maladies chroniques les plus fréquentes ! Récemment j'étais à l'hôpital pour un problème bénin. Un interne vient me voir dans ma chambre pour assurer mon suivi et me demande : « Vous connaissez votre taux de cholestérol ? » Je lui réponds « Non, pourquoi voudriez-vous que je connaisse mon taux de cholestérol ? » « Eh bien parce que s'il est trop élevé il faut le traiter ». Ce à quoi je lui ai rétorqué « Mais c'est votre avis, ce n'est pas forcément l'avis de tout le monde. En tout cas ce n'est pas le mien ». Si j'avais fait un infarctus, un accident vasculaire ou autre, qu'on me dose mon cholestérol aurait du sens, mais je suis en très bonne santé sans aucun symptôme vasculaire. Personne n'a jamais démontré avec certitude qu'il faille traiter systématiquement les personnes pour un « problème » lorsqu'ils n'ont pas de symptômes, donc il n'y a vraiment aucune utilité de me faire faire ce bilan. Et il y a bien d'autres dépistages discutables, comme le cancer du sein.

→ **Justement, les méthodes de prévention ne sont-elles pas la base de notre action en ce qui concerne le cancer ? Pensez-vous que le dépistage du cancer du sein ou du cancer de la prostate sont inutiles ?**

Le dépistage consiste à faire de manière systématique des examens chez quelqu'un qui est en bonne santé. Mais ici aussi, la vraie prévention n'est pas médicale, elle est comportementale : si vous ne fumez pas, vous réduisez votre risque de cancer du poumon de plus de 80%. Pour le cancer de la prostate, c'est très clair : le seul intérêt démontré du dépistage

est d'opérer des malades, c'est-à-dire que le seul bénéfice est au chirurgien. En effet, la plupart des personnes âgées vont avoir une augmentation du volume de leur prostate, à mon âge j'ai d'ailleurs 80% de chances d'avoir un cancer de la prostate. Mais la plupart du temps on ne meurt pas de son cancer de la prostate, mais d'autres causes, car ce dernier progresse lentement : personne n'a jamais démontré que se faire opérer améliorerait l'espérance de vie. Il est très fréquent qu'on meure avec en soi un cancer qui ne s'est pas développé.

Pour le cancer du sein, actuellement personne ne sait si ça sert à quelque chose, c'est très controversé. Il est possible que le dépistage par mammographie sauve la vie d'une femme sur 1 000 ou 10 000, mais dans le même temps on va opérer un certain nombre de femmes qui n'auraient pas dû être opérées. En effet, quand on trouve un cancer à un stade très précoce, on ne sait pas s'il va évoluer ou non, et dans 30% des cas le cancer n'évolue pas, voire régresse. Il y a d'autres dépistages dont on parle moins comme celui du cancer du côlon et du rectum. Le dépistage consiste à rechercher du sang dans les selles. S'il est vrai que cette démarche permet de réduire la mortalité par cancer du côlon ou du rectum, on sait aussi qu'elle ne réduit pas la mortalité globale ! C'est-à-dire qu'on meurt plus d'autres causes. Personnellement, quand j'ai reçu les papiers de la sécurité sociale pour m'inciter à me faire dépister, je les ai mis à la poubelle, et pourtant je suis gastro-entérologue.

→ **Selon vous, que faudrait-il faire pour que le système de soins échappe au lobby des laboratoires pharmaceutiques ?**

Je ne sais pas, car les lobbies sont présents à tous les échelons. Prenons l'exemple du prix des médicaments : supposons qu'un laboratoire présente un nouveau médicament efficace pour combattre une maladie. Celui-ci obtient alors une Autorisation de Mise sur le Marché (AMM). Le labo va ensuite proposer un prix qu'il considère comme juste selon ses critères

## MARCHE ARRIÈRE POUR LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Quelques jours après notre interview, le *BMJ*, une revue médicale prestigieuse publiait une étude sur plus de 50 000 femmes démontrant que le dépistage par mammographie n'avait aucun impact sur le risque de décès.<sup>1</sup> Réalisée sur près de 90 000 femmes âgées de 40 à 59 ans, suivies pendant 25 ans, l'étude a montré que les femmes qui avaient subi des mammographies annuelles pendant cinq ans n'avaient pas moins de risque de mourir d'un cancer du sein que celles ayant seulement bénéficié d'un examen physique. Au bout de 25 ans, 500 décès par cancer du sein étaient survenus chez les 44 925 femmes suivies par mammographies contre 505 décès chez les 44 910 femmes du groupe témoin. Les femmes avaient été assignées dans les deux groupes par tirage au sort. Les tumeurs du sein détectées étaient en revanche plus nombreuses dans le 1<sup>er</sup> groupe, soit 3 250 au total contre 3 133 dans le second à la fin de l'étude.

Dans la foulée, la Suisse a fait savoir par un rapport du *Swiss Medical Board*, un comité d'experts établi par les autorités de santé fédérales, que le dépistage organisé par mammographie allait être abandonné dans le pays. La Suisse est le premier grand pays développé à prendre cette décision courageuse. Le *Swiss Medical Board* recommande aussi d'informer les femmes concernées des effets souhaités et indésirables avant que celles-ci décident individuellement de se soumettre à un dépistage par mammographie.

à une commission des prix qui réunit des responsables de l'État et de la sécurité sociale. S'il veut le vendre 80 000 euros par an, il peut commencer en disant « Je veux le vendre 150 000 euros » et ensuite c'est une discussion de marchands de tapis sur les frais éventuels et les bénéfices supposés pour essayer d'en obtenir le meilleur prix. Mais si le laboratoire veut maintenir un prix très élevé contre l'avis des autres représentants à la commission et que le ministre de la Santé décide conséquemment de ne pas rembourser le médicament, que va-t-il se passer ? Dans les 48 heures qui suivent, on va voir apparaître sur tous les réseaux sociaux et les sites d'informations « *Le gouvernement refuse de rembourser un médicament qui pourrait sauver des milliers de Français victimes de telle ou telle maladie* ». Et 24 heures après le ministre dit « *On rembourse* ». À mon avis, les laboratoires conserveront toujours un pouvoir de persuasion. Le vaccin contre le cancer du col de l'utérus, par exemple, est remboursé, mais jamais aucune étude n'a montré qu'il avait prévenu un cancer du col. Rendez-vous compte : on fait la publicité pour des vaccins dont personne ne sait s'ils servent à quelque chose !

### Pour aller plus loin

*Trop de médecine, trop peu de soins*  
Claude Béraud, Thierry Souccar Editions  
2013.

Julien Venesson ■■■

## Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

Votre code promotion :  
IABFQ101

Alternatif Bien-Être est le mensuel des solutions alternatives de santé : tous les mois vous recevez dans votre boîte au lettres ou par email un nouveau numéro de 28 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

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

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

[santatureinnovation.com/abe](http://santatureinnovation.com/abe)

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

### Étape 1 : Votre format

Papier (44€)  Electronique (29€)

### Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_  
Email : \_\_\_\_\_

### Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (29€ ou 44€) 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

## DOSSIER

# Faites descendre la pression

L'hypertension fait partie des principaux facteurs diminuant l'espérance de vie en bonne santé. Diminuer la pression artérielle, même modestement, peut avoir des effets significatifs et prolonger votre vie de plusieurs années. C'est possible, et sans médicaments.

## AU FIN FOND DE L'AMAZONIE

**L**es Indiens Yanomami sont parmi les habitants les plus nombreux de la forêt amazonienne, sur la frontière entre le Brésil et le Venezuela. Ce peuple indigène est un des derniers à avoir conservé un mode de vie de chasseurs-cueilleurs, celui-là même que l'Homme a connu pendant plusieurs millions d'années, avant les débuts de l'agriculture marqués par la culture et la consommation massive de céréales et de produits laitiers.

Les quelques chercheurs qui sont partis en exploration dans l'Amazonie ont pu rapporter des données édifiantes sur l'état de santé des Yanomami : aucun d'entre eux ne connaît l'hypertension artérielle ou les maladies cardiovasculaires. Plus surprenant, on a découvert que leur tension artérielle normale était en moyenne de 9,5/6 ! De tels chiffres sont tout simplement incroyables, car la plupart des pays considèrent que la pression artérielle normale est de 12/7. Pour un Occidental, une pression sanguine de 9,5/6 se traduit par des étourdissements, de la fatigue intense ou des pertes de connaissance. De plus, la tension des Yanomami ne s'élève même pas en vieillissant<sup>1</sup> alors qu'un peu partout dans les pays industrialisés, sa valeur augmente régulièrement avec l'âge. Chez nous, à partir de 60 ans, les chiffres explosent et la moitié de la population se trouve concernée par l'hypertension.

Mais comment peut-on expliquer un tel phénomène ? Il se trouve que les Yanomamis ont bien du mal à trouver dans la forêt du sel en quantité importante. Leur alimentation, à tendance nettement végétarienne, est très pauvre en sel, ils en consomment moins de 0,5 g par jour. La consommation quotidienne française, elle, peut, facilement avoisiner les 10 g.

La relation entre la quantité de sel ingéré et la montée de l'hypertension a été confirmée par l'observation d'autres ethnies qui ne connaissent pas plus l'hypertension que les Yanomamis (les bushmen du Botswana, les Papous de Nouvelle Guinée, etc.). Elles vivent aussi de la chasse et de la cueillette, avec de fait une consommation de sel quotidienne inférieure à 3 g.

## LE GRAIN DE SEL DE TROP

**O**utre sa présence dans les liquides corporels, le sodium se trouve aussi dans les os et les autres cellules du corps

## QU'EST-CE QU'UNE TENSION ARTÉRIELLE NORMALE ?

**P**our que le sang circule dans tout l'organisme, le cœur doit se contracter et le propulser dans les artères. La tension est le résultat de la pression exercée par le sang sur les parois des vaisseaux et se mesure avec deux valeurs exprimées en millimètres de mercure (mmHg).

- La première valeur représente la pression systolique : c'est la pression maximale au moment de la contraction du cœur.
- La seconde valeur correspond à la pression diastolique, au moment où le cœur se relâche, c'est la pression résiduelle dans les vaisseaux.

La pression artérielle considérée comme idéale se situe à 12/7 (120/70 mmHg) mais l'enseignement des tribus de chasseurs-cueilleurs nous montre que ce chiffre est choisi arbitrairement. Une bonne tension artérielle signifie que les artères sont souples et s'adaptent facilement à la pression du sang et que le cœur est sollicité sans fatigue dans son travail de pompage.

L'hypertension artérielle (HTA) est définie quand la pression systolique est supérieure à 14 ou à 9 pour la pression diastolique. À partir de 60 ans, 50% de la population est hypertendu.<sup>2</sup> Quand la pression artérielle passe de 12/7 à 11/7, on dit qu'elle baisse d'un point. Même chose si elle passe de 12/7 à 12/6.

