

# ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • OCTOBRE 2014 • N°97

sommaire

- p. 1 Alimentation : revenons à l'âge de pierre !
  - p. 5 Rencontre avec Marylène Pathou-Mathis : « L'Homme n'est ni végétarien, ni crudivore »
  - p. 7 Bacopa monnieri : un engrais naturel pour vos neurones
  - p. 9 Dossier : Vaincre le psoriasis en traitant la cause profonde
  - p. 14 L'analyse sanguine pour les nuls : les reins
  - p. 15 Rentrée : pour en finir avec les poux
  - p. 17 Naturopathie & Traditions :  
La blouse blanche... quelle croix !  
Ce qu'on ne vous dit pas sur le framboisier  
Papaye fermentée : la fontaine de jouvence  
Le découvreur de la mémoire de l'eau, par Pierre Lance
  - p. 24 Stimuler son cerveau par la lumière : le phosphénisme
  - p. 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** Les agrumes protègent les reins (p.4) - Comment protéger son nouveau-né de l'asthme et des allergies (p.8) - La tomate contre l'infarctus (p.23) - L'ornithine, nouvelle stratégie anti-stress (p.27) - INSPIRATIONS : Laisser les blessures dans le sable (p.28)

édito



## « La science, une nouvelle religion »

*Jacques Benveniste fut un des immunologues les plus réputés dans les années 70. Mais sa carrière fut brisée en 1988 quand il publia dans la prestigieuse revue scientifique Nature un article affirmant que l'eau peut garder en mémoire les propriétés des molécules avec lesquelles elle entre en contact, donnant ainsi à l'homéopathie la possible*

*justification théorique qui lui manquait.*

*Très mal acceptée par la communauté scientifique, l'idée de l'existence d'une mémoire de l'eau, inexplicable par la biologie classique, se buta à une incompréhension générale. Jacques Benveniste se brouilla avec les directeurs de Nature et endossa peu à peu les habits du paria. Il perdit tout, jusqu'à l'unité de recherches qu'il dirigeait à l'INSERM. Mort en 2004, son travail fut toutefois repris par le Pr Luc Montagnier, prix Nobel de médecine en 2008, qui déclare avoir observé la mémoire de l'eau dans son laboratoire. Aidé par la physique quantique, ses nouveaux travaux avancent vite et laissent sans voix les opposants : qui pourrait accuser un prix Nobel de charlatanisme ? Force est de constater que, actuellement, les scientifiques qui sortent des sentiers battus et proposent de nouvelles explications risquent gros. Cela est particulièrement vrai en médecine, où les savants « mal-pensants » sont promptement isolés, exclus, voire persécutés. C'est pour rendre justice à l'un d'entre eux, Jacques Benveniste, que ce numéro d'Alternatif Bien-Être consacre un large article à ses découvertes sur la mémoire de l'eau.*

Julien Venesson ■■■

## Alimentation : revenons à l'âge de pierre !

Moins de maladies, plus d'énergie, un ventre plat. Telles sont les promesses du régime paléolithique qui prône un retour à l'alimentation de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Faut-il s'emballer pour un mode de vie issu d'une époque où l'espérance de vie à la naissance ne dépassait pas 25 ans ?

### 25 ANS D'ESPÉRANCE DE VIE SEULEMENT

**L**es premiers hominidés sont apparus voilà environ 9 millions d'années. Jusqu'à il y a 10000 ans environ, date du début de l'agriculture, ils vécurent de chasse et de cueillette. Ils ne se nourrissaient que de fruits sucrés et baies, pousses, bourgeons, fleurs et jeunes feuilles, viandes, moelle osseuse, organes animaux, poissons et crustacés, insectes, larves, œufs, racines, bulbes, oléagineux et graines. Ils ne consommaient aucune céréale, pas de produits laitiers, pas de sucre et aucune huile végétale. C'est ce

qu'on appelle l'alimentation « paléolithique », en référence au nom de cette époque qui précède l'invention de l'agriculture, nommée elle « Néolithique ».

De nombreuses recherches récentes sur les squelettes et restes humains datant de cette époque indiquent que l'homme pratiquant l'alimentation et le mode de vie paléolithiques ne connaissait pratiquement pas les cancers, les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose. Cependant, avec une espérance de vie à la naissance estimée à 20 ou 25 ans (contre 82 ans en France en 2012), l'explication couramment admise jusqu'à présent était que l'Homme paléo n'avait simplement pas le temps de développer de telles maladies.

Il existe toutefois une autre explication.

## UN CHIFFRE QUI EN CACHE D'AUTRES

**Q**uand on parle d'espérance de vie, on parle d'espérance de vie à la naissance, qui est une mesure moyenne de l'âge du décès dans une population donnée.

Si l'on vous dit qu'un groupe de population a une espérance de vie de 35,5 ans, vous vous dites sans doute que ce groupe doit être en mauvaise santé pour avoir une espérance de vie aussi basse. Or, si l'on considère une femme de 70 ans et un homme de 72 ans en bonne santé et qui ont eu deux enfants morts à la naissance par suite de complications lors de l'accouchement, l'espérance de vie de ce petit groupe est de 35,5 ans ( $70 + 72 + 0 + 0 = 142/4 = 35,5$ ). Pourtant ces 4 individus n'étaient pas en mauvaise santé. C'est à peu près ce qui s'est produit au cours du Paléolithique : les cliniques pour accoucher n'existaient pas, les antibiotiques non plus : la moindre petite blessure pouvait s'infecter, entraîner une septicémie et la mort ; la mortalité infantile était donc très élevée. Aujourd'hui encore, la première cause de mortalité dans le monde chez les enfants de moins de 5 ans est le décès à la naissance, imputable majoritairement à des défauts d'hygiène. De plus, les hommes étaient évidemment beaucoup plus exposés aux aléas climatiques (froid extrême, sécheresse), aux accidents (chasse, guerre), dans un environnement qui ne bénéficiait d'aucune des « normes de sécurité » actuelles.

Récemment, des chercheurs paléanthropologues américains ont donc réexaminé la question de la longévité de l'Homme paléo. Ils ont découvert que, contrairement au singe, l'*Homo Sapiens* a naturellement une longévité beaucoup plus importante que les autres espèces animales. Passé l'âge de la maturité, le taux de mortalité de l'Homme paléo était faible jusqu'à 40 ans. L'âge moyen du décès hors mortalité infantile aurait été de 72 ans. Dans 70% des cas, le décès se produisait des suites d'une infection ou d'une maladie intestinale, dans 20% des cas suite à des violences ou un accident, et dans 9% des cas seulement, décès à la suite d'une maladie dégénérative<sup>1</sup>.

Imaginez la vie au Paléolithique : une sorte de camping en milieu hostile, tout au long de l'année. Imaginez un peu résister aux températures hivernales sans chauffage, aux maladies sans antibiotiques, à la fièvre sans aspirine, à une fracture consécutive à une mauvaise chute sans chirurgie ni antidouleurs et aux guerres de clans. Dans de telles conditions, ces chiffres de longévité sont tout simplement incroyables. Et ils ne sont pas que des hypothèses...

## COMMENT L'HOMME CHASSAIT AU PALÉOLITHIQUE

**L'**Homme paléo ne chassait pas les animaux équipé d'un fusil à lunette. On sait que le développement d'outils sophistiqués pour la chasse est un événement assez récent dans l'histoire de l'humanité. Dès lors, l'Homme paléo chassait-il ou était-il un charognard, dévorant des restes de cadavres animaux découverts au détour d'un chemin ? Ce sont les résultats publiés en 2004 dans la revue scientifique *Nature*, issus d'une collaboration entre les chercheurs en anthropologie de l'université de Harvard et les chercheurs en biologie de l'université de l'Utah (États-Unis), qui nous permettent de répondre. Ils expliquent : « *L'être humain est un mauvais coureur comparativement à d'autres animaux, c'est pourquoi jusqu'à présent nous ne pensions pas que cela pouvait être un élément-clé de notre évolution. En fait l'Homme n'est ni rapide ni puissant, mais très bien équipé pour parcourir de très longues distances à une allure soutenue. Sur le plan de l'évolution, ce qui fait la différence entre l'Homme et ses proies, c'est sa capacité exceptionnelle à supporter la chaleur au cours d'un exercice physique : pour évacuer la chaleur générée par une course, les animaux halètent. Mais pour haleter, ils doivent s'arrêter. L'Homme, de par sa capacité à transpirer et à respirer par la bouche lorsqu'il court (ce qui non seulement l'aide à absorber plus d'oxygène, mais aussi à mieux éliminer la chaleur) peut trotter longtemps ; beaucoup plus longtemps que sa*

1. Gurven, M. and Kaplan, H. (2007), Longevity Among Hunter-Gatherers: A Cross-Cultural Examination. *Population and Development Review*, 33: 321-365.

*proie, sans lui laisser de répit. De plus, nos ancêtres choisissaient de chasser au moment le plus chaud de la journée<sup>2</sup>. »*

L'homme était donc capable de chasser en poursuivant sa proie en courant jusqu'à ce qu'elle s'épuise et se laisse capturer. Cette technique de chasse est encore utilisée dans les tribus de chasseurs-cueilleurs modernes, notamment chez les Bushmen du désert de Kalahari qui coursent les gros mammifères à la mi-journée. Dans ces conditions, les animaux ne tiennent pas plus de 10 à 15 kilomètres. Ensuite ils s'effondrent d'épuisement et d'hyperthermie. L'animal est alors une proie facile, même pour un homme équipé des armes les plus rudimentaires.

## LES DERNIERS CHASSEURS-CUEILLEURS

On pourrait penser que tous les chasseurs-cueilleurs ont disparu, mais il existe encore des peuplades dans des contrées reculées qui ont conservé un mode de vie, et donc une alimentation, quasi identiques à ceux des Hommes au Paléolithique. Ces tribus ont donc été un terrain d'investigation privilégié pour de nombreux chercheurs et la littérature médicale est riche d'informations relatives à l'alimentation paléo ou à l'Homme paléo dans sa globalité. Parmi ces tribus, on compte les Indiens Aché du Paraguay, les Bushmen d'Afrique du Sud, les Yanomami en Amazonie, les Inuits traditionnels de l'Arctique ou les indigènes de Kitava en Papouasie-Nouvelle-Guinée.

En 1989, le Dr Staffan Lindeberg, de l'université de Lund en Suède, découvre une population d'indigènes sur l'île de Kitava, en Papouasie-Nouvelle-Guinée, qui est alors considérée comme la dernière tribu de chasseurs-cueilleurs au monde. D'une surface de 25 kilomètres carrés, cette île abrite 2300 habitants qui vivent de la pêche et de l'horticulture. Leur alimentation est très proche de celle que nous avons au Paléolithique, mais c'est aussi leur mode de vie dans son ensemble qui a été préservé de l'influence des pays industrialisés. En 1990, il est impossible de trouver de l'électricité, de même qu'un téléphone ou un véhicule sur l'île de Kitava. La même année, Staffan Lindeberg décolle pour Kitava avec pour objectif d'étudier l'état de santé de ses habitants. Pendant 7 semaines, il va enchaîner les rencontres et pratiquera 1200 examens de santé sur des adultes âgés de 20 ans ou plus. Et les résultats sont surprenants : aucun habitant n'est en surpoids, aucun ne souffre d'hypertension artérielle, de diabète, d'accident vasculaire cérébral, d'os-

téoporose, de maladie auto-immune ni d'acné, pas même chez les jeunes de moins de 25 ans<sup>3,4</sup> ! Malgré un nombre très important de décès à la naissance et pendant la petite enfance à la suite d'infections bactériennes (principalement le paludisme), l'espérance de vie à la naissance est de 45 ans, mais l'espérance de vie à 45 ans est de plus de 80 ans. Environ 6% des habitants ont entre 60 et 95 ans. La plupart des décès à l'âge adulte sont consécutifs à des accidents ou des blessures, plus fréquents dans un environnement sauvage. Les autres individus meurent de vieillesse, sans arthrose, sans cancers, sans infarctus.

Pour d'autres tribus de chasseurs-cueilleurs modernes, ce sont la guerre et les combats qui tuent. Chez les Aché du Paraguay, près de 60% des enfants décédés avant l'âge de 3 ans sont victimes d'homicides et 70% des adultes meurent de mort violente. Au plan sanitaire, les chercheurs décrivent l'absence de maladies graves comme le cancer et signalent que 30% des adultes atteignent l'âge de 60 ans, et 20% de 70 ans<sup>5</sup>. Un constat similaire est fait chez les Indiens Yanomami des forêts Amazoniennes<sup>6</sup>. Expliquer cette absence de maladies chroniques représente un véritable challenge pour la science. En effet, on a par exemple pu constater dans toutes les tribus modernes de chasseurs-cueilleurs que la pression artérielle moyenne est extraordinairement basse. Si basse qu'elle serait considérée comme pathologique dans nos pays : en moyenne, une pression artérielle systolique de 10 et une pression artérielle diastolique de 6<sup>7,8</sup>, contre 12/8 chez les personnes en bonne santé dans les pays riches. Cette pression artérielle incroyablement basse, témoignant d'artères en pleine santé, s'explique entre autres par l'absence de consommation de sel, des apports élevés en potassium via les végétaux et de l'activité physique<sup>9</sup>.

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, chez les Eskimos du Groenland, l'alimentation tradition-

2. Bramble DM1, Lieberman DE. Endurance running and the evolution of Homo. *Nature*. 2004 Nov 18;432(7015):345-52.  
 3. Lindeberg S. Paleolithic diets as a model for prevention and treatment of Western disease. *Am J Hum Biol*. 2012 Mar-Apr;24(2):110-5.  
 4. Lindeberg S, Berntorp E, Nilsson-Ehle P, Terént A, Vessby B. Age relations of cardiovascular risk factors in a traditional Melanesian society: the Kitava Study. *Am J Clin Nutr*. 1997 Oct;66(4):845-52.  
 5. Libertini G. Evidence for aging theories from the study of a hunter-gatherer people (ache of paraguay). *Biochemistry (Mosc)*. 2013 Sep;78(9):1023-32.  
 6. Chagnon NA. Life histories, blood revenge, and warfare in a tribal population. *Science*. 1988 Feb 26;239(4843):985-92.  
 7. Kaminer, B. & Lutz, W.P.W. Blood pressure in Bushmen of the Kalahari desert. *Circulation* 1960 22, 289-95.  
 8. Oliver, W.J., Cohen, E.L. & Neel, J.V. Blood pressure, sodium intake, and sodium related hormones in the Yanomamo Indians, a 'no-salt' culture. *Circulation* 1975 52, 146-51.  
 9. Mancilha-Carvalho Jde J, Souza e Silva NA. The Yanomami Indians in the INTERSALT Study. *Arq Bras Cardiol*. 2003 Mar;80(3):289-300.

nelle était composée à plus de 90% de produits animaux et très riche en acides gras oméga-3. Les Eskimos étaient connus pour avoir un taux de maladies cardio-vasculaires extrêmement bas et n'avaient pas de diabète<sup>10</sup>, en dépit d'un apport alimentaire en graisses très important et des taux de cholestérol tout à fait comparables à ceux observés aujourd'hui chez des Européens en bonne santé<sup>11</sup>. Pourtant, dès que les Eskimos ont commencé à adopter l'alimentation occidentale, le diabète de type 2 est apparu, les maladies cardiovasculaires sont devenues beaucoup plus fréquentes, leurs artères se sont calcifiées, les caries sont devenues monnaie courante, leur taux de cholestérol a explosé ainsi que le nombre de calculs biliaires et la fréquence de l'acné<sup>12</sup>.

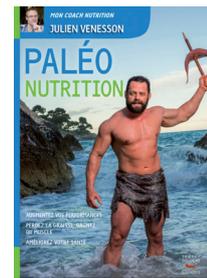
On voit donc que, contrairement aux idées reçues, si l'on exclut les décès liés aux guerres, aux homicides ou aux infections, l'espérance de vie des chasseurs-cueilleurs est tout à fait comparable à celle des pays industrialisés. Et fait remarquable : les populations de chasseurs-cueilleurs ne connaissaient que peu (voire pas du tout) la plupart des maladies de civilisation qui nous frappent nous, Occidentaux.

## JE NE VEUX PAS VIVRE DANS UNE GROTTES

**L**es études scientifiques le prouvent : quand on fait suivre une alimentation paléo à des volontaires, l'hypertension, le diabète, le cholestérol ou les poignées d'amour s'envolent, et de manière encore plus efficace qu'avec des régimes plus populaires comme le régime méditerranéen<sup>13,14,15</sup>. Le régime Seignalet, dont l'efficacité n'est plus à prouver face aux maladies auto-immunes, est d'ailleurs lui aussi un régime ancestral. Mais comment concilier vie sociale et régime ancestral ?

Manger paléo en 2014 signifie adopter une alimentation simple à base de produits naturels non transformés : des viandes (si possibles issues de l'agriculture biologique), du poisson (si possible sauvage), des œufs, des fruits et des légumes en abondance, des noix et graines et des tubercules ou apparentés (patates douces, châtaignes, igname, taro, panais, etc.). Cela peut s'avérer contraignant pour la vie en société où les céréales et les produits laitiers sont rois, mais il faut garder en tête qu'une alimentation à 70% paléo est toujours bien meilleure pour la santé qu'une alimentation 100% industrielle ! Seule exception : les maladies auto-immunes, qui demandent une rigueur dans l'éviction des aliments modernes pour qu'un bénéfice apparaisse.

## POUR ALLER PLUS LOIN



### Paléo Nutrition

Julien Venesson,  
Éditions Thierry Souccar

Julien Venesson ■■■

## Les agrumes protègent les reins

Les grands mangeurs d'agrumes ont moins de risques d'avoir un cancer de la vessie.

**L**es reins ont la lourde tâche de filtrer les toxines et les déchets du sang, formant ainsi l'urine qui sera ensuite évacuée par la vessie. Sachant que le citron réduit la formation de calculs rénaux chez les personnes à risque et que la naringénine, présente dans le pamplemousse, réduit la formation de kystes dans les reins, des chercheurs ont voulu voir si les agrumes avaient un impact sur la santé des reins. Ils ont pour cela regroupé les résultats de 6 études portant sur le sujet et ont effectivement trouvé qu'il y avait moins de cancers de la vessie chez les plus grands consommateurs d'agrumes. La science découvre enfin ce que les médecines naturelles conseillent depuis des millénaires. Les agrumes sont aussi riches en vitamine C et en flavonoïdes qui favorisent une bonne circulation du sang.

Sources : Sudong Liang, Gaoferi Lv, Weikai Chen, Jianxin Jiang, Jingqun Wang. Citrus fruit intake and bladder cancer risk: a meta-analysis of observational studies. International Journal of Food Sciences and Nutrition, June 16, 2014

10. Bang HO, Dyerberg J. Plasma lipids and lipoproteins in Greenlandic west coast Eskimos. Acta Med Scand. 1972 Jul-Aug;192(1-2):85-94.

11. Dyerberg J. Coronary heart disease in Greenland Inuit: a paradox. Implications for western diet patterns. Arctic Med Res 1989 48, 47-54.

12. Schaefer O. When the Eskimo comes to town. Nutrition Today. 1971 Nov-Dec; 6:8-16.

13. Jönsson T, Granfeldt Y, Lindeberg S, Hallberg AC. Subjective satiety and other experiences of a Paleolithic diet compared to a diabetes diet in patients with type 2 diabetes. Nutr J. 2013 Jul 29;12:105.

14. Jönsson T, Granfeldt Y, Åhrén B, Branell UC, Pålsson G, Hansson A, Söderström M, Lindeberg S. Beneficial effects of a Paleolithic diet on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a randomized cross-over pilot study. Cardiovasc Diabetol. 2009 Jul 16;8:35.

15. Frassetto LA, Schloetter M, Mietus-Synder M, Morris RC Jr, Sebastian A. Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet. Eur J Clin Nutr. 2009 Aug;63(8):947-55.



RENCONTRE AVEC MARYLÈNE PATHOU-MATHIS

# « L'Homme n'est ni végétarien, ni crudivore »

Passionnée des Hommes préhistoriques et directrice de recherche au CNRS, Marylène Pathou-Mathis est aussi responsable de l'Unité d'archéozoologie du laboratoire de Préhistoire du Muséum national d'Histoire naturelle. Elle a vécu au contact d'une des dernières tribus de chasseurs-cueilleurs au monde.

→ **Vous avez vécu plusieurs mois aux côtés des Bushmen du désert de Kalahari, une des dernières tribus de chasseur-cueilleur du monde. Pouvez-vous nous en dire plus à ce sujet ?**

Je suis partie là-bas après ma thèse. J'y suis restée pendant trois mois, entre 1986 et 1987. J'y allais pour m'ouvrir l'esprit, je travaillais sur l'alimentation depuis déjà plusieurs années et je voulais voir comment ça se passe sur le terrain et si les hypothèses formulées par les préhistoriens tenaient la route. J'avais besoin d'être confrontée à cette réalité.

J'y ai découvert un peuple dans un état de santé exceptionnel, meilleur que nous. À ma connaissance, ils n'ont même pas de cancers, ils sont plutôt victimes d'infections. Cette question de l'état de santé des peuples chasseurs-cueilleurs fait partie de ce que j'appelle les vieilles lunes : on s'imagine toujours que nous, grands hommes civilisés, allons apporter savoir et connaissances à ces pauvres peuples archaïques, mais ils ont survécu jusque-là sans avoir besoin de nous. S'ils avaient été malades, ils ne seraient pas là ! C'est bien la preuve que c'est un mode de vie qui marche. Il y a vraiment beaucoup d'a priori et d'imaginaire sur le Paléo.

→ **Quel rapport avaient les Bushmen avec la nature et les animaux ?**

Il y a une distinction très forte entre le rapport aux animaux des peuples de chasseurs-cueilleurs et le nôtre. Chez nous on achète un bout de viande dans un supermarché, de couleur rouge ou blanche : on achète et on mange de la viande, on ne voit plus les animaux. Mais chez les Bushmen on ne mange pas de viande, on mange un animal. Ils se voient d'ailleurs partie intégrante de la nature, ce qu'on a complètement perdu, donc pour eux tuer un animal signifie tuer son frère. Tous les peuples de chasseurs-cueilleurs connus font donc de nombreux rituels, c'est une manière de dire :

« Je m'excuse, mais j'ai besoin de te manger pour vivre, je te remercie ». Il y a des rituels avant la chasse, pendant et après la chasse. Même dans la découpe il y a un respect, avec des règles spirituelles. Et puis il n'y a jamais de massacre : on tue un animal, pas une cinquantaine.

Les Bushmen aiment beaucoup les animaux, ils l'expriment même dans la danse : danse de l'élan, danse de l'élan qui s'accouple, etc. Mais même chez les hommes préhistoriques, on fait le même constat : les peintures sur les grottes ne représentent jamais des couchers de soleil ou la lune, ce sont toujours des représentations d'animaux. Quand les Bushmen enterrent leurs morts, ils leur mettent des offrandes qui sont toujours des morceaux d'animaux : un cuissot de bison, une ramure de cerf, des cornes de bouquetins, etc.

Pourtant, aucun bushmen n'est végétarien ou ne manifeste l'envie de l'être. Je pense que le problème c'est notre rapport à l'animal. Être végétarien ou non, c'est une discussion qu'on ne peut se permettre que dans les pays riches où l'abondance peut donner la possibilité du choix. En cela le choix d'un végétarisme activiste est totalement paradoxal : d'un côté on affirme défendre la nature en ne consommant aucun produit issu d'un animal, mais de l'autre on se met complètement hors nature en ne se considérant plus comme un animal parmi d'autres.

→ **Actuellement de plus en plus de sites Internet sur la nutrition affirment que l'Homme est un végétarien par nature, inadapté à la consommation de viande, au même titre que le chimpanzé commun. Que dit la science à ce sujet ? Y a-t-il des éléments qui montrent que l'Homme ne se nourrissait que de végétaux ces derniers millions d'années ?**

C'est complètement l'inverse : on n'a jamais vu l'Homme ne se nourrir que de végétaux. Aujourd'hui, les analyses biochimiques des fossiles

(on analyse le calcium, l'azote, l'oxygène et l'on peut en déduire l'alimentation) mettent en évidence que l'Homme a toujours eu des apports en protéines animales. Au niveau de la dentition, nous avons à la fois des molaires pour broyer les aliments et des incisives et des canines pour couper, alors que les herbivores ont des molaires mais pas de canines développées (à l'exception des hippopotames). Nous avons clairement une dentition et un organisme d'omnivore.

Mais même les chimpanzés mangent de la viande : ils mangent de petits babouins et surtout énormément d'insectes. Mes collègues qui ont étudié ces animaux dans le détail ont même mis en avant une notion de culture pour les chimpanzés, car en les observant dans leur habitat naturel, ils se sont rendu compte qu'ils prenaient des branches et les défeuillaient pour aller chercher à manger dans les fourmilières.

Avec les dernières données en biogéochimie, on a pu relever que les Néandertaliens et les premiers Hommes modernes étaient de très gros mangeurs de viande (à partir d'il y a 300 000 ans jusqu'à il y a 10 000 ans). Ce qui est étonnant, c'est que notre première découverte à ce sujet avait été faite sur un fossile de Marignac (Charente-Maritime) qui était en pleine saison froide, on a donc pensé que cette forte consommation de produits carnés était liée à la saison : les végétaux étant beaucoup moins disponibles en cas de grand froid. Mais quand on a pu faire des analyses sur des fossiles de périodes plus tempérées on s'est rendu compte que c'était la même chose !

L'explication est simple : vous ne pouvez pas vous nourrir uniquement de baies sauvages et de quelques feuilles, ce qui nourrit ce sont les oléagineux (noix, noisettes, etc.), sinon les apports caloriques sont trop faibles. Mais la plupart du temps, ces aliments n'étaient pas disponibles pour une question de saison, donc nous étions obligés de manger beaucoup de viande pour survivre.

Dire que l'Homme est végétarien c'est un peu comme si l'on disait que la terre est plate. On peut choisir d'être végétarien, mais il faut surtout penser au sort des animaux dans les élevages modernes : c'est le réel problème aujourd'hui.

→ **De nombreux paléanthropologues affirment que la cuisson des aliments nous aurait permis de mieux extraire les calories des aliments, ce qui aurait soulagé le travail digestif et octroyé plus d'énergie au développement du cerveau. Cet impact de la cuisson sur notre développement cérébral est-il parfaitement démontré et admis au**

**sein de la communauté scientifique, ou existe-t-il d'autres thèses sujettes à débats ?**

Oui, la cuisson rend la digestion des produits carnés moins coûteuse en énergie pour le corps humain. L'idée que ce surplus d'énergie devenu disponible avec l'utilisation du feu aurait permis un développement accéléré du cerveau reste une théorie car il est difficile d'en apporter la preuve formelle, mais cela reste en effet très plausible.

Toutefois, il est probable que divers éléments se soient entremêlés : si l'on observe un herbivore, il ne partage pas sa nourriture, alors que chez les chimpanzés la chasse est un acte collectif dont les proies sont partagées. De plus, en augmentant sa consommation de viande, l'Homme a dû développer des aptitudes physiques et techniques (réflexion, armes plus performantes, collaboration et partage), qui ont certainement contribué à la croissance de son cerveau.

Quand j'étais chez les Bushmen, chaque repas partagé autour du feu était un moment de socialisation intense : on s'y raconte les faits de chasse, les animaux, on danse. La chasse est en fait un acte d'humanisation, c'est une fête.

La société des chasseurs-cueilleurs est toujours basée sur le partage : partage des tâches et partage de la nourriture.

→ **Les méthodes d'analyse en paléanthropologie telles que la datation au carbone 14, l'examen des dentitions et des outils sont-elles des méthodes suffisamment fiables pour obtenir des certitudes sur l'évolution de l'Homme, ou cette science n'est-elle finalement basée que sur des spéculations ?**

Les outils à notre disposition aujourd'hui sont nombreux grâce aux progrès de la science et vont bien au-delà de la simple datation au carbone 14 : biochimie, biogéochimie, étude des microtraces dentaires au microscope électronique à balayage, datation à l'uranium-thorium, datation par résonance paramagnétique électronique ou par thermoluminescence. On est capable d'analyser de l'ADN ancien : à l'heure où je vous parle, le séquençage du génome de l'homme de Néandertal est quasiment terminé.

Donc ce n'est pas de la science-fiction, c'est de la certitude. Auparavant, pour être préhistorien, il fallait avoir fait les beaux-arts, mais aujourd'hui, pour être préhistorien, il faut être géologue, il faut comprendre les sciences, les technologies, les mathématiques de haut niveau, etc.

Propos recueillis par Julien Venesson ■■■

# Bacopa monnieri : un engrais naturel pour vos neurones

Pour la rentrée des classes, offrir de la Bacopa monnieri aux élèves pourrait bien être leur meilleur cadeau.

## UN PENSE-BÊTE DANS VOTRE AQUARIUM

**L**a *Bacopa monnieri*, ou hysope de l'eau, est une petite plante aquatique d'environ 30 cm. Elle se présente sous la forme de longues tiges feuillées aux fleurs blanches. Des milliers d'aquariophiles cultivent cette plante dans leurs aquariums car elle est capable de filtrer l'eau. Mais la plupart d'entre eux ignorent totalement ses étonnants secrets pour la santé du cerveau.

On trouve des traces d'utilisation de la *Bacopa monnieri* dans la médecine indienne depuis plus de 3 000 ans, et notamment l'Ayurveda<sup>1</sup>. Elle était alors utilisée pour stimuler l'apprentissage dans une époque essentiellement tournée vers la transmission orale de la connaissance. De manière traditionnelle, la *Bacopa monnieri* était utilisée pour traiter un large éventail de problèmes tels que l'anxiété, la dépression, l'inflammation, la toux, la constipation, l'empoisonnement<sup>2</sup>, mais surtout pour doper les capacités cognitives comme la mémoire. Ce n'est que dans les années 90 que la recherche occidentale commença à lui manifester de l'intérêt et à investiguer ses vertus sous un œil scientifique.

## UN ENGRAIS POUR VOS NEURONES

**S**es effets sur la mémoire en particulier sont ceux qui ont le plus retenu l'attention. Des recherches en laboratoire ont ainsi pu montrer que cette plante réussit le tour de force d'augmenter le transport de sérotonine (un neurotransmetteur) par notre cerveau au niveau de l'hippocampe<sup>3,4</sup>, le centre le plus important de notre mémoire<sup>5</sup>. Encore plus étonnant, on peut la considérer comme un véritable engrais neuronal en stimulant la croissance dendritique<sup>6</sup>, autoroutes indispensables de la communication interneuronale. Cela signifie que les premières études sur la Bacopa laissaient présager que cette plante pourrait aider notre cerveau à apprendre mieux et plus vite !

Plusieurs études, menées depuis 2001 chez l'homme, ont montré que cette plante améliore certaines capacités intel-

lectuelles dans différents tests. Traités pendant 12 semaines à des doses situées entre 300 et 1 500 mg par jour, les participants de ces différentes études ont vu leurs capacités d'apprentissage auditif, de compréhension de figures complexes, de mémoire ou encore d'attention à des tâches multiples<sup>7</sup> augmenter significativement. Ces résultats étaient non seulement visibles chez des personnes âgées dont la mémoire a tendance à flancher,

## UN ESPOIR FACE AUX DOULEURS CHRONIQUES

**Q**uand les antalgiques (paracétamol, aspirine) ne peuvent plus prendre en charge la douleur, en particulier chronique, la médecine se tourne inexorablement vers les analgésiques que sont les dérivés morphiniques. Cette solution apparaît alors être un mal pour un bien : si la morphine apaise les douleurs, elle crée rapidement une dépendance, une accoutumance et induit des symptômes dépressifs. Fort heureusement, *Bacopa monnieri* est sur votre chevet, prête à vous soutenir : plusieurs études récentes rapportent qu'elle peut améliorer l'efficacité de la morphine tout en diminuant les effets secondaires, notamment psychiques<sup>8,9</sup>. Cette protection se manifeste aussi sur les organes comme le cœur ou les reins que la morphine peut endommager. Pour finir, des chercheurs pakistanais pensent que la Bacopa pourrait même être utilisée seule contre les douleurs neuropathiques (des douleurs qui touchent les nerfs)<sup>10</sup>.

1. Lodha R, Bagga A. Traditional Indian systems of medicine. *Ann Acad Med Singapore*. 2000 Jan;29(1):37-41.
2. Chowdhuri DK, et al. Antistress effects of bacosides of *Bacopa monnieri*: modulation of Hsp70 expression, superoxide dismutase and cytochrome P450 activity in rat brain. *Phytother Res*. (2002)
3. Charles PD, Ambigapathy G, Geraldine P, Akbarsha MA, Rajan KE. *Bacopa monnieri* leaf extract up-regulates tryptophan hydroxylase (TPH2) and serotonin transporter (SERT) expression: implications in memory formation. *J Ethnopharmacol*. 2011 Mar 8;134(1):55-61.
4. Neuropsychopharmacological effects of the Ayurvedic nootropic *Bacopa monnieri* Linn. (Brahmi).
5. Eichenbaum, H; Cohen NJ (1993). *Memory, Amnesia, and the Hippocampal System*. MIT Press.
6. Vollala VR, Upadhyay S, Nayak S. Enhanced dendritic arborization of hippocampal CA3 neurons by *Bacopa monnieri* extract treatment in adult rats. *Rom J Morphol Embryol*. (2011)
7. Morgan A, Stevens J. Does *Bacopa monnieri* improve memory performance in older persons? Results of a randomized, placebo-controlled, double-blind trial. *J Altern Complement Med*. (2010)
8. Rauf K, Subhan F, Sewell RD. A Bacoside containing *Bacopa monnieri* extract reduces both morphine hyperactivity plus the elevated striatal dopamine and serotonin turnover. *Phytother Res*. 2012 May;26(5):758-63.
9. Rauf K, Subhan F, Abbas M, Badshah A, Ullah I, Ullah S. Effect of Bacosides on acquisition and expression of morphine tolerance. *Phytomedicine*. 2011 Jul 15;18(10):836-42.
10. Rauf K, Subhan F, Al-Othman AM, Khan I, Zarrelli A, Shah MR. Preclinical profile of bacosides from *Bacopa monnieri* (BM) as an emerging class of therapeutics for management of chronic pains. *Curr Med Chem*. 2013;20(8):1028-37.

mais aussi chez des adultes jeunes en pleine santé qui n'avaient au départ aucun problème de mémoire ! La Bacopa n'est pas considérée comme une substance dopante, et contrairement aux stimulants intellectuels chimiques comme les amphétamines, elle n'est pas mauvaise pour la santé, voilà pourquoi les étudiants feraient bien d'en profiter...

## UNE ARME CONTRE LE VIEILLISSEMENT CÉRÉBRAL

**C**ontre Parkinson ou Alzheimer les solutions thérapeutiques sont limitées, aussi bien du côté de la médecine classique que du côté des solutions alternatives. *Bacopa monnieri* montre de belles promesses quant à la prévention de ces maladies : les résultats obtenus sur des rats suggèrent que cette plante joue un rôle protecteur des neurones en empêchant la diminution de la dopamine, responsable des symptômes de la maladie de Parkinson<sup>11</sup>. Véritable pompier métabolique, elle semble aussi avoir un effet sur la dégradation de l'acétylcholine, autre neurotransmetteur impliqué dans la maladie d'Alzheimer<sup>12</sup>.

Les chercheurs expliquent que les composants de cette herbe folle, et en particulier les bacosides, semblent être des fans inconditionnels de notre cerveau en limitant la dégradation des neurones, que ce soit consécutivement à un stress psychologique, à une inflammation ou à une maladie, en particulier au niveau de l'hippocampe (mémoire), du cervelet (fonctions motrices) et du striatum (traitement de la

## BIEN UTILISER LA *BACOPA MONNIERI*

**L**e dosage standard pour obtenir les effets de la Bacopa est de 300 mg par jour lorsque le complément alimentaire contient au moins 55 % de bacoside (l'ingrédient actif).

Les autres produits disponibles sont titrés à 10 ou 20 % de bacosides, ce qui nécessite la prise de 750 à 1500 mg par jour d'extrait de plante.

### infos produits

- Bacopa (Naturamundi) : [www.naturamundi.com](http://www.naturamundi.com) - 05 61 05 50 00
- Bacopa monnieri (Dplantes) : [www.dplantes.com](http://www.dplantes.com) - 04 75 53 80 09

douleur, cicatrisation nerveuse). Ils parlent d'effet neuroprotecteur, une propriété très rare dans la nature. Bien entendu, cette neuroprotection n'est possible qu'en consommant la Bacopa à titre préventif. En cas de maladie cérébrale déjà enclenchée, la Bacopa permettra de ralentir son évolution<sup>13</sup>.

Cet effet neuroprotecteur est en fait si puissant qu'il est capable de protéger le cerveau des toxiques les plus forts tels les métaux lourds comme le mercure ou l'aluminium<sup>14,15</sup>. D'une manière générale, *Bacopa Monnieri* est un excellent antioxydant cérébral.

Guénaël Martin ■■■

## Comment protéger son nouveau-né de l'asthme et des allergies

Le système immunitaire des nouveau-nés a besoin d'être en contact avec des allergènes et des bactéries pour se construire et se développer.

**L**a démarche est loin d'être intuitive, mais une étude a encore confirmé que les enfants qui avaient été exposés aux cafards, aux squames de chats, aux souris et aux bactéries de type firmicutes et bactériodetes pendant leur première année de vie avaient moins de risques de développer une allergie plus tard. Les firmicutes et les bactériodetes sont des bactéries présentes dans les sols et on les retrouve dans la poussière des maisons. Ce sont également les deux groupes de bactéries prépondérants dans la flore intestinale ! Ces résultats en rejoignent d'autres qui avaient montré que les enfants qui grandissent dans des fermes ont moins d'allergies que les autres. Halte à l'obsession de l'hygiène !

Source : Susan V. Lynch, Robert A. Wood, Homer Boushey, and al. Effects of early-life exposure to allergens and bacteria on recurrent wheeze and atopy in urban children. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* 6 June 2014.

11. Shinomol GK, et al. Bacopa monnieri extract offsets rotenone-induced cytotoxicity in dopaminergic cells and oxidative impairments in mice brain. *Cell Mol Neurobiol.* (2012)

12. Uabundit N, et al. Cognitive enhancement and neuroprotective effects of Bacopa monnieri in Alzheimer's disease model. *J Ethnopharmacol.* (2010)

13. Rai D, et al. Adaptogenic effect of Bacopa monnieri (Brahmi). *Pharmacol Biochem Behav.* (2003)

14. Sumathi T, et al. Protective Effect of Bacopa monnieri on Methyl Mercury-Induced Oxidative Stress in Cerebellum of Rats. *Cell Mol Neurobiol.* (2012)

15. Tripathi S, et al. Protective potential of Bacopa monnieri (Brahmi) extract on aluminum induced cerebellar toxicity and associated neuromuscular status in aged rats. *Cell Mol Biol (Noisy-le-grand).* (2011)

## DOSSIER

# Vaincre le psoriasis en traitant la cause profonde

Le psoriasis est une maladie longtemps restée méconnue. La honte, le manque d'écoute, la banalisation... un véritable labyrinthe thérapeutique pour les personnes atteintes. Cette pathologie suscite l'incompréhension la plus totale, y compris du corps médical qui s'empresse de tout imputer au stress. Est-il réellement l'unique facteur responsable ?

## LE STRESS : LA GRANDE DIVERSION

« Pestiféré », « répugnant », « négligé ». Voilà ce qui peut se lire dans les regards lorsque l'on souffre de psoriasis. Une maladie banale et bénigne pour le commun des mortels, mais un lourd fardeau pour les 3% de personnes qui en souffrent. Mal jugée, cette pathologie est tout simplement mal connue et par conséquent mal vécue. Plaques rouges, desquamations importantes, démangeaisons, inflammations, douleurs... voici le lot quotidien de près de 125 millions de personnes dans le monde pour lesquelles la médecine classique n'offre aucune solution véritablement efficace pour mettre fin à cet enfer.

Et quand la médecine est impuissante face à ce qu'elle ne comprend pas, elle se hâte malheureusement dans des raccourcis faciles et fait appel à l'émotionnel. Combien de malades ont-ils entendu que l'origine de tous leurs maux était uniquement le stress ?

La cause précise du psoriasis n'est cependant pas si simple. La recherche a mis en évidence plusieurs facteurs impliqués dans son apparition, tels que des facteurs génétiques et environnementaux<sup>1</sup>. De plus, une prédisposition génétique familiale existe, même si elle est relativement faible : par exemple, si l'un des deux parents est atteint, le risque pour l'enfant de souffrir de cette affection est de 5 à 10%.

Néanmoins, si la science a maintenant démontré que le stress n'est pas le seul facteur responsable de la maladie, il reste malgré tout un facteur favorisant son apparition ou sa chronicité. Qu'il soit de nature physique (infections, blessures, chirurgie, médicaments, etc.) ou psychique (fatigue nerveuse, anxiété, choc émotionnel, deuil, etc.), le stress peut déclencher une poussée, ce qui explique que, pendant longtemps, il fut systématiquement invoqué comme étant seul responsable de la maladie, alors que cela est tout à fait banal puisque le stress peut aggraver ou contribuer à déclencher toutes les maladies, y compris l'infarctus sur un cœur malade. Le corps médical reste donc avec une seule solution : les médicaments.

## TYPES DE PSORIASIS ET SYMPTÔMES

Il existe plusieurs types de psoriasis. La forme la plus courante est le psoriasis en plaques, aussi appelé psoriasis vulgaire. Il représente plus de 80% des cas.

### Les formes classiques :

- **Psoriasis en plaques** : plaques rouges bien délimitées, rondes ou ovales, recouvertes de morceaux de peau blanchâtre qui se détachent. Localisées généralement sur les coudes, les genoux, le cuir chevelu et le bas du dos. Ces plaques peuvent provoquer de l'inconfort, des douleurs et d'importantes démangeaisons.
- **Psoriasis des ongles ou unguéal** : atteintes des ongles des mains et des pieds faisant apparaître de petites « dépressions » ressemblant à des trous de dé à coudre. On constate ensuite un décollement des ongles atteints, un effritement, une décoloration, et un épaissement.
- **Psoriasis du cuir chevelu** : plaques rouges avec des squames argentées sur le cuir chevelu et la lisière du front. Le cuir chevelu peut représenter la seule localisation du psoriasis chez certaines personnes et, dans certains cas, recouvrir la totalité du cuir chevelu formant ce que l'on appelle le « casque séborrhéique ».
- **Psoriasis palmo-plantaire** : plaques sèches sur la paume des mains et la plante du pied, souvent douloureuses et fissurées.

1. Dika E, F Bardazzi, Balestri R, Maibach HI. Curr Probl Dermatol . 2007; 35:118-35. Examiner.

- **Psoriasis inversé ou psoriasis des plis** : plaques rouges qui apparaissent dans les plis interfessiers, les plis inguinaux (région de l'aîne), les creux axillaires (sous les bras), les plis sous-mammaires (sous le sein) ainsi que l'ombilic. De par leur emplacement, les lésions sont très douloureuses, et plus inflammatoires que squameuses.
- **Psoriasis des muqueuses** : plaques rouges indolores sur les régions génitales n'entraînant pas de desquamation.
- **Psoriasis en gouttes** : comme son nom l'indique, les plaques sont petites et forment des gouttes de psoriasis sur tout le corps. Cette forme peut toucher les enfants et les adolescents suite à une infection au streptocoque, le plus souvent lors d'une angine ou d'une pharyngite.

#### Les formes graves :

- **Psoriasis érythrodermique** : presque toute la peau est rouge et enflammée, sans plaques précises. Il y a souvent de la fièvre et des frissons. Il s'agit d'une forme grave de psoriasis pouvant entraîner des complications (dérèglement de la température corporelle, surinfections, etc.) et qui nécessite un traitement en urgence, voire une hospitalisation.
- **Psoriasis pustuleux** : plaques recouvertes de petites pustules blanches, surtout sur les mains et la plante du pied, mais pouvant se généraliser sur l'ensemble du corps. Cette manifestation rare et particulière peut survenir spontanément ou à la suite d'un psoriasis déjà identifié. Elle peut être très invalidante et mortelle lorsqu'elle se généralise. Dans ce cas, l'état général du malade est fortement altéré avec le plus souvent de la fièvre et des atteintes articulaires.
- **Arthrite psoriasique ou rhumatisme psoriasique** : inflammation produisant les symptômes de l'arthrite chez les personnes déjà atteintes de psoriasis. Cette forme représente environ 20% des cas et s'associe en général à des lésions cutanées. Elle peut être particulièrement invalidante et toucher toutes les articulations provoquant ainsi une polyarthrite.

## LES TRAITEMENTS ACTUELS PEU EFFICACES

**L**es traitements actuels consistent en l'application de crèmes à base de corticostéroïdes (anti-inflammatoires) ou de rétinoïdes (dérivés chimiques de la vitamine A qui régulent la croissance des cellules), à appliquer seules ou en association. Ces crèmes, en plus d'être peu efficaces, ne peuvent être utilisées sur une période prolongée en raison du risque d'effets secondaires : perte de pigmentation, irritations, sécheresse, amincissement de la peau, etc. D'autant qu'avec le temps, ces traitements perdent leur efficacité, laissant une peau encore plus fragilisée. C'est un comble et, de fait, un cercle infernal : l'application de crèmes hydratantes ou émoullientes est généralement proposée afin de réduire les démangeaisons et hydrater la peau agressée par les traitements médicamenteux. Il existe toutefois une crème au calcipotriol, un dérivé synthétique de la vitamine D, assez nettement efficace pour diminuer la prolifération des cellules de l'épiderme. Néanmoins, elle est aussi irritante, si ce n'est plus, que les autres crèmes couramment utilisées<sup>2</sup>.

Quand ces traitements « légers » ne suffisent pas, ou dans les cas de psoriasis plus étendus et plus graves, des médicaments administrés par voie orale ou par injection sont prescrits. Là encore, nous retrouvons les fameux rétinoïdes associés à l'application de crèmes corticostéroïdes. Les effets secondaires

## FAUT-IL SOIGNER SON STRESS POUR SOIGNER SON PSORIASIS ?

**L**e patient est au centre de sa pathologie, ce qui veut dire qu'avant qu'il y ait une maladie, il y a d'abord un humain pour lequel tous les paramètres de vie sont à prendre en considération : émotions, environnement, épreuves, etc. C'est pourquoi il est important de se repositionner comme acteur de sa maladie, de prendre en compte les éléments de notre vie qui ne nous conduisent pas dans le sens de la guérison et, par conséquent, de se préserver autant que possible de toute tension ou stress pouvant déclencher une nouvelle poussée. En effet, nous oublions bien souvent que notre corps et notre esprit fonctionnent ensemble et combien il est nécessaire de renouer positivement avec son corps pour être en bonne santé. Pour cela, les techniques de relaxation ou la sophrologie peuvent représenter un bon soutien.

2. Ashcroft DM, Po AL, Williams HC, Griffiths CE. Systematic review of comparative efficacy and tolerability of calcipotriol in treating chronic plaque psoriasis. *BMJ*. 2000 Apr 8;320(7240):963-7.

principaux sont les mêmes – une sécheresse de la peau et des muqueuses –, mais ils sont également dangereux pour le fœtus en cas de grossesse, pouvant provoquer fausses couches ou graves malformations.

Enfin, les traitements les plus efficaces sont aussi les plus dévastateurs. Leur lot d'effets indésirables peut être pire que la maladie elle-même. Il s'agit d'immunosuppresseurs tels que le méthotrexate ou la cyclosporine, visant à diminuer l'activité du système immunitaire ou à modifier ses réflexes. Ils sont donc réservés à des phases courtes de traitement tant les dommages collatéraux peuvent être graves : réduction de la fonction hépatique, rénale, augmentation du risque d'infections...

Mais savez-vous pourquoi les meilleurs traitements sont ceux qui endorment le système immunitaire ?

## DES COMPLICATIONS INSOUÇONNÉES

**P**our des raisons que l'on ignore encore, il apparaît que les personnes atteintes de psoriasis souffrent davantage de troubles cardiovasculaires<sup>3,4</sup> et de syndrome métabolique. C'est ce qu'affirment de très récentes études, datant de juillet 2014, dans lesquelles plus de 15 000 patients furent observés en milieu hospitalier<sup>5,6</sup>. Ce syndrome n'est pas à proprement parler une maladie, mais un ensemble de signes physiologiques précurseurs de maladies cardiaques, de diabète de type 2 et d'accident vasculaire cérébral.

Autre complication possible, la maladie de Crohn. Le département de dermatologie de l'hôpital Larrey, à Toulouse, rapporte que les personnes atteintes de psoriasis ont 1,5 à 4 fois plus de risques de déclarer une maladie de Crohn. À l'inverse, 7 à 11 % des patients souffrant d'une maladie de Crohn présentent un psoriasis. Observations soutenues par quelques études américaines confirmant le lien entre ces deux maladies<sup>7,8</sup>.

Il n'est par ailleurs pas rare de déceler une intolérance au gluten chez les personnes souffrant de psoriasis. À ce titre, dès 2006, des chercheurs français spécialisés en dermatologie à l'université de Franche-Comté suggéraient de rechercher systématiquement les anticorps spécifiques de l'intolérance au gluten en cas de psoriasis<sup>9</sup>.

Pour finir, plusieurs travaux ont établi que les personnes touchées par le psoriasis ont beaucoup plus de risques de développer une sclérose en plaques ou une affection auto-immune de la thyroïde (thyroïdite de Hashimoto)<sup>10</sup>.

## QU'EST-CE QU'UNE MALADIE AUTO-IMMUNE ?

**L**es intestins sont les garants de notre bonne santé. Imperméables, ils nous permettent de bénéficier des nutriments tout en étant protégés des molécules étrangères à notre organisme. En revanche, si ses parois sont irritées, fragilisées, elles deviennent poreuses et ne sont plus en mesure de remplir leur rôle de filtre protecteur. Dès lors, n'importe quelle protéine peut entrer dans le corps. Nos anticorps, reconnaissant ces touristes malvenus, s'empressent de les attaquer pour les détruire. C'est ce qu'on appelle la réponse immunitaire normale. Le problème est que si la protéine étrangère ressemble fortement à l'une des protéines de notre organisme, nos anticorps ne sont plus en mesure de faire la distinction et s'attaquent de la même façon à notre organisme. C'est ainsi que naît la maladie auto-immune. Malheureusement, quand la réaction immunitaire est lancée, il est impossible de la faire disparaître définitivement, à cause de la mémoire immunitaire. En revanche, il est possible de calmer la réaction auto-immune au point que celle-ci devienne transparente, quasiment invisible, en renforçant l'intestin et en supprimant l'absorption de la protéine à l'origine des premières réactions.

À noter que si tout le monde ne déclenche pas de maladie auto-immune, c'est parce que tous les systèmes immunitaires ne font pas la distinction entre les protéines avec la même précision. Cette prédisposition immunitaire se définit par l'appellation de « système HLA »<sup>11,12</sup>.

La plupart des complications qui touchent les malades ont un point commun qui doit interpeller : il s'agit dans 90 % des cas de maladies auto-immunes.

- Rose S, Dave J, Millo C, Naik HB, Siegel EL, Mehta NN. Psoriatic arthritis and sacroiliitis are associated with increased vascular inflammation by 18fluorodeoxyglucose positron emission tomography computed tomography: baseline report from the Psoriasis Atherosclerosis and Cardiometabolic Disease Initiative. *Arthritis Res Ther*. 2014 Jul 30;16(4):R161.
- Prey S, Paul C, Bronsard V, Puzenat E, et al. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2010 Avr, 24 Suppl 2:23-30. Avis.
- Miller IM, Ellervik C, Zarchi KS, Ibler KS, Vinding GR, Knudsen KM, Jemec GB. The association of metabolic syndrome and psoriasis: a population- and hospital-based cross-sectional study. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2014 Jul 1. doi: 10.1111/jdv.12595.
- Danielsen K, Wilsgaard T, Olsen AO, Eggen AE, Olsen K, Cassano PA, Furberg AS. Elevated odds of metabolic syndrome in psoriasis - A population-based study of age and gender differences. *Br J Dermatol*. 2014 Jul 24. doi: 10.1111/bjd.13288.
- Krueger G, Ellis CN. Psoriasis—recent advances in understanding its pathogenesis and treatment. *J Am Acad Dermatol*. 2005 Jul;53(1 Suppl 1):S94-100.
- Najarian DJ, Gottlieb AB. Connections between psoriasis and Crohn's disease. *J Am Acad Dermatol*. 2003 Jun;48(6):805-21; quiz 822-4.
- Humbert P, Pelletier F, Dreno B, Puzenat E, Aubin F. Gluten intolerance and skin diseases. *Eur J Dermatol*. 2006 Jan-Feb;16(1):4-11.
- Dobson R, Giovannoni G. Autoimmune disease in people with multiple sclerosis and their relatives: a systematic review and meta-analysis. *J Neurol*. 2013 Jan 12.
- Veal CD, Capon F, Allen MH, Heath EK, Evans JC, Jones A, Patel S, Burden D, Tillman D, Barker JN, Trembath RC. Family-based analysis using a dense single-nucleotide polymorphism-based map defines genetic variation at PSORS1, the major psoriasis-susceptibility locus. *Am J Hum Genet*. 2002 Sep;71(3):554-64.
- Liu Y, Helms C, Liao W, Zaba LC, Duan S, Gardner J, Wise C, Miner A, Malloy MJ, Pullinger CR, Kane JP, Saccone S, Worthington J, Bruce I, Kwok PY, Menter A, Krueger J, Barton A, Saccone NL, Bowcock AM. A genome-wide association study of psoriasis and psoriatic arthritis identifies new disease loci. *PLoS Genet*. 2008 Mar 28;4(3):e1000041.

## DES ALTERNATIVES NATURELLES POUR SOULAGER LA PEAU

**L'**aloë vera est une plante produisant un liquide visqueux extrait de ses feuilles. Il se présente sous forme de gel à appliquer directement sur les plaques de psoriasis. Son efficacité est similaire aux traitements locaux classiques, sans les effets gênants associés<sup>13,14</sup>.

**La mahonia à feuilles de houx** (*Mahonia aquifolium*) est une plante de la famille des berbéridées dont les propriétés médicinales sont connues depuis longtemps pour ses propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes. Appelée également « raisin d'Oregon », elle est fréquemment utilisée pour lutter contre l'eczéma, le psoriasis ou l'acné. On peut la trouver sous forme de crèmes anti-inflammatoires à appliquer sur les lésions. Malheureusement, il reste encore difficile de s'en procurer en France à moins de commander sur des sites étrangers. Plusieurs essais cliniques indiquent qu'elle soulage efficacement les symptômes du psoriasis léger ou modéré<sup>15</sup>. Attention, cette plante est déconseillée lors de la grossesse.

**L'huile de Nigelle**, appliquée localement, soulage et répare très efficacement la peau lésée. En effet, ses vertus sont multiples et sont couramment utilisées en dermatologie : apaisante, régénérante et anti-inflammatoire, elle calme rapidement les affections cutanées en tout genre.

Vous pouvez également alterner les huiles végétales de bourrache, de calendula et d'onagre qui toutes, ont des propriétés calmantes et hydratantes.

## DES FACTEURS MULTIPLES, UNE ORIGINE INATTENDUE

**À** cause de la perméabilité intestinale qui est augmentée en cas de maladies auto-immunes (voir encadré), ces dernières restent rarement seules : on déclenche souvent une autre maladie auto-immune après une première.

C'est ce constat qui a permis aux chercheurs de comprendre puis de montrer il y a quelques années que le psoriasis est une maladie auto-immune<sup>16</sup>. La réaction en cause stimulerait la multiplication des cellules de l'épiderme provoquant chez les personnes atteintes un renouvellement des cellules à un rythme beaucoup trop rapide : tous les 3 à 6 jours plutôt que tous les 28 ou 30 jours. Étant donné que la durée de

vie des cellules de la peau reste la même, elles s'accumulent et forment d'épaisses croûtes. Un constat constituant un premier pas dans la compréhension du fonctionnement de cette pathologie, mais n'en expliquant pas la source précise.

En 2007, la prestigieuse revue médicale *Nature* publiait un article révélant que le psoriasis relevait d'une réaction immunitaire face à un corps étranger<sup>17</sup>. Reste à savoir lequel. Ou plutôt lesquels...

## SOIGNER SES INTESTINS POUR SAUVER SA PEAU

**D**ans son livre *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique*, Julien Venesson met en lumière l'origine et le fonctionnement des maladies auto-immunes, dont nous sommes désormais certains que le psoriasis fait partie. Dès lors, toute l'attention doit se porter sur le point de départ de cette maladie : les intestins. Mais ce n'est pas une nouveauté ! Dès 1996, une équipe de chercheurs suédois avait mis en évidence que les malades ont initialement une activité anormale des globules blancs (nos défenses naturelles) au niveau du système digestif.

De nombreuses études indiquent une nette amélioration des symptômes du psoriasis grâce à la mise en place d'un régime sans gluten. En effet, le gluten augmente la perméabilité de l'intestin grêle, permettant ainsi à d'autres molécules de passer dans la circulation où elles provoquent une réaction immunitaire à l'origine du psoriasis<sup>18</sup> (voir encadré). Dans certains cas, le régime sans gluten seul peut faire disparaître complètement la maladie. Des chercheurs italiens ont ainsi pu constater une guérison totale de la maladie en un temps record chez un patient réfractaire à tous les traitements médicamenteux<sup>19</sup>. Même constat pour une équipe de chercheurs suédois : des malades atteints de psoriasis sévère, dont

13. Choonhakam C, Busaracome P, Sripanidkulchai B, Sarakam P. A prospective, randomized clinical trial comparing topical aloe vera with 0.1% triamcinolone acetonide in mild to moderate plaque psoriasis. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2010 Feb;24(2):168-72. doi: 10.1111/j.1468-3083.2009.03377.x. Epub 2009 Aug 14.  
 14. Syed TA, Ahmad SA, Holt AH, Ahmad SA, Ahmad SH, Afzal M. Management of psoriasis with Aloe vera extract in a hydrophilic cream: a placebo-controlled, double-blind study. *Trop Med Int Health.* 1996 Aug;1(4):505-9.  
 15. Bernstein S, Donsky H, Gulliver W, Hamilton D, Nobel S, Norman R. Treatment of mild to moderate psoriasis with Reliëva, a Mahonia aquifolium extract—a double-blind, placebo-controlled study. *Am J Ther.* 2006 Mar-Apr;13(2):121-6.  
 16. Raychaudhuri SK, Mavarakis E, Raychaudhuri SP. Diagnosis and classification of psoriasis. *Autoimmun Rev.* 2014 Apr-May;13(4-5):490-5. doi: 10.1016/j.autrev.2014.01.008. Epub 2014 Jan 13.  
 17. Lowes MA, Bowcock AM, Krueger JG. Pathogenesis and therapy of psoriasis. *Nature* 2007; 445: 866-73.  
 18. Humbert P, Bideau A, Trefel P, et al. Intestinal permeability in patients with psoriasis. *J Dermatol Sci* 1991; 2: 324-6.  
 19. Addolorato G, Parente A, de Lorenzi G, D'angelo Di Paola ME, Abenavoli L, Leggio L, Capristo E, De Simone C, Rotoli M, Rapaccini GL, Gasbarrini G. Rapid regression of psoriasis in a coeliac patient after gluten-free diet. A case report and review of the literature. *Digestion.* 2003;68(1):9-12.

l'un depuis plus de trente ans, voient littéralement leurs symptômes s'envoler<sup>20</sup>.

Toutefois, la guérison n'est pas systématique avec un régime sans gluten, il arrive fréquemment que les symptômes ne diminuent que de moitié<sup>21,22</sup>. Pour les malades, cela représente malgré tout un vrai soulagement : moins de plaques, moins de démangeaisons, moins de mal-être et, surtout, aucun effet secondaire. Le gluten n'est donc pas la cause unique, mais un élément déterminant qui rend l'intestin poreux et qui permet l'entretien de la maladie.

En 2004, des chercheurs de l'université d'Hawaii ont démontré que plus la perméabilité intestinale est faible, plus les symptômes du psoriasis diminuent<sup>23</sup>. C'est pourquoi il est impératif de protéger le plus possible les intestins en adoptant une alimentation adaptée. Chez les malades atteints de psoriasis, le deuxième élément le plus dévastateur après le gluten est le groupe des solanacées, qui comprend la tomate, la pomme de terre ou l'aubergine (voir encadré).

La suppression du gluten et des solanacées semble suffisante pour la majorité des victimes de psoriasis, mais chez une poignée d'entre elles dont l'intestin est très poreux (c'est le cas si vous souffrez concomitamment d'une autre maladie auto-

## UNE ARME CONTRE LES MALADIES AUTO-IMMUNES

**O**n ne le répètera jamais assez : une supplémentation en vitamine D est nécessaire pour préserver sa santé lorsqu'on n'a pas la possibilité de vivre au soleil et de travailler chaque jour en extérieur (cette vitamine étant synthétisée dans la peau sous l'action des rayons UV). C'est d'autant plus vrai en cas de maladie auto-immune comme le psoriasis. Celle-ci permet de calmer le système immunitaire et de diminuer l'ampleur des symptômes.

Dosage recommandé pour un adulte : 4000 UI par jour.

## MÉFIEZ-VOUS DES SOLANACÉES !

**L**es solanacées sont une famille de plantes à laquelle appartiennent la pomme de terre, la tomate, l'aubergine, les poivrons, le poivre et les piments. La pomme de terre contient des substances toxiques appelées glycoalcaloïdes, souvent incriminés dans la maladie de Crohn, et que l'on retrouve dans les autres végétaux de cette famille qui augmentent la perméabilité intestinale. De plus, la tomate contient également des saponines (astringentes) et les piments de la capsaïcine, un composé chimique de la famille des alcaloïdes, qui irrite l'épithélium et augmente aussi la perméabilité intestinale<sup>24,25</sup>. À la lumière de ces nouvelles données, tant issues de la théorie que de la pratique, si les solanacées ne posent pas de problème grave pour la santé de manière générale, ils sont déconseillés en cas de psoriasis ou de maladie inflammatoire chronique de l'intestin, en particulier la maladie de Crohn<sup>26</sup>.

immune), il est nécessaire de supprimer tous les produits à base de laits animaux (lait, fromages, yaourts, etc.) et de limiter la consommation de légumineuses (lentilles, haricots rouges ou blancs, etc.). On se retrouve alors avec une alimentation très proche de celle de l'Homme au Paléolithique, c'est-à-dire avant les débuts de l'agriculture, il y a environ 10 000 ans. Les chercheurs paléanthropologues estiment d'ailleurs que le psoriasis n'existait pas à cette époque.

La mise en place d'une telle alimentation, associée à des méthodes naturelles visant à soulager les lésions causées par les plaques de psoriasis, nous offre un nouvel éclairage de la maladie, de comment la traiter, et ne plus la considérer comme une fatalité.

Emilie Olag ■■■

20. Humbert P, Pelletier F, Dreno B, Puzenat E, Aubin F. Gluten intolerance and skin diseases. *Eur J Dermatol*. 2006 Jan-Feb;16(1):4-11.

21. Michaëlsson G, Ahs S, Hammarström I, Lundin IP, Hagforsen E. Gluten-free diet in psoriasis patients with antibodies to gliadin results in decreased expression of tissue transglutaminase and fewer Ki67+ cells in the dermis. *Acta Derm Venereol*. 2003;83(6):425-9.

22. Michaëlsson G, Gerdén B, Hagforsen E, Nilsson B, Pihl-Lundin I, Kraaz W, Hjelmquist G, Lööf L. Psoriasis patients with antibodies to gliadin can be improved by a gluten-free diet. *Br J Dermatol*. 2000 Jan;142(1):44-51.

23. Brown AC, Hairfield M, Richards DG, McMillin DL, Mein EA, Nelson CD. Medical nutrition therapy as a potential complementary treatment for psoriasis—five case reports. *Altern Med Rev*. 2004 Sep;9(3):297-307.

24. Keukens EA, de Vrije T, van den Boom C, de Waard P, Plasman HH, Thiel F, Chupin V, Jongen WM, de Kruijff B. Molecular basis of glycoalkaloid induced membrane disruption. *Biochim Biophys Acta*. 1995 Dec 13;1240(2):216-28.

25. Tsukura Y, Mori M, Hirotsani Y, Ikeda K, Amano F, Kato R, Ijiri Y, Tanaka K. Effects of capsaicin on cellular damage and monolayer permeability in human intestinal Caco-2 cells. *Biol Pharm Bull*. 2007 Oct;30(10):1982-6.

26. Pilot study on which foods should be avoided by patients with psoriasis. *An. Bras. Dermatol*. vol.86 no.6 Rio de Janeiro Nov./Dec. 2011.

# L'ANALYSE SANGUINE POUR LES NULS : les reins

Organe d'élimination par excellence, les reins sont le centre de toutes les attentions. Mais l'ennemi de vos reins n'est pas celui que vous croyez.

## PLUS VOUS ÊTES EN BONNE SANTÉ, PLUS VOUS ÊTES MALADE !

**P**our faire des estimations, il faut des normes. Elles nous permettent de classer, de déterminer, et de dresser « l'état des lieux » de notre biologie interne. Grâce aux progrès de la médecine et des laboratoires, il devient de plus en plus aisé de les établir. Mais ne pas être dans la norme ne signifie pas toujours qu'on est malade, c'est même parfois l'inverse !

Si votre médecin décide de vérifier le fonctionnement de vos reins, il pourra vous prescrire l'un ou tous les tests sanguins suivants :

- **L'urée** : il s'agit d'un déchet produit par le foie lors de la dégradation des protéines, puis filtré par les reins et éliminé par les urines. On peut donc le mesurer par l'analyse de ces dernières ou bien par une analyse sanguine. Sa mesure permet de mettre en évidence un dysfonctionnement rénal. Mais dans de nombreux cas, le résultat affiché est faussé : si vous êtes enceinte, sportif ou que vous suivez une alimentation riche en protéines, votre taux d'urée peut être surestimé de 30 à 80 %.
- **La créatinine** : c'est également un déchet métabolique produit par l'organisme, à partir de la dégradation du phosphate dans les muscles, leur principale source d'énergie. Le taux de créatinine apparaît souvent anormalement élevé quand on est sportif, quand on est grand, quand on mange beaucoup de protéines ou quand on est musclé, car plus on a de masse musculaire, plus on produit de créatinine. Un taux trop élevé peut aussi apparaître en été si vous transpirez beaucoup ou si vous ne buvez pas assez d'eau.

En définitive les personnes qui ont presque toujours des taux normaux de créatinine et d'urée sont les sédentaires alors que les sportifs, qui prennent activement soin de leur organisme, se retrouvent souvent avec des résultats anormaux ! Pour éviter toute erreur d'interprétation de la part du médecin, il est conseillé de manger moins de protéines et stopper toute activité physique au moins une semaine avant la prise de sang. Si malgré cela votre analyse de sang montre des

résultats anormaux, alors des analyses complémentaires peuvent être requises.

## MANGER MOINS DE PROTÉINES NE PROTÈGE PAS LES REINS

**C**ertaines légendes urbaines sont tenaces, sur tout quand elles suscitent la controverse. C'est le cas de cette idée bien ancrée selon laquelle une consommation importante de protéines nuit à la fonction rénale. Cette croyance existe depuis des dizaines d'années, aussi bien dans le domaine de la santé naturelle que chez les médecins les plus académiques. Elle a été renforcée par une étude publiée au Royaume-Uni en 1993 dont les conclusions indiquaient qu'une réduction de la consommation de protéines permettait de préserver le fonctionnement des reins<sup>1</sup>. Mais en vérité, les patients observés souffraient initialement d'insuffisance rénale, rendant dès lors les résultats de cette étude insuffisants pour les généraliser à tout le monde.

Depuis, plusieurs équipes de recherches se sont penchées sur la question, totalisant des données sur plusieurs centaines d'études. Et les résultats sont nets : pour une personne en bonne santé, une alimentation riche ou très riche en protéines n'a aucun effet néfaste sur le fonctionnement des reins. En revanche, en cas d'insuffisance rénale diagnostiquée, le rein ne fonctionne plus normalement et la diminution des protéines permet de moins fatiguer cet organe d'élimination<sup>2,3</sup>. Mais qu'est-ce qui provoque une insuffisance rénale ? C'est simple, les coupables identifiés sont : le diabète, l'hypertension artérielle, l'alimentation riche en sel, des apports alimentaires trop élevés en acides gras oméga-6 et un déséquilibre acido-basique. Ce dernier survient lorsque l'alimentation apporte trop d'acides mais pas assez de bases, les premiers étant issus des protéines, des céréales et du sel de table, les deuxièmes étant issus des fruits et légumes. Les protéines ne sont donc pas à blâmer, c'est l'excès d'acidité qu'elles peuvent apporter en cas d'alimentation inadéquate qui peut être problématique.

Emilie Olag ■■■

1. Brocklebank JT, Wolfe S. Dietary treatment of renal insufficiency. Arch Dis Child. 1993 Dec;69(6):704-8.

2. Martin WF, Armstrong LE, Rodriguez NR. Dietary protein intake and renal function. Nutr Metab (Lond). 2005 Sep 20;2:25.

3. Santesso N, Akl EA, Bianchi M, Mente A, Mustafa R, Heels-Ansell D, Schünemann HJ. Effects of higher- versus lower-protein diets on health outcomes: a systematic review and meta-analysis. Eur J Clin Nutr. 2012 Apr 18.

# Rentrée : pour en finir avec les poux

À peine avons-nous posé nos valises pour nous atteler aux préparatifs de la rentrée que, déjà, nous redoutons le retour de nos ennemis jurés : les poux. Toujours plus résistants à des traitements de plus en plus chimiques, comment faire pour s'en débarrasser définitivement et sans danger ?

## TRAITEMENTS ANTI-POUX : DES ARMES DE DESTRUCTION MASSIVE

**C**ontrairement aux idées reçues, les poux n'aiment pas les cheveux sales, pas plus qu'ils n'aiment les cheveux propres. Les poux vont partout où ils peuvent se nourrir et se reproduire. Ce sont de minuscules opportunistes extrêmement invasifs : chaque femelle peut pondre jusqu'à 10 œufs par jour durant un mois, soit des centaines de lentes, puis des milliers de lentes qui deviendront autant de poux quelques semaines plus tard. Vertigineux !

D'autant qu'ils sont coriaces, car bien qu'ils ne sautent pas, ils s'accrochent fermement à tout : écharpes, brosses, bonnets, etc. Dans les écoles où les enfants mêlent têtes et affaires, l'invasion est donc très vite arrivée. Le réflexe pour enrayer ce fléau ? Le traditionnel « anti-poux » vendu en pharmacie. Il en existe de toutes sortes ; efficaces immédiatement, beaucoup moins sur le long terme et, surtout, très agressifs pour le cuir chevelu. Pire, certains de ces traitements s'avèrent très nocifs pour la santé.

À la fin des années 1990, les autorités britanniques lancent un cri d'alarme auprès de l'Agence française du médicament au sujet de ces produits. Pour la première fois, des organismes publics osaient briser le silence autour d'un véritable scandale sanitaire. En effet, ce que nous livre le Dr Kerr Wilson, responsable de ces études menées aux Laboratoires de santé et de sécurité de Sheffield (Angleterre), est des plus inquiétant : ces produits destinés aux enfants contiennent, pour la plupart, une substance extrêmement dangereuse pour le système nerveux, un pesticide des plus toxiques mis au point et utilisé en tant qu'arme de guerre sous le régime nazi : le malathion.

Appartenant à la plus redoutable famille de pesticides, les organophosphorés, ce puissant poison passe facilement dans l'organisme, laissant d'importantes quantités de résidus. Si bien que l'on retrouve dans les urines des enfants des taux 5 à 10 fois plus élevés que les doses maximales autorisées chez des professionnels qui manipulent cette substance, comme les chimistes ou les agriculteurs<sup>1,2</sup>. Cela après l'utilisation d'un « simple » shampooing anti-poux. Les conséquences ?

Elles sont mal connues, mais en ciblant directement le système nerveux central, le malathion s'attaque à un neurotransmetteur majeur de ce dernier, perturbant grièvement son fonctionnement normal. De quoi sérieusement s'alarmer.

Doit-on nécessairement déclarer une guerre chimique sur la tête de nos enfants pour en finir avec les poux ?

## CHASSEZ LE NATUREL, IL REVIENT AU GALOP

**Q**uoi que l'on fasse, et peu importe la puissance du pesticide utilisé, le pou s'adapte et revient toujours.

C'est alors l'escalade infernale : le pou devient résistant, le traitement devient plus agressif et en cherchant à éradiquer un problème, on risque d'en créer d'autres bien plus graves.

Heureusement, la nature étant bien faite, il existe des solutions radicales contre les parasites et sans danger pour la santé. À commencer par les huiles essentielles dont certaines sont très efficaces pour se débarrasser des poux et des lentes, en douceur et sans odeur désagréable.

## PRÉVENIR, C'EST POSSIBLE !

**L**e grand atout de ces approches naturelles est qu'elles permettent également de prévenir l'invasion. Pour cela, il existe plusieurs méthodes simples à appliquer et peu coûteuses.

1. Wilson, HA. Developmental neurotoxicology of endocrine disruptors and pesticides: Identification of information gaps and research needs. *Environ Health Perspect.* 106, Suppl.3: 807-811. (1998).  
2. Axelrad JC, Howard CV, McLean WG. Interactions between pesticides and components of pesticide formulations in an in vitro neurotoxicity test. *Toxicology*, 173, 259-268. (2002).

## RECETTES NATURELLES ANTI-POUX

**L**es huiles essentielles (HE) sont particulièrement efficaces pour venir à bout de l'envahisseur. Bien entendu, les doses ainsi que le mode d'application doivent être respectés. Elles ont par ailleurs l'avantage de renforcer les cheveux et de les conserver en meilleure santé.

- L'huile essentielle d'arbre à thé ou *Tea tree* est un excellent antiseptique et repousse les petites bêtes en tous genres.
- L'huile essentielle de géranium rosat est un puissant antifongique et antibactérien. Elle est réputée elle aussi pour éloigner les insectes.
- L'huile essentielle de lavande vraie est également un bon antiseptique ; surtout, elle est très polyvalente. Elle soulage les démangeaisons tout en éliminant un grand nombre de parasites.
- L'huile essentielle de menthe poivrée lutte contre les pellicules et les poux, mais favorise également la croissance des cheveux.

## CATAPLASME ANTI-POUX

**D**ans un vaporisateur, versez environ 50 ml d'huile végétale de votre choix (jojoba, noisette, olive, coco, amande douce). Ajoutez-y 15 gouttes d'huile essentielle de tea tree, 15 gouttes de lavande vraie, 15 gouttes de géranium rosat et 5 gouttes de menthe poivrée. Versez ensuite 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre. Fermez le vaporisateur, agitez vigoureusement pour bien homogénéiser le mélange. Votre anti-poux maison est prêt ! Il ne vous reste plus qu'à vaporiser sur le cuir chevelu sec en veillant à bien le masser pour que le produit huileux pénètre toute la chevelure. Couvrez d'un film plastique, laissez poser 15 à 20 minutes, rincez et faites suivre d'un shampoing doux. Enfin, versez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande vraie sur un peigne fin et passez-le soigneusement dans les cheveux pour éliminer poux et lentes mortes. Renouvelez ce protocole 3 jours de suite, puis 7 jours plus tard.

### infos produits

- **Hydrolat de Lavande fine BIO – Aroma Zone :**  
[www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com) - 04 73 34 37 88
- **Huiles essentielles – Pranarom :** Magasins diététiques
- **Huile de coco bio – Ferme des Peupliers :**  
[www.ferme-des-peupliers.fr](http://www.ferme-des-peupliers.fr) - 03 88 86 39 81

Les huiles végétales par exemple sont très utiles, tant en traitement qu'en prévention, grâce au fait qu'elles asphyxient les poux. Il sera donc bénéfique, en cas de suspicion d'infestation, de procéder à un bain d'huile végétale à laisser poser plusieurs heures, voire une nuit entière. Et de répéter l'opération toutes les semaines. Pour une meilleure efficacité, il est conseillé d'appliquer l'huile sur cheveux humides, de la racine aux pointes et de les couvrir d'une charlotte en plastique. Il est également préférable de choisir une huile végétale adoucissante et de bonne qualité : jojoba, coco, amande douce, noisette ou même de l'huile d'olive.

## L'HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE VRAIE, UNE ALLIÉE DE CHOIX !

**L'**huile essentielle de lavande vraie est l'antiparasitaire par excellence. Non seulement elle élimine efficacement les poux, mais elle est aussi capable de les empêcher de nous envahir. À condition bien sûr de l'utiliser régulièrement pour s'assurer de bons résultats.

**En prévention :** appliquer quelques gouttes d'huile essentielle de lavande chaque matin avant que vos enfants ne partent à l'école. Une goutte derrière chaque oreille et sur la nuque, en massant rapidement, et vous aurez de grandes chances de vous prémunir contre ces petits nuisibles. Vous pouvez également confectionner un shampoing à l'huile essentielle de lavande : ajoutez quelques dizaines de gouttes directement dans votre flacon de shampoing habituel, agitez pour mélanger et appliquez sur la chevelure de vos enfants en massant bien le cuir chevelu. De la même façon, utilisez ce mélange à chaque lavage.

**Pour traiter les surfaces :** l'eau florale de lavande en dispersion (ou hydrolat) possède elle aussi un effet désinfectant, ce qui est idéal pour vaporiser la chambre des petits : couettes, peluches, oreillers, etc. Les poux seront tenus à distance tout en laissant en prime une légère odeur de lavande dans la pièce. Si toutefois l'invasion est avérée, n'oubliez pas de passer en machine à haute température tous les draps, housses d'oreillers, vêtements et linges de toilette. Les objets ne pouvant être lavés seront à enfermer durant 4 jours dans un sac plastique hermétique et le doudou pourra faire un séjour de 8 heures dans le congélateur, poux et lentes n'y résisteront pas.

Emilie Olag ■■■



# LA BLOUSE BLANCHE... QUELLE CROIX !

90% de la production mondiale de poissons d'élevage vient d'Asie... D'un côté, les éleveurs traditionnels qui soignent leurs poissons avec des plantes. D'un autre, l'aquaculture industrielle qui ne sait plus comment sortir de l'antibiorésistance galopante... Des initiatives sont en marche pour allier l'une et l'autre. Mais que servent-elles au juste ?

## LE PROJET ESTAFS<sup>1</sup>, TOUT UN PROGRAMME !

**L**e projet ESTAFS fait partie du grand programme Bio-Asie, lancé en 2013, qui vise à améliorer la collaboration scientifique entre la France et différents pays d'Asie. Les objectifs des projets lancés paraissent bien nobles : étude de la biodiversité, de la nutrition, de l'agronomie, des énergies renouvelables ou valorisation des substances naturelles pour la santé de l'homme et des animaux. Le projet ESTAFS, lui, s'intéresse aux plantes traditionnellement utilisées pour soigner les poissons. Une équipe de l'IRD<sup>2</sup>, avec d'autres partenaires en place entre Java et le Nord Vietnam, a mené des enquêtes ethnobotaniques auprès de 1000 pisciculteurs traditionnels. Il est clair que leur savoir ancestral est inestimable...

## LA SYMBIOSE HOMME/ POISSON

**L**es peuples d'Asie sont de grands consommateurs de poisson, grâce à la pêche mais aussi à l'élevage qui remonte probablement à des millénaires. Les aquaculteurs traditionnels utilisent des plantes dont les fleurs, les racines ou les feuilles broyées sont directement intégrées à la nourriture des poissons. Cela permet de les préserver de certaines maladies, de les fortifier pour favoriser une croissance optimale ou même pour réduire leur stress ! Cette approche a pour socle la pharmacopée destinée à l'homme, qui est d'une richesse incroyable... D'autres plantes sont employées pour assainir les bassins par leurs propriétés dépuratives. Ça, c'est la face rose de l'histoire !

## L'INDUSTRIE DE L'ÉCAILLE D'ARGENT

**L**a face obscure, c'est l'industrie piscicole qui s'est érigée au cours du XX<sup>e</sup> siècle dans le monde entier. Nous sommes tous plus ou moins au courant des polémiques soulevées par ce mode d'élevage : farines animales, OGM, colorants synthétiques pour

colorer les poissons et, bien sûr, usage massif d'antibiotiques pour contrer les aberrations de ce système. On peut aujourd'hui constater une chose : l'élevage industriel n'est pas viable ! En plus de menacer la santé des poissons, il menace l'environnement et la santé de l'homme. L'initiative de ce fameux projet ESTAFS est louable, mais à quel besoin répond-il ? Est-ce pour continuer à produire encore davantage ce qui n'est qu'un simple « produit de consommation » pour l'homme ? Je crains que l'usage de plantes, qui intéresse tant les scientifiques, ne soit là que pour « remplacer » l'usage des antibiotiques. Mais ce n'est pas dans cette logique que la médecine traditionnelle, appliquée aux poissons ou à l'homme, est construite...

## TRADITION BAFOUÉE

**C**omment imaginer passer d'un modèle traditionnel à un modèle industriel sans n'en perdre aucune valeur ? Ces artisans qui traitent leurs poissons comme leurs semblables ne s'apparentent en rien aux patrons de grosses firmes poissonnières ! Et les plantes qu'ils donnent à leurs poissons ne sont pas choisies froidement pour les principes actifs qu'elles contiennent. Elles sont indissociables de l'approche globale de l'écosystème, que l'éleveur a reproduit.

Par la nature même de la science, la démarche scientifique passe systématiquement à côté de la compréhension du savoir traditionnel. En effet, que font les chercheurs de l'IRD ou du CIRAD<sup>3</sup> ? Ils cherchent à prouver l'existence de principes actifs, à les standardiser et à pouvoir les reproduire... à l'échelle industrielle ! D'une action globale de la plante, on passe à une action moléculaire qui n'a plus rien à voir, même si son origine est naturelle. Le pire, c'est que ces mêmes scientifiques ont réussi à convaincre ces éleveurs qu'ils pouvaient les aider à mieux comprendre les plantes. Ne vaudrait-il pas mieux revoir le fondement de cette industrie aberrante ? À croire qu'aujourd'hui les missionnaires ne portent plus de croix mais des blouses blanches !

Jean-François Astier ■■■

1. ESTAFS : Ethnobotany for Sustainable Therapy in Aquaculture and Food Safety (ethnobotanique pour une aquaculture durable et sécurité des aliments).  
2. IRD : Institut de recherche pour le développement.  
3. Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement.

# CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LE FRAMBOISIER



Tout le monde connaît la framboise que l'on mange par gourmandise. Mais connaissez-vous ses vertus ? Et connaissez-vous celles de la feuille de framboisier ? Elles sont pourtant recommandées pour les mêmes raisons que la ronce. Mais le framboisier, lui, est indiqué lors d'une période particulière de la vie...

## QUI EST CE RUBUS ?

**R***ubus idaeus* est le nom latin donné au framboisier. Il est en fait un très proche cousin de la ronce, *Rubus fruticosus*, qui nous donne les mûres sauvages et dont les feuilles sont souvent conseillées pour traiter les maux de gorge. C'est pourtant un bien piètre remède face à toute une pharmacopée bien plus efficace pour cela. Et l'on dit parfois que le framboisier peut le remplacer... Mais c'est bien mal le connaître et c'est même presque du gaspillage que de le conseiller ainsi, tant il est utile pour une action bien plus spécifique. Les feuilles de framboisier sont en effet de grandes toniques pour l'utérus et la région pelvienne ! Explications.

## UN SAVOIR HÉRITÉ DES TZIGANES

**L**es tziganes ont été à l'origine d'une découverte surprenante. Depuis toujours, ils faisaient boire des infusions de feuilles de framboisier aux chiennes qui s'étaient accouplées avec un gros chien et dont les petits risquaient d'avoir des difficultés à sortir. Le framboisier favorisait le travail. Cet usage traditionnel a permis aux chercheurs de valider les extraordinaires propriétés du framboisier en tant que tonique utérin et pelvien. La tisane de feuilles de framboisier facilite donc le travail lors de l'accouchement tout en soulageant les contractions, ce qui favorise la dilatation du col de l'utérus. Elle ne déclenche pas l'accouchement mais prépare le corps pour le vivre au mieux. Selon certains chercheurs australiens, les feuilles de framboisier permettraient même de réduire le recours trop systématique aux forceps et à la césarienne. On explique son action en partie par la *fragrine*, un de ses composants, mais la présence de vitamine C, de fer, de calcium, de potassium, de phosphore ou encore de vitamine A et B pourrait grandement contribuer à son efficacité.

## UN ARBUSTE RIEN QUE POUR LA FEMME ?

**O**utre l'usage des feuilles lors de la grossesse, on emploie ses jeunes pousses pour d'autres périodes. Leurs principes actifs sont extraits par un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine, une méthode appelée *gemmothérapie*. Le macérât glyciné de jeunes pousses de framboisier stimule autant la production de progestérone que d'œstrogènes, les deux hor-

mones qui rythment le cycle féminin. On les emploie donc dans nombre de troubles liés au cycle : retard de règles, ménopause précoce, règles douloureuses ou abondantes, ou encore hyperpilosité liée à un trouble hormonal.

Dans la famille framboisier, je demande le fruit ! Ceux-ci sont en effet riches en acide folique (vitamine B9) dont l'apport suffisant permet d'éviter un risque de malformation du fœtus, et de favoriser la croissance et la reproduction cellulaire. Enfin, les racines du framboisier étaient employées par les Iroquois pour fortifier les jeunes mères et les femmes enceintes épuisées.

## COMMENT L'UTILISER ?

**S**i vous êtes enceinte, consommez des infusions de feuilles de framboisier à raison de 2 ou 3 tasses par jour à partir du 8<sup>e</sup> ou 9<sup>e</sup> mois de votre grossesse. Mettez 50 gr de plante par litre d'eau froide, amenez jusqu'au frémissement, coupez le feu puis couvrez durant 10 minutes.

Pour harmoniser le cycle féminin à l'aide de la gemmothérapie, on pourra faire des cures de 15 jours par mois à raison de 20 à 30 gouttes 3 fois par jour s'il s'agit de la première dilution homéopathique, ou à raison de 3 gouttes 3 fois par jour en cas de macérât-mère. Les deux versions, diluée ou concentrée, se trouvent facilement en magasin bio, en herboristerie ou en pharmacie. Enfin, que vous soyez un homme ou une femme, utilisez les feuilles en décoction (bouillir 3 minutes puis infuser 10 minutes) en cas d'inflammation de la gorge, et les fruits à volonté pour leur richesse en antioxydants.

Jean-François Astier ■■■

# PAPAYE FERMENTÉE : LA FONTAINE DE JOUVENCE

C'est en 1994, à Yokohama, à l'occasion de la conférence internationale sur le sida, que le Pr Luc Montagnier rencontra pour la première fois un producteur japonais de papaye fermentée. C'est ainsi qu'il démarre une étude sur des patients séropositifs qui le mènera à une découverte tellement incroyable qu'il décidera la même année de parler de la papaye fermentée en Europe.

## LA PAPAYE FERMENTÉE, C'EST QUOI ?

**C**e fruit exotique doux, parfumé et juteux, est à l'état frais une incroyable source de vitamines, d'enzymes, d'oligoéléments et d'antioxydants. Mais ce qu'ont découvert des chercheurs Japonais, c'est qu'à l'issue d'une fermentation contrôlée, sa teneur en antioxydants explose ! Le procédé est simple : une fois broyées, les papayes sont mises à fermenter plusieurs mois à basse température à l'aide de levures. Il en résulte une poudre blanche résiduelle qui subira un affinement avant sa distribution. Elle devient alors une alliée de choix pour lutter contre le stress oxydatif... et bien plus encore.

## STOP À LA ROUILLE CELLULAIRE !

**A** notre époque, on vit plus vieux, c'est incontestable ! Mais vivons-nous mieux ? Les nombreuses pollutions – atmosphérique, ondes électromagnétiques, pesticides, tabac, UV – nous bombardent de radicaux libres. Ceux-ci agissent comme une myriade de petits éléments destructeurs qui mettent à mal l'intégrité de nos cellules. Ils sont même capables de modifier leur code génétique. À la manière d'un morceau de fer exposé au sel et à l'humidité, nous sommes ainsi rongés par le fameux « stress oxydatif ».

De nombreuses études montrent l'intérêt d'une alimentation riche en fruits et légumes, notamment à haute teneur en antioxydants, pour s'en protéger. Mais aujourd'hui, est-ce suffisant ? Un complément de choix est la papaye fermentée qui caracole en tête des antioxydants proposés sur le marché.

## ET ÇA SOIGNE QUOI ?

**L**e stress oxydatif est en lien avec les maladies dégénératives\* telles qu'Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaque, cancer ou athérosclérose, qui nous guettent au moindre stress supplémentaire... Mais un autre facteur de risque probable s'ajoute à ces maladies émergentes : une origine bactérienne. C'est en tout cas ce qu'affirme le Pr Montagnier ou le Dr Horowitz, spécialiste américain de la maladie de Lyme. Tout deux parlent « d'infections froides » générées par diverses bactéries qui pourraient être, dans certains cas, à l'origine de ces maladies. Ces dernières générant également de l'oxydation cellulaire.

Un autre attribut de la papaye fermentée est qu'elle possède une extraordinaire capacité à stimuler nos défenses immu-

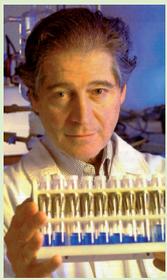
nitaires, cela renforcé par son apport d'antioxydants. Avant d'arriver aux maladies dégénératives, on peut consommer la papaye fermentée pour le traitement des affections de l'hiver : toux, grippe, rhume, angine, un réflexe qui suffit parfois à stopper le mal. En cas de maladie de Parkinson, d'Alzheimer, de sclérose en plaques, la papaye pourra compléter les autres approches, médicales ou alternatives. Elle sera aussi fort utile en cas de cancer.

Au-delà de ces indications, la papaye sera précieuse pour préserver votre peau en prévention des bains de soleil intenses, d'une exposition aux diverses pollutions, du tabac ou des dégâts liés au stress.

## LE MEILLEUR MOYEN DE PRENDRE LA PAPAYE FERMENTÉE

**O**n trouve la papaye fermentée sous forme de sachets individuels à prendre quotidiennement sous la langue, de préférence à jeun. Elle est proposée aussi sous forme de comprimé ou de gélule tout aussi pratique. Je préfère pour ma part la forme non compressée comme c'est le cas pour un comprimé. Prenez la dose indiquée par le fabricant en préventif ou en curatif lors de symptômes d'une fragilité immunitaire par exemple. Si vous souffrez de maladies invalidantes comme celles citées plus haut, vous pouvez doubler la dose quotidienne. Mais avant tout, c'est une prise régulière qui payera, pas besoin de se bourrer de papaye pour un effet plus puissant ! Enfin, un dernier avantage : la papaye fermentée est sans aucun effet secondaire...

Daniel Lacroix ■■■



# LE DÉCOUVREUR DE LA MÉMOIRE DE L'EAU

Le Dr Jacques Benveniste, brillant spécialiste de l'allergie, connu dans le monde entier pour avoir découvert en 1971 le facteur cellulaire de l'inflammation (Platelet Activating Factor) et qui frôla de près le prix Nobel, tomba en disgrâce en juin 1988 et rejoignit soudain la cohorte des savants maudits. Il avait eu en effet la témérité d'effectuer des expériences sur ce que les journalistes ont appelé sommairement « la mémoire de l'eau », expériences dont le résultat parfaitement inconvenant était de fournir à la théorie homéopathique une explication rationnelle. C'était évidemment Impardonnable !

Docteur en médecine, interne des hôpitaux de Paris, directeur de recherche à l'INSERM, Jacques Benveniste étudia en 1984 les systèmes hypersensibles ou allergiques lorsqu'il découvre la réalité du phénomène dit des « hautes dilutions ». Il constate en effet que les dilutions successives d'une substance dans un volume d'eau, si elles sont poussées jusqu'au point où l'on ne trouve plus aucune molécule de la substance diluée, laissent néanmoins dans l'eau une « trace » indécélable par les moyens classiques, mais cependant active. La solution hautement diluée déclenchait une réaction, exactement comme si des molécules initiales avaient été encore présentes dans l'eau, autrement dit comme si l'eau avait conservé un « souvenir » de la substance disparue et que ce souvenir puisse agir comme elle, sinon davantage.

## MESSAGES MOLÉCULAIRES

**D**iantre ! Nous voici plongés dans la perplexité ! Que peut-il donc subsister lorsque la matière n'est plus là ? De l'esprit, diront les philosophes. De l'information, diront les scientifiques, ce qui est exactement la même chose. Et Benveniste conclut de ses expériences que l'eau est capable de véhiculer des « messages moléculaires » déposés en elle après que les molécules ont disparu. Non content d'avoir fait cette découverte sidérante, il démontre que l'on peut transmettre et amplifier ces informations, exactement comme on le fait de la musique ou de toutes sortes de sons.

Les expériences de Benveniste, ainsi que celles d'autres chercheurs, ont été détaillées dans le livre de *Bill Gray Homeopathy, Science or Myth ?* paru en 2000 aux États-Unis et dont les Éditions Guy Trédaniel ont publié en 2002 la version française sous le titre, à mon avis bien meilleur que le titre américain : *L'homéopathie enfin prouvée*. L'une des expériences du Dr Benveniste détaillée dans le livre du Dr Gray consistait à mesurer les modifications du débit coronaire d'un cœur de cobaye isolé et irrigué soumis à de hautes dilutions d'ovalbumine. Le résultat obtenu était significatif.

Mais où l'expérience devenait révolutionnaire, c'est lorsque Benveniste réussit à faire transférer l'action de la solution

homéopathique à un échantillon d'eau ordinaire. Cette expérience eut lieu le 7 juin 1999, au cours d'une conférence tenue à l'École de médecine de Stanford. Du « bruit blanc » émis par une source oscilloscopique est transmis à travers une solution d'ovalbumine diluée et succussée contenue dans une éprouvette en polyéthylène. Le signal modulé qui en résulte est amplifié, puis appliqué à une autre éprouvette contenant de l'eau ordinaire. Et cette eau intensifie le débit cardiaque tout comme la solution d'ovalbumine, alors qu'elle n'en contient pas la moindre molécule. Elle a seulement été exposée à un champ électromagnétique qui lui a transmis les informations contenues dans la solution active.

## UN MÉDICAMENT SUR LIGNE TÉLÉPHONIQUE !

**M**ais ce n'est pas tout, et le Dr Gray nous explique : « *Finalement, le résultat le plus étonnant rapporté par Benveniste est que le "bruit blanc" modulé peut être numérisé et enregistré sur un CD ou un ordinateur – comme on enregistre la musique. Puis, bien entendu, cette information est transmissible par Internet, par exemple de Chicago en France, comme l'a montré Benveniste ! Après une telle transmission et amplification, l'eau exposée à ce signal sera encore capable d'intensifier le débit cardiaque !* » Voilà qui est stupéfiant, et néanmoins logique, si en fin de compte tout est affaire de communication d'informations produites par des substances et réceptionnées par des cellules.

C'est ainsi que l'eau, déjà bien connue en tant que parfait conducteur d'électricité, se révèle être aussi un excellent stockeur et conducteur d'informations, pour peu que celles-ci lui soient communiquées par un champ électromagnétique. Ainsi se trouve donc clarifié le « mystère » de l'homéopathie et de son incompréhensible efficacité en l'absence de toute trace de la substance originelle. Le médicament homéopathique serait une sorte de disque qui vous transmet de la santé au lieu de vous transmettre de la musique. Il est important de souligner que la démarche initiale de Benveniste n'était nullement d'apporter un soutien à l'homéopathie, dont il n'était pas un adepte. Il se préoccupait avant tout de rechercher les origines et le processus des allergies, dont on sait qu'elles représentent un des grands problèmes de santé de notre époque. Et c'est une conséquence indirecte de ses travaux qui amena le chercheur à constater l'effet surprenant des hautes dilutions.

## L'ÉLECTROMAGNÉTISME ET LA BIOLOGIE NUMÉRIQUE

**J**e laisserai maintenant la parole à Jacques Benveniste lui-même, qui, dans le texte suivant, dont je vous donne les principaux extraits, nous explique ce qu'est la biologie numérique et les extraordinaires possibilités qu'elle offrira à la science de demain, si la science d'hier veut bien s'abstenir de lui couper les ailes :

« Expliquer ce qu'est la biologie numérique est impossible sans en exposer le principe. (...) Comment croire en effet que l'on peut enregistrer/numériser avec une carte-son d'ordinateur, comme pour un son ou une image, l'activité spécifique d'une molécule à activité biologique : une substance naturelle (histamine, caféine, nicotine, adrénaline...), un médicament, un antigène ou un anticorps, voire la signature immunologique d'une bactérie ou d'un virus ? (...) La vie dépend des signaux que les molécules échangent. Par exemple, quand on se met en colère, l'adrénaline "dit" à son récepteur, et à lui seul (en molécule fidèle, elle ne parle à aucun autre), de faire battre le cœur plus vite, de contracter les vaisseaux cutanés... Les mots "signal moléculaire" sont très fréquemment utilisés en biologie. Mais lorsque l'on demande aux biologistes les plus éminents quelle est la nature physique de ce "signal", ils restent les yeux ronds, ne comprenant même pas la question. (...) La vérité, celle des faits, est très simple. Elle ne nécessite aucun "effondrement des mondes physique ou chimique". Les molécules vibrent, on le sait depuis des décennies. Chaque atome de chaque molécule et chacune des liaisons chimiques, les "ponts" qui relient les atomes, émettent un ensemble de fréquences qui leur est propre. Ces fréquences spécifiques de molécules simples ou complexes sont détectées à des milliards d'années-lumière grâce à des radiotélescopes. Les biophysiciens les décrivent comme une caractéristique physique essentielle de la matière, mais les biologistes n'envisagent pas que des rayonnements EM puissent jouer un rôle dans les

fonctions moléculaires elles-mêmes. On ne trouvera les mots "fréquence" ou "signal" (au sens physique du terme) dans aucun traité de biologie, et encore moins "EM". »

Jacques Benveniste n'était pas un théoricien, mais avant tout un expérimentateur. Il démontra vers 1991, après 8 ans de recherches, que l'on pouvait transférer un signal moléculaire par un amplificateur et des bobines électromagnétiques. Et en juillet 1995, il enregistra un signal moléculaire sur un ordinateur multimédia, avec une carte-son qui n'enregistre que des fréquences inférieures à 20.000 Hz. Il poursuivit son travail à travers plusieurs milliers d'expériences, parvenant à faire « croire » à un récepteur spécifique d'une certaine molécule qu'il était en présence de sa molécule préférée, alors qu'il ne faisait que lui « jouer » les fréquences enregistrées de cette molécule.

Pour réussir cette opération, il lui fallut d'abord enregistrer l'activité d'une substance sur un ordinateur, puis la « rejouer » à un système biologique sensible à la substance d'origine. Et il tira de son succès cette conclusion logique : « Il y a donc tout lieu de penser que lorsque c'est la molécule elle-même qui est en présence du récepteur, elle fait la même chose : elle envoie les fréquences que le récepteur est capable de reconnaître. Ce qui veut dire que le signal moléculaire peut être efficacement représenté par un spectre de fréquences entre 20 Hz et 20000 Hz. La même gamme que pour l'oreille humaine ou la musique. Depuis quelques centaines de milliers d'années, les hommes font interagir des fréquences sonores avec un mécanisme biologique, celui de l'humeur. Les musiciens d'ambiance – musique d'ascenseur ou de supermarché – font de la neuropsychobiologie sans le savoir. Les sons aigus et rapides engendrent la gaieté, les aigus et lents la douceur, les sons graves et rapides réveillent l'ardeur guerrière, graves et lents le sérieux, la tristesse, le deuil. Ces sensations sont l'expression de phénomènes physico-chimiques cérébraux déclenchés par des fréquences définies. Nous ne faisons pas autre chose lorsque nous transmettons à des modèles biologiques des activités moléculaires enregistrées. »

Autrement dit, les systèmes biologiques fonctionnent de la même manière qu'un poste de radio, qui vous met en relation avec tel émetteur si on le règle sur 92,6 mégahertz, par exemple, ou sur tel autre si vous le réglez sur 93,2 ou sur 95,4 mégahertz. Et Jacques Benveniste poursuit : « Ces avancées dans la compréhension du mécanisme intime de la reconnaissance et de la signalisation moléculaire ne bouleversent pas la biologie, et encore moins la physique et la chimie. Nous ne retirons rien aux descriptions classiques. Nous faisons un pas de plus dans la connaissance, que nous ajoutons au corpus actuel. C'est la méthode normale du progrès scientifique et il n'y a aucune raison qu'elle soulève imprécations et anathèmes. »

Grâce aux travaux du Dr Benveniste, la compréhension du fonctionnement des systèmes biologiques a fait un pas de géant, tout au moins pour ceux qui veulent bien ne pas rester dans leurs petits souliers. On est pris de vertige quand on saisit comment des millions de molécules biologiques ne communiquent chacune qu'avec leur molécule correspondante et aucune autre, ce qui explique pourquoi une infime modification chimique peut avoir d'énormes conséquences. Et selon Benveniste, faute de comprendre ce processus, la biologie actuelle est incapable de faire face, tout comme la médecine qui en dépend, aux grandes pathologies de notre époque, ce que le chercheur exposa dans *Le Monde* du 22 mai 1996, sans recevoir jamais le moindre démenti.

Reste la question : quel est dans tout cela le rôle de l'eau ? Eh bien, celle-ci est tout simplement le nécessaire transporteur des informations. Tout message passe obligatoirement par elle, car notre organisme contient 10 000 molécules d'eau pour une seule molécule de protéine. Et de même que les sous-marins en plongée ne peuvent communiquer avec les installations au sol que par des ondes hertziennes **de basse fréquence**, car les mégahertz ne passent pas dans l'eau, lorsque les molécules déclenchent un effet biologique, leur signal est transmis par l'eau qui les entoure, qui sert alors de relais et probablement d'amplificateur, de la même manière que le son d'un disque compact ne peut être entendu que s'il est amplifié par le système électronique.

## UN IMPACT FORMIDABLE JUSQUE DANS NOTRE ASSIETTE !

**J**acques Benveniste nous précise : « Ce qui intéresse notre équipe, ce n'est pas le support magnétique et comment il fonctionne, mais le message qui y est enregistré et peut donc être copié et transmis. Nous avons élucidé, nous pouvons le croire avec beaucoup de confiance au vu de nos résultats expérimentaux, la nature physique du signal moléculaire. (...) Actuellement la seule façon d'identifier une molécule est de transmettre physiquement un prélèvement, le plus souvent invasif, voire destructif, jusqu'à un laboratoire d'analyses. Avec la méthode numérique, on dispose à la source d'un signal qui peut être instantanément transmis et analysé à l'autre bout du monde par des moyens de télécommunication classiques.

*La détection de substances toxiques, de protéines (antigènes, anticorps, prions) ou de complexes moléculaires (bactéries, virus, cellules anormales...) devient donc possible sans prélèvement physique. Ces méthodes seront applicables à l'industrie chimique, à la biomédecine et à la surveillance de l'environnement. On pourra par exemple détecter des micro-organismes à distance, pratiquement en temps réel. Les produits issus de plantes transgéniques pourront être identifiés par liaison téléphonique chez le producteur, le distributeur et même dans l'assiette du consommateur. La détection d'une contamination alimentaire par les prions, mais également in vivo chez l'animal ou chez l'homme, deviendrait possible avec les conséquences épidémiologiques et économiques que l'on devine. La mise en œuvre des méthodes issues de la biologie numérique aura un immense retentissement sur le diagnostic médical et l'industrie agro-alimentaire, avec un impact technologique et commercial considérable (...) » 29 mai 1998 – Dernière mise à jour le jeudi 22 avril 2004. » Jacques Benveniste*

Je considère personnellement ce texte comme aussi incontestablement génial que profondément émouvant. Avec un sens remarquable de la synthèse, avec un art consommé, proprement littéraire, de la description suggestive des connexions et des passerelles, des blocages et des ouvertures, des impasses et des potentialités, Jacques Benveniste se révèle ici, par-delà le scientifique, un authentique socio-psychologue. En nous exposant aussi simplement que possible les arcanes de ce qu'on pourrait appeler la télébiologie, il nous conduit directement au cœur même des mystères de la vie. Qu'un tel pionnier ait pu être dénigré par la majeure partie de la communauté scientifique internationale et qu'il ait rencontré les pires difficultés pour continuer son œuvre jusqu'aux derniers mois avant son décès suffit à prouver l'état de déliquescence atteint par nos pseudo-élites.

Le décès du Docteur Jacques Benveniste est survenu le 2 octobre 2004. En hommage à la mémoire de ce courageux « savant maudit », je ne saurais mieux faire

que de publier ci-dessous quelques extraits du texte que lui a consacré son ami Jean-Pierre Petit sur son site Internet :

« (...) Jacques est mort. En France, c'est trop tard. C'est toujours trop tard. Si ses idées se développent, ça sera un jour ailleurs, dans un autre pays, comme d'habitude. Ici, personne ne reprendra ses travaux. (...) Ce qui a tué Benveniste, ça n'est pas la maladie, c'est l'irrationalité et l'indifférence, le refus de le voir prendre en charge, avec des moyens très modestes, des problèmes authentiquement scientifiques et évidents, touchant à la fois à la biologie et à la physique (mais constituant une menace évidente, à terme, pour la grosse industrie pharmaceutique). Cachez cette recherche que je ne saurais voir ! »

Jacques Benveniste a donc rejoint l'interminable cohorte de ceux qui ont le tort d'avoir raison trop tôt, ou plus exactement d'avoir raison à l'heure, ce que ne peuvent leur pardonner les esprits sclérosés qui sont toujours en retard. Je ne doute pas que la postérité lui rende justice un jour, afin qu'il reste dans l'histoire le chercheur qui aura trouvé le premier le secret intime de l'eau, cette source de vie dont nous ne savons presque rien, et qui emmagasine dans ses molécules le souvenir de toutes les actions.

## POUR ALLER PLUS LOIN



### Ma vérité sur la mémoire de l'eau

Jacques Benveniste,  
François Cote,  
Éditions Albin Michel

Pierre Lance ■■■

## La tomate contre l'infarctus

Chez les personnes à risque, le lycopène a un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires.

**L**e régime méditerranéen est connu pour protéger des maladies cardiovasculaires. La communauté scientifique cherche à connaître, parmi les fruits, les légumes et l'huile d'olive qui caractérisent ce régime, le ou les nutriments qui ont un effet protecteur sur ces maladies. Des chercheurs ont étudié l'effet du lycopène, un pigment de couleur rouge qui a un pouvoir antioxydant deux fois supérieur à celui du  $\beta$ -carotène et dix fois supérieur à celui de la vitamine E. Le groupe d'étude était composé d'individus qui prenaient des statines (médicaments pour faire baisser leur taux de cholestérol) et d'individus en bonne santé. Chaque personne a pris soit 7 mg de lycopène, soit un placebo pendant 2 mois. L'expérience a montré que le lycopène a amélioré le fonctionnement des vaisseaux sanguins chez les personnes malades et n'a eu aucun effet sur les autres. Le lycopène a donc bien un effet protecteur chez les personnes à risque. On trouve 7 mg de lycopène dans 30 gr de purée de tomate, 50 gr de sauce tomate, une portion de 150 gr de pastèque ou dans 2 tomates crues. Si vous n'êtes pas un adepte du régime méditerranéen et que vous êtes à risque pour les maladies cardiovasculaires, une supplémentation peut être intéressante.

### infos produits

• Lycopène 10 mg (Biovéa) : [www.biovea.fr](http://www.biovea.fr) – 08 00 90 78 08

Source :  
Gajendragadkar PR, Hubsch A, Mäki-Petäjä KM, Serg M, Wilkinson IB, et al. (2014) Effects of Oral Lycopene Supplementation on Vascular Function in Patients with Cardiovascular Disease and Healthy Volunteers: A Randomised Controlled Trial. PLoS ONE 2014.

# Stimuler son cerveau par la lumière : le phosphénisme

Au mois d'août, je vous entretenais de mon initiation périlleuse au yoga solaire, un ensemble de pratiques de fixation du soleil dans un but de santé, de mieux-être et d'initiation spirituelle. Bien plus sécuritaire, le phosphénisme utilise des sources lumineuses plus douces ou sur des temps plus courts. Ces dernières exercent une stimulation des facultés cérébrales favorisant le bien-être et l'apprentissage, mais également les phénomènes tels que rêves lucides, clairvoyance ou télépathie...

Dans la nuit du 21 juillet 2014, une foule dense se presse aux abords de l'Île de la Barthelasse et du Pont Saint-Bénézet, en Avignon. Le feu d'artifice a été reporté ce soir-là en raison du fort vent le 14 juillet. Les fusées lumineuses trouent le ciel de toutes parts déployant une myriade d'étoiles colorées dans la nuit noire. Coup d'œil circulaire alentour. La foule tout entière a les yeux rivés au ciel dans une attention calme et concentrée. Pas un visage qui regarde ailleurs et ceci pendant tout le temps du spectacle. Après le grandiose bouquet final, chacun s'en retourne tranquillement. Une foule calme, joyeuse, presque silencieuse. La chose est rare... Sauf les soirs de feu d'artifice.

Le même été, le long d'une plage de la côte atlantique, Edwige marche sur le sable mouillé au soleil couchant. À l'instant où l'astre disparaît, elle ne peut s'empêcher de regarder le flamboiement du ciel à l'ouest. Elle n'est pas la seule. D'autres promeneurs ont, eux-aussi, tourné leurs yeux vers le gigantesque brasier. Malgré sa longue journée de travail et les stress qui émaillent son quotidien, Edwige rentre chez elle détendue.

Roger aime la pêche. Cette activité le détend sans qu'il sache trop pourquoi. Quand il part avec canne, hameçons et appâts, son épouse sait qu'il rentrera de bonne humeur. Qu'il revienne bredouille n'y changera rien. Quand il pêche, Roger ne connaît pas la lassitude et peut rester des heures à observer son bouchon qui ondule au milieu des reflets argentés du soleil.

## S'ÉBLOUIR DE LUMIÈRE POUR DEVENIR BRILLANT

**L**e point commun de toutes ces personnes : elles s'éblouissent de lumière. Sans le savoir, elles s'adonnent au « phosphénisme », une pratique formalisée par un médecin féru d'ésotérisme, né en 1916. Après avoir été externe de la faculté de médecine, Francis Lefebure délaissa rapidement la clinique pour se consacrer à la recherche sur les effets de la lumière sur le cerveau. L'histoire de cet homme est, par elle-

même, une illustration d'un des fruits du phosphénisme. Enfant, le futur chercheur était un piètre élève à l'école et ses parents se désespéraient de le voir trouver un jour un métier. Or, à la suite d'un déménagement, ses résultats scolaires s'améliorèrent subitement. Le collégien rattrapa tout son retard en quelques mois, devenant un brillant élève. Il entra au très réputé lycée Louis-le-Grand et fut admis à la faculté de médecine. Plus tard, il allait découvrir l'explication de cette progression subite : le nouvel appartement familial était très ensoleillé. Lorsque le jeune garçon faisait ses devoirs, la lumière directe du soleil se reflétait sur les pages de ses livres et de ses cahiers, touchait sa rétine et stimulait son cerveau, décuplant sa concentration et ses facultés de raisonnement et de mémorisation. Le travail intellectuel était devenu un jeu de l'esprit...

### QUE PEUT-ON ATTENDRE DE LA PRATIQUE DU PHOSPHÉNISME ?

**L**a détente et la relaxation : Comme les pêcheurs ou les promeneurs au soleil couchant, la simple pratique de l'observation de phénomènes lumineux possède un effet relaxant et stimulant pour l'esprit. Elle améliore l'humeur et les relations humaines.

**De meilleures capacités de travail intellectuel ou artistique :** En 1973 et 1975, le

photobiologiste américain John Ott a testé un tel éclairage auprès d'élèves scolarisés. Dans les classes testées, plusieurs élèves hyperactifs s'étaient calmés et avaient surmonté leurs difficultés. Les résultats scolaires et le comportement des classes éclairées par des lampes « plein spectre » s'étaient significativement améliorés comparativement à ceux des classes-témoin. En cas de difficultés scolaires, il est recommandé de faire ses devoirs sous la lumière directe du soleil ou sous l'éclairage d'une lampe de bureau de 60 watts de type lumière du jour.

## UNE AMÉLIORATION DU SOMMEIL

**P**our favoriser un sommeil de qualité, faites 2 à 3 phosphènes au moment de vous endormir. Le sommeil intervient généralement rapidement. Il est plus réparateur avec des rêves plus intenses, colorés et heureux.

*En cas d'insomnie :* regardez le phosphène seulement 2 minutes puis faites un 2<sup>e</sup> phosphène de 2 minutes. En général, l'endormissement se produit durant le 3<sup>e</sup> phosphène.

**Une stimulation de la vue :** La pratique des phosphènes entraîne une gymnastique de l'iris et généralement un gain de vision d'une dioptrie au bout d'un mois, y compris en cas de myopie et de presbytie.

Sans le savoir, Francis Lefebure étudiait sous phosphènes... Autrement appelées images de persistance rétinienne, les phosphènes apparaissent pendant et à la suite de l'exposition du regard à une lumière intense. Dans l'obscurité, on les voit nettement sous la forme de taches de couleurs changeantes. On peut obtenir un phosphène facilement en fixant pendant 30 secondes une ampoule opaline de 75 watts allumée, puis en créant l'obscurité. Une tache lumineuse apparaît, passant du jaune au rouge-rose jusqu'au pourpre et au bleu foncé avant de disparaître. Le phénomène dure environ 3 minutes.

## UNE ACTION STIMULANTE SUR LES CENTRES CÉRÉBRAUX

**P**our Daniel Stiennon, l'assistant du Dr Francis Lefebure pendant sept ans qui assure aujourd'hui la diffusion de la méthode, la seule observation de taches lumineuses n'a pas d'effet particulier. En revanche, associée à une pensée sous forme d'image ou de son, elle possède une action stimulante sur les centres cérébraux, éveillant la créativité autant que la mémorisation. Précisément ce que faisait Francis Lefebure lorsqu'il étudiait au soleil à l'instar de milliers d'étudiants inconscients de l'aide précieuse qu'ils fournissent à leur cerveau. Dans le langage Lefeburien, ce mélange de lumière et

de pensée est appelé « mixage phosphénique ». Il a pour effet de « densifier la pensée » par « transformation de l'énergie lumineuse en énergie mentale ». Diverses pratiques peuvent également être associées au mixage phosphénique pour en accroître l'efficacité. La plus importante d'entre elles consiste en des balancements rythmés de la tête. Effet relaxant garanti, mais pas seulement... En explorant l'univers de l'ésotérisme et après avoir été lui-même introduit à diverses pratiques initiatiques, Francis Lefebure fut convaincu d'avoir trouvé la source de nombreuses réalisations humaines, depuis la création artistique jusqu'aux phénomènes de clairvoyance et de télépathie. Les peintures rupestres des grottes préhistoriques ? L'émergence de la créativité liée à la stimulation de la rétine par la lumière des torches dans l'obscurité des grottes. La danse ? À l'origine un balancement instinctif provoqué par la contemplation du feu, de la lune ou d'autres sources lumineuses.

## LE PARANORMAL EXPLIQUÉ

**P**our Francis Lefebure, aucun phénomène paranormal ne faisait mystère, y compris l'apparition de la sainte Vierge à Bernadette Soubirous ! En enquêtant à Lourdes, il eut la confirmation que la jeune Bernadette passait de longs moments à prier en regardant les reflets du soleil sur le gave de Pau tout en balançant la tête latéralement. Sans ambitionner une destinée mystique, les exercices phosphéniques peuvent améliorer notre quotidien, « en commençant par chasser les idées noires et favoriser les pensées heureuses », précise Daniel Stiennon.

## COMMENT PRATIQUER LE PHOSPHÉNISME ?

**À** titre d'initiation, on peut obtenir un phosphène facilement en fixant pendant 30 secondes une ampoule opaline de 75 watts allumée à une distance de 1,5 à 2 mètres. Ensuite, pour plus d'efficacité, il est recommandé de s'équiper d'un matériel approprié.

## AVEC UNE LAMPE DE BUREAU

- Choisissez une lampe orientable avec réflecteur type lampe d'architecte afin de la placer face à vos yeux.
- L'idéal est la lampe à phosphènes : une ampoule blanche à incandescence de 75 watts de type « lumière du jour ». Difficile à trouver dans le commerce, elle est en vente sur le site [www.phosphenisme.com](http://www.phosphenisme.com). Évitez les lampes fluo-compactes, les néons, les lampes halogènes et les leds, moins efficaces et potentiellement dangereuses pour la rétine.
- Placez vous à une distance de 1, 5 à 2 mètres de la lampe. Allumez-la, regardez-la en face pendant 30 secondes.
- Fermez les yeux. Placez vos mains ou, mieux, un bandeau occultant sur vos yeux fermés.
- Une tache lumineuse apparaît, passant du jaune au rouge-rose jusqu'au pourpre et au bleu foncé avant de disparaître au bout d'environ 3 minutes. Observez-la sans essayer de la suivre si elle se déplace.

## ASSOCIEZ UNE PENSÉE AU PHOSPHÈNE

**A**ssociez l'observation de l'ampoule puis de la tache lumineuse qui suit à une pensée. Cette pratique favorise la mémorisation, la créativité, la réalisation de projets ou encore la solution de problèmes.

*Pour favoriser les apprentissages, visualisez de manière libre un texte, des formules ou des schémas que vous souhaitez mémoriser. Pratiquez de manière libre en laissant venir les associations d'idées. Revenez ensuite à votre cours. Recommencez dès que vous en ressentez le besoin.*

Pour favoriser la réalisation d'intentions, pensez-y sous forme d'image et ou de sons. Laissez les idées s'associer entre elles tout en regardant le phosphène. Vous pouvez également visualiser une personne avec qui vous êtes en relation. Les phosphènes favorisent la survenue de pensées plus élevées et permettent de dénouer les conflits.

## MASSEZ VOTRE CERVEAU !

**U**ne fois les premières pratiques maîtrisées, vous pouvez y associer des balancements de la tête ou, à défaut, du buste, soit d'arrière en avant, soit latéralement. Chaque balancement doit durer 1 seconde (1 aller-retour en 2 secondes). Si le phosphène reste fixe, le balancement est trop lent. S'il disparaît longtemps, le balancement est trop rapide. Le bon rythme est celui qui entraîne le phosphène. Un métronome peut être utile pour le maintenir.

Cette pratique constitue un véritable massage du cerveau, favorisant notamment son drainage par le liquide céphalo-ra-

chidien. L'effet est équivalent à celui du bercement des bébés : relaxation et développement des facultés cérébrales et de la créativité. Les balancements sont spontanés chez certains enfants et ne doivent pas être dissuadés.

## AVEC LA LUMIÈRE NATURELLE

**L**es phosphènes peuvent être pratiqués à la lumière d'une bougie ou d'un feu, de la lune, ou encore en contemplant les reflets du soleil dans une eau agitée, selon les mêmes modalités qu'avec une ampoule. Il est également possible de pratiquer avec la lumière du soleil direct à condition d'être extrêmement prudent.

Par exemple en s'entraînant quelques temps à l'aide d'une ampoule de 100 watts ou plus pour les personnes qui vivent à l'intérieur. Pratiquez au lever ou au coucher du soleil en regardant celui-ci 2 à 3 secondes maximum, « Rien de tel pour chasser le cafard, la tristesse, la dépression », indique Daniel Stiennon qui conseille, dans la ligne de Francis Lefebure, d'associer au phosphène une « prière libre, adressée à toute force perçue comme supérieure ».

## QUELQUES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ?

**S**eule contre-indication au phosphénisme : le glaucome. En cas de glaucome léger, il est même possible de pratiquer avec une ampoule de 45 watts puis de s'habituer progressivement à une lumière plus intense. Après une opération de la cataracte, attendez entre 1 et 2 ans. Après une opération au laser, attendez entre 6 mois et 1 an.

Limitez chaque séance à 30 secondes. Il est possible de pratiquer le mixage phosphénique autant de fois que souhaité dans la même journée. Pour des pratiques longues, pensez à bien vous hydrater en buvant 1 litre d'eau.

## DURÉES INDICATIVES EN LUMIÈRE NATURELLE

**P**our optimiser l'effet des phosphènes tout en évitant tout danger de lésion oculaire, Daniel Stiennon recommande de respecter le principe : « un maximum de phosphène avec un minimum d'éclairage ». Il faut donc moduler la durée d'exposition en fonction de l'intensité lumineuse :

- **Un feu, un ensemble de bougies, la lune, une étoile brillante ou un ciel lumineux** : 3 minutes d'observation.
- **Les reflets du soleil dans l'eau** : selon la luminosité, entre quelques secondes et 3 minutes maximum. Mieux vaut répéter un certain nombre de fois.
- **Le soleil levant ou couchant** : 2 à 3 secondes maximum.
- **Le plein soleil** : possibilité de pratiquer 2 à 3 secondes d'observation derrière la protection d'un mouchoir ou d'un linge blanc.

## POUR PROGRESSER DANS LA PRATIQUE

→ [www.phosphenisme.com](http://www.phosphenisme.com) : le site Internet créé par Daniel Stiennon est le plus complet sur le sujet. Outre des explications détaillées, propose des livres, des formations et du matériel de phosphénisme.

Emmanuel Duquoc ■■■

## L'ornithine, nouvelle stratégie anti-stress

Le stress trouble la qualité du sommeil, ce qui engendre de la fatigue psychologique, puis de nouveau du stress. Pour sortir de ce cercle vicieux, l'ornithine est une piste.

**S**elon certains chercheurs, l'insomnie est liée à une accumulation d'ammoniac dans les cellules du cerveau. L'ornithine est un acide aminé fabriqué par l'organisme qui dégrade justement l'ammoniac. Or, sous l'effet du stress, les réserves d'ornithine peuvent s'épuiser. L'ammoniac n'étant plus totalement dégradé, des troubles du sommeil peuvent apparaître et un cercle vicieux va se mettre en place : un mauvais sommeil va entraîner une fatigue psychologique qui va augmenter le niveau de stress dans la journée, ce qui va consommer de l'ornithine, etc. Une étude portant sur des individus qui avaient des troubles du sommeil a montré qu'une supplémentation de 400 mg par jour d'ornithine pendant 8 semaines régula la sécrétion de cortisol (l'hormone du stress). Les individus déclaraient mieux dormir, être de meilleure humeur et se sentir moins stressés à la fin de l'expérience. L'ornithine est un acide aminé naturel produit dans l'organisme qu'on ne retrouve pas en grande quantité dans l'alimentation. Pour lutter contre le stress, seule une supplémentation serait efficace.

### produits

infos

- **Ornithine Alpha Ketoglutarate 1000 mg** : [www.supersmart.com](http://www.supersmart.com) – 08 20 20 08 00

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



# Laisser les blessures dans le sable

Deux amis étaient perdus dans un désert aride, sous un soleil brûlant, en n'ayant qu'une très faible quantité d'eau. La chaleur devenant insupportable et leur gourde presque vide, ils commencèrent à se disputer les dernières gouttes. Au cours de la dispute, l'un des deux donna une gifle à l'autre. Ce dernier, endolori mais sans rien dire, écrivit dans le sable :

« Aujourd'hui mon meilleur ami m'a donné une gifle »

Étonné, son ami ne rétorqua pourtant rien ; il s'excusa, et tous deux continuèrent leur chemin. Le lendemain, ils arrivèrent à une oasis. Aussitôt arrivés, ils burent jusqu'à plus soif et se baignèrent dans l'eau. Mais celui qui avait écrit sur le sable fut victime de la chaleur et perdit connaissance. Avant qu'il ne se noie, son ami plongea et le ramena sur la terre ferme. Après avoir repris son souffle, celui-ci prit une pierre et y grava ces mots :

« Aujourd'hui mon meilleur ami m'a sauvé la vie »

Celui qui avait donné la gifle et avait sauvé son ami lui demanda : « Quand je t'ai blessé tu as écrit sur le sable, et maintenant tu écris sur une pierre. Pourquoi ? »

L'autre lui répondit : « Quand quelqu'un nous blesse, nous devons l'écrire dans le sable, où les vents du pardon peuvent l'effacer. Mais quand quelqu'un fait quelque chose de bien pour nous, nous devons le graver dans la pierre, où aucun vent ne peut l'effacer. »

Jean-Baptiste Le Cocq ■■■



Votre code promotion :  
IABFQ101

## Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

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

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

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

▶ [santenatureinnovation.com](http://santenatureinnovation.com)



### Étape 1 : Votre format

Papier (44 €)

Electronique (29 €)

### Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

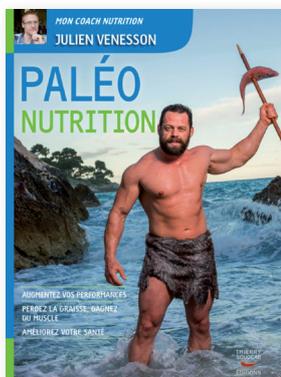
### Étape 3 : Votre règlement

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

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

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

## Paléo Nutrition

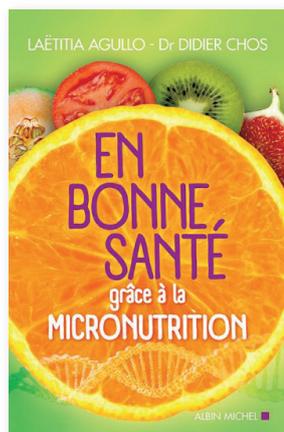


Julien Venesson, le rédacteur en Chef d'*Alternatif Bien-Être*, est également investi dans le milieu sportif. Formateur en nutrition auprès des professionnels, auteur des best-sellers *Nutrition de la Force* et *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique*, son nouvel ouvrage *Paléo Nutrition* va plus loin en expliquant toute l'évolution de l'alimentation humaine. On comprend dès lors pourquoi certains aliments sont responsables d'intolérances alimentaires, comment certains aliments nous rendent malades et quels sont les compléments alimentaires indispensables pour atteindre une santé optimale. En levant les idées préconçues qui circulent sur ce régime, il propose de réels programmes nutritionnels personnalisés et adaptés à votre activité physique, à votre métabolisme et à vos objectifs. La transition pouvant parfois être délicate, un guide alimentaire est inclus pour vous accompagner dans ce changement.

19,90€

Éditions Thierry Souccar  
978-2365490832

## En bonne santé grâce à la micronutrition



Allergies, insomnie et manque de vitalité sont des motifs récurrents de consultation médicale. Le Dr Didier Chos, l'un des fondateurs de la micronutrition, nous donne dans ce livre des outils pour trouver la source de ces déséquilibres et les rectifier sur le long terme. En nous expliquant comment optimiser nos fonctions cérébrales et intestinales, la protection de nos cellules et leur communication, il nous donne les clés d'une santé optimale et d'une longévité réussie. De manière très concrète, des questionnaires sur vos habitudes de vie vous permettront de savoir quelles fonctions constituent vos maillons faibles et des schémas de menus types sur une journée vous permettront de planifier vos repas selon votre profil. Sans culpabilité ni stigmatisation, ce livre vous invite à vous interroger sur votre santé et à en devenir l'acteur en vous donnant des outils afin de choisir une alimentation qui vous convienne.

19,00€

Éditions Albin Michel  
ISBN : 978-2226250483

## Salon Zen de du bien-être

dates

Du 2 au 6 octobre 2014  
de 10h30 à 19h,  
nocturne le vendredi 3 octobre  
jusqu'à 21h

**Droit d'entrée : 8€**  
Gratuit pour les moins de 25 ans,  
les chômeurs, étudiants et invalides

Cours pratiques : 2€

Espace Champerret, Paris 17<sup>e</sup>

Renseignements sur :

[www.salon-zen.fr](http://www.salon-zen.fr)

## L'épanouissement personnel, et de l'art de vivre

Sur le thème du retour à l'authenticité, ce salon Zen nous invite à un véritable voyage intérieur. Des rencontres avec les professionnels parmi les 350 qui seront présents, des ateliers-conférences et des cours pratiques vous permettront de repartir avec de vrais outils pour mieux vous connaître, pour optimiser votre santé, dénouer vos tensions ou encore trouver une formation professionnelle. Des conférences traiteront chaque jour d'un thème différent : l'identité, l'authenticité à l'épreuve du travail, le changement de vie, oser être soi-même, et des expériences de vie. Un café philo sera organisé tous les midis et un espace médiation sera mis à la disposition des visiteurs.

## Salon ILLE

dates

Du 10 au 12 octobre, de 12h à  
19h le vendredi et de 10h à 19h  
le samedi et le dimanche

Guichen, espace Galatée

Gratuit le vendredi  
Droit d'entrée plein tarif : 5€  
Tarif réduit : 3€

Renseignements sur :

[www.illeetbio.org](http://www.illeetbio.org)

## ET BIO

Organisé conjointement avec le salon professionnel de la bio, cette 23<sup>e</sup> édition du salon Ille et Bio mettra la santé globale à l'honneur. À travers une approche sociale et environnementale, des conférences vous inviteront à porter un regard différent sur la maladie, à gérer vos émotions, à repenser votre alimentation pour optimiser votre santé intestinale et psychologique. L'accès aux conférences étant limité, il est préférable de vous inscrire en ligne à partir de début septembre pour vous assurer une place. Un bar à parlotte sera également mis en place pour échanger sur ces différents thèmes.

## Salon

dates

Du 10 au 12 octobre  
de 10h à 19h

Nantes, La Beaujoire

Gratuit sur invitation  
à demander en ligne

Renseignement sur :

[www.salon-zenetbio.com](http://www.salon-zenetbio.com)

## Zen et Bio

Le but de ce salon Zen et Bio est de vous reconnecter avec la nature en vous proposant de nouvelles saveurs culinaires, des moyens pour évacuer votre stress et faire le plein d'énergie, des idées de vacances dans la nature et des solutions pour construire un habitat écoresponsable. Parmi les nombreuses conférences, le Dr Willem vous expliquera tout ce que vous devez savoir sur les intolérances alimentaires et la nutritionniste Angélique Houlbert donnera aux femmes des solutions pour vivre les différentes étapes de leur vie en douceur. De nombreux ateliers, cours et démonstrations vous aideront à tester et à mettre en pratique ces nouvelles approches.

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

Vous pouvez nous écrire à :

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

## Piqûre de tique

*Mon fils a été piqué par une tique le 27 mai, je lui ai enlevée le 29 mai ; le 19 juin il remarque une grosse tache rouge à la place de la piqûre. Il a consulté le médecin qui l'a mis sous antibiotiques pendant 14 jours et a prescrit une prise de sang dans 3 mois. Que peut-on faire en attendant les résultats ? Vitamines, aromathérapie... ?*

Pierre M. ■■■

Vu la réaction de votre fils face à cette morsure, une infection par une bactérie de type borrelia, responsable de la maladie de Lyme, a probablement eu lieu. Mais cette maladie peut se manifester ou non. Au-delà des analyses qui sont très loin d'être fiables, il est important d'observer la symptomatologie que pourra présenter ou non votre fils. C'est cela qui montrera si la bactérie se propage et affecte les tissus, nerveux ou articulaires notamment. La cure d'antibiotiques est la première démarche pour agir de manière offensive. Au-delà de cela, il est important de soutenir son système immunitaire. Ne connaissant pas son âge, il nous est difficile de vous proposer un protocole, mais certains produits sont bénéfiques à tous : la vitamine D en premier lieu, les ferments lactiques à alterner avec de l'extrait de pépin de pamplemousse, la vitamine C, et des huiles essentielles de tea tree, de ravintsara, ou de niaouli employées de façon appropriée (voyez un spécialiste pour cela). Pour en savoir plus sur cette maladie prenez contact avec l'association « Lyme sans frontière » et lisez le livre nouvellement traduit du Dr Horowitz « Soignez Lyme et les maladies chroniques inexplicables ».

## Syndrome de Wegener

*On vient de découvrir un syndrome de Wegener chez ma fille de 27 ans. A priori, cette détection a été faite très en amont de la maladie car elle n'a pas de symptômes actuellement. Son terrain est donc propice pour éviter un traitement lourd qu'on risque de lui prescrire. Ce syndrome est mal connu et grave, que pouvez-vous me conseiller ?*

Catherine M. ■■■

Très peu de données existent sur cette maladie, aussi bien en médecine classique que dans le domaine alternatif. Le Dr Jean Seignalet rapporte dans son livre *L'alimentation ou la troisième médecine* que deux malades qu'il a suivis et qui étaient touchés par la maladie ont eu des améliorations nettes avec son régime. Cela nous semble être un élément de base pour cette maladie. En second lieu, la supplémentation en vitamine D à bonne dose apportera sans aucun doute un bénéfice supplémentaire. Ce sont les pistes que nous vous proposons, mais il serait judicieux d'effectuer un bilan chez un naturopathe compétent pour aller plus loin.

## Vitamine K2 MK-7

*J'ai 71 ans, mais je n'ai jamais eu de fracture ni de problème de santé grave. Après avoir lu Alternatif Bien-Être, j'ai commandé de la vitamine K2 MK-7. J'en prends une gélule par jour. Quelle durée de traitement me conseillez-vous ?*

Romuald B. ■■■

Les bénéfices des vitamines pour la santé sont très progressifs, notamment sur la prévention des cancers ou des maladies cardiaques. Idéalement il faut donc prendre les vitamines nécessaires pendant de nombreuses années ou pendant toute la vie, comme le font finalement les Japonais qui consomment du natto (riche en vitamine K2 MK-7) régulièrement.

## Traitement du glaucome

*Pour traiter mon glaucome, les ophtalmologistes préconisent la consommation à vie des collyres. Je suis méfiant à ce genre de traitements mais je ne connais pas d'autre solution. Néanmoins, j'ai l'impression que la vue de l'œil qui reçoit les collyres baisse (ou se voile), de plus en plus. Pourriez-vous proposer d'autres démarches ?*

Armand N. ■■■

Les causes exactes du glaucome sont mal connues. L'alimentation semble jouer un rôle significatif : des apports élevés en acides gras oméga-6 et faibles en acides gras oméga-3 multiplieraient par trois le risque de glaucome. Il convient de fuir les huiles de tournesol, pépins de raisin, maïs, soja, carthame (riches en oméga-6) pour ne conserver que les huiles d'olives, de colza ou de noix. Consommez aussi régulièrement des poissons gras ou des compléments alimentaires d'oméga-3. En parallèle, diminuez fortement la consommation de sel et augmentez vos apports en fruits et légumes. Dans la pratique, on remarque des effets positifs avec des cures de chrysanthellum. Celui-ci semblerait agir sur d'éventuels micro-calculs qui bloqueraient une circulation des liquides. Cela reste hypothétique, mais les retours de personnes qui ont suivi cette cure sont encourageants. ■■■

## Alcoolisme

*Je cherche à diminuer, voire arrêter ma consommation d'alcool. J'en ai parlé à mon médecin qui m'a aussitôt prescrit un médicament, mais je ne tiens pas à ingurgiter un peu plus de chimie. Aussi, pouvez-vous me conseiller un traitement naturel ?*

Alain B. ■■■

Pour réduire le phénomène de dépendance, le meilleur remède est certainement le kudzu. Recherchez la racine en gélule pour une cure au long cours. N'hésitez pas à prendre des doses importantes, jusqu'à 10 ou 15 gélules par jour si besoin. Dans votre cas, il est aussi très important de soutenir les fonctions de régénération de votre foie. Pour cela, vous pouvez prendre des plantes telles que le chardon Marie, la schisandra, l'astragale ou encore le chrysanthellum. Le mieux étant par exemple d'en alterner au moins trois d'entre elles à raison d'une semaine chacune sur 3 ou 4 mois. Enfin, entourez vous de personnes bienveillantes, c'est une clé importante de réussite. ■■■

## prochainement dans ABE

- Les trois tests qui prédisent votre mort
- Grossesse, tout pour un bébé en pleine santé
- Se laver sans s'empoisonner
- Équilibre psychosomatique : la voie de l'Aikishintaiso

**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 97 - OCTOBRE 2014

**Directeur de la publication :** Vincent Laarman

**Rédacteur en chef :** Julien Venesson

**Mise en page :** Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

**Abonnements :** pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73

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

ISSN 1662-3134