

ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • AOÛT 2015 • N°107

- sommaire**
- 1 Le redoutable champignon tibétain qui soigne les reins
 - 5 Vaccins : qui sont les vrais coupables ?
 - 8 Ces questions qui vous tracassent !
 - 10 Anticancer, anti-alzheimer, la révolution céto-gène !
 - 14 5 signes que vous devriez prendre de la coenzyme Q10
 - 16 Hygiène corporelle : partir sur de bonnes bases
 - 18 Naturopathie & Traditions : Êtes-vous de bonne humeur ? - L'aigremoine : efficace et tout en douceur - Ce qui arrive (parfois) aux gens curieux... - Mes premiers pas avec la géobiologie
 - 27 Compléments alimentaires : des conseils vraiment intelligents !
 - 30 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** Prévention du cancer : les fruits pas si utiles ? (p.4)
La recette qui détruit les calculs rénaux (9) - Le complément indispensable en cas d'ulcère de l'estomac - Deux heures par semaine pour trois fois moins de fractures (p.15) - Le choix du maraîcher affecte la qualité du sperme - Un chirurgien licencié pour avoir utilisé une surprenante méthode naturelle (p.23) - Ces recommandations nutritionnelles officielles qui rendent gros (p.28) - Inspirations : Les trois tamis de Socrate (p.29)

Le redoutable champignon tibétain qui soigne les reins

Il est de ces phénomènes naturels si invraisemblables qu'on les croirait sortis d'un récit fantastique. C'est le cas de cet étrange champignon parasite connu depuis des siècles en Asie. La science moderne peine encore à percer son secret...

LE REMÈDE DES EMPEREURS

Sur les hauts plateaux tibétains, il y a près de mille ans, des bergers constatèrent que leurs bêtes présentaient une remarquable vivacité, y compris les plus âgées. Intrigués par cette observation, ils s'intéressèrent alors aux herbes qu'elles consommaient quotidiennement et découvrirent la présence d'un champignon inconnu qu'ils s'empressèrent d'essayer. Très rapidement, ils lui attribuèrent la propriété d'être stimulant et donc d'être à l'origine de l'énergie singulière du troupeau.

édito

Le business du cancer



Contrairement aux autres maladies, le cancer est perçu comme un fruit du Malin et un prédateur invisible. Il est donc traité comme tel. Conscients de la situation, et face au désespoir des malades, les laboratoires pharmaceutiques peuvent vendre les médicaments de chimiothérapie à des prix déraisonnables. Car ils savent pertinemment que l'État ne peut pas se permettre de refuser le remboursement d'une molécule qui offre un espoir, fût-il extrêmement mince.

Ces mêmes laboratoires savent également que face à l'urgence de la maladie, ils peuvent présenter des études destinées à tester l'efficacité des traitements de piètre qualité. Ces études seraient jugées irrecevables s'il était question de la grippe ou de la tuberculose. Pour mieux prendre conscience de l'ampleur du phénomène, jugez plutôt : sur les 12 dernières années, les nouvelles molécules de traitement du cancer ont permis aux malades de survivre 2 mois de plus en moyenne seulement, comparativement aux anciennes molécules. En fait, d'une manière générale, les traitements du cancer ne sont pas évalués sur leur capacité à soigner mais sur leur capacité à vous garder en vie dans les 1, 3 ou 6 mois à venir... En Angleterre, de plus en plus d'oncologues s'insurgent et appellent les autorités de santé à un meilleur contrôle des études cliniques des médicaments du cancer. Espérons qu'ils soient écoutés. Toujours est-il que les choses sont claires : en cas de cancer, ne misez pas tout sur la médecine moderne, complétez-la par la nutrition, la phytothérapie, la micronutrition, l'activité physique et les soins psychiques... Ce mois-ci nous vous présentons une des meilleures thérapies nutritionnelles : le régime céto-gène.

Julien Venesson ■■■

La légende était née. Son nom : *Ophiocordyceps sinensis*, ou plus simplement *Cordyceps*, un végétal bien singulier qui n'est autre qu'un champignon. Mais pas n'importe lequel : un parasite de la plus redoutable espèce (voir encadré).

Très vite, les vertus de cette « herbe des montagnes » se répandirent dans toute la Chine. Les herboristes ne tardèrent pas à l'utiliser pour soigner nombre de maux. Malheureusement, la plante miracle était tellement rare qu'elle ne restait accessible qu'aux élites de la société, en particulier aux empereurs.

UNE CUEILLETTE QUI RAPPORTE PLUS QUE L'OR

Le cordyceps pousse de façon sauvage en haute altitude, à plus de 3500 mètres. Le faible niveau d'oxygène de ce climat extrême constitue un environnement très inhospitalier dans lequel les espèces qui parviennent à pousser développent de fortes capacités de survie. Plus dur est l'environnement de la plante, meilleure est sa qualité. D'où sa rareté. Ajoutons à cela que le cordyceps met environ six ans pour terminer sa croissance, le produit sous sa forme naturelle est d'autant plus difficile à se procurer.

La plupart des cueilleurs sont des éleveurs de yacks ; un mois de récolte du champignon génère l'équivalent des revenus annuels liés à leur activité principale. Cette source de revenus permet à de nombreuses familles de vivre au-dessus du seuil de pauvreté¹, voire représente la totalité des rentrées d'argent². Au moment de la cueillette (4 semaines entre mai et juin), des villages entiers se vident en quête du graal fongique : le cordyceps est l'un des produits médicinaux naturels les plus chers au monde. En 2012, son prix a atteint 140 000 dollars le kilo, soit 3 fois le prix de l'or ! On comprend aisément pourquoi ce champignon était le privilège exclusif de la famille impériale.

Face à la forte demande en cordyceps sauvage et à sa faible disponibilité dans la nature, la surexploitation du champignon sauvage a conduit à sa raréfaction. Il a été classé comme espèce en danger

en Chine dès 1999. Le cordyceps commercialisé aujourd'hui est donc en grande partie cultivé sur un substrat de riz ou de fève de soja. Parmi la dizaine de variétés produites industriellement, la plus courante est *Paecilomyces hepiali* Chen (Cs-4). Ces variétés ne possèdent qu'une petite partie des vertus du cordyceps sauvage, mais elles ont déjà des propriétés incroyables, en particulier sur la fonction rénale.

DES REINS RÉGÉNÉRÉS

Ces dernières décennies, de nombreuses publications scientifiques chinoises, japonaises ou américaines ont analysé les effets thérapeutiques de ce produit, et notamment sa capacité à maintenir ou améliorer la fonction rénale. Une propriété qui pourrait être précieuse pour les nombreux patients atteints d'insuffisance rénale chronique : les traitements actuels se contentant d'en limiter les conséquences.

Cette pathologie se traduit par une altération progressive du fonctionnement des reins, qui reste souvent silencieuse sur une longue période. Elle



est causée par des maladies comme le diabète ou l'hypertension, mais également par des infections comme le HIV ou l'hépatite B ainsi qu'une alimentation déséquilibrée (trop riche en protéines et en sel et conjointement trop pauvre en végétaux). Chez les malades, les néphrons, unités fonctionnelles des reins,

n'assurent plus correctement leur rôle de filtre du sang ; cela se traduit par l'accumulation de produits toxiques, de déchets métaboliques et de sels minéraux. Cette affection est irréversible et si rien n'est fait pour ralentir la dégradation rénale, alors la dialyse (utilisation d'une machine pour laver le sang à la place des reins) devient indispensable, avant la greffe.

Mais la greffe est loin d'être une panacée : difficulté à trouver un greffon compatible, traitements immunosuppresseurs très lourds pour supporter la greffe, risques de rejet, etc. Pourtant, même les malades greffés des reins peuvent bénéficier du cordyceps...

1. Marie Dervillé, « L'élevage des yacks au Bhoutan : I. Diversité des structures d'élevage et des fonctionnements technico-économiques : quels indicateurs systémiques de viabilité ? », Études mongoles et sibériennes, centrasiatiques et tibétaines [En ligne], 43-44 | 2013, mis en ligne le 20 septembre 2013, consulté le 30 mai 2015. URL : <http://emscat.revues.org/2149> ; DOI : 10.4000/emscat.2149.

2. Shrivastava, V. K. 2010. Trade chain analysis of *Ophiocordyceps sinensis* and *Tricholoma matsutake* in Bhutan. In Proceedings of the biennial meeting of the Scandinavian Society of Forest Economics, ed. F. Helles and P. S. Nielsen, 396-416. Gilleleje, Denmark:Scandinavian Society of Forest Economics.

UN TERRIFIANT PARASITE

La façon dont ce champignon naît est pour le moins surprenante, pour ne pas dire absolument terrifiante !

Sur cette planète, un grand nombre d'êtres vivants sont des parasites. La plupart vivent aux dépens de leurs hôtes sans leur nuire, ou peu ; il existe même de nombreuses cohabitations positives. Mais certaines espèces vont bien plus loin : redoutables vampires, c'est un véritable calvaire qu'elles infligent à leurs victimes. C'est le cas du *Cordyceps sinensis*. Il s'attaque le plus généralement aux fourmis, mais aussi aux araignées, papillons et autres larves.

Dans le cas de la fourmi, le champignon relâche ses spores qui se fixent sur la peau. Une quinzaine d'heures plus tard commence la lente agonie de l'insecte. Les spores poussent dans le corps de celui-ci, le consommant de l'intérieur sans s'attaquer toutefois aux organes vitaux. Du moins pas dans l'immédiat, le colonisateur a encore besoin de sa proie. Pire qu'une agonie, une implacable possession : le champignon va peu à peu prendre contrôle de la fourmi en progressant vers son cerveau. L'insecte commence à se comporter de façon inhabituelle et désorientée, il se déprogramme totalement et erre ainsi durant de longues heures. Soudain, comme un robot téléguidé, il grimpe le long d'une tige pour y planter ses mandibules et s'immobilise. Le champignon, à présent maître de sa victime, la fait se disposer dans les conditions optimales pour sa pousse, au nord. La fourmi meurt à l'issue de son ancrage, quelques heures après, figée comme une momie végétale. Le champignon poursuit alors son développement sur la tête de la fourmi ; quelques semaines plus tard, il explose en disséminant ses spores mortelles qui trouveront d'autres victimes à coloniser. Un scénario glaçant digne de « la nuit des morts-vivants ».

UN TRAITEMENT QUI FAIT RÊVER L'INDUSTRIE PHARMACEUTIQUE

Plus de 22 études sérieuses, totalisant des données sur plus de 1700 malades et ayant testé l'effet du cordyceps sur la santé des reins, ont été publiées³. Elles ont porté sur des malades à différents stades d'évolution de l'affection : du début de l'insuffisance rénale au stade terminal, avant la greffe.

Dans le cadre de ces études, le champignon a été administré sous forme de poudre, en plus des traitements symptomatiques classiques (prescription d'une alimentation pauvre en protéines, tentative de mieux équilibrer le diabète, etc.) et comparé

à un placebo. Tous ces travaux ont mis en évidence la capacité du champignon à diminuer le taux de créatinine dans le sang. Cette substance est un déchet organique produit par les muscles, libéré dans le circuit sanguin et acheminé vers les reins qui procèdent normalement à son élimination.

Lorsque la capacité de filtration des reins est altérée, l'évacuation de la créatinine est défaillante, et sa concentration augmente dans le sang. Les patients intégrés aux différentes études présentaient un taux de créatinine sérique initial de 135 à 820 µmol/L, alors que les taux considérés comme normaux sont de 50 à 110 µmol/L environ. La prise de cordyceps s'est traduite par une diminution moyenne de 53 µmol/L de la créatinine.

Les scientifiques ont également constaté la capacité du cordyceps à faire baisser la quantité de protéines présentes dans les urines, qui est un autre témoin d'un dysfonctionnement rénal. L'albumine, protéine majeure du sang, a tendance à fuir dans les urines en cas de maladie rénale chronique, et à s'appauvrir dans le sang. La prise du champignon, s'opposant à ce mécanisme, a permis le maintien d'un meilleur taux d'albumine sanguin. Il a également permis de lutter contre l'anémie, symptôme dont souffrent de nombreux patients en insuffisance rénale, en augmentant la quantité d'hémoglobine présente dans le sang. Les auteurs de l'étude mettent en avant plusieurs effets bénéfiques du champignon qui contribuent à son action contre l'insuffisance rénale.