1. The INTERSALT Cooperative Research Group. INTERSALT: An international study of electrolyte excretion and blood pressure: results for 24-hour urinary sodium and potassium excretion. Br Med J 1988; 297: 319-28.

2. CFLHT - Estimation du nombre des sujets traités pour une hypertension, un diabète ou une hyperlipidémie en France : étude FLAHS 2002.

et assure un bon fonctionnement des muscles et des nerfs. Il est essentiel à la vie, mais sa quantité doit être bien gérée par les reins afin de maintenir une constante nécessaire à la santé. Pour couvrir les besoins physiologiques en sodium, moins de 2 gr de sel par jour sont suffisants. Or, le sel, qui est demeuré une denrée rare pendant des millénaires, est devenu omniprésent aujourd'hui dans l'alimentation occidentale.

En cas de prise excessive, les reins augmentent le volume des liquides corporels pour diluer le sodium et l'augmentation du volume dans les vaisseaux fait monter la pression artérielle. Une hormone, l'aldostérone, est l'autre facteur clé qui soutient l'aptitude des reins à gérer les entrées et les sorties du sodium. Si le sel est trop présent, l'aldostérone diminue la réabsorption du sodium, et adapte au gramme près son excrétion. Une fois le sodium éliminé, en principe, le retour à la normale s'opère. Mais à force, les systèmes de régulation se fatiguent et l'hypertension s'installe.

Une analyse récente de plusieurs études le confirme à nouveau : plus on abaisse la consommation de sel, plus la pression artérielle diminue, et l'effet est particulièrement notable chez les personnes déjà hypertendues.<sup>3</sup>

La réduction des apports en sel est donc sans conteste un élément important de la gestion de l'hypertension.

Mais les médecins s'arrêtent généralement à cette recommandation, en même temps qu'ils prescrivent des médicaments. Or le sel est loin d'être le seul facteur sur lequel il faut jouer.

## CONSOMMEZ-VOUS ASSEZ DE POTASSIUM ?

**P**lus que tout, c'est la balance entre le sodium et le potassium qui est le point fondamental. Les Indiens Yanomami, en se nourrissant majoritairement de végétaux, respectent l'équation indispensable à la bonne régulation de la tension artérielle : peu de sodium et du potassium en grande quantité.

Le potassium complète l'action du sodium, il est impliqué dans les mêmes fonctions et régule avec lui l'équilibre des fluides du corps. Il est essentiel au fonctionnement nerveux, musculaire et cardiovasculaire. Car la paroi des cellules possède un système de pompe qui règle les mouvements des liquides : il fait pénétrer le sodium dans les cellules tandis que le potassium en sort automatiquement. Le potassium exerce ainsi un effet inverse à celui du sodium dans la régulation de la tension artérielle. Logiquement, les études montrent que l'augmentation des apports en potassium aide à réduire la pression artérielle et l'effet est d'autant plus notable que la consommation de sel est importante.<sup>4</sup>

## OÙ SE CACHE LE SEL ?

**S**elon l'OMS, la quantité de sel ne devrait pas excéder 5 gr par jour, mais le problème est que 70 à 75 % de la consommation de sel provient des produits issus de l'industrie alimentaire et non pas du sel ajouté lors de la préparation des plats ou à table.

Les sources principales de sel caché sont :

- Le pain et ses dérivés (6 g de sel dans une baguette)
- Les fromages et les produits dérivés
- La charcuterie
- Les plats cuisinés
- Les légumes en conserve
- Les produits fumés

Chaque jour, il faut donc apporter à l'organisme de bonnes quantités de potassium pour combler celui que l'on perd par les urines ou la sueur. Les besoins quotidiens (4,7 gr/jour) peuvent en principe être couverts par l'alimentation si elle est suffisamment variée. Les fruits et légumes sont, de loin, les meilleures sources de potassium : si vous mangez 5 portions de fruits et légumes frais, vous avez de bonnes chances d'atteindre l'apport minimum recommandé. Toutefois, certaines maladies (problèmes hormonaux) et la prise de certains médicaments (diurétiques, antihypertenseurs, corticoïdes) peuvent faire chuter anormalement le taux de potassium au point de nécessiter une supplémentation avec des comprimés.

### La meilleure stratégie alimentaire

Face à l'épidémie grandissante d'hypertension artérielle, le ministère de la Santé américain a décidé en 1992 de mettre sur pied la plus grande et la plus large étude jamais conçue sur la prévention de l'hypertension, appelée Dietary Approaches to Stop Hypertension<sup>5-6</sup> (DASH). À l'exact opposé du régime classique

3. He FJ, Li J, MacGregor GA - Modest salt reduction lowers blood pressure -DOI: 10.1002/14651858.CD004937.pub2.

4. Capuccio, MacGregor, Does Potassium Supplementation Lower Blood Pressure? A Meta-Analysis of Published Trials, Journal of Hypertension, 9 : 465-473, 1990.

5. Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, et coll. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. N Engl J Med 1997;336:1117-1124.

6. Vollmer WM, Sacks FM, Ard J, et al. Effects of diet and sodium intake on blood pressure: subgroup analysis of the DASH-sodium trial. Annals of Internal Medicine, Dec. 18, 2001;135:1019-1028.

américain, l'alimentation du régime DASH est très riche en fruits et légumes : 4 à 10 portions par jour (une portion correspond à 75 gr de légumes ou un fruit). Les résultats ont été limpides : plus on mange de fruits et de légumes, plus la tension artérielle baisse. Quelques années plus tard, DASH a eu une suite : il s'agissait de déterminer l'impact réel du sel de table (chlorure de sodium) sur l'hypertension. Un groupe a consommé chaque jour 3,5 g de sel, un autre 2,3 g et le dernier 1,2 g. Plus les apports en sel étaient bas, plus la tension a diminué, même lorsqu'au départ elle n'était pas élevée, et elle a baissé à tous les âges et quel que soit le sexe ou la couleur de peau des participants. Ces résultats ont été si spectaculaires que les recommandations nutritionnelles de DASH ont été partiellement adoptées par les institutions officielles, prouvant que des choix alimentaires judicieux peuvent être d'extraordinaires vecteurs pour abaisser rapidement la pression artérielle, et donc diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus. Les effets des modifications alimentaires de l'étude DASH sont aussi efficaces que les médicaments. Les premiers résultats s'observent au bout de deux semaines.

Toutefois, comme dans les cas des médicaments, il arrive que les modifications alimentaires soient peu efficaces. C'est notamment le cas lorsque l'hypertension artérielle est installée de

## ON NE NAÎT PAS HYPERTENDU, ON LE DEVIENT

**D**es études menées sur des vrais jumeaux ont permis de mettre en évidence qu'il pourrait exister un facteur de risque génétique de l'hypertension artérielle. Toutefois, ce facteur est si faible que personne ne sait exactement dans quelle mesure il influence réellement la survenue d'une hypertension artérielle. Dans 95 % des cas, on parle d'hypertension primaire ou essentielle, une forme dans laquelle l'alimentation et les habitudes de vie sont à blâmer.

L'hypertension est parfois difficile à diagnostiquer, car elle ne présente pour ainsi dire aucun symptôme. Certains signes avant-coureurs peuvent alerter : maux de tête, bourdonnements d'oreilles, troubles de la vision ou sensation de mouches volantes devant les yeux, essoufflement à l'effort, saignements de nez.

Il est important de souligner que les médicaments représentent un traitement symptomatique qui peut occasionner d'autres problèmes de santé (baisse anormale des niveaux de sodium, calcium ou potassium dans le sang). Il ne s'agit que d'une rustine placée sur une chambre à air fragilisée à tous les niveaux.

longue date. En effet, des apports excessifs en sel pendant de nombreuses années provoquent des modifications structurales au niveau du rein, ce qui en fait un organe malade, peu réceptif au retour à une alimentation saine. Dans ce cas, des chercheurs californiens pensent avoir la solution : le jeûne.

Le jeûne a des effets positifs sur l'organisme et permet d'obtenir rapidement une normalisation de la tension artérielle. Les chercheurs conseillent de commencer par 2 à 3 jours en ne mangeant que des fruits et des légumes, puis 10 à 11 jours de jeûne hydrique, c'est-à-dire en ne buvant que de l'eau, et enfin 6 à 7 jours de reprise alimentaire progressive. En suivant ce chemin, la tension s'abaisse aux valeurs admises.<sup>7</sup> En prime, le jeûne améliore tous les paramètres sanguins (cholestérol, glycémie, triglycérides). Par la suite, il convient d'adopter les principes alimentaires du régime DASH pour conserver une pression artérielle normale.

## LES AUTRES FACTEURS ANTIHYPERTENSEURS

**D**'autres modifications du mode de vie s'ajoutent à celles de l'alimentation pour soigner l'hypertension artérielle sans médicament. Le tableau de la page suivante résume les principales interventions et leurs effets.<sup>8-9-10</sup>

## DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EFFICACES

**D**e nombreux compléments alimentaires sont efficaces contre l'hypertension artérielle. Voici les plus efficaces :

- **Le magnésium** a un impact positif sur l'hypertension, une supplémentation de 410 mg par jour peut faire baisser la pression systolique de 3 à 4 points et la pression diastolique de 2 à 3 points.

7. Goldhamer A, Lisle D, Pardia B, Anderson SV, Campbell TC. Medically supervised water-only fasting in the treatment of hypertension - J Manipulative Physiol Ther. 2001 Jun;24(5):335-9.  
 8. The Trials of Hypertension Prevention Collaborative Research Group : Effects of weight loss and sodium reduction intervention on blood pressure and hypertension incidence in overweight people with high-normal blood pressure. The Trials of Hypertension Prevention, phase II. Arch Intern Med. 1997 Mar 24;157(6):657-67.  
 9. Cornelissen VA, Fagard RH. Effects of endurance training on blood pressure, blood pressure-regulating mechanisms, and cardiovascular risk factors. Hypertension. 2005 Oct;46(4):667-75. Epub 2005 Sep 12.  
 10. Fuchs DF, Chambless LE, et al. Alcohol Consumption and the Incidence of Hypertension : The Atherosclerosis Risk in Communities Study. Hypertension 2001;37: 1242-50.

MODIFICATION	RECOMMANDATION	RÉDUCTION APPROXIMATIVE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE SYSTOLIQUE (FOURCHETTE)
Perte de poids	Maintien d'un poids corporel normal (indice de masse corporelle compris entre 18,5 et 24,9 kg/m <sup>2</sup> )	5 - 20 mmHg par perte de poids de 10 kg
Adoption du régime alimentaire DASH	Régime alimentaire riche en fruits et en légumes (8 à 10 portions)	8 - 14 mmHg
Réduction des apports en sodium alimentaire	Réduction des apports en sodium alimentaire lesquels ne doivent pas dépasser 2,4 g de sodium ou 6 g de sel par jour	2 - 8 mmHg
Activité physique	Se livrer régulièrement à une activité physique aérobique telle que la marche à pied rapide (au moins 30 min par jour, la plupart des jours de la semaine)	4 - 9 mmHg
Consommation modérée d'alcool	<p>Limitier la consommation à un maximum de 3 unités d'alcool par jour chez l'homme et 2 unités par jour chez la femme et chez les hommes dont le poids est peu élevé.</p> <p>[1 unité d'alcool = 10 g d'alcool pur = 1 verre de bière (25 cl) ou de vin (10 cl) ou de whisky (3 cl)]</p>	2 - 4 mmHg

Source EUFIC

Plus la dose de magnésium est forte, plus le bénéfice est important.<sup>11</sup> Une autre étude a aussi montré que le magnésium pouvait prévenir et traiter l'hypertension de la grossesse.<sup>12</sup>

Sachant que les besoins en magnésium ne sont pas couverts correctement par l'alimentation pour au moins 20% de la population, une supplémentation comprise entre 300 et 600 mg (répartie en plusieurs prises) est nécessaire pour avoir une action significative sur l'hypertension.

#### infos produits

- **MAGNEVIE B6** : en pharmacie
- **Magnésium Pidolate** (Dplantes) : 04 75 53 80 09 [www.dplantes.com](http://www.dplantes.com)

- **La vitamine C** a montré des bénéfices certains : quand sa concentration dans le sang est élevée, la pression artérielle reste basse.<sup>13</sup> Une supplémentation de 500 mg fait baisser la valeur de la

pression systolique de près de 4 points, voire de 5 chez les hypertendus et celui de la pression diastolique de 1,5 point.<sup>14</sup>

#### infos produits

- **ESTER-C PLUS** (Solgar) : magasins diététiques
- **ACEROLA BIO** (D-plantes) : 04 75 53 80 09 - [www.dplantes.com](http://www.dplantes.com)

- **Le co-enzyme Q10** : cet élément essentiel de la production d'énergie joue un rôle central dans la fonction cardiaque, il améliore la pression artérielle en faisant baisser la systolique de 17 mm et la diastolique de 10 mmHg à la dose de 200 mg par jour sur 8 semaines.<sup>15</sup>

#### infos produits

- **CoQtion10** (Le Stum) : 02 07 88 15 88 - [www.labo-lestum.fr](http://www.labo-lestum.fr)
- **CoQ10 30 mg** (Solaray) : magasins diététiques

11. Kass L, Weekes J, Carpenter L. Effect of magnesium supplementation on blood pressure: a meta-analysis. *Eur J Clin Nutr.* 2012 Apr;66(4):411-8.

12. Rudnicki M, Frölich A, Pilsgaard K, Nymberg L, Möller M, Sanchez M, Fischer-Rasmussen W. Comparison of magnesium and methylodopa for the control of blood pressure in pregnancies complicated with hypertension. *Gynecol Obstet Invest.* 2000;49(4):231-5.

13. Phyo K, Myint, Robert N, Luben, Nicholas J, Wareham, Kay-Tee Khaw - Association Between Plasma Vitamin C Concentrations and Blood Pressure in the European Prospective Investigation Into Cancer-Norfolk Population-Based Study - Hypertension. 2011; 58: 372-379.

14. S. P. Juraschek, E. Guallar, L. J. Appel, E. R. Miller. Effects of vitamin C supplementation on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Clinical Nutrition.* 2012; DOI: 10.3945/ajcn.111.027995.

15. Rosenfeldt FL, Haas SJ, Krum H, Hadj A, Ng K, Leong JY, Watts GF. Coenzyme Q10 in the treatment of hypertension: a meta-analysis of the clinical trials - *J Hum Hypertens.* 2007 Apr;21(4):297-306. Epub 2007 Feb 8.

- **L'ail** : l'effet hypotenseur de l'ail a été confirmé par les études. Des extraits d'ail en comprimés dosés entre 600 et 900 mg ont fait descendre significativement la pression : -10 à -12 mmHg pour la systolique et -6 à -9 pour la diastolique.<sup>16</sup> Il est aussi possible de manger 1 à 2 gousses d'ail cru tous les jours pour obtenir la même quantité de principe actif.

#### infos produits

- **Ail extra-fort gélules** (Bakanasan) : magasins diététiques
- **Ail gélules** (Symphonat) : 05 34 27 00 27 [www.symphonat.fr](http://www.symphonat.fr)

- **L'olivier** (*olea europea*) : 500 à 1000 mg par jour d'un extrait de feuilles d'olivier pourraient faire baisser la pression systolique de plus de 13 mm et la diastolique de 6 mm.<sup>17</sup>

#### infos produits

- **OLIVIER** (feuilles séchées) : herboristeries, magasins diététiques
- **OLIVIER gélules** (La Royale) : 00 800 29 06 82 76 [www.la-royale.com](http://www.la-royale.com)

Annie Casamayou ■■■

## PRENEZ-VOUS DES MÉDICAMENTS ANTIHYPERTENSEURS ?

**S**i vous prenez des médicaments antihypertenseurs, quelques éléments sont indispensables à connaître. Tout d'abord, il faut savoir que le marché des médicaments antihypertenseurs représente des sommes colossales. Les laboratoires rivalisent donc de techniques marketing mais aussi de mensonges (voir *Alternatif Bien Être* 87) pour essayer de mettre en avant leur produit face à ceux du concurrent. Au fil des années, on a vu apparaître des allégations de plus en plus osées sur leurs bénéfices, notamment en ce qui concerne la prévention de l'infarctus du myocarde.

La réalité est tout autre comme l'a montré une très large étude publiée dans *l'American Journal of Clinical Nutrition* en juillet 2013. Les chercheurs y ont mis en évidence que les utilisateurs de médicaments antihypertenseurs voyaient leurs artères se calcifier, c'est-à-dire se rigidifier, beaucoup plus rapidement que les autres, en particulier si leur alimentation est pauvre en vitamine K, un phénomène qui explique la grande majorité des accidents vasculaires.<sup>18</sup>

Pour supprimer toutes les graves conséquences de l'hypertension artérielle, une seule solution : suivre les solutions naturelles de notre dossier. Mais attention, pas question d'arrêter subitement votre traitement médicamenteux ! La marche à suivre est la suivante : mettez en place les changements diététiques et de mode de vie progressivement tout en prenant normalement vos médicaments. Au bout de quelques semaines, retournez voir votre médecin pour faire un bilan. Si votre tension artérielle a baissé, il pourra diminuer votre traitement médicamenteux et il vous sera ainsi possible en quelques mois d'arrêter complètement les médicaments avec l'accord de votre médecin.

## Une pomme au quotidien éloigne le médecin

**R**écemment, des chercheurs de l'université d'Oxford ont comparé les effets de la consommation d'une pomme par jour avec l'action des statines. Ces dernières sont administrées pour diminuer le taux de cholestérol dans le sang, dans le cadre de la prévention cardiovasculaire. Chez des personnes âgées de plus de 50 ans, la statine et la pomme contribuent de façon identique à la réduction du taux de cholestérol. Toutefois, la pomme ne présente aucun effet secondaire, le goût et le naturel en prime ! Grâce à sa teneur en fibres ainsi qu'à sa quantité élevée en quercétine, un puissant antioxydant, la pomme est un allié puissant dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Les chercheurs estiment que ce simple geste pourrait sauver des milliers de vies chaque année. En 2014, un proverbe vieux de 150 ans fait mieux que les prescriptions de la médecine moderne.<sup>19</sup>

16. Ried K, Frank OR, Stocks NP, Fakler P, Sullivan T - Effect of garlic on blood pressure: A systematic review and meta-analysis - *BMC Cardiovascular Disorders* 2008, 8:13.

17. Perrinjaquet-Mocchetti T, Busjahn A, Schmidlin C et al - Food supplementation with an olive (*Olea europaea* L.) leaf extract reduces blood pressure in borderline hypertensive monozygotic twins - *Phytotherapy Research*; 2008, 22: 1239-1242.

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

19. Briggs ADM, Mizdrak A, Scarborough P. A statin a day keeps the doctor away: comparative proverb assessment modelling study. *BMJ* 2013;347:f7267.



# UNE HERBORISTERIE ? C'EST LE COMBLE...

En décembre, lors de l'ouverture de mon herboristerie au centre de Toulouse, je m'attendais aux foudres éventuelles de certains pharmaciens, mécontents de voir apposé sur notre enseigne le mot « herboristerie ». Mais il n'en fut rien, bien au contraire...

Savez-vous qui est venu nous dire farouchement qu'il était interdit d'ouvrir une herboristerie ? Je vous le donne en mille : c'est un ramasseur-cueilleur de plantes médicinales. A-t-on besoin de rappeler, même à cette personne, que le retour de l'herboristerie est la pierre angulaire d'une santé globale pour tous ? Si vous n'êtes pas convaincu, lisez cette chronique jusqu'au bout...

## L'HERBORISTERIE... BIEN VIVANTE !

Certains pensent encore que l'herboristerie, et les herboristes avec, c'est du passé. Quelle erreur ! La faute à qui ? A certains herboristes qui ont exprimé leur agonie en criant haut et fort qu'ils étaient les derniers ? Peut-être la faute au mauvais goût de nombreux défenseurs de cette activité qui ont voulu garder un côté « authentique » à leur échoppe (c'est le cas de le dire) au détriment de l'évolution des goûts en matière de décoration intérieure ?

Une chose est sûre : malgré le discrédit lancé sur les plantes par les défenseurs des molécules chimiques, malgré la réglementation européenne qui censure lourdement la tradition, et malgré toutes ces années sans diplôme d'herboriste, le savoir-faire de ces anciens artisans-commerçants n'est pas mort ! Ne sont pas mortes non plus les connaissances sur les plantes qui ont même bien avancé depuis l'extinction du diplôme en 1941. L'engouement pour la santé naturelle augmente même en proportion inverse de la confiance qu'ont les Français envers les médicaments.

## UN ACCUEIL BIENVEILLANT...

Si vous croyez que l'herboristerie n'intéresse plus personne, il aurait fallu que vous soyez présent lors de l'inauguration officielle de notre boutique le 23 janvier dernier. La région, la municipalité, Midi Pyrénées Innovation, la Chambre de commerce, l'Union patronale ainsi que de nombreux journalistes qui ont diffusé l'information sur bon nombre de médias étaient présents. Dès les premiers jours de notre ouverture, un ancien herboriste diplômé très âgé est venu nous féliciter chaleureusement. Un pharmacien a témoigné son agréable étonnement de notre initiative. Dès le départ, plusieurs personnes du quartier sont venues nous souhaiter la bienvenue. Certains n'ont pas manqué de nous rappeler qu'à cet emplacement, il y a quelques décennies, se trouvait la pharmacie Lajaunie, le créateur du fameux cachou Lajaunie. L'accueil est donc pour l'instant bienveillant...

Nous savons que le monde change à la vitesse grand V dans tous les domaines. Pour notre santé, l'urgence est là également : notre politique de prévention ne peut pas rester basée sur la couverture vaccinale. Il nous faudra limiter de plus en plus l'usage des antibiotiques et, par la force des choses ou par simple bon sens, nous nous tournerons tous vers les plantes. Pourtant ce n'est apparemment pas si simple : celui qui nous dit que nous n'avons pas le droit d'ouvrir une herboristerie est justement un producteur de plantes médicinales ! Alors je me dois de rappeler ici que si le diplôme d'herboriste n'existe plus depuis plus de 70 ans, l'activité d'herboristerie, elle, n'est pas réservée à la pharmacie ni aux pharmaciens. De même, si les plantes de la pharmacopée sont encadrées par le code de la Santé publique et relèvent du monopole pharmaceutique, depuis 2008, 148 plantes sont libérées de cette prison administrative. Ces dernières peuvent être vendues aujourd'hui par n'importe quelle boutique. C'est la même chose pour les plantes vendues comme compléments alimentaires qui se comptent par milliers... Cette offre répond à une forte demande. Mais qui est aujourd'hui formé pour les conseiller ? Trop peu de personnes... D'où l'intérêt du retour d'un diplôme. C'est d'ailleurs pour répondre à cette attente que j'ai créé l'École française d'herboristerie. Aujourd'hui, l'ouverture de l'herboristerie *Le nouvel herbier*® avec un conseil de qualité à toute sa raison d'être. Et un bel avenir car elle est économiquement viable et durable, en pleine cohérence écologique et répond à un grand besoin social. Mais connaissez-vous le comble pour une herboristerie ? C'est qu'un ramasseur de simples souhaite qu'elle se plante...

Jean-François Astier ■■■

# CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR L'ANGÉLIQUE...



Si avec des lorgnettes, on se contente de regarder les principes actifs que contient l'angélique, on dira alors qu'elle est antispasmodique, anti-inflammatoire et fébrifuge, et qu'elle possède une grande diversité de propriétés secondaires. Mais cette vision moderne nous fait passer à côté de l'essentiel.

Toutes les parties d'*Angelica archangelica* sont intéressantes. Ses tiges et ses feuilles peuvent s'utiliser, mais ce sont surtout ses graines et sa racine qui rassemblent, pour l'herboriste, les principales propriétés de la plante. Pour faire simple, la graine est excellente pour tonifier le système digestif, alors que la racine est très puissante pour fortifier le système nerveux. Rudolf Steiner, qui considérait l'angélique comme une plante majeure, l'avait d'ailleurs prise en exemple pour illustrer une belle théorie : en plaçant une angélique à l'envers à côté d'un humain, il montrait que les parties de l'homme et de la plante qui sont en rapport se rapprochent : ici les semences agissent sur la partie digestive, alors que les racines sont des soutiens pour la sphère cérébrale et nerveuse.

## AU SERVICE DE NOTRE SYSTÈME NERVEUX...

**L'**angélique agit modérément sur le système nerveux central mais significativement sur le système nerveux autonome. De la double influence de l'angélique sur ces deux branches nerveuses découlent de nombreux bienfaits. Elle améliore la récupération de l'organisme et les fonctions digestives. Et elle engendre un effet antispasmodique sur tous les muscles lisses<sup>1</sup>, notamment ceux de la sphère digestive. D'où son effet positif sur les crampes gastro-intestinales, par exemple, en cas de côlon irritable. C'est aussi ce qui explique que le hoquet, un spasme du diaphragme, peut disparaître grâce à l'effet de l'angélique. Elle peut aussi faire disparaître des problèmes de manque d'appétit, rééquilibrer une personne qui présente des signes de dystonie neurovégétative (signes d'alternance du transit, de l'énergie ou de l'humeur), réguler des sécrétions digestives capricieuses, et même engendrer un effet sédatif pour favoriser le sommeil. Mais en fait, tout cela est lié à une même action globale.

Si on se place au-dessus des indications livresques et morcelées que l'on attribue à l'angélique, on peut comparer son action à celle d'une plante adaptogène. Pour rappel, une adaptogène favorise l'adaptation de notre corps aux différents stimuli qu'il peut recevoir. L'angélique n'est pas tout à fait une plante adaptogène au sens propre car elle n'apporte pas de soutien direct sur le système surrénalien, obligatoirement sollicité face au stress. Je parle plus volontiers d'une plante pré-adaptogène car, par expérience, j'ai remarqué qu'elle contribue à augmenter

les effets d'autres plantes adaptogènes. La rhodiola, le ginseng ou l'éleuthérocoque, pour n'en citer que quelques-unes. L'angélique est donc merveilleuse à prendre, au préalable ou en même temps que ces plantes, pour son soutien nerveux complémentaire. On évoque souvent le cas d'un certain Annibal Camoux, mort en 1759, qui mâchait chaque jour de la racine d'angélique. Ceci lui aurait valu d'atteindre l'âge de 121 ans.

## COMMENT LA CONSOMMER ?

**E**n infusion, les graines d'angélique se mélangent très bien avec d'autres semences pour faire la fameuse tisane carminative<sup>2</sup> bien connue en herboristerie. Elle côtoie alors fenouil, carvi, coriandre, anis vert, cumin et aneth. Mettez 20 gr de chaque pour les six premières et 5 à 10 gr d'angélique seulement. Une cuillère à café du mélange suffira pour une tasse pendant ou à la fin de chaque repas. Quant à la racine, elle s'intègre très bien dans des mélanges à visée hépatobiliaire, hépato-intestinale, ou fortifiant immunitaire. C'est une plante importante dans la *tisane hépatique* que je propose à *Natura Mundi*. Si vous en avez l'occasion, faites une expérience avec cette tisane : après avoir préparé une tasse ou un bon mug avec une cuillère à café de racines coupées, laissez reposer une petite demi-heure l'infusion, et sirotez lentement le breuvage. Vers la fin, le goût de la tisane sera très marqué. Ceci est dû aux arômes de l'angélique, au poids moléculaire élevé, qui se seront déposés sur le fond. Avis aux amateurs et aux curieux...

Jean-François Astier ■■■

1. Muscles qui ne sont pas commandés par la volonté.  
2. Qui facilite l'expulsion des gaz intestinaux.

# L'AFFAIRE PIERRE DELBET VUE PAR PIERRE LANCE

Le médecin qu'on a empêché de vaincre le cancer

**L**e Professeur Delbet fut un grand patron chirurgien, enseignant à l'hôpital Necker puis à l'hôpital Cochin, membre éminent de l'Académie de médecine et de l'Académie de chirurgie. Il démontra à quel point le magnésium est indispensable à notre santé et que toute carence en cet élément ouvre la porte aux troubles du métabolisme, puis à diverses pathologies et enfin au cancer. Or, les troubles organiques qui précèdent et annoncent le cancer, sont principalement liées à des carences alimentaires. D'où le titre de son ouvrage capital : *Politique préventive du cancer*, paru en 1944 aux Éditions Denoël et réédité en 1963 par *La Vie Claire*. Mais une « *politique préventive du cancer* » ne pouvait intéresser en aucune façon le milieu des cancérologues et ne l'intéresse pas davantage aujourd'hui. Car le drame des sociétés industrielles, le drame de notre civilisation technologique, c'est que seule la réparation des dommages génère des revenus. Il faudrait imaginer un système dans lequel la prévention rapporte plus que la réparation. On dit que dans l'ancienne Chine, les médecins n'étaient payés que tant que leurs clients se portaient bien et cessaient de l'être lorsqu'ils tombaient malades. J'ignore ce qu'il en est dans la Chine d'aujourd'hui, mais un tel système supposerait que le médecin puisse avoir autorité sur tous les paramètres pouvant influencer sur la santé de son client (alimentation, environnement, conditions de travail, vie affective, etc.), ce qui semble bien peu réalisable. Une chose en tout cas me semble avérée : le système de sécurité sociale que nous connaissons, qui ne veut connaître et payer que les tentatives de réparation, et n'accorde aucune prime à celui qui cultive la prévention et veille sur sa santé, est un encouragement permanent à la médicalisation outrancière et autodestructrice de la société.

Pierre Delbet naquit à La Ferté-Gaucher le 19 novembre 1861. Il était le fils du Dr Ernest Delbet, qui fut député de Seine-et-Marne. Après ses études classiques à Ste-Barbe et au Lycée Louis-le-Grand, il accomplit ses études médicales à la Faculté de médecine de Paris. Interne en 1885, aide d'anatomie en 1886, docteur en 1889, il arrive à l'agrégation en 1892 et devient chirurgien des hôpitaux en 1893. C'est en 1919 qu'il obtient la Chaire de clinique chirurgicale laissée vacante par la retraite du Professeur Le Dentu, avec lequel il a dirigé la publication d'un *Traité de chirurgie clinique opératoire* en dix volumes. Auteur de nombreux ouvrages de médecine et de chirurgie, il est aussi l'inventeur d'une méthode de traitement par la marche des fractures des jambes, qui donnera d'excellents résultats. C'est en 1921 qu'il est élu à l'Académie de médecine, dont il fut membre émérite en 1947. Après sa disparition, Jean Patel, Secrétaire général de l'Académie de chirurgie, écrira : « *Le Pierre Delbet que je commémore est, aussi, l'exemple authentique d'un de ces esprits libres, curieux de tout, comme il en reste au pays de l'Encyclopédie, et d'activité si variée que l'homme fut à*

*la fois, et très bien, anatomo-pathologiste, opérateur et clinicien, biologiste, ardent chercheur, philosophe, écrivain, artiste, amoureux des beaux horizons.* » Cette personnalité d'exception avait réussi le tour de force d'être à la fois un chirurgien éminent et un chercheur non orthodoxe soucieux d'ouvrir des voies nouvelles et de combattre les conformismes de sa profession. Il n'hésitait pas à montrer les limites de l'art médical et chirurgical et, accordant au terrain organique le respect que trop de médecins oublient, il formulait ainsi le principe de toute son œuvre : « *la nécessité, pour le biologiste moderne, de respecter les éléments d'où naît la résistance de l'organisme, et celle de ne pas les sacrifier sous prétexte de détruire les agents qui les attaquent.* »

## PRÉCURSEUR DES « MÉDECINES DE TERRAIN »

**I**l professait que « *la cellule représente l'élément le plus actif de la défense de l'organisme contre l'infection* » et que « *les antiseptiques, quels qu'ils soient, détruisent le pouvoir de résistance des cellules et favorisent le développement des microbes* ». Convaincu de sa nocivité, il affirmait que l'antiseptique appliqué à vif est une agression supplémentaire contre les tissus. Et il écrivit dans l'Introduction de son livre : « *D'une manière générale, les organismes vivants sont d'autant plus délicats qu'ils sont plus perfectionnés. D'après cette loi, il est probable que les microbes protophytes élémentaires résistent mieux aux antiseptiques que les cellules des êtres supérieurs. La logique conduit à conclure que l'application locale des antiseptiques est nuisible.* » Il peinait beaucoup à convaincre ses confrères de la justesse de ses vues, mais grâce à son maître Dastre, professeur de physiologie à la Sorbonne, qui le tenait en grande estime et qui l'accueillait dans son laboratoire, il put démontrer expérimentale-

ment, en 1891, que le lavage du péritoine avec les antiseptiques favorise l'infection. Chirurgien des plus habiles, il était cependant enclin à considérer la chirurgie comme un pis-aller et il enseignait à ses élèves que « *L'acte opératoire est, et restera, la seule ressource contre les malformations et certaines lésions mécaniques. Mais quels que soient son éclat, sa beauté, son efficacité même, il n'est dans bien des cas qu'un aveu d'impuissance... J'ai beaucoup travaillé pour donner à tous des moyens de diminuer les risques opératoires, et même de les supprimer en évitant l'intervention. J'ai toujours rêvé de méthodes qui permettraient de guérir les affections chirurgicales sans opérer...* » Un maître chirurgien qui rêve de guérir sans opérer, et qui a compris que l'acte chirurgical ne fait que souligner un échec de la thérapeutique, voilà qui suffit à donner à Pierre Delbet une place tout à fait à part dans sa profession.

Mais ce qui allait mobiliser toute l'énergie et toute l'intelligence de Pierre Delbet et constituer en fin de compte l'œuvre capitale de sa vie, ce fut la prévention du cancer. Fidèle à sa philosophie médicale, il accorda une priorité absolue à tout ce qui pouvait éviter l'apparition de la maladie. Aussi fut-il un véritable précurseur de l'agriculture biologique. Dans le droit fil de la conception hippocratique, il insistait sur le rôle essentiel de l'alimentation, et c'est dans les carences de l'alimentation moderne qu'il voyait l'origine des maladies dites « de civilisation ». La première page du livre de Pierre Delbet s'ouvre sur cette adresse au lecteur : « *Ce livre est l'exposé de faits expérimentaux, cliniques, géographiques, géologiques, démographiques. C'est un dossier, le dossier d'une grave question, la prophylaxie du cancer. (...) Je veux que le lecteur se fasse à lui-même sa certitude et je lui en donne le moyen (...), parce qu'il est aussi facile de prévenir le cancer qu'il est difficile de le guérir.* »

Pierre Delbet explique dans son Introduction comment il découvrit l'action prophylactique de l'agent chimique qui devait lui ouvrir la prévention du cancer. C'était durant la guerre de 1914. (...) « *J'avais constaté l'impuissance et même le danger de l'antiseptie; la passivité de l'aseptie me désolait. J'entrepris de chercher une substance capable d'exalter la vitalité des cellules. L'antiseptie vise les microbes et tue les cellules. Je rêvais d'augmenter la résistance des cellules pour qu'elles puissent triompher des microbes. (...) Le rôle capital des globules blancs dans la lutte contre l'infection ayant été établi par Metchnikoff, je pris ces cellules pour test dans mes recherches, et j'eus la chance de constater assez vite qu'une solution de chlorure de magnésium à un certain taux augmente dans une notable proportion leur puissance phagocytaire. Cette méthode qui a pour but d'exalter la vitalité des cellules, je l'ai appelée cytophylaxie. Elle date de 1915. (...)* »

Lancé sur cette voie, Pierre Delbet va étudier l'action des sels magnésiens dans les pathologies les plus diverses. S'inspirant des travaux de Grignard sur la puissance de synthèse des composés organo-magnésiens, il va rechercher la formule « idéale » en ajoutant au chlorure de mg de petites quantités des autres sels halogénés de ce métal : bromure, iodure, fluorure. Il fit faire des comprimés de cette formule à laquelle il donna un nom inspiré du sien : la Delbiase. (Toujours en vente en pharmacie de nos jours et que j'utilise moi-même régulièrement). A partir de ce moment, Pierre Delbet va initier toute une série d'expériences afin de

prouver de manière incontestable l'action préventive anticancéreuse du chlorure de magnésium. Il va se livrer également à des enquêtes approfondies sur les habitudes agricoles et alimentaires de diverses populations et sur les apports de magnésium qui en découlent, puis étudier leur corrélation éventuelle avec la fréquence des cancers dans les régions concernées. Ainsi va-t-il accumuler un faisceau de preuves qui permettent aujourd'hui d'affirmer sans l'ombre d'un doute : oui, la consommation régulière de chlorure de magnésium évite l'apparition du cancer, vérité que le corps médical ignore superbement. Delbet a démontré que le rôle protecteur du chlorure de magnésium, lorsque la ration absorbée est suffisante, permet à l'organisme de mieux supporter les agressions cancérogènes, tandis que si la ration est trop faible, le cancer va déborder l'immunité. Restait à savoir si la carence générale en magnésium résultait de certaines pratiques collectives. « *Je cherchai donc si cette diminution existait et à quoi elle était due. Je trouvai tout de suite deux raisons : le blutage des farines et le raffinage du sel.* » Et en effet, dans les deux cas, le magnésium est presque complètement éliminé. Pain blanc et sucre blanc sont de véritables déserts alimentaires ! Le constat de Pierre Delbet fut bientôt remarquablement confirmé par le minutieux travail cartographique et statistique réalisé en 1928 par son collaborateur L. Robinet. Celui-ci établit deux cartes de France : L'une est géologique, l'autre cancérologique. Sur la première, il a coloré en jaune les régions riches en magnésium et en bleu les régions qui en sont pauvres. Sur la seconde carte, il a coloré en jaune les régions où la mortalité par cancer est faible et en bleu celles où elle est importante. Les colorations des deux cartes sont d'une concordance saisissante. Et Delbet commente : « *Il me semble impossible qu'après les avoir regardées on puisse douter qu'il y ait une étroite concordance entre la nature du sol et la fréquence du cancer. Là où le magnésium est abondant, le cancer est rare. Là où le magnésium est rare, le cancer est fréquent.* » Et il écrit par ailleurs : « *L'administration de sels halogénés de magnésium sous forme de comprimés ne correspond en rien à ce que j'ai rêvé. C'est un moyen individuel, utile transitoirement, mais ce n'est pas la solution sociale de la prophylaxie du cancer et c'est la solution*

sociale que j'ai toujours visée. J'ai dit et répété à l'Académie de médecine que le ministère de l'Agriculture devrait être rattaché à celui de la Santé. (...)» Au cours de la rédaction de son ouvrage, Delbet va faire ressortir toutes les conséquences bénéfiques pour la santé de la supplémentation en magnésium. Elles résultent des constats faits autour de lui par les consommateurs de Delbiase et par les médecins traitants qui la prescrivent et en observent les effets. Il est ainsi avéré que le chlorure de magnésium : favorise la disparition des crampes, augmente la résistance des ongles, évite le blanchiment prématuré des cheveux (les cheveux blancs sont carencés en magnésium), évite la formation de calculs biliaires, préserve de l'eczéma, favorise la fixation du calcium sur les os, favorise le travail intellectuel (grand consommateur de magnésium), fortifie le système nerveux, améliore la résistance au stress, évite les altérations de la prostate, guérit les verrues, abaisse la tension des hypertendus, facilite l'élimination des dépôts athéromateux dans les artères, diminuant ainsi les risques vasculaires, évite la gingivite expulsive (perte des dents), améliore les performances des gens âgés (déficitaires en magnésium) et aide à lutter contre le vieillissement.

## LE CANCER : ABOUTISSEMENT D'UNE DÉTÉRIORATION PROGRESSIVE

**A** pogée de la déchéance organique, le cancer demeurait pour Delbet l'objectif majeur, l'ennemi privilégié. Il tenait à bien mettre en lumière que le cancer n'apparaît jamais soudainement, mais qu'il est l'aboutissement d'une détérioration progressive que le magnésium pouvait stopper à tout instant. Et il insiste auprès de ses lecteurs, en ouvrant ainsi son 6<sup>e</sup> chapitre : « *Le phénomène cellulaire de la cancérisation se produit par étapes successives. Le cancer est précédé et préparé par des lésions précancéreuses. Ces lésions sont amendables et même curables par les sels halogénés de magnésium. Voilà les notions qui résultent des faits précédemment exposés. Elles entraînent cette conclusion que bon nombre de cancers sont évitables et que la solution sociale de la grave question du cancer est non dans la thérapeutique, mais dans la prophylaxie. (...) Aussi, dès que la certitude a été imposée à mon esprit par les faits, j'ai considéré comme un devoir d'exposer mes conclusions à l'Académie de médecine. Elles ont été froidement accueillies. (...)* » Parmi les effets bénéfiques du magnésium, il en est un qui pourrait surprendre. Il fut constaté par L. Robinet, dans ses études cartographiques, que les suicides étaient trois fois moins fréquents dans les régions magnésiennes. Delbet explique ce fait curieux par « *l'action stabilisante qu'exerce le magnésium sur le système nerveux* ». En permettant une meilleure résistance au stress, le magnésium diminuerait ainsi les risques de dépression pouvant aboutir à des tentatives de suicide. Delbet dit que l'usage des sels halogénés de magnésium permet « *de supporter l'adversité avec plus de sérénité* ». Robinet a également constaté que les grands vieillards sont plus nombreux dans les régions magnésiennes, ce qui confirme que le magnésium diminue les atteintes de la sénilité et accroît du même coup la longévité.

En étudiant le déficit chronique en magnésium, Delbet incrimine

notamment notre manière de cuire les légumes : « *Les analyses que M. Regnoult a bien voulu faire pour moi ont montré que l'eau de cuisson entraîne presque tout le magnésium du chou, de l'oseille et près des deux tiers de celui des épinards. Ce dernier légume est particulièrement riche en magnésium.* » Afin de bien montrer les effets cancérigènes de la pauvreté des aliments en magnésium, Delbet reproduit une statistique saisissante établie en Italie par Carlo Marchi avant 1930. Celui-ci a étudié la teneur en magnésium du sel de table consommé dans quelques grandes villes italiennes, qui sont approvisionnées en sel par des salines diverses dont on a mesuré les productions du point de vue de la teneur en magnésium. Les différences sont si énormes qu'il est impossible de se dérober à l'évidence d'une concordance inexorable entre la pauvreté du sel en magnésium et la fréquence des cancers. Ainsi, dans la ville de Cagliari, dont le sel provient des salines locales et contient 0,25% de magnésium, sur 1.000 décès, on en dénombre 14 dûs au cancer. Mais dans la ville de Ferrare, le sel provenant des salines de Comacchio ne contenant que 0,14% de magnésium, soit moitié moins qu'à Cagliari, le nombre des décès par cancer atteint 44,94 sur 1.000, soit 3 fois plus ! Et si l'on se transporte à Ravenne, approvisionnée par les salines de Cervia, dont le sel ne contient pas du tout de magnésium, on enregistre 96,77 morts par cancer sur 1.000 décès, soit 2 fois plus qu'à Ferrare et 7 fois plus qu'à Cagliari ! Cela se passe de commentaires.

Tout au long de ses travaux et des communications qu'il présentait au cours des séances de l'Académie de médecine, Pierre Delbet tenta d'entraîner ses collègues dans une campagne de sensibilisation en direction du monde politique, afin que le gouvernement se saisisse du problème des carences magnésiennes des sols. En vain... Pierre Delbet mourut à La Ferté-Gaucher, là où il était né, le 17 juillet 1957, sans avoir pu convaincre le corps médical ni le corps politique français - dont on sait à quel point ils sont imbriqués - de l'importance du magnésium pour la santé physique et mentale d'un peuple. Et si les malheurs actuels de la France ne découlaient que de cela ?

# Comment respirer pour être vraiment bien

Les neurosciences confirment l'enseignement des traditions spirituelles orientales : maîtriser notre respiration modifie notre état émotionnel et peut grandement contribuer à notre bien-être. Outre une optimisation du métabolisme, diverses pratiques utilisant la respiration comme la cohérence cardiaque, le hatha yoga, le pranayama ou la marche afghane ont aussi pour effet d'assouplir le corps et d'améliorer notre endurance.

## COMME UNE EXPANSION DANS LE THORAX

**D**ans un cabinet médical, une femme, assise le dos droit sur un tabouret, observe le mouvement d'une bille sur l'écran d'un ordinateur. Sa respiration suit le déplacement de l'objet. Elle inspire lorsqu'il monte, expire lorsqu'il descend. Un capteur relié à l'ordinateur est fixé au lobe de son oreille, enregistrant en permanence ses pulsations cardiaques. Un logiciel mesure le temps écoulé entre chaque battement de son cœur et les traduit sous la forme d'une courbe. « *A chaque fois que vous inspirez, votre cœur accélère* », commente son accompagnateur, le docteur David O'Hare, un médecin franco-canadien auteur de plusieurs ouvrages sur la régulation émotionnelle par la cohérence cardiaque. « *A chaque fois que vous expirez, il ralentit. En ce moment même, en contrôlant votre cœur, vous régulez l'activité de votre système nerveux autonome.* » L'exercice se termine. La jeune femme affiche un sourire tranquille. « *J'ai ressenti comme une expansion dans le thorax* », raconte-t-elle. « *A présent, je me sens calme et bien réveillée.* » Elle vient de faire l'expérience de la respiration en cohérence cardiaque, une technique de régulation émotionnelle mise au point au début des années 1990 par l'institut de recherche américain Heartmath.

## MÉDITATION EN MOUVEMENT

**S**ur un sentier du massif des Vosges, une dizaine de personnes suivent d'un pas rapide l'accompagnateur de montagne Daniel Zanin. Silencieux, concentrés, ils synchronisent leur respiration sur leur pas. En France, dans le Sahara ou dans l'Himalaya, Daniel Zanin emmène toute l'année des groupes pratiquer la marche afghane. « *Une marche inspirée de techniques traditionnelles nomades qui permet à toute personne valide de cheminer de longues heures en altitude sans se fatiguer* », affirme le guide. « *La marche afghane est une sorte de méditation en mouvement. Elle accroît la vitalité et procure un état intérieur joyeux.* »

Dans les années 80, Edouard Stieler, alors en mission en Afghanistan, remarqua que les chameliers Maldars en transhumance calaient leurs pas sur leur souffle de manière particulière. Étonné des distances que parcouraient ces nomades, plus de 700 km en douze jours sans se fatiguer, il étudia les règles de cette marche.

## LA POSTURE SE VERTICALISE D'ELLE-MÊME

**D**ans une salle de yoga du sud-ouest de la France, une quinzaine de personnes sont assises jambes croisées sur des tapis de mousse, les yeux fermés. Marie-Dominique Cazes, professeur de yoga, leur parle à mi-voix : « *Vos organes de digestion reposent sur votre colonne vertébrale. Vous dirigez votre inspiration vers le bas de votre dos. La pression d'air masse vos reins et ouvre le bas de votre dos. Vos organes sont toujours au repos, à l'inspiration comme à l'expiration.* » Les élèves respirent lentement, le dos vertical. Formée en Inde auprès de BKS Iyengar, un maître qui a grandement contribué à la diffusion du yoga en Occident, Marie-Dominique Cazes enseigne cette discipline depuis vingt-deux ans. Aujourd'hui, ses cours commencent presque toujours par la « *respiration des trois diaphragmes* », une technique qui restitue à la colonne vertébrale son alignement naturel et corrige peu à peu la posture. « *Bien dirigée grâce aux muscles profonds, la pression d'air interne pro-*

## LA MARCHE AFGHANE

**I**déalement, la marche afghane se pratique dans la nature mais on peut l'adopter chaque fois que l'on se déplace. Toute personne valide peut ainsi améliorer notablement son endurance et sa vitalité.

Il suffit de calquer son rythme respiratoire sur ses pas. Plusieurs combinaisons de rythme possibles :

### Le rythme de base (3-1, 3-1)

Ce rythme se pratique sur terrain plat :

- inspirez par le nez sur 3 pas,
- gardez l'air sans les poumons au 4<sup>e</sup> pas,
- expirez durant les 3 pas suivants,
- restez poumons vides sur le dernier pas.

Comptez mentalement sans cesse. Ce rythme peut être maintenu très longtemps, même pendant une randonnée car cette respiration apporte une oxygénation intense, repose le cœur et stimule le métabolisme de base et la circulation sanguine.

### Les autres rythmes

Pour développer votre capacité pulmonaire, intercalez un autre rythme avec le rythme de base. Par exemple, marchez 10 fois sur le premier rythme, puis passez pendant 10 fois au rythme 4 – 4 – 2 :

- inspirez sur 4 pas,
- expirez sur les 4 pas suivants,
- restez poumons vides sur 2 pas.

Au fil des marches, vous pourrez augmenter votre rythme pour aller vers 5 – 5 – 2, 6 – 6 – 2 puis 7 – 7 et 8 – 8 (pas de pause poumons vides à partir de 7). Progresser sans forcer ni chercher la performance.

### En côte

En fonction de la pente, adaptez votre rythme et passez en 3 – 3 ou 2 – 2 sans faire de pause poumons vides. Ce rythme évite l'accélération excessive du cœur.

*voque un automassage vitalisant pour les organes et ouvre les diaphragmes pelvien, thoracique puis claviculaire, amplifiant la capacité respiratoire. Quand les diaphragmes s'ouvrent et s'ajustent les uns au-dessus des autres, la posture se verticalise d'elle-même. Cette verticalité pose le mental et apaise l'état émotionnel.* »

Un discours que ne démentira pas David O'Hare. « *Autant que le rythme, la posture est importante* », explique ce spécialiste des pratiques anti-stress. En effet, les nerfs des deux branches du système nerveux autonome émergent de la moelle épinière le long de la colonne vertébrale. « *Une posture droite et*

*verticale permet une stimulation harmonieuse de l'émergence de ces nerfs impliqués dans notre réponse aux situations émotionnelles.* »

## DES POSSIBILITÉS INCONCEVABLES AUX OCCIDENTAUX

**S**i l'art de respirer pour améliorer l'état intérieur se perd dans la nuit des temps, la culture indienne est peut-être celle qui l'a le plus formalisé sous la forme du pranayama. Une discipline de contrôle du souffle incluse dans le yoga qui amène le calme mental au travers d'un très large éventail de pratiques respiratoires strictement codifiées. On se souvient du plongeur en apnée Jacques Mayol, inspirateur du film *Le Grand Bleu* qui défia la science dans les années 1980 en atteignant 105 mètres de profondeur en apnée. Outre un entraînement physique quotidien et des séjours en altitude, ce pionnier attribuait ses facultés exceptionnelles à la pratique assidue du pranayama. Il ne manquait jamais de mentionner que le facteur limitant de l'apnée était, au-delà de la condition physique, la peur. Or la maîtrise du souffle, précisément, est considérée dans le yoga comme la voie royale du contrôle des émotions. Un contrôle qui donne aux pratiquants les plus avancés des possibilités inconcevables aux Occidentaux comme, par exemple, la capacité de contrôler le rythme cardiaque par la volonté.

## LE CŒUR, CENTRE DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

« *Le développement des neurosciences remet progressivement le cœur au centre du système nerveux autonome !* », s'enthousiasme David O'Hare. « *Notre cœur participe activement à tous les processus impliquant les émotions et les sentiments. C'est un véritable cerveau !* » Sous l'influence de John Andrew Armour, chercheur québécois qui a étudié l'influence de cet organe dans la

## LE PRANAYAMA - YOGA DU SOUFFLE

**D**ans le pranayama, la respiration n'est pas envisagée comme une mécanique. Il convient de ne rien forcer. Commencer par déguster l'air, le respirer comme un parfum. Avant de contrôler le souffle, quelques préalables sont indispensables :

- L'estomac doit être vide,
- Le corps est assis, dos parfaitement vertical, soit par terre, soit sur une chaise,
- Les mains sont relâchées,
- L'ensemble des muscles doivent être détendus,
- La cage thoracique s'ouvre en avant et en largeur. Aucune pression ne doit être ressentie dans les oreilles,
- La position du ventre est capitale. Dans l'inspiration pranayama, on ne gonfle pas le ventre. Au contraire, les organes se dirigent vers la colonne lombaire. Ce n'est pas une contraction du ventre mais une aspiration du ventre vers le haut.
- La respiration se fait uniquement par le nez.

**Initiation :** Egalisez la longueur de l'inspiration et de l'expiration sans bloquer le souffle. Concentrez-vous sur son rythme. Quand ils sont harmonisés, passez à l'exercice suivant.

**Respiration carrée :** Cette respiration comprend quatre phases : inspiration, pause poumons pleins, expiration et pause poumons vides. Les 4 phases ont la même durée. Commencez avec un temps court puis augmentez progressivement jusqu'à 6 secondes pour chaque phase. Il ne doit pas y avoir d'effort ni de tension. Pratiquez 5 minutes. La respiration carrée rapproche le rythme cardiaque de 60, fréquence la plus bénéfique pour le cœur au repos.

**Progression :** Lorsque ces exercices sont bien maîtrisés, on peut en pratiquer d'autres, si possible avec un professeur compétent.

**A lire :** *Pranayama Dipika – Lumière sur le Pranayama*, BKS Iyengar, Editions Buchet Chastel.

prise de décision, la neurocardiologie est devenue une discipline à part entière. C'est ainsi que l'on a compris par quel mécanisme le rythme respiratoire influençait les émotions : à chaque situation, pensée ou sensation, le cerveau émotionnel envoie un message d'accélération ou de décélération au cœur par l'intermédiaire du système nerveux autonome. Sous l'influence de ce système, le cocktail hormonal est en permanence modifié afin de maintenir nos équilibres internes et de nous permettre de faire face le mieux possible aux situations. Or, ce qu'a découvert l'Institut Heartmath, c'est que le cœur possède lui aussi le pouvoir de moduler les centres cérébraux émotionnels. « C'est à ce niveau que la respiration peut

exercer son influence sur nos émotions », précise David O'Hare. Par exemple, lorsque nous égalisons inspiration et expiration, le cœur qui ordinairement varie de manière chaotique se met à suivre : ses accélérations et ses décélérations s'harmonisent. C'est ce qu'on appelle la cohérence cardiaque. Cet état particulier du fonctionnement du cœur régularise les messages d'activation et de repos induisant une régulation du métabolisme de l'énergie, de la température interne, de l'élimination ainsi que de notre réaction aux agressions.

## RANDONNÉE EN RAQUETTES EN MAILLOT DE BAIN

**L**a liste des effets affichés par les praticiens en cohérence cardiaque ressemblerait à un inventaire à la Prévert. De la gestion du stress en passant par le traitement de la douleur, des addictions ou même de certaines maladies chroniques ; de l'entraînement sportif à la préparation aux examens ou à l'accouchement, les protocoles sont nombreux et les résultats notables. A tel point que diverses organisations tel le CHRU de Lille, l'Armée de l'air, l'Aviation civile, des brigades de CRS ou des casernes de pompiers se sont mises à la cohérence cardiaque. En revanche, les diffuseurs de la cohérence cardiaque insistent sur l'importance d'installer une pratique régulière pour des résultats durables. C'est ainsi qu'après quelques semaines, une personne prend enfin la décision d'entreprendre une formation après des années d'hésitation, une autre met fin à un trac ou une phobie, la troisième cesse d'être emportée par ses colères tandis que la dernière se sent moins frileuse et baisse le chauffage !

## DES POSTURES POUR OUVRIR LA CAGE THORACIQUE

« Dans le yoga, on ne conçoit pas d'aborder le contrôle du souffle avant d'avoir maîtrisé les postures »,

confirme Martine Le Chénic, professeur de yoga. « *En effet, une certaine liberté doit avoir été créée au niveau du torse et de la poitrine* ». Dans son ouvrage de référence *Lumière sur le Yoga*, le maître indien BKS Iyengar précise que lorsque les postures sont bien exécutées, le pranayama s'installe naturellement. C'est ainsi qu'avant toute pratique respiratoire, la plupart des enseignants proposent des postures spécifiques destinées à ouvrir la cage thoracique et les espaces intercostaux.

La pratique de la cohérence cardiaque n'est certes pas aussi exigeante que le pranayama. « *Elle peut-être conçue comme une première approche de la méditation qui offre des bénéfices pour la santé de manière simple et rapide sans risque* », explique David O'Hare. C'est ainsi que le pratiquant se focalisera avant tout sur le rythme en se tenant le dos vertical avant de découvrir les autres subtilités de l'acte respiratoire s'il le souhaite.

## DEUX POSTURES DE YOGA POUR OUVRIR LA PORTE DU SOUFFLE

### **Supta Virasana**

Assis à genoux les fessiers entre les talons. En cas de douleur, placez sous les fesses une couverture ou une brique de yoga.

Ramenez le coccyx vers les genoux et le pubis vers le haut en vous penchant vers l'arrière jusqu'à poser les mains au sol, derrière les épaules. Évitez de pincer les lombaires et d'exposer vos organes digestifs.

Si la posture n'est pas douloureuse, posez les coudes au sol. Respirez en laissant reposer vos organes dans le dos. « Inspirez » dans le dos.

Si cela est possible sans douleur, allongez-vous sur le dos, bras allongés au-dessus de la tête. Pour protéger vos vertèbres cervicales, vous pouvez poser un support sous votre tête.

### **Adho mukha svanassana : la posture du chien**

Pour entrer dans la posture, placez-vous à quatre pattes, mains et genoux au sol.

Vérifiez que les épaules sont à la verticale des mains et les hanches à la verticale des genoux.

Tout en inspirant, vos fesses se soulèvent et entraînent les hanches vers le haut jusqu'à ce que le corps forme un triangle avec le sol, comme un chien qui s'étire.

Essayez de pointer les fessiers vers le ciel. En finalité, vous devez avoir la sensation que votre pubis pointe vers l'arrière. Le dos est droit et la tête ainsi que la nuque sont alignés dans le prolongement du dos et du sacrum.

## COMMENT PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?

**P**our bénéficier des effets de la résonance cardiaque à long terme, il faut s'accorder de 3 à 5 minutes de respiration rythmée en fréquence six – inspirer pendant 5 secondes, expirer pendant 5 secondes – trois fois par jour : le matin au réveil, environ 4 heures plus tard et dans l'après-midi. Pratiquer au calme, le dos droit et vertical en se concentrant sur le souffle.

Peut-on apprendre seul ? En théorie, oui. En pratique, la respiration rythmée n'induit pas la résonance cardiaque chez 100% des personnes. La posture et le mode d'attention influencent également la résonance cardiaque. Par ailleurs, certaines personnes doivent inspirer 1 seconde de plus soit 6 secondes pour activer la cohérence cardiaque. Le seul moyen d'être sûr que l'on y parvient est de le vérifier à l'aide d'un logiciel de « *biofeedback* ». Une ou plusieurs consultations permettront d'atteindre la résonance puis d'en améliorer la courbe.

La résonance cardiaque est comme le brossage des dents. Pour être efficace, elle doit être pratiquée à vie ! En revanche, avec l'expérience, elle peut être mise en pratique à n'importe quel moment calme de la journée (pause café, file d'attente, etc.) ou être couplée à d'autres activités (qi gong, assouplissement, visualisations) dont elle renforce les effets.

### **A lire :**

*365 - Guide de cohérence cardiaque jour après jour*, Dr David O'Hare, Thierry Souccar Editions

Emmanuel Duquoc ■■■

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



## La corde invisible

Un paysan se rendait au marché avec trois de ses ânes pour vendre sa récolte. La ville était loin et il lui fallait plusieurs jours pour l'atteindre. Le premier soir, il s'arrêta pour bivouaquer non loin de la maison d'un vieil ermite.

Au moment d'attacher son dernier âne, il s'aperçoit qu'il lui manque une corde. Si je n'attache pas mon âne, se dit-il, demain il se sera sauvé dans la montagne ! Il monte sur son âne après avoir solidement attaché les deux autres et prend la direction de la maison du vieil ermite. Arrivé, il demande au vieil homme s'il n'aurait pas une corde à lui donner.

Le vieillard avait depuis longtemps fait vœu de pauvreté et n'avait pas la moindre corde. Cependant, il s'adressa au paysan et lui dit : « *Retourne à ton campement et comme chaque jour fais le geste de passer une corde autour du cou de ton âne et n'oublie pas de feindre de l'attacher à un arbre.* » Perdu pour perdu, le paysan fit exactement ce que lui avait conseillé le vieil homme. Le lendemain, dès qu'il fut réveillé, le premier regard du paysan fut pour son âne.

Il était toujours là ! Après avoir chargé les trois baudets, il décide de se mettre en route, mais il eut beau faire, tirer sur son âne, le pousser, rien n'y fit. L'âne refusait de bouger. Désespéré, il retourna voir l'ermite et lui raconta sa mésaventure. « *As-tu pensé à enlever la corde ?* » lui demanda l'ermite. « *Mais il n'y a pas de corde !* » répondit le paysan. « *Pour toi oui, mais pour l'âne...* » Le paysan retourna au campement et d'un ample mouvement, il mima le geste de retirer la corde. Et l'âne le suivit sans aucune résistance.

Ne nous moquons pas de cet âne. Ne sommes-nous pas, nous aussi, esclaves de nos habitudes, pire, esclaves de nos habitudes mentales ? Demandez-vous quelle corde invisible vous empêche de progresser...

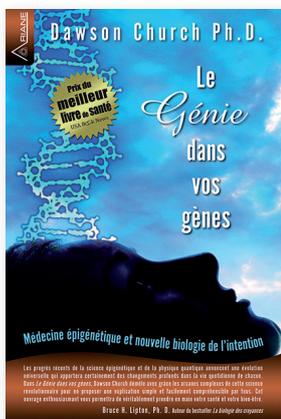
Jean-Baptiste Le Coq ■■■

## Manque de vitamine E ? Attention aux fractures !

Les personnes qui ont des apports en vitamine E faibles ont plus de fractures que les autres

**U**ne équipe scientifique suédoise a suivi 14738 femmes et 2322 hommes de plus de 50 ans pendant plus de 19 ans et a observé le risque de fractures osseuses en fonction du mode de vie et de l'alimentation. Les chercheurs ont observé que les individus qui ont de faibles taux de vitamine E dans le sang ont plus de fractures que les autres. L'étude montre qu'en dessous de 5 mg de vitamine E par jour, le risque est particulièrement important. Les chercheurs ne sont pas en mesure d'affirmer avec certitude que c'est la vitamine E qui protège les os des fractures, mais ces résultats confirment d'autres études plus anciennes et suggèrent que les antioxydants ont un effet bénéfique sur la solidité des os. Le bénéfice sur la santé osseuse serait maximal dès 10 mg de vitamine E par jour (l'apport quotidien recommandé est de 12 mg). Toutefois peu de Français ont des apports suffisants, car cette vitamine ne se retrouve que dans les produits gras non raffinés qui sont souvent fuis (à tort) pour perdre du poids. De bonnes sources de vitamine E sont les amandes, les noisettes, les avocats, les épinards et les brocolis.<sup>1</sup>

## Le Génie dans vos gènes - Médecine épigénétique



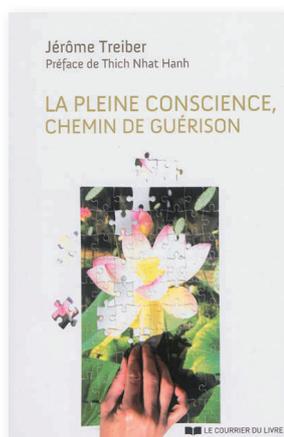
L'épigénétique est la science qui étudie l'expression des gènes en fonction de l'environnement, qu'il s'agisse de l'environnement physique ou psychologique. Il s'agit d'un domaine de recherche très actuel dont les découvertes sont en train de révolutionner l'approche que l'on a de la médecine.

Dans ce livre, le Dr Dawson Church s'appuie sur plus de 300 études qui démontrent que nos croyances, émotions et attitudes influencent l'expression de nos gènes. Le message est clair : pour guérir il ne suffit pas de traiter le symptôme, il faut considérer l'individu dans son environnement aussi bien physique que psychique. Ce livre, qui établit des liens entre la génétique, l'électromagnétisme, la médecine et le changement social, nous explique comment optimiser notre capacité d'auto-guérison et préserver notre santé au quotidien en utilisant des pensées et des émotions qui renforcent le système immunitaire, le cerveau et le système hormonal.

25,00 €

Éditeur : Dangles  
ISBN : 2703309724

## La pleine conscience, chemin de guérison



La pleine conscience est un état où notre esprit est dans le moment présent, conscient de ce qui est autour et à l'intérieur de nous. Jérôme Treiber, un élève du moine bouddhiste Thich Nhat Hanh, nous invite dans ce livre à vivre le moment présent grâce à des exercices de respiration, de concentration, de méditation, d'éveil du corps et de l'esprit à appliquer au quotidien. Il nous présente également les effets de la méditation qui, selon les principes bouddhistes, est une réelle nourriture du corps et de l'esprit.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent être initiés au bouddhisme et à la méditation, à ceux qui souhaitent améliorer leur bien-être quotidien et également aux initiés qui veulent approfondir les enseignements du maître zen Thich Nhat Hanh.

18,00 €

Éditeur : Courrier Du Livre  
ISBN : 2702910424



dates

du jeudi 20 au  
dimanche 23 mars 2014

Bruxelles (Belgique)

Réservations  
contactez Claude Mahaux par mail  
[wosaam@wosaam.ws](mailto:wosaam@wosaam.ws)  
ou par téléphone  
[\(+352\) 621 20 42 89](tel:+352621204289)

## Pro-Aging Europe

Du 20 au 23 mars 2014, la ville de Bruxelles en Belgique accueillera le congrès européen en Pro-Aging Medicine. Cette année le congrès, qui sera donné en français mais également en anglais avec traduction simultanée, a réuni 400 professionnels de la santé dont 250 médecins, de 48 nationalités différentes autour des dernières découvertes en thérapies hormonales et nutritionnelles. Trois journées sont entièrement consacrées aux professionnels : traitement de l'obésité, des maladies psychiatriques et des troubles psychologiques, des maladies gynécologiques ou des troubles sexuels, via une approche hormonale. Le dimanche 23 mars traitera de questions plus accessibles au grand public : suppléments nutritionnels pour augmenter en toute sécurité les taux hormonaux, traitements adjuvants naturels des maladies thyroïdiennes, les huiles essentielles pour traiter les maladies cutanées et neurologiques, traitements hormonaux du vieillissement du corps et de la peau, dangers et alternatives à la pilule contraceptive, traitement de la nycturie, traitement de la dysfonction érectile, faire revivre les cellules mortes pour retarder ou mettre fin au vieillissement, jusqu'où peut-on étendre l'espérance de vie, mécanismes moléculaires et épigénétiques pour accroître la vitalité, suppléments nutritionnels dans le cancer du sein : les suppléments nutritionnels, les meilleures thérapies hormonales de la sexualité féminine, etc.

## Salon du Bien-être

dates

vendredi 14 mars de 16 à 20h,  
samedi 15 de 10 à 19h et  
dimanche 16 de 10 à 19h

Centre Expo Congrès  
boulevard des écurieules  
Mandelieu

**Tarif unique 1 euro**

Pour plus d'informations :  
[www.salonbienetrebiotherapie.com](http://www.salonbienetrebiotherapie.com)

## & des Thérapies Holistiques

Les 14, 15 et 16 mars 2014, le centre Expo Congrès à Mandelieu accueille le salon du bien être et des thérapies holistiques. Pour une entrée à 1 euro seulement les visiteurs pourront découvrir une centaine d'exposants et de nombreuses conférences : art du vibratoire, énergie de la matière, solutions globales contre la fatigue, gymnastique faciale, médecine quantique, sophrologie, cosmétique bio, arthrose, etc. En dehors des stands alimentaires, de cosmétiques bio, de produits d'entretien ou de compléments alimentaires, les thérapies holistiques présentées seront larges : tarots, tao, thérapie par les sons, réflexologie, reiki, massothérapie, magnétisme, chromo-thérapie, hypnothérapie, aromathérapie, naturothérapie, médecine traditionnelle chinoise, etc.

## Salon du Bien-être

dates

samedi 22 et  
dimanche 23 mars 2014  
de 10h à 19h

Parc des expositions de Perpignan

**Tarif : 5 euros**

Pour plus d'informations :  
[www.lamagys.com](http://www.lamagys.com)  
ou au [07 87 61 22 92](tel:0787612292)

## de Perpignan

Pour une entrée de 5 euros, les visiteurs pourront découvrir de nombreux stands sur le thème des produits biologiques, de la santé au naturel, le développement personnel, la réflexologie, la phytothérapie, le reiki, etc. Le salon proposera également plusieurs dizaines de conférences sur des domaines très variés : développement de la confiance en soi, hypnose, Feng Shui, solarisation, radiesthésie, lithothérapie, bénéfices des algues, programme de longue vie, et bien d'autres. Pour plus de renseignements, contactez l'association organisatrice Lamagys.

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

Vous pouvez nous écrire à :

**Santé Nature Innovation**, Venesson-Astier, 14 rue Charles Laffitte, 92200 Neuilly sur Seine, ou à [abonnement@santenatureinnovation.com](mailto:abonnement@santenatureinnovation.com)

## Dosage de la vitamine K

Faut-il faire un dosage sanguin avant d'envisager une supplémentation en vitamine K2 comme c'est le cas pour la vitamine D ?

Pascal H. ■■■

Il est vrai que la vitamine K est liposoluble, comme la vitamine D. Néanmoins, contrairement à celle-ci, elle est si peu toxique que les agences gouvernementales (pourtant très prudentes quand il s'agit de produits naturels) ne sont pas parvenues à définir un seuil limite de toxicité pour cette vitamine. Une prise de sang n'est donc pas utile et une supplémentation peut être démarrée sans aucun risque. ■■■

## Rétinite pigmentaire

Mon fils âgé de 17 ans a une rétinite pigmentaire. Quels remèdes naturels peuvent être utilisés pour ralentir la maladie ?

Christian T. ■■■

Des études ont montré qu'une supplémentation en vitamine A à hauteur de 15 000 UI pouvait ralentir de plus de 10 ans l'évolution de cette maladie et l'apparition d'une cécité. Parallèlement, il pourra être intéressant d'apporter à votre fils une supplémentation en lutéine et zéaxanthine, deux antioxydants protecteurs. S'agissant d'une maladie génétique, l'approche mécaniste est de toute façon limitée. Il ne faut pas hésiter à explorer d'autres pistes : médecine quantique, psychogénéalogie ou encore des techniques énergétiques comme l'ARC-énergie avec un bon thérapeute. ■■■

## Hypothyroïdie et pépins de pamplemousse

Je suis soignée pour une hypothyroïdie à l'aide d'un traitement hormonal substitutif. Puis-je prendre de l'extrait de pépins de pamplemousse simultanément ou y a-t-il une contre-indication ?

Rolande C. ■■■

Vous pouvez tout à fait prendre de l'extrait de pépins de pamplemousse mais vous ne devez pas mélanger les deux au même moment. Cela pourrait interférer avec l'absorption des hormones dans l'organisme. ■■■

## Intolérance au lactose et Comté

Je suis intolérante au lactose et j'aimerais savoir si je peux consommer du Comté (pâte pressée cuite).

Catherine B. ■■■

Au cours de la fabrication du fromage les bactéries fermentent le lactose en acide lactique. Plus le fromage est à pâte dure, plus le lactose a été fermenté, moins il en contient. Les personnes intolérantes au lactose pourraient donc logiquement consommer du Comté ou un autre fromage à pâte dure. En revanche, on constate généralement des problèmes digestifs après la consommation de fromages à pâtes molles où le lactose n'a pas été complètement fermenté par les bactéries. ■■■

## Soigner une tendinite

Comment soigner une tendinite de l'épaule droite par des moyens naturels ?

Jean G. ■■■

Si la cause est mécanique, il vous faut en premier du repos. Si le problème est plutôt chronique, il faudra même peut-être envisager une immobilisation totale de tout votre bras durant 3 semaines. Au-delà, vous avez tout intérêt à rechercher d'autres causes à cette tendinite, en particulier une intolérance au gluten, un déficit en vitamine D, une surcharge d'acides ou même les trois en même temps. Pour un problème d'acidité, buvez une eau peu minéralisée et éventuellement une tisane quotidienne de reine des prés et de feuilles de cassis durant 3 semaines. Localement, vous pouvez appliquer 3 fois par jour un mélange d'huile essentielle de gaulthérie diluée à hauteur de 20% dans une huile végétale. ■■■

## Harpagophytum effets secondaires

Je prends de l'harpagophytum pour mes douleurs d'arthrose et c'est très efficace. Mais toutes les notices indiquent qu'il faut plutôt faire des cures de 2 mois par ex. Or, dès que j'arrête les douleurs reviennent. Est-ce embêtant de prendre ce « médicament » sans discontinuer ? Mon homéopathe me dit que c'est quand même un anti-inflammatoire et qu'il vaut mieux ne pas abuser. Peut-il y avoir des effets secondaires ? Est-ce dangereux ?

Yves D. ■■■

L'effet secondaire le plus courant de l'harpagophytum est la diarrhée, qui touche environ 8% des utilisateurs. Le deuxième problème est une augmentation de la production d'acide dans l'estomac ce qui occasionne nausées, reflux et douleurs. Les personnes qui ont un ulcère peuvent donc rarement utiliser l'harpagophytum pendant longtemps. Ce sont les seuls effets secondaires sérieux de l'harpagophytum connus, il n'y a donc en fait aucun problème à en prendre toute l'année. La plupart des vendeurs de compléments alimentaires inscrivent toujours des notions de « cures » sur les emballages de sorte à se sentir mieux protégé sur le plan légal. Mais cela n'est pas justifié sur le plan médical. ■■■

## prochainement dans ABE

- La bactérie qui guérit le cancer
- Vitamines : les recommandations nutritionnelles d'ABE
- Prostate : toutes les solutions contre l'hypertrophie
- J'ai testé pour vous le yoga du froid

**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 91 - Mars 2014

**Directeur de la publication :** Vincent Laarman

**Rédacteur en chef :** Julien Venesson

**Mise en page :** Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 2044 du 27 avril 2012

CHF 217.3.550.036-3

Capital : 20.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

**Abonnements :** pour toute question concernant votre

abonnement, contactez-nous au +33 1 58 83 50 73

ou écrire à [abonnement@santenatureinnovation.com](mailto:abonnement@santenatureinnovation.com)

ISSN 1662-3134