Le cordyceps agirait au niveau des lésions anatomiques qui accompagnent l'insuffisance rénale en freinant la multiplication anarchique des cellules du mésangium⁴, un tissu présent au niveau du glomérule, la partie du néphron qui assure la filtration du sang. Il réduit aussi le développement de lésions de fibroses rénales^{5,6}, qui conduisent à la destruction de l'architecture de l'organe.

3. Cordyceps sinensis (a traditional Chinese medicine) for treating chronic kidney disease. Zhang HW, Lin ZX, Tung YS, Kwan TH, Mok CK, Leung C, Chan LS. Cochrane Database Syst Rev. 2014 Dec 18;12:CD008353. doi: 10.1002/14651858.CD008353.pub2. Review.

4. Zhao LW, Xiao XW, Wei YC. Inhibitory effect of Cordyceps sinensis and Cordyceps militaris on human glomerular mesangial cell proliferation induced by native LDL. Cell Biochemistry & Function 2000;18(2):93-7.

5. Ma RX, Liu LQ, Zhou LM. The influence of dong chong xia cao on the accumulation of cellular matrix in renal cortex of 5/6 nephrectomized mouse kidney [Dong chong xia cao dui 5/6 shen qi chu da shu shen zang pi zhi xi bao wai ji zhi ji ju de ying xiang]. Zhongguo Laonianxue Zazhi [Chinese Journal of Gerontology] 2008;28(6):542-4.

6. Min YL, Yu Q, Xiao J. The effect of dong chong xia cao on the renal interstitial fibrosis rat model and its influence on TGF-1 and -SMA [Dong chong xia cao zai shen jian zhi xian wei hua da shu mo xing zhong de zuo yong ji qi dui TGF-1he -SMA de ying xiang]. Zhongguo Zhongxiyi Jiehe Shenbing Zazhi [Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Nephrology] 2008;8(2):92-3.

FACILITER LES GREFFES NATURELLEMENT

Si malheureusement la santé de vos reins se dégrade trop fortement, il est probable que vous soyez obligé d'en passer par la dialyse et peut-être même par la greffe. Pour toute greffe, des traitements médicaux assez lourds sont indispensables : ils permettent de minimiser le risque de rejet du nouvel organe, qui est toujours reconnu par le système immunitaire comme étranger, même si le donneur avait des caractéristiques génétiques très proches. Cela est particulièrement problématique dans le cas de la greffe du rein car un des médicaments antirejet de référence (la ciclosporine A) est justement toxique pour les reins !

Les greffés du rein sont donc parfois dans des situations délicates : si les doses de ciclosporine sont élevées, le risque de rejet naturel est plus faible mais le risque de destruction du nouveau rein par le médicament est plus fort, et vice versa ! Une solution à ce problème a été découverte dès les années 90 par des chercheurs chinois mais elle reste encore malheureusement rarement pratiquée. Il s'agit tout simplement d'accompagner le traitement de ciclosporine A d'un peu de cordyceps. À la dose de 3 g par jour, plusieurs études ont ainsi mis en évidence que les patients greffés qui prenaient cette combinaison avaient nettement moins d'effets secondaires dus à la ciclosporine, tout en expérimentant moins de rejets du greffon. Il semble même envisageable de diminuer les doses de ciclosporine A pour en obtenir les mêmes effets^{7,8}. Les bénéfices du cordyceps sur les greffes ne se limiteraient d'ailleurs pas aux reins et s'étendraient à tout type de greffe^{9,10}.

EN PRATIQUE ?

En prévention pour protéger la fonction rénale, la prise de ce champignon reste faiblement bénéfique. En revanche, il s'avère particulièrement efficace dans l'accompagnement de nombreuses pathologies des reins, même sévères ; en évitant les conséquences parfois lourdes induites par les traitements classiques.

Le dosage conseillé est situé entre 3 et 6 g par jour, à répartir entre les différents repas.

infos produits

- Cordyceps (Fungi-Natura) : www.fungi-natura.fr

Émilie Olag ■■■

Prévention du cancer : les fruits pas si utiles ?

Mangez des légumes plutôt que des fruits pour réduire votre risque de cancer.

Si vous culpabilisez de ne pas manger assez de fruits, cette découverte devrait vous rassurer : une étude menée pendant 15 ans sur des Coréens âgés de 40 à 60 ans a montré que seule la consommation de légumes était associée à une diminution du risque de cancer. Les fruits n'auraient pas d'impact sur l'incidence de la maladie. Par ailleurs, ni les fruits ni les légumes n'augmentent véritablement les chances de guérison si l'on se met à en consommer après un diagnostic de cancer. Dans cette étude, les individus qui avaient le moins de cancers consommaient au moins 500 g de légumes par jour.

Source : Choi Y, Lee JE, Bae JM and al, Vegetable Intake, but Not Fruit Intake, Was Associated with a Reduction in the Risk of Cancer Incidence and Mortality in Middle-Aged Korean Men. J Nutr. 2015 Apr 15. pii: jn209437.

7. Xu F, Huang JB, Jiang L, Xu J, Mi J. Amelioration of cyclosporin nephrotoxicity by *Cordyceps sinensis* in kidney-transplanted recipients. *Nephrol. Dial. Transplant.* 1995; 10: 142-3.
 8. Ding C, Tian PX, Xue W, Ding X, Yan H, Pan X, Feng X, Xiang H, Hou J, Tian X. Efficacy of *Cordyceps sinensis* in long term treatment of renal transplant patients. *Front Biosci* (Elite Ed). 2011 Jan 1;3:301-7.
 9. Ding C, Tian P, Jia L, Li Y, Ding X, Xiang H, Xue W, Zhao Y. The synergistic effects of *C. Sinensis* with CsA in preventing allograft rejection. *Front Biosci* (Landmark Ed). 2009 Jan 1;14:3864-71.
 10. Jordan JL, Hirsch GM, Lee TD. *C. sinensis* ablates allograft vasculopathy when used as an adjuvant therapy with cyclosporin A. *Transpl Immunol.* 2008 Jul;19(3-4):159-66.

LA VACCINATION EN QUESTION

Vaccins : et si on en discutait quand même ?

Pour la ministre de la Santé, la vaccination, « ça ne se discute pas ». C'est par ces mots qu'elle a répliqué au professeur Joyeux qui alertait l'opinion sur les dangers du vaccin hexavalent¹. Marc et Samia Larère, eux, pensent que cela mérite discussion. Ils expliquent pourquoi ils ont refusé la vaccination de leur fille et les conséquences qu'ils doivent payer pour ce choix.

→ **ABE : Vous êtes convoqués devant la justice pour avoir refusé de faire vacciner votre fille. Comment cette affaire a-t-elle commencé ?**

Marc & Samia Larère : Notre fille aînée, Louisa, est née fin octobre 2011. Comme cela est préconisé dans le carnet de santé, nous nous sommes rendus à la « visite des 9 mois ». Là, nous avons donc été reçus par un pédiatre du centre hospitalier d'Auxerre. À l'époque, nous savions déjà qu'il y avait une indisponibilité du DTP², le seul vaccin obligatoire. Mais je dois avouer que j'ai eu affaire à un professionnel de santé vraiment obtus.

Malgré nos questions, nos demandes, aucun moyen d'obtenir de sa part des explications ni des réponses claires. Notamment sur le fait que, depuis 2008, l'injection contenant les trois vaccins obligatoires a été retirée du marché. Ce médecin était complètement fermé à la discussion. « Puisque vous refusez, le vaccin », nous a-t-il dit, « je dois faire un signalement auprès des services sociaux ».

→ **En réalité, il est faux de dire que vous « refusez » le vaccin...**

Oui ! Lorsque nous avons été convoqués par les services de la PMI³, nous avons réaffirmé notre volonté de ne faire que les trois vaccins obligatoires. La médecin cadre s'est ouvertement moquée de nous en disant que ce vaccin existait et qu'il était parfaitement disponible. Pour nous le démontrer, elle a pris son téléphone et contacté deux pharmacies situées à côté. Les pharmaciens lui ont confirmé ce que nous avons essayé de lui expliquer. Elle ignorait cette indisponibilité !

→ **Vous insistez sur le fait que l'obligation de faire vacciner les enfants contre le seul DTP est impossible car le vaccin n'est pas disponible sous cette unique forme ?**

Mon but est avant tout de mettre en avant des incohérences. Ce que je pense au fond sur les vaccins, ça me regarde, c'est mon opinion, mais ce n'est pas la question ici. Le problème, c'est qu'on propose au minimum cinq vaccins dans la même injection, donc deux vaccins en plus des trois obligatoires. Et le plus souvent, les parents ne sont même pas avertis par le médecin !

De plus en plus de parents qui se sont vu prescrire ce vaccin hexavalent – sans être prévenus – observent des conséquences dramatiques sur la santé de leurs enfants : des enfants pris de

convulsions quelques heures après l'injection, des poussées de fièvre extrêmement fortes et, surtout, on relève des conséquences neurologiques parfois très graves. Et quand ils se retournent vers les médecins ou vers les services de l'État, on leur répond que la loi impose seulement les trois vaccins DTP ! Impossible de prouver lequel de ces vaccins est responsable de l'accident. C'est du délire ! Finalement ce système est génial : dès qu'il y a un accident vaccinal, il n'y a plus aucun recours possible du fait de cet immense mélange de vaccins.

→ **Après votre convocation par les services sociaux, que s'est-il passé ?**

Ce médecin a, à son tour, envoyé un signalement, ou plutôt une jolie lettre de délation... Nous avons ainsi reçu une convocation au commissariat, au service de protection des mineurs. Comme si nous étions des délinquants, nous avons fait ma femme et moi nos dépositions, les enfants ont été pris en photo et Louisa est passée devant un médecin légiste... Celui-ci a pu constater qu'elle était en pleine forme. Mais nous avons compris que nous étions entrés dans la case « manque de soin, maltraitance ».

→ **Preuve de votre bonne foi, vous avez fait une demande de vaccin DTP auprès du laboratoire qui le fabrique. Cela aurait dû régler le problème ?**

Il y a tout un protocole à respecter et la démarche est assez lourde. Nous avons fini par recevoir ces vaccins de la part du laboratoire... Les vaccins étaient blindés en aluminium ! Dans l'un d'eux, il y avait du thiomersal, un dérivé du mercure, et je

1. Le vaccin hexavalent est prévu pour la primovaccination et la vaccination de rappel du nourrisson contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche, l'Hib, la polio et l'hépatite B.

2. Vaccin contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite.

3. Protection Maternelle Infantile.

ne veux pas empoisonner mes enfants avec un produit toxique. Et, comme si la situation n'était pas assez aberrante, il se trouve que les vaccins étaient périmés !

→ **Après avoir reçu ces vaccins, n'auriez-vous pas dû administrer ces vaccins à votre fille pour clore ce terrible scénario ?**

C'est vrai que je les ai finalement reçus. Mais l'un de ces vaccins contenait un dérivé du mercure ! Pourquoi voulez-vous que je prenne le risque de les administrer à ma fille ? Ce qui est intéressant, c'est de voir que le vaccin DTP coûtait 7 euros à l'époque, et que, bizarrement, il a été remplacé par un vaccin hexavalent qui vaut 49 euros ! On peut avoir un léger doute sur l'intégrité de la chose !

Je ne veux pas me retrouver au tribunal pour avoir empoisonné ma fille. Si on est ainsi harcelé par le système de santé, ce ne sera pas parce qu'on a tort mais simplement parce qu'on a affaire à une machinerie bien trop puissante. D'ailleurs, les politiques ont fini par réagir. Une députée PS de Seine-Maritime – Sandrine Hurel – va devoir faire un rapport sur la vaccination en France et présenter d'ici six mois des propositions concrètes pour améliorer la vaccination en France. Samia et moi avons tout de même l'impression d'avoir remporté une première manche. Tout ce que nous espérons c'est qu'on nous laisse en paix.

→ **Après les médecins, les services sociaux et la police, c'est la justice qui vous en veut aujourd'hui. Poursuivis en correctionnelle, vous vous exposez à deux ans d'emprisonnement et 30 000 euros d'amende.**

Ce qui est intéressant dans cette affaire, c'est que pour la première fois, un couple qui refuse de faire vacciner ses enfants ne se retrouve pas devant le juge des enfants. C'était une opportunité formidable pour porter cette question devant la justice. C'est pourquoi nous avons déposé une QPC (Question prioritaire de constitutionnalité) pour dénoncer la loi de l'obligation

vaccinale. C'était l'occasion de montrer qu'elle était peut-être anti-constitutionnelle. D'autant que la Loi Kouchner de 2002 rappelle qu'en France on ne peut pas se voir imposer une thérapeutique. Mais le 20 mars dernier, le Conseil constitutionnel a tranché et affirmé que la vaccination obligatoire n'a rien d'anticonstitutionnel. Qu'à cela ne tienne, notre combat va continuer autrement.

→ **Cette déferlante judiciaire et cette tempête médiatique n'ont pas été trop dures à affronter ?**

L'impact le plus terrible, c'est pour mes enfants. Ils n'ont accès à rien comme ils ne sont pas vaccinés, ils sont en quelque sorte « mis au ban ». Louisa ne peut pas aller à l'école, elle n'a pas pu aller en crèche ni chez une nourrice agréée.

Ma femme va accoucher bientôt et nous avons déjà deux enfants. Nous ne pouvons plus travailler car nous devons assurer leur garde, sans aucune alternative. Nous sommes esseulés aussi. Quand vous commencez à être montré du doigt, quel que soit le bien-fondé de votre action, même les gens proches vous tournent le dos.

Heureusement, parallèlement à cela, nous recevons de nombreux témoignages d'anonymes qui soutiennent notre combat. Nous restons forts car nous menons une action avant tout citoyenne et nous restons fiers de défendre nos droits.

Propos recueillis par **Gaëlle Piton** ■■■

SYNDROME DU BÉBÉ SECOUÉ : ENCORE LES VACCINS ?

Des parents ou des nourrices se retrouvent face à la justice, accusés d'avoir maltraité leur bébé. Mais il existe une autre piste pour expliquer ces drames. Celle des...vaccins !

A lors qu'elle était sous la garde de sa nourrice, la petite Nathalie Beard, 7 mois, s'effondre en buvant son biberon dans son siège auto. Elle mourra quelques heures plus tard à l'hôpital. C'était en 1993, près de Madison, dans l'État du Wisconsin (États-Unis).

Après un scanner du cerveau, les médecins notent la présence des trois symptômes caractéristiques du syndrome du bébé secoué, appelés « la triade » : un

saignement entre le crâne et le cerveau, une hémorragie derrière les yeux et un gonflement des tissus cérébraux (œdème). Le syndrome du bébé secoué est le résultat d'un geste violent de maltraitance qui peut causer des lésions cérébrales importantes et être fatal. On l'appelle ainsi car on estime qu'il se produit le plus souvent à la suite de violentes secousses.

Pourtant, les médecins qui examineront Nathalie Beard ne pourront que constater l'absence de

suite de l'article en page 7

(suite)

maltraitance physique : pas de coups, ni de fractures, ni d'endommagement de la moelle épinière. À cela s'ajoute le déni de la nourrice. Jamais elle n'a secoué le bébé, assure-t-elle. La nourrice, Audrey Edmunds, sera pourtant condamnée à 18 ans de prison, sans que jamais ne soit questionné le fait que ces trois symptômes puissent avoir une autre cause.

Mais la sortie du documentaire « Le Syndrome⁴ » vient de lancer le débat aux États-Unis. Certains experts affirment que « *si un enfant était secoué au point de provoquer des lésions cérébrales mortelles, cette violence laisserait apparaître des dommages au niveau du cou du nourrisson, ce qui n'a jamais été intégré au diagnostic du syndrome du bébé secoué⁵* ». Le syndrome du bébé secoué aurait peut-être une tout autre cause...

Un responsable jamais mis en examen !

Une chercheuse australienne, le Dr Viera Scheibner, s'est penchée sur le sujet dès 1998. Elle a épluché en détail des centaines de dossiers médicaux et est parvenue à une conclusion surprenante : « *Dans chacun des cas examinés, les symptômes sont apparus peu de temps après que le bébé eut été vacciné⁶* ».

Aujourd'hui, la recherche donne du poids à ces premières suspicions. En 2012, les Dr Lucija Tomljenovic et Christopher A. Shaw (Université Colombie-Britannique), biochimistes canadiens, dénonçaient les taux trop importants d'aluminium dans

les vaccins pédiatriques et leur implication dans l'apparition d'encéphalite ou de méningite chez les jeunes enfants.

Plus récemment, en 2013, l'hématologue australien, le Dr Michael Innis, a démontré comment une réaction auto-immune aux vaccins pouvait causer des symptômes similaires à la fameuse « triade » du syndrome du bébé secoué⁷. La réponse à la stimulation antigénique endommage les cellules bêta du pancréas, explique-t-il, provoquant un niveau exceptionnellement bas d'insuline dans le sang. Cette situation inhibe l'absorption cellulaire de la vitamine C, entraînant par le fait même un dysfonctionnement du foie, une insuffisance de carboxylation des protéines dépendant de la vitamine K : situation qui finit par provoquer des hémorragies, mais aussi des fractures. Dernier point intéressant : tous les enfants ne seraient pas concernés, seuls ceux génétiquement prédisposés.

Trois vaccins sont aujourd'hui pointés du doigt : le vaccin pentavalent qui est une combinaison de 5 vaccins en 1 (diphtérie, tétanos, polio, coqueluche, haemophilus B), le vaccin contre l'haemophilus B tout seul et le vaccin pédiatrique contre le pneumocoque (7-valent)⁸.

En France, chaque année, environ 200 enfants sont diagnostiqués avec le syndrome du bébé secoué. Y a-t-il réellement autant de parents ou de nourrices déséquilibrés ? Dans combien de ces cas les vaccins pourraient-ils être en cause ? Le doute désormais est installé.

Amélie Padioleau ■■■

« ÇA NE PEUT PAS ÊTRE LE VACCIN ! »

Mâître Jean-Pierre Joseph est avocat au barreau de Grenoble. Il a défendu à plusieurs reprises des parents accusés eux-aussi d'avoir secoué leur bébé.

→ En France aussi, des parents se retrouvent accusés à tort d'avoir secoué leur bébé ?

Oui. Cela fait plus de 15 ans que nous dénonçons la toxicité et l'inefficacité de ces produits appelés mensongèrement « vaccins ». A plusieurs reprises, j'ai été amené à défendre des parents poursuivis car l'Infanrix Hexa associé au Prevenar avait provoqué des symptômes dits du « bébé secoué ».

→ Quelle est la réaction des autorités face à ces cas ?

Le corps médical réagit presque invariablement en affirmant que les symptômes « ne peuvent pas provenir du vaccin ». J'ai actuellement une plainte en cours pour empoisonnement à la suite de la véritable destruction d'un enfant suite à un vaccin. Dans ce cas précis, les parents sont allés d'hôpitaux en hôpitaux, et il a fallu 2 ans, pour que l'on admette que cela « pouvait » provenir du vaccin. On a donc perdu 2 ans pour déclencher une thérapeutique efficace ! Au vu de cela, le juge d'instruction m'a suggéré d'étendre ma plainte à tous ceux qui n'écoutaient pas les parents et qui disaient « ça ne peut pas venir du vaccin ». J'ai donc envoyé une plainte complémentaire pour atteinte involontaire à l'intégrité.

4. <http://www.resetfilms.com/>

5. http://www.medicalveritas.com/man1925_1936.pdf

6. http://www.bibliotecapleyades.net/salud/esp_salud33d.htm

7. Michael D Innis, Autoimmunity and Non-Accidental Injury in Children, Clinical Medicine Research. Vol. 2, No. 3, 2013, pp. 40-44. doi: 10.11648/j.cmr.20130203.15

8. <http://www.nvic.org/Doctors-Corner/Edward-Yazbak/Multiple-Vaccinations-and-the-Shaken-Baby-Syndrome.aspx>

Ces questions qui vous tracassent !

Face à l'afflux de questions de votre part sur les dangers du soja et l'utilisation de sucre, nos experts ont décidé de vous répondre directement.

QUEL EST VOTRE AVIS CONCERNANT LE LIEN ENTRE CONSOMMATION DE SOJA ET CANCER DU SEIN ?

On entend tout et son contraire sur les dangers du soja. Et pour cause, il existe des dizaines d'études scientifiques, qui ont suivi des dizaines de milliers de femmes dans le but de déterminer si la consommation de soja était nocive ou non dans la prévention ou le traitement des cancers hormonodépendants, comme celui du sein.

Les résultats de ces études sont très parcellaires : tantôt la consommation de soja est associée à une baisse du risque, tantôt à une hausse du risque. Ces différences s'expliquent par des protocoles scientifiques différents utilisés pour évaluer la santé et l'alimentation des femmes pendant les années de suivi. Pour éliminer ces problématiques, il convient de se tourner vers les résultats des méta-analyses sur le sujet, c'est-à-dire des études qui analysent et synthétisent un grand ensemble d'études. La dernière en date, publiée en février 2014, conclut que la consommation de soja est en fait associée à une **diminution marginale** du risque de cancer. Et c'est bien là toute l'essence de ce débat : toutes les études montrent bien que l'effet du soja, qu'il soit positif ou négatif, est si faible qu'il est difficile à quantifier. Ceci implique donc que **la consommation régulière de soja n'est ni nocive, ni bénéfique, au regard du risque de cancer du sein**¹.

En cas de cancer du sein déjà déclaré, peu d'études ont évalué les effets du soja. Il existe des travaux effectués sur des cultures cellulaires en laboratoire ou sur des rats ; ces derniers indiquent que la consommation de soja pourrait activer des gènes qui facilitent la prolifération du cancer². Une étude humaine sur 140 femmes semble confirmer cette dangerosité, sans que l'on sache réellement comment cela se traduit en terme d'évolution de la maladie³. En tout état de cause, il nous semble qu'**en cas de cancer, un comportement prudent est le plus adapté**, ce qui implique de limiter sa consommation de soja.

Chez les hommes, l'effet du soja est aussi controversé. Quelques études ont trouvé que cet aliment pouvait provoquer une diminution des taux de testostérone, mais il s'agit

de résultats controversés qui ne font pas l'unanimité⁴.

Un aspect peu connu du soja est que sa consommation massive est très récente dans l'histoire de l'humanité. Même en Asie, le soja fut pendant longtemps consommé avec parcimonie et toujours sous forme fermentée, ce qui en transforme notablement les propriétés via une modification des teneurs en isoflavones⁵.

QUEL TYPE DE SUCRE CONSEILLEZ-VOUS POUR L'UTILISATION EN PÂTISSERIE OU DANS SON CAFÉ ?

Il existe différents types de produits sucrés : le sucre blanc, roux, complet, le miel, le sirop d'érable, le sirop d'agave, le sucre de coco, etc.

Tous les sucres blancs, roux, complets, etc. sont soit issus de la canne à sucre, soit de la betterave. Il s'agit toujours de molécules de saccharose (une molécule de fructose accrochée à une molécule de glucose) avec peu ou pas de vitamines. Certains font la promotion de la mélasse, produit du raffinage du sucre extrait de la canne ou de la betterave et qui contient plus de vitamines et de minéraux. C'est un meilleur choix mais l'apport réel en ces nutriments reste faible lorsqu'on en consomme des quantités raisonnables.

Autre sucre qui entretient une image saine : le sirop d'agave. En réalité, il s'agit

1. Chen M, Rao Y, Zheng Y, Wei S, Li Y, Guo T, Yin P. Association between soy isoflavone intake and breast cancer risk for pre- and post-menopausal women: a meta-analysis of epidemiological studies. PLoS One. 2014 Feb 20;9(2):e89288.
2. Yang X, Belosay A, Hartman JA, Song H, Zhang Y, Wang W, Doerge DR, Helferich WG. Dietary soy isoflavones increase metastasis to lungs in an experimental model of breast cancer with bone micro-tumors. Clin Exp Metastasis. 2015 Mar 8.
3. Shike M, Doane AS, Russo L, Cabal R, Reis-Filho JS, Gerald W, Cody H, Khanin R, Bromberg J, Norton L. The effects of soy supplementation on gene expression in breast cancer: a randomized placebo-controlled study. J Natl Cancer Inst. 2014 Sep 4;106(9). pii: dju189.
4. Mark Messina, Jill Hamilton-Reeves, Mindy Kurzer, William Phipps. Effect of Soy Protein on Testosterone Levels. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev December 2007 16:2795.
5. Chien HL, Huang HY, Chou CC. Transformation of isoflavone phytoestrogens during the fermentation of soymilk with lactic acid bacteria and bifidobacteria. Food Microbiol. 2006 Dec;23(8):772-8.

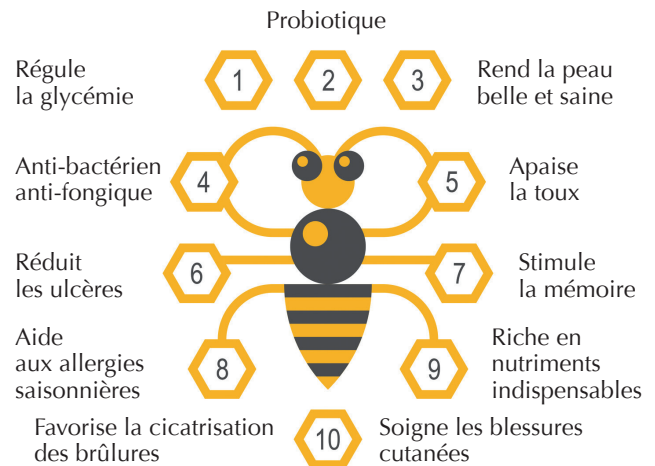
d'un produit hypertransformé, qui n'a rien de naturel et qui n'apporte rien d'autre que du sucre, sous forme majoritaire de fructose.

Le sirop d'érable est un sucre naturel, obtenu par concentration de la sève du même arbre. Sa teneur en vitamines et minéraux est totalement anecdotique mais il contient aussi des polyphénols antioxydants, qui lui confèrent un intérêt très supérieur aux sucres blancs ou complets.

Enfin, **le miel est le plus naturel des sucres** puisqu'il ne subit pas de transformation. Le type de sucres qui le composent varie fortement selon le type de miel : un miel liquide a des teneurs plus élevées en fructose qu'un miel solide. Il possède aussi de nombreux polyphénols antioxydants et c'est un des seuls aliments sucrés qui a fait la preuve dans des études scientifiques d'être bénéfique pour la santé lorsqu'il est consommé en petites quantités. C'est à notre sens le sucre à privilégier, si l'on ne peut pas s'en passer !

Julien Venesson ■■■

VERTUS DU MIEL



La recette qui détruit les calculs rénaux

En rétablissant l'équilibre acido-basique de l'organisme, le citrate de potassium fait fondre les calculs rénaux.

C'est bien connu, l'excès de céréales, de viandes, de produits laitiers ou d'alcool acidifie considérablement l'organisme. Le calcium des os est alors mobilisé pour neutraliser cette acidité avant d'être ensuite éliminé par les urines. Là, il précipite et forme de petites pierres : les calculs d'oxalate de calcium, qui représentent 80 % des calculs rénaux. Une récente étude menée sur des personnes ayant ce problème de manière récurrente a donc testé l'effet d'un complément alimentaire visant à diminuer l'acidité de l'organisme : le citrate de potassium. L'expérience a montré que ce simple changement permettait de diminuer la fréquence des calculs rénaux chez 93 % des participants et de régler définitivement le problème dans 68 % des cas. Le citrate de potassium existe en complément alimentaire mais vous pouvez aussi en apporter d'importantes quantités en mangeant chaque jour une banane et deux oranges !

Source : Robinson MR, Leita VA, Haleblan GE, and al. Impact of long-term potassium citrate therapy on urinary profiles and recurrent stone formation. J Urol. 2009 Mar;181(3):1145-50. Sorensen MD, Chi T, Shara NM, Wang H, and al. Activity, Energy Intake, Obesity, and the Risk of Incident Kidney Stones in Postmenopausal Women: A Report from the Women's Health Initiative. J Am Soc Nephrol. 2013 Dec 12. Pietro Manuel Ferraro, Eric N. Taylor, Giovanni Gambaro, and Gary C. Curhan. Soda and Other Beverages and the Risk of Kidney Stones. Clinical Journal of the American Society of Nephrology. 15 mai 2013.

Anticancer, anti-alzheimer, la révolution cétogène !

De plus en plus de données scientifiques s'accumulent sur les bénéfices du régime cétogène pour lutter contre de multiples pathologies : épilepsie, Alzheimer, obésité, cancer, etc. Bien que déroutant, il repose sur des principes simples. Nos explications et sa mise en pratique.

LE JEÛNE, PRÉCURSEUR DU RÉGIME CÉTOGÈNE

Le jeûne a longtemps constitué le seul traitement connu de l'épilepsie, cette maladie neurologique chronique qui se manifeste par des crises soudaines accompagnées de convulsions et de pertes de conscience, de secousses musculaires et parfois d'hallucinations. Les crises sont dues à la décharge simultanée dans le cerveau de milliers de neurones, un orage cérébral qui peut aboutir à des lésions neurologiques. Celles-ci sont particulièrement dangereuses pour les enfants en bas âge dont le cerveau n'est pas encore mature.

Les effets du jeûne sur l'épilepsie ont été documentés de façon scientifique pour la première fois en 1911 grâce à deux médecins parisiens, les Dr Guelpa et Marie¹. Ils ont observé la disparition des crises chez plusieurs enfants grâce à la simple mise en place de périodes de privation de nourriture. Il faudra encore quelques années pour que le mécanisme physiologique soit bien compris : les améliorations de la maladie sont dues à la présence de corps cétoniques, de précieuses molécules dont la concentration dans le sang augmente après 2 à 3 jours de jeûne.

Mais les restrictions d'un jeûne sont difficiles à suivre et même impossibles à respecter sur une longue période. Car il faut bien manger pour vivre ! C'est ainsi que le Dr Wilder de la Mayo Clinic aux États-Unis a l'idée, en 1921, d'élaborer un régime stimulant fortement la production de corps cétoniques, de façon à provoquer les effets bénéfiques du jeûne tout en continuant à s'alimenter. Quatre-vingt dix ans plus tard, le régime cétogène est toujours proposé aux patients épileptiques réfractaires aux médicaments, et d'autres pistes thérapeutiques sont aussi explorées car il semble être aujourd'hui l'un des meilleurs recours pour faire face à de nombreuses

maladies métaboliques et neurodégénératives. Il est en fait plus efficace que le jeûne car la production de corps cétoniques est plus importante !

LES CORPS CÉTONIQUES, C'EST QUOI ?

On entend souvent que notre organisme a impérativement besoin de glucides pour fonctionner normalement. C'est d'ailleurs un des arguments principaux qu'utilisent les autorités de santé pour nous conseiller de manger des céréales et des féculents à chaque repas.

En réalité, le corps humain a la possibilité de fonctionner normalement en l'absence totale de glucides dans l'alimentation. L'énergie est alors produite en utilisant les graisses corporelles et les graisses alimentaires. Le carburant qui en découle n'est plus du sucre mais des « corps cétoniques », une substance dérivée des graisses. Les corps cétoniques sont la seule autre substance énergétique, avec le glucose, qui peut être utilisée pour fonctionner par notre cerveau, notre cœur et nos muscles.

Ce mécanisme a été régulièrement utile à nos ancêtres du Paléolithique qui vivaient de chasse, de pêche et de cueillette, alors que les fruits, les baies ou les tubercules (des glucides) n'étaient pas disponibles toute l'année. C'est grâce à ce mode métabolique que l'homme a pu fonctionner pendant des milliers d'années et conquérir les zones nordiques.

Aujourd'hui, de nombreuses études ont établi qu'un régime cétogène, riche en gras et très pauvre en glucides, modifie profondément notre métabolisme, ce qui lui confère des effets thérapeutiques particulièrement puissants : maladies neurodégénératives, neurologiques, cancers...

1. Guelpa G., Marie A. La lutte contre l'épilepsie par la désintoxication et par la rééducation alimentaire. Rev Ther med-Chirurg. 1911; 78: 8-13.

QUE SE PASSE-T-IL DANS LE CERVEAU AVEC LES CORPS CÉTONIQUES ?

Après 2 ou 3 jours de régime cétogène, le cerveau tire facilement 25 à 30% de son énergie à partir des corps cétoniques, et 70% après 3 semaines de régime. À partir de ce moment, on constate que les malades d'épilepsie ont beaucoup moins de crises, voire plus du tout ! Il s'agit d'ailleurs du traitement privilégié par les neurologues quand les médicaments ne fonctionnent pas, ou pas suffisamment. Mais pourquoi un tel miracle ?

Beaucoup d'études ont tenté de le comprendre², mais le mécanisme exact reste encore largement méconnu³. Il semble que tout se joue au niveau de la mitochondrie, l'endroit de la cellule où se fabrique l'énergie nécessaire à toutes les réactions biochimiques.

Son fonctionnement correct est crucial et des anomalies des activités de la mitochondrie des cellules nerveuses sont en lien avec l'épilepsie, mais aussi avec beaucoup d'autres maladies neurologiques.

Les chercheurs amassent de plus en plus de données théoriques sur les bénéfices du régime cétogène pour lutter contre les migraines, contre la maladie de Parkinson⁴, celle d'Alzheimer et contre les tumeurs au cerveau, l'autisme ou la sclérose en plaques⁵. Ils ont déjà démontré qu'alimenter la mitochondrie avec des corps cétoniques exerce de profonds effets protecteurs sur les neurones⁶ : les corps cétoniques élèvent les niveaux d'ATP, la molécule qui transporte l'énergie dans chaque partie de la cellule, ils réduisent la formation de radicaux libres et ils stimulent la régénération des mitochondries⁷. De plus, le niveau de GABA, un neurotransmetteur calmant, s'élève tandis que celui du glutamate, un excitant, diminue⁸, ce qui permet d'atténuer l'hyperexcitabilité des neurones, une des causes des maladies neurodégénératives. Les études cliniques sont encore limitées, mais elles montrent des résultats très encourageants, en particulier pour la maladie d'Alzheimer⁹.

CE QUI NE FONCTIONNE PAS DANS LE CERVEAU D'UN MALADE D'ALZHEIMER

Les chercheurs ont remarqué que les cellules cérébrales des patients atteints d'Alzheimer ont beaucoup de mal à utiliser le glucose et ils en parlent comme d'une résistance

à l'insuline. L'insuline est l'hormone qui permet au glucose de pénétrer dans les cellules. Le problème, c'est qu'une alimentation riche en glucides, comme celle de la majorité de la population, sollicite fortement la production d'insuline et petit à petit les cellules y répondent de moins en moins bien. Les dysfonctions augmentent et les cellules, faute de carburant énergétique, finissent par mourir.

Le lien est bien établi entre le diabète de type 2 et Alzheimer : dans le premier, la résistance à l'insuline entraîne la dégénérescence des cellules du pancréas, alors que dans la maladie d'Alzheimer les dommages concernent les cellules cérébrales. Les diabétiques ont 50% de risques supplémentaires de développer la maladie d'Alzheimer et la similitude des mécanismes fait que l'on parle de plus en plus d'Alzheimer comme d'un diabète de type 3¹⁰.

Les corps cétoniques ne sont pas dépendants de l'insuline pour pénétrer dans les cellules. En les substituant au glucose pour fournir un apport alternatif d'énergie aux neurones, cela pourrait bien modifier le cours de la maladie. On observe avec l'adoption d'un régime cétogène une amélioration des performances cognitives et une diminution des troubles chez les patients à un stade léger ou modéré^{11,12}. Pour certains, l'évolution de la maladie est franchement ralentie, pour d'autres les effets demeurent très modestes. Mais à l'heure actuelle, les médicaments étant tous décevants, il n'y a rien à perdre à tenter cette piste thérapeutique et peut-être tout à y gagner.

D'autre part, des études cliniques sont en cours pour valider les nombreux témoignages¹³ qui font de l'huile de noix de coco une alternative a priori plus qu'intéressante pour fournir au cerveau des corps cétoniques en grande quantité et ralentir la progression de la maladie :

- Hemingway C, Freeman JM, Pillas DJ, Pyzik PL. The ketogenic diet: a 3- to 6-year follow up of 150 children enrolled prospectively. *Pediatrics*. 2001;108:898-905. Kossoff E. The fat is in the fire: ketogenic diet for refractory status epilepticus. *Epilepsy Curr* 2011; 11: 88-89.
- Kessler SK, Neal EG, Camfield CS, Kossoff EH. Dietary therapies for epilepsy: future research. *Epilepsy Behav* 2011; 22: 17-22.
- Vanitallie TB, Nonas C, Di Rocco A, Boyar K, Hyams K, Heymsfield SB. Treatment of parkinson disease with diet-induced hyperketonemia: a feasibility study. *Neurology* 2005; 64: 728-730.
- Staflstrom CE, Rho JM. The ketogenic diet as a treatment paradigm for diverse neurological disorders. *Front Pharmacol* 2012; 3: 59.
- Kim do, Y., Davis, L. M., Sullivan, P. G., Maalouf, M., Simeone, T. A., vanBrederode, J., and Rho, J. M. (2007). Ketone bodies are protective against oxidative stress in neocortical neurons. *J. Neurochem.* 101, 1316-1326.
- Maalouf, M., Rho, J. M., and Mattson, M. P. (2009). The neuroprotective properties of calorie restriction, the ketogenic diet, and ketone bodies. *Brain Res. Rev.* 59, 293-315.
- Daikhin Y, Yudkoff M., "Ketone bodies and brain glutamate and GABA metabolism." *Dev Neurosci.* 1998;20(4-5):358-64.
- voir *Alternatif Bien-Être* n° 101.
- Suzanne M. de la Monte and Jack R. Wands, Alzheimer's Disease Is Type 3 Diabetes—Evidence Reviewed - *J Diabetes Sci Technol.* 2008 Nov; 2(6): 1101-1113.
- Henderson, S. T., Vogel, J. L., Barr, L. J., Garvin, F., Jones, J. J., and Costantini, L. C. (2009). Study of the ketogenic agent AC-1202 in mild to moderate Alzheimer's disease: a randomized, double-blind, placebo-controlled, multicenter trial. *Nutr. Metab. (Lond.)* 6, 31.
- Robert Krikorian et al. Dietary ketosis enhances memory in mild cognitive impairment - *Neurobiol Aging.* 2012 February ; 33(2): 425.e19-425.e27. doi:10.1016/j.neurobiolaging.2010.10.006
- <http://www.coconutketones.com/whatifcure.pdf>

consommer 2 à 4 cuillères à soupe par jour permettrait déjà d'améliorer les malades, même si les résultats restent supérieurs avec un régime cétogène total.

LE RÔLE DU RÉGIME CÉTOGÈNE DANS LA LUTTE CONTRE LE CANCER

Il est tout à fait possible que le régime cétogène devienne un jour prochain un standard des soins pour les cancéreux¹⁴. Les cellules cancéreuses ayant muté, elles fonctionnent en effet différemment de nos cellules normales. En particulier, elles ne savent se nourrir que de glucose alors que nos cellules normales peuvent aussi choisir les corps cétoniques. Privées de sucre, elles se trouvent affamées et ne peuvent se développer, ni proliférer¹⁵.

À côté de cela, on sait que l'insuline, dont la sécrétion est provoquée par la consommation de glucides, stimule par différentes voies métaboliques l'inflammation et la croissance des cellules en général, et donc des tumeurs¹⁶. On pourrait donc être tenté de croire qu'un régime cétogène est suffisant pour guérir le cancer, mais ce n'est pas tout à fait le cas car nous avons toujours un peu de sucre circulant dans le sang, ce qui est au moins suffisant pour maintenir une tumeur en vie.

Toutefois, le régime cétogène offre un avantage certain : il va optimiser les effets des autres traitements comme la chimiothérapie ou la radiothérapie, et dans tous les cas il permettra de prolonger la survie, ce qui est déjà exceptionnel pour une simple thérapie nutritionnelle^{17, 18, 19} ! Une douzaine d'études de petite envergure ont été menées chez l'homme²⁰. Les premiers résultats montrent une amélioration de la qualité de vie des patients et un ralentissement de la progression des tumeurs. Le régime cétogène semble aussi particulièrement efficace en accompagnement des traitements médicaux, il renforce les chimiothérapies et la radiothérapie tout en atténuant leurs effets secondaires. Ces travaux en sont à leur balbutiement : cinq études scientifiques sont actuellement en cours pour tester les effets d'un régime cétogène dans le cadre de différents cancers,

mais les résultats ne seront pas connus avant plusieurs années encore²¹.

COMMENCEZ PAR BOULEVERSER VOS HABITUDES ALIMENTAIRES !

Les principes pour entraîner la cétose sont simples, mais ils sont loin du mode alimentaire courant et défient tous les préceptes alimentaires généralement admis :

- Des graisses en quantité très importante, jusqu'à 90 % des calories.
 - Beurre, mayonnaise, huiles vierges (olive, colza, coco, etc.), noix et oléagineux, olives, avocat...
- Des protéines en quantité modérée, de 8 à 15 % des calories
 - Viandes, volailles, poissons, fruits de mer, œufs, fromage
- Très peu de glucides, de 2 à 5 % des calories
 - Eliminer les sucres (confiture, glaces, pâtisseries, etc.), y compris naturels (fruits, miel, compotes).
 - Supprimer les féculents : céréales (pain, pâtes, riz, etc.), pommes de terre et patates douces, légumineuses (lentilles, haricots secs, etc.).
 - Choisir des légumes pauvres en glucides : chou vert, asperge, aubergine, concombre, brocoli, céleri, laitue, poireau, haricots verts, salsifis, courgette, champignons, etc.

Le régime cétogène demande une certaine rigueur, surtout dans la phase de démarrage car il faut amener l'organisme à inverser son métabolisme pour passer d'un mode brûleur de glucides à celui de brûleur de graisses. Afin de contrôler les réactions de l'organisme et vérifier que vous produisez bien des corps cétoniques, se procurer des bandelettes urinaires (en pharmacie : Ketostix ou Keto-Diastix) est utile, même si la mesure n'est pas très précise.

En général, de 20 à 50 g par jour de glucides²² permettent de maintenir un état de cétose, sachant qu'il existe plusieurs versions du régime selon le but visé et la tolérance de chacun. Même si vous

14. Chia-Wei Cheng, Gregor B. Adams, Laura Perin, Min Wei, Xiaoying Zhou, Ben S. Lam, Stefano Da Sacco, Mario Mirisola, David I. Quinn, Tanya B. Dorff, John J. Kopchick, Valter D. Longo - Prolonged Fasting Reduces IGF-1/PKA to Promote Hematopoietic-Stem-Cell-Based Regeneration and Reverse Immunosuppression - DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.stem.2014.04.014>

15. Rainer J Klement and Ulrike Kämmerer - Is there a role for carbohydrate restriction in the treatment and prevention of cancer? *Nutr Metab (Lond)*. 2011; 8: 75.

16. Djiogbe S, Nwabo Kamdje AH, Vecchio L, Kipanyula MJ, Farahna M, Aldebasi Y, Seke Etet PF. Insulin resistance and cancer: the role of insulin and IGFs. *Endocr Relat Cancer*. 2013 Jan 7;20(1):R1-R17. doi: 10.1530/ERC-12-0324. Print 2013 Feb.

17. Nicholas A Graham, Martik Tahmasian, Bitika Kohli, Evangelia Komisopoulou, Maggie Zhu, Igor Vivanco, Michael A Teitell, Hong Wu, Antoni Ribas, Roger S Lo, Ingo K Mellingerhoff, Paul S Mischel, Thomas G Graeber. Glucose deprivation activates a metabolic and signaling amplification loop leading to cell death. *Molecular Systems Biology* 8 Article number: 589.

18. Otto C, Kaemmerer U, Illert B, Muehling B, Pletzer N, Wittig R et al. Growth of human gastric cancer cells in nude mice is delayed by a ketogenic diet supplemented with omega-3 fatty acids and medium-chain triglycerides. *BMC Cancer* 2008; 8: 122.

19. Seyfried BT, Kiebish M, Marsh J, Mukherjee P. Targeting energy metabolism in brain cancer through calorie restriction and the ketogenic diet. *J Cancer Res Ther* 2009; 5 (Suppl 1), S7-S15.

20. Allen BG, Bhatia SK, Anderson CM, Eichenberger-Gilmore JM, Sibenaller ZA, Mapuskar KA, Schoenfeld JD, Buatti JM, Spitz DR, Fath MA. Ketogenic diets as an adjuvant cancer therapy: History and potential mechanism. *Redox Biol*. 2014 Aug 7;2C:963-970.

21. (23) Bruno Raynard. Le jeûne thérapeutique en cancérologie : mode ou réalité ? *Nutrition Clinique et Métabolisme*. Volume 29, Issue 2, May 2015, Pages 132-135.

êtes convaincu d'évaluer correctement la quantité de glucides consommée, il arrive facilement de se tromper dans ses estimations. Pesez les portions à l'aide d'une balance et calculez précisément la quantité de glucides. Comme la quantité de glucides journalière est très limitée, il est conseillé de privilégier les légumes, et en particulier ceux qui sont pauvres en glucides, afin de pouvoir tout de même en manger de manière significative : les légumes sont la seule source de fibres et de minéraux dans cette alimentation. Pour s'y retrouver dans les valeurs nutritionnelles des principaux aliments : <https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm>

Compensez la réduction des glucides par l'ajout de lipides à tous les repas, tant des graisses animales (beurre, viande grasse, etc.) que des huiles végétales riches en oméga-3 (lin, noix, colza) et de l'huile d'olive. L'huile de noix de coco est un incontournable de l'alimentation cétogène car ses acides gras à chaîne moyenne produisent naturellement beaucoup de corps cétoniques²³ : 35 g d'huile de coco permettent d'obtenir facilement 20 g de corps cétoniques.

ENFIN, JE PEUX MANGER GRAS !

Le régime cétogène est un régime assez pénible à suivre pour la plupart des gens car il rend difficile l'alimentation en société et restreint assez fortement le choix d'aliments. De plus, les bénéfices ne sont totaux que lorsque le régime est bien suivi, c'est-à-dire lorsque l'apport en glucides n'excède pas 20 g par jour pour la majorité des gens : il suffit que l'on mange ponctuellement un aliment riche en glucides pour sortir de cétose !

Mais il présente tout de même un sacré avantage : c'est la première fois qu'il devient sain et recommandé de manger extrêmement gras ! Et c'est pour beaucoup quelque chose d'assez plaisant ! De plus il est possible de faire des plats cétogènes délicieux et sains. En voici un exemple, ci-contre.

Annie Casamayou ■■■



Salade de poulet, vinaigrette coco

Pour 4 personnes :

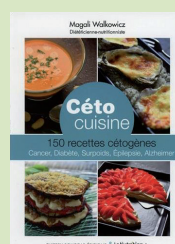
- 2 gros avocats
- 200 g de salade feuille de chêne
- 200 mL de lait de coco
- 100 g de filets de poulet
- 100 mL d'huile d'olive
- 50 g de noix de coco râpée
- 40 g de graines germées
- 1 citron vert (jus)
- 1 cuillère à café d'épices tandoori

Coupez les filets de poulet en très fines lamelles. Mettez-les à mariner pendant 1 heure au frais avec l'huile d'olive, les épices tandoori, un peu de sel et de poivre. Faites cuire le poulet avec sa marinade environ 10 minutes puis réservez au frais.

Coupez l'avocat en fines lamelles et pressez dessus quelques gouttes de citron vert.

Réalisez un assaisonnement en mélangeant le lait de coco, la noix de coco râpée, le jus de citron vert et un peu de son zeste.

Dressez les assiettes en commençant par la salade puis ajoutez l'avocat, le poulet et les graines germées.



Recette tirée du livre
Céto cuisine
Magali Walkowicz
Éditions Thierry Souccar

22. (26) Sumithran P, Proietto J. Ketogenic diets for weight loss: a review of their principles, safety and efficacy. Obesity research and clinical practice. 2008;2:1-13.

23. Combinations of medium chain triglycerides and therapeutic agents for the treatment and prevention of Alzheimer's disease and other diseases resulting from reduced neuronal metabolism," United States Patent 2008/0009467, Inventor Samuel T. Henderson, Accera, Inc., Broomfield, Colorado (Ketasyn).

5 signes que vous devriez prendre de la coenzyme Q10

Certains la considèrent comme une vitamine tellement son rôle dans l'organisme est important. Cinq problèmes en particulier indiquent qu'une supplémentation est absolument indispensable !

La coenzyme Q10, également connue sous le nom d'ubiquinone, est une molécule antioxydante qui joue un rôle clé dans la production d'énergie sur le plan cellulaire. Plus un organe a besoin d'énergie, plus ses tissus ont besoin d'un fort taux de coenzyme Q10. Ce composé est en partie apporté par l'alimentation et pour l'autre partie il est synthétisé par notre organisme, ce qui fait qu'on ne peut pas *stricto sensu* la qualifier de « vitamine ».

EXTRACTION SUR DES CŒURS DE BŒUF

Les Japonais ont été les premiers à compléter leur alimentation en coenzyme Q10, en particulier pour les personnes touchées par des problèmes cardiaques. Pour produire cette coenzyme, des essais d'extraction ont été menés sur des cœurs de bœuf. Mais ils furent très coûteux... Dès les années 70, des chercheurs japonais ont trouvé une autre manière de produire la coenzyme de façon naturelle, à moindre coût : ils ont fait fermenter de la betterave et de la canne à sucre dans des souches spécifiques de levures. Cela a permis au marché de prendre son envol. Le Japon reste l'un des principaux pays producteurs, même si la Chine lui fait désormais de l'ombre.

Nos taux sanguins de coenzyme Q10 diminuent naturellement avec l'âge, à partir de 25 ans. Mais le déficit profond en coenzyme Q10 est rare, il ne concerne qu'une maladie génétique rarissime, dans laquelle la production de coenzyme Q10 dans l'organisme est nulle. On observe alors des problèmes musculaires et nerveux.

Toutefois, les chercheurs ont identifié aujourd'hui plusieurs maladies qui pourraient être provoquées par un déficit chronique en coenzyme Q10 ou qui peuvent être améliorées par une supplémentation. Voici les 5 plus importantes :

- **Vous souffrez d'une insuffisance cardiaque congestive (infarctus)**, qui se caractérise par une grande fatigue et une gêne respiratoire. Le cœur ne pompe pas assez de sang pour irriguer tout l'organisme. La coenzyme Q10 améliore la production d'énergie du cœur et bloque ainsi le cercle

vicieux de l'insuffisance cardiaque. La coenzyme Q10 est aujourd'hui communément prescrite en adjuvant aux traitements classiques (inhibiteur ACE, bêtabloquants) au Japon, en Russie, en Israël. Selon la méta-analyse de 2005¹, elle allongerait la durée de vie des patients de 3 ans. La dose recommandée est de 100 à 300 mg par jour.

- **Vous êtes atteints de la maladie de La Peyronie** : cette pathologie, qui provoque des déformations du pénis accompagnées de douleurs, n'a pas de traitement médical réellement efficace. La coenzyme Q10 semble être une des substances les plus prometteuses pour les malades, avec 89% de personnes qui ont vu leur état s'améliorer après 24 semaines de traitement, à la dose de 300 mg par jour².
- **Vous avez de l'hypertension artérielle**. La coenzyme Q10 est parmi les traitements non médicamenteux les plus efficaces de l'hypertension artérielle, sans effet secondaire. Une méta-analyse³ datant de 2007 montre que la prise journalière de coenzyme Q10, avec des dosages allant de 34 mg à 225 mg par jour, pouvait faire baisser la pression au moment de la contraction du cœur (pression systolique) de 11 à 17 mm Hg, et celle au moment du relâchement du muscle cardiaque (pression diastolique) d'environ 8 mm Hg. Si la coenzyme Q10 ne peut pas être substituée au traitement contre l'hypertension, elle peut permettre d'en abaisser les doses et minimiser ainsi les effets secondaires. Cet ajustement entre les dosages doit être impérativement fait par un médecin.

1. Singh U, Devaraj S, Jialal I. Coenzyme Q10 supplementation and heart failure, *Nutr Rev*. 2007 Jun;65(6 Pt 1):286-93. Review.

2. Safarinejad MR. Safety and efficacy of coenzyme Q10 supplementation in early chronic Peyronie's disease: a double-blind, placebo-controlled randomized study. *Int J Impot Res*. 2010 Sep-Oct;22(5):298-309.

3. F L Rosenfeldt1,2,3, S J Haas4,5, H Krum4,5, A Hadji1,3, K Ng1, J-Y Leong1,3 and G F Watts6, Coenzyme Q10 in the treatment of hypertension: a meta-analysis of the clinical trials, *Journal of Human Hypertension* (2007) 21, 297-306. doi:10.1038/sj.jhh.1002138; published online 8 February 2007.

- **Vous prenez des médicaments anticholestérol** : si votre médecin vous prescrit des médicaments anticholestérol de la famille des statines (voir la notice) et que vous souhaitez les prendre malgré leur manque d'efficacité et leurs effets indésirables, alors n'oubliez pas de l'accompagner de coenzyme Q10 ! En effet, les statines diminuent fortement la synthèse de coenzyme Q10 dans l'organisme, ce qui occasionne fatigue, douleurs musculaires et effets secondaires divers⁴...
- **Vous êtes atteint de sclérose en plaques** : la maladie s'accompagne souvent d'une profonde fatigue et d'une dépression, qui sont la conséquence directe des at-

taques neurologiques rencontrées dans la maladie (et pas simplement du fait « d'être malade »). Des chercheurs ont ainsi montré que la coenzyme Q10, qui agit en soutenant l'activité énergétique des neurones, était très efficace pour diminuer la fatigue et les symptômes de dépression de cette maladie. La dose conseillée est de 500 mg par jour (par exemple 200 mg le matin, 200 mg le midi et 100 mg le soir)^{5,6}.

Amélie Padioleau ■■■

Le complément indispensable en cas d'ulcère de l'estomac

Une simple bactérie permet de limiter les effets secondaires et d'améliorer l'efficacité des traitements contre les ulcères de l'estomac.

Les traitements utilisés pour éradiquer *Helicobacter pylori*, la bactérie responsable de 90 % des ulcères à l'estomac, ont sur certaines personnes une efficacité limitée et des effets secondaires importants. Une étude a montré que, chez ces personnes, une supplémentation en *Saccharomyces boulardii*, une bactérie probiotique facilement disponible dans le commerce, permettait d'augmenter sensiblement l'efficacité du traitement mais surtout d'en diminuer considérablement les effets secondaires tels que les diarrhées ou les nausées. *Saccharomyces boulardii* se trouve dans toutes les pharmacies sous le nom d'ultra-Levure, souvent pour moins de 10 euros.

Source : Szajewska H, Horvath A, Kolodziej M. Systematic review with meta-analysis: *Saccharomyces boulardii* supplementation and eradication of *Helicobacter pylori* infection. *Aliment Pharmacol Ther*. 2015 Jun;41(12):1237-45.

Deux heures par semaine pour trois fois moins de fractures

Faire du sport renforce les os et réduit le risque de fracture en cas de chute.

La ménopause fragilise les os des femmes et les rend sujettes à des fractures lorsqu'elles tombent. Une étude menée sur des femmes âgées de 70 à 80 ans a montré que celles qui faisaient du sport avaient 3 fois moins de fractures à la suite d'une chute que celles qui n'en faisaient pas. Le risque était encore plus faible pour celles qui prenaient également une supplémentation en vitamine D à raison de 800 UI par jour, une dose pourtant très faible. Si la vitamine D et le sport n'empêchent pas les chutes, leur association permet bien de réduire le risque de fracture.

Source : Uusi-Rasi K, Patil R, Karinkanta S, and al. Exercise and vitamin d in fall prevention among older women : a randomized clinical trial. *JAMA Intern Med*. 2015 May 1;175(5):703-11.

4. Ghirlanda G, Oradei A, Manto A, et al. Evidence of plasma CoQ10-lowering effect by HMG-CoA reductase inhibitors: a double-blind, placebo-controlled study. *J Clin Pharmacol*. 1993;33(3):226-229.
 5. Sanoobar M, Dehghan P, Khalili M, Azimi A, Seifar F. Coenzyme Q10 as a treatment for fatigue and depression in multiple sclerosis patients: A double blind randomized clinical trial. *Nutr Neurosci*. 2015 Jan 20.
 6. Sanoobar M, Eghtesadi S, Azimi A, Khalili M, Khodadadi B, Jazayeri S, Gohari MR, Aryaeian N. Coenzyme Q10 supplementation ameliorates inflammatory markers in patients with multiple sclerosis: a double blind, placebo, controlled randomized clinical trial. *Nutr Neurosci*. 2015 May;18(4):169-76.

Hygiène corporelle : partir sur de bonnes bases

Jardinage, travaux, sport... La majorité des blessures surviennent lorsque la tolérance des tissus est dépassée. Découvrez avec Christophe Carrio les bases d'une bonne hygiène corporelle pour éviter que votre corps ne cède en cas de coup dur.

DES EXERCICES CORRECTIFS SIMPLES MAIS RÉGULIERS

Entre la position assise, l'héritage postural issu de nos parents, les activités inhabituelles (nouveau sport, jardinage, déménagement), mais aussi le sport violent, le stress, l'alimentation inadaptée, notre pauvre corps souffre.

Il y a donc une vraie nécessité de changer les mauvaises habitudes. Le travail correctif de la posture et du mouvement est un travail de tous les jours, une hygiène corporelle nécessaire au quotidien.

Faites **tous les jours ou idéalement plusieurs fois par jour des petites choses pour corriger vos mauvaises habitudes** :

- quelques respirations profondes (diaphragmatiques)
- des automassages
- des exercices correctifs de mobilité ou de stabilité articulaire.

Votre corps vous remerciera en bougeant avec plus de facilité, quel que soit votre âge ou votre état de santé.

VOS EFFORTS NE SERONT PAS VISIBLES IMMÉDIATEMENT

Quand on associe ces efforts, ils agissent en profondeur sur les muscles, les fascias (les tissus qui connectent les muscles, les tendons, la peau etc.) et le fonctionnement articulaire. Cette action reste dans un premier temps invisible, et vous vous sentirez mieux très rapidement, avant même que votre entourage ne commence à remarquer le changement qui ne deviendra visible que plus tard.

Une partie de votre progression sera également due à des facteurs de confiance dans vos mouvements, dans vos capacités à mieux bouger, générant un cercle vertueux : « Je me sens mieux donc

je continue à pratiquer quotidiennement ce qui me fait du bien ». Et si, pour de multiples raisons, vous vous êtes arrêté de pratiquer, alors vous saurez par où commencer à nouveau !

LES AUTOMASSAGES SEULS SONT INSUFFISANTS

Je vous suggère souvent d'utiliser les automassages car ils améliorent rapidement et profondément le fonctionnement du corps. Ils sont un élément essentiel dans la stratégie globale de correction de la posture, de l'amélioration du mouvement et de la diminution du risque de blessure. Mais les automassages ne sont qu'une partie de l'équation.

Ils devraient toujours être complétés par des exercices correctifs, qui font travailler le corps et les articulations en mobilité et stabilité simultanément (liberté et gainage articulaire). C'est nécessaire pour un changement durable au niveau de votre posture, de l'amélioration du mouvement et de la diminution du risque de blessure.

IL EST CAPITAL DE VARIER LES PLAISIRS

Si vous ne variez jamais vos exercices correctifs ou les méthodes d'automassage que vous utilisez, vos muscles et tissus, vos articulations et votre système nerveux ne reçoivent pas les stimulations nécessaires pour maintenir et développer le langage (catalogue) des mouvements du corps.

Je vous conseille de bouger, mobiliser votre corps souvent dans la journée, mais en utilisant des exercices et méthodes variés afin de vous faire progresser. Intégrer des mouvements variés dans votre quotidien élargit le catalogue des compétences et options de mouvement disponibles pour votre corps.

NE JAMAIS FORCER

La majorité des blessures surviennent lorsque la charge (poids, durée d'une activité, la répétition d'un mouvement) dépasse la tolérance des tissus (muscles, tendons, ligaments, fascias) impliqués dans le mouvement. C'est le cas lors d'un déménagement, d'une compétition sportive un peu violente, de certains travaux de jardinage ou de bricolage.

La tolérance est le niveau de tension qu'un tissu sain peut supporter à cet instant. Or elle varie au jour le jour en fonction de votre niveau de stress, de la récupération que vous intégrez à la suite et autour de votre entraînement (automassage, étirements, décompression et mobilisation articulaire avec bande élastique, etc), de votre âge, de votre alimentation.

La capacité des tissus représente la somme de travail et des entraînements qu'une personne peut supporter avant d'en arriver à la blessure. Pour réduire au maximum ce risque, il faut augmenter sa capacité de travail progressivement. Pour cela, il est conseillé d'alterner entraînement intense et moins intense presque quotidiennement. Et, surtout, d'utiliser **systématiquement** une récupération active intense (automassage, étirements, décompression et mobilisation articulaire avec bande élastique...).

En cas de douleur, votre responsabilité ou le travail de votre thérapeute est de déterminer précisément le mouvement ou l'amplitude de ce mouvement, la posture, et l'intensité ou le volume au-delà desquels la douleur survient. Cela permet de reconstruire ou d'entretenir les capacités de mouvements et la tolérance des tissus, sans accentuer la douleur. C'est la base de la règle de la non-douleur du système d'entraînement sportif que j'ai créé.

Voici quelques exercices « de bureau » à réaliser plusieurs fois dans la journée en complément de pauses automassages et autres exercices correctifs ou de mobilisations articulaires.

Photos 1/2

Rotations avant-arrière des mains, bras tendus latéralement

Photos 3/4

Rotations des hanches

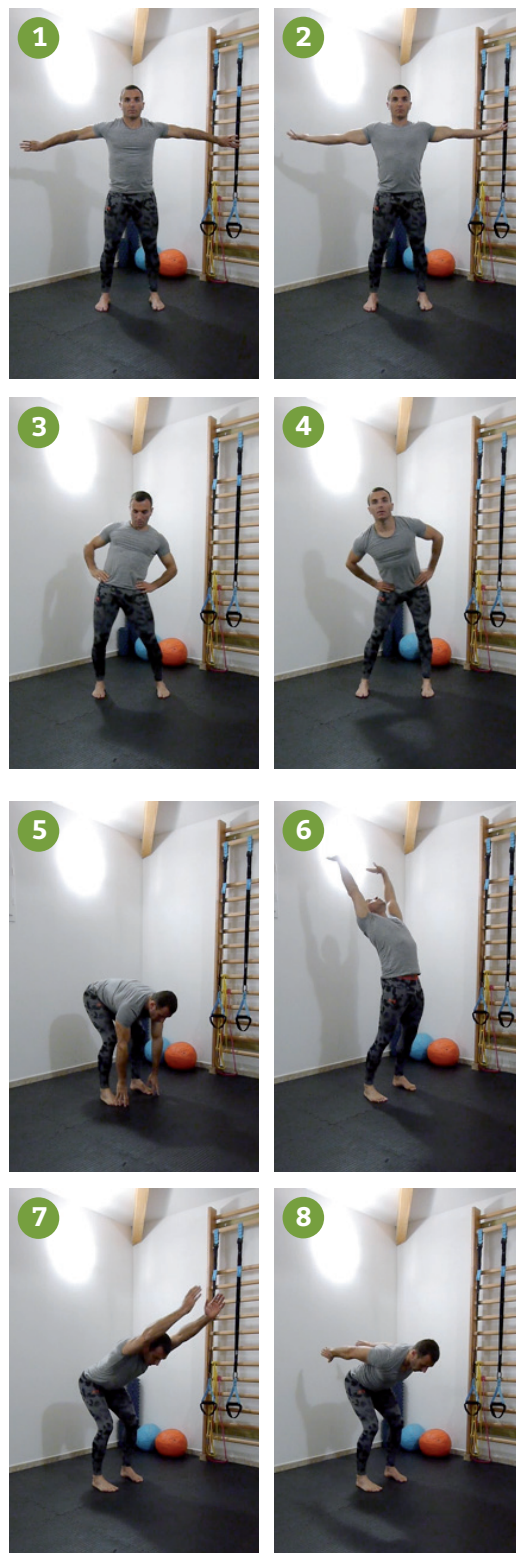
Photos 5/6

Flexions-extensions globales. Bien fléchir au niveau des hanches et bien contracter les fesses, et regarder vers l'arrière lors de l'extension.

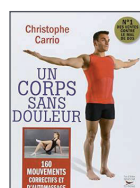
Photos 7/8

Balancements rythmiques avant-arrière des bras tendus, buste penché et gainé (tête colonne bassin alignés)

Bougez chaque jour, car le mouvement c'est la vie !



POUR ALLER PLUS LOIN



*Un corps
sans douleur*

Christophe Carrio ■■■

www.christophe-carrio.com



Êtes-vous de bonne humeur ?

Sang, bile, lymphes sont des humeurs aux yeux des naturopathes. Et notre bonne santé dépendrait de leur qualité. Pour la médecine moderne, cette vieille théorie est désuète, voire fumeuse... Nicolas Wirth, naturopathe, nous donne son point de vue.

→ À l'origine, en quoi consistait la théorie des humeurs ?

Cette théorie a été popularisée par Hippocrate il y a plus de 2000 ans. Elle est basée sur les quatre éléments : **eau, air, feu et terre**. Chacun possède une qualité : **humide, sèche, chaude ou froide** qui est en relation avec nos « humeurs » que sont la **lymphe**, le **sang**, la **bile jaune** et la **bile noire**. Selon la théorie, l'équilibre de ces quatre humeurs garantit une bonne santé. Mais chacun d'entre nous peut être influencé par l'une ou l'autre, ce qui détermine ce qu'Hippocrate nommait notre « **tempérament** ». C'est le **sanguin**, le **lymphatique**, le **bilieux** et le **nerveux** qui nous prédisposent chacun à telle ou telle pathologie ou tendance de santé.

→ En quoi cette théorie est-elle encore utile aujourd'hui ?

D'abord parce qu'elle relève du bon sens et de l'observation. Nous sommes constitués de 60% d'eau, que l'on peut apparenter à nos humeurs : notre sang, nos sécrétions, et surtout notre lymphes qui va jusqu'au cœur de nos cellules. En naturopathie, on constate que de nombreuses pathologies sont liées à des surcharges, véhiculées par ces fluides. Par exemple les troubles articulaires, la goutte, certains troubles ORL ou des problèmes de peau.

Stimuler la circulation de ces liquides permet d'évacuer les toxines qui encombrant notre organisme via les émonctoires (foie, reins, intestin, peau). On peut ainsi éliminer des troubles de santé ou tout au moins les améliorer. Bien sûr, la naturopathie n'est pas basée uniquement sur cette théorie et elle l'a fait évoluer.

→ Les nouvelles connaissances en anatomie et physiologie ont dû réfuter cette théorie, au moins en partie, non ?

Oui bien sûr, les connaissances de l'époque ont donné lieu à des erreurs d'interprétation. On croyait par exemple que la rate des nerveux, sujets à la mélancolie, déversait de la bile noire. C'était une erreur ! Mais je pense que les médecins antiques avaient quand même mis le doigt sur un des organes en cause, car en médecine chinoise, une rate vidée de son énergie est une cause de dépression...

À propos des saignées que l'on pratiquait sur le tempérament sanguin, on sait aujourd'hui qu'elles sont inadaptées, et même dangereuses dans certains cas. Les naturopathes conservent l'idée de purifier le sang, mais plutôt par un drainage du foie par exemple. Les médecins y ont encore recours pour éliminer un excès de fer, donc dans un tout autre but.

→ Vous faites un rapprochement avec la médecine chinoise, on retrouve donc des points communs ?

Tout à fait ! En fait, ce concept se rapproche de nombreuses médecines traditionnelles. En médecine chinoise ou ayurvédique, on fait référence aux éléments, et leur influence sur notre santé est évidente. Les médecins ayurvédiques ou chinois ont aussi leur classification de tempéraments. Ces médecines orientales sont très à la mode en Occident mais on oublie que nous avons une médecine traditionnelle occidentale qui a de vraies richesses. La naturopathie est en fait la continuité de cette médecine qui a été beaucoup revisitée par ses fondateurs, notamment Pierre-Valentin Marchesseau et bien d'autres.

→ Comment le tempérament s'exprime-t-il chez une personne ?

Un tempérament lymphatique, dominé par l'élément eau, aura un caractère plutôt introverti, une certaine nonchalance et pourra être sujet à la rétention d'eau. Un bilieux, dominé par l'élément feu, aura une grande capacité à l'action, et pourra aussi se mettre facilement en colère. Le sanguin a un teint coloré, a souvent chaud et peut présenter des troubles cardiovasculaires. Enfin, le nerveux peut souffrir plus facilement de troubles articulaires et peut être sujet à l'anxiété et à la déprime. Ce tempérament est à l'origine du spleen de Baudelaire, le paroxysme de la mélancolie. En fait, la théorie des humeurs a inspiré notre culture occidentale car elle présente une caricature de nos typologies. Elle est même à l'origine de *la comédie des humeurs*, un genre dramatique qui consistait à mettre en scène un personnage exprimant un des quatre traits de caractère des tempéraments.

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

L'aigremoine : efficace et tout en douceur



Cette plante astringente est excellente pour traiter maux de gorge, gingivite, diarrhée ou même pour réguler notre taux de sucre sanguin.

À LA RECHERCHE DE L'AIGREMOINE...

Pour trouver l'aigremoine (*Agrimonia eupatoria*), le plus court chemin est bien sûr d'en acheter. Elle est disponible facilement en herboristerie ou en pharmacie. Mais c'est une plante qu'il est facile de cultiver au jardin car elle est peu exigeante. Et pour ce qui est de la cueillette sauvage, cherchez-la dans les talus, les champs ou les chemins ombragés.

Cette herbacée est courante dans toute l'Europe et mesure entre 40 et 60 cm. Ses fleurs jaunes à 5 pétales sont disposées sur un épi. Après pollinisation, celui-ci porte de petites têtes, les fruits, qui s'accrochent aux vêtements. Lorsqu'on l'a identifiée il n'y a pas de confusion possible, hormis avec une autre espèce très proche, l'aigremoine odorante, qui possède les mêmes vertus. Elle est cependant protégée dans certaines régions.

LES PERSONNES SENSIBLES LA SUPPORTENT

L'aigremoine fonctionne là où d'autres échouent parce qu'elle est douce ! Elle contient des principes amers comme beaucoup d'autres plantes mais les siens sont assez doux pour être donnés aux enfants. Les personnes sensibles la supportent aussi très bien, même en cure prolongée. Cette amertume améliore en douceur la digestion en activant les sécrétions biliaire et stomacale. Une action utile en cas de lenteur digestive ou d'insuffisance biliaire. Elle peut même résorber une jaunisse chez un nouveau-né. L'amertume est donc son premier atout...

SES TANINS, UN SECOND ATOUT MAJEUR

L'aigremoine contient des tanins, également doux mais puissants. Ces tanins sont anti-inflammatoires et surtout astringents, ils apaisent et resserrent les tissus partout où ils passent. En bains de bouche ou en gargarisme, l'aigremoine est efficace pour traiter gingivites, aphtes, ou certains maux de gorge. Sur les reins, elle a un effet fortifiant

qui combat l'incontinence, même chez les enfants en cas d'énurésie, le « pipi au lit ».

Sur la muqueuse intestinale, l'aigremoine calme facilement une diarrhée, même chez l'enfant. Bien sûr, tout dépend de la cause, qu'il faudra traiter, et gardons en tête qu'une diarrhée mal contrôlée est dangereuse par risque de déshydratation, surtout chez les plus jeunes enfants.

Enfin, l'aigremoine est un excellent remède pour ralentir le passage du sucre dans le sang. La glycémie est mieux régulée, même en cas de diabète 1 déclaré. Il faudra donc prendre soin d'ajuster le traitement médicamenteux en conséquence, le cas échéant.

N'ATTENDEZ PLUS !

L'aigremoine fleurit de juin à octobre suivant les régions. On récolte les parties aériennes fleuries. Fraîches ou après séchage, on peut en faire des infusions. Si vous l'achetez, prenez la plante en vrac, en extrait fluide ou hydroalcoolique. En infusion, la dose est de 30 à 50 g par litre d'eau 3 fois par jour. Pour un gargarisme ou un bain de bouche, faites une décoction de 15 minutes à raison de 100 g par litre. Sous forme d'extrait, référez-vous au dosage recommandé.

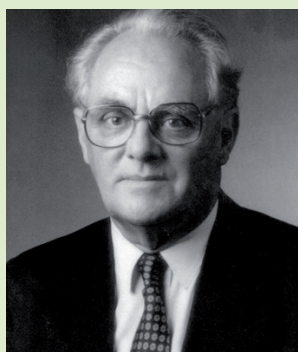
Le seul cas où l'on évitera de recourir à l'aigremoine est la constipation chronique.

Vous avez-dit astringent ?

Si vous ne connaissez pas cette sensation, croquez des myrtilles sauvages ou des prunelles et vous cernerez tout de suite ce qu'est l'astringence. L'astringence n'est pas une saveur mais une sensation. Elle se manifeste par une sorte de crispation due au resserrement des tissus. C'est une des propriétés des tanins que contiennent de nombreuses plantes, notamment celles de famille des Rosacées dont fait partie l'aigremoine.

L'astringence est donc utile pour la peau ou les muqueuses qu'il faut protéger ou assécher. La salicaire, la potentille, le fraisier, la ronce, le framboisier ou la baie de myrtille sauvage possèdent donc des indications similaires, avec des variations bien sûr. Il existe en effet différentes sortes de tanins et les proportions varient dans chaque plante. Les tanins sont donc antidiarrhéiques, vasoconstricteurs mais aussi anti-inflammatoires et antioxydants.

Nicolas Wirth ■ ■ ■



Ce qui arrive (parfois) aux gens curieux...

La curiosité est-elle un « vilain défaut » ? Si l'on en croit l'Académie de médecine, la réponse est « oui, trois fois oui ! ». Heureusement qu'il existe, de temps à autre, des chercheurs qui pensent autrement...

Hans Nieper est un cas tout à fait particulier dans le répertoire des « savants maudits » car il a bénéficié dans son pays, l'Allemagne, d'une assez belle notoriété, et cela dans deux disciplines fort différentes puisqu'il était à la fois médecin et physicien, ce qui est certainement rarissime. Sa renommée a toutefois franchi l'Atlantique plus aisément que le Rhin et il est à peu près inconnu en France. Mais il faut rendre grâce au pharmacien bruxellois P. Thysebaert d'avoir traduit en français le principal ouvrage de médecine du Dr Hans Nieper. Il a été publié sous le titre *Révélation en médecine et santé* par l'Office international de librairie de Bruxelles (3^e édition en 1996). J'ai lu avec délices ce livre extraordinaire dans lequel le Dr Nieper révolutionne la médecine. Avec une vigueur vengeresse et parfois un humour féroce, il y ridiculise sans ménagements la « médecine de Faculté », dont il démontre l'effrayante absence d'imagination et l'incapacité de s'ouvrir à des notions nouvelles.

Hans Nieper est né en Allemagne, à Hanovre, le 23 mai 1928, dans une famille de plusieurs générations de médecins. Son arrière grand-père avait fondé le sanatorium d'Ilten, proche de Hanovre, et son grand-père était un chirurgien réputé exerçant à Goslar. Il fit ses études à Mayence, Fribourg et Neuchâtel entre 1946 et 1952 et il obtint son doctorat *summa cum laude* (« avec les plus grandes louanges »). Le Dr Nieper exerça surtout à Hanovre, mais en 1955 et 1956, il travailla au laboratoire de recherches anticancéreuses du Pr Druckrey, à Fribourg.

UN CANCÉROLOGUE ORIGINAL... ET EFFICACE

Les quelques mois qu'il passa à Fribourg, au laboratoire de recherches anticancéreuses, furent déterminants. C'est là que Hans Nieper acquiesça la conviction que la thérapie pratiquée alors avec des cytostatiques toxiques (et que l'on pratique toujours un demi-siècle plus tard chez les routiniers de la médecine) était engagée sur une mauvaise piste et vouée au plus constant échec. Après avoir travaillé à Hamelin de 1956 à 1958, il entra à l'Institut Paul Ehrlich de Francfort et y resta deux années. Il y collabora avec des chimistes, notamment le réputé Dr Frans Kohler et ils découvrirent les transporteurs de minéraux, les aspartates, les EAP, les orotates. Ces nouveaux traitements firent du Dr Nieper un cancérologue original et efficace, ainsi qu'un spécialiste réputé du traitement de la sclérose en plaques comme de la prévention de l'infarctus du myocarde. Dès ce moment, il se heurta au refus d'évoluer de la médecine figée et suscita de vives critiques. Mais sa compétence et les résultats obtenus finirent par lui assurer, malgré ses adversaires, une notoriété internationale. Il pratiquait à Hanovre à la clinique Paracelsus am Silbersee et recevait dans son cabinet privé des patients venus de tous les pays, mais surtout d'Amérique du Nord, d'Europe, d'Afrique du Sud et d'Australie. C'est encore avec le Dr Kohler qu'il développa la première vraie substance anticancer efficace (du moins si l'on excepte celles déjà découvertes par d'autres « savants maudits »), qui offre l'avantage d'être

pratiquement dépourvue de toxicité : les dérivés du thiuram. En 1960, il a séjourné aux Etats-Unis pour continuer ses recherches au Sloan Kettering Cancer Research Institute. Il fit de nombreuses visites à certaines firmes pharmaceutiques comme Lederle et Abbot. Il obtint deux brevets américains pour ses travaux sur les transporteurs de minéraux. Il revint en Allemagne et travailla pendant près de six ans en cardiologie. De 1960 à 1964, il conduisit ses recherches au laboratoire du professeur en cardiologie K.J. Blumberger. C'est là qu'il mit au point le traitement des maladies cardiaques utilisant l'aspartate de magnésium et potassium et qu'il découvrit les sels d'EAP capables de protéger les membranes cellulaires des attaques auto-immunes. Ainsi fut-il le découvreur de l'unique substance officiellement déclarée contre la sclérose en plaques. En 1964, il ouvre son cabinet médical à Hanovre, sa ville natale. Son activité est débordante. Tout en poursuivant ses recherches, il reçoit de nombreux malades, non sans effectuer de fréquents séjours aux Etats-Unis. Hans Nieper poursuit ses travaux sans relâche, introduit l'usage systématique du sélénium pour la prévention cardiaque ainsi que celui des enzymes de l'ananas et du bêta-carotène en prévention anticancer. Tout ceci lui vaut évidemment les railleries du corps médical, mais ses idées feront peu à peu leur chemin dans les esprits des médecins honnêtes désireux de surmonter leur impuissance. Cela surtout en Allemagne et aux Etats-Unis, car en France, à la même époque, la plupart des médecins ne connaissent même pas le nom de Nieper et il en est sans doute de

même aujourd'hui. En 1973 et 1974, Nieper redéfinit pour la première fois la nature des défenses de l'organisme contre le cancer et affirme qu'elles ne sont pas immunitaires, comme pour les autres maladies, mais génorépatrices. Un concept révolutionnaire qui ouvrait la voie d'une thérapie anticancéreuse beaucoup mieux adaptée, tant préventive que curative, et qui est toujours, trente ans plus tard, superbement ignorée par les prélats du caducée.

DES TRAVAUX CONFIRMÉS PAR... LA NASA

Cependant, Nieper, comme tous les créateurs et novateurs, est rebelle à la spécialisation excessive. Animé par la vraie curiosité scientifique, il s'interroge sur les secrets de l'univers en toutes ses parties et ne saurait se confiner à la médecine. Dès le début de ses études médicales, les circonstances l'avaient amené à étudier la physique. Il se trouvait en effet que l'amphithéâtre où étaient donnés les cours de médecine était toujours plein à craquer et qu'il n'était pas facile d'y trouver une bonne place. Or, Nieper avait remarqué que le cours de physique qui précédait celui de médecine était beaucoup moins encombré. Aussi avait-il pris l'habitude d'assister au cours de physique. Il pouvait ainsi se choisir une place avantageuse qu'il ne quittait pas à la fin du cours, se trouvant ainsi aux premières loges pour bénéficier du cours de médecine dans les meilleures conditions. En 1952, il commença à développer une théorie sur la neutralisation des effets de la gravitation, et réintroduisit le concept de l'Ether qu'Einstein avait rejeté. Ses travaux furent confirmés par la NASA au moment de la mise en orbite des satellites lunaires. Travaillant avec des amis américains, il poussa plus loin ses idées sur la gravitation. Pour lui, les accélérations d'origine naturelle avaient une cause unique que l'on pouvait expliquer par des « tachyons intercepteurs ».

CE QUI A TUÉ HANS NIEPER

En collaboration avec Stokes, à Santa Monica, il créa la théorie du bouclier gravitationnel. Ses articles sur les tachyons qui seraient générateurs dans l'espace d'une énergie inépuisable sont réunis dans les archives de la Bibliothèque Scientifique de son ami Keith Brewer. En 1972, une version remise à jour de cette théorie fut reliée à celle des tachyons de Feinberg sur la proposition d'Ernest Stuhlinger, physicien qui a travaillé avec Werner von Braun à Huntsville (Alabama). Nieper recommanda vivement un développement rapide des applications pratiques de l'énergie du champ de gravité devant la Commission de l'Espace du Sénat américain en mai 1973. Outre le livre traduit en français par P. Thysebaert, il a publié *Revolution in technology, medicine and Society*, chez Keith Brewer Library. Malgré ses attaques renouvelées contre l'immobilisme de la médecine traditionnelle, ses adversaires ne réussirent pas à faire obstacle à sa notoriété grandissante et Hans Nieper fut élu à la présidence de plusieurs sociétés savantes, comme la Société allemande d'oncologie ou l'Académie new-yorkaise de médecine prophylactique, avec Roger Williams et Linus Pauling. Il était membre actif de l'Académie des sciences de New-York, de l'Association américaine pour l'avancement des sciences et de l'Association planétaire pour des énergies non polluantes (PACE). Il fut enfin le fondateur de l'Association allemande pour l'énergie du champ du vide (D.V.S), et cofondateur du même type d'association aux USA. À ce titre, on peut dire que Hans Nieper marcha sur les traces de Nikola Tesla. En France, il était membre de la Société d'agressologie dirigée par son ami Henri Laborit. Nous voici donc en présence d'un homme exceptionnel qui consacra son intelligence et toute sa vigueur à tenter d'arracher la société humaine aux deux plus grands marécages sociologiques dont nous sommes victimes : la dégradation progressive de notre santé et la production anarchique et grossière

des énergies fossiles ultra polluantes. Est-il besoin de préciser que le lien est évident entre ces deux combats ? Or, batailler sur deux fronts durant toute sa vie au prix d'un travail forcé, voilà qui ne peut manquer d'user les forces d'un homme avant terme. Nieper vivait très modestement, car il réinvestissait la plus grande part de ses revenus dans ses recherches scientifiques. Le stress permanent de cette lutte constante contre les pesanteurs sociales et l'adversité allait le terrasser sous le coup d'un infarctus le 21 octobre 1998.

*Pour la plupart
des scientifiques,
la sauvegarde
d'un dogme est plus
importante que
l'espoir apporté
par de nouvelles
connaissances*

UN HÉRITAGE SCIENTIFIQUE EXCEPTIONNEL

Quel est l'héritage scientifique de Nieper ? Dès le début de son ouvrage *Révélation en médecine et santé*, Hans Nieper attaque l'incapacité dramatique de la lutte contre le cancer. Et il écrit : « L'effondrement de la recherche officielle dans les domaines concernés par le cancer est en réalité d'une dimension qui confine au drame. Le verdict d'un rapport prononcé par une Commission d'enquête du Sénat américain, datant de juillet 1978, ainsi qu'une audition du Bundestag allemand de 1981 ont rendu le fait notoire. » Nieper écrit encore : « Dans les domaines de la physique et de la technologie, on peut se demander pourquoi, pour la plupart des scientifiques, la sauvegarde d'un dogme est plus importante que l'espoir apporté par de nouvelles connaissances, telles celles qui ont été démontrées par exemple dans les ouvrages de Schaffranke et Hilscher ou dans d'autres publications comme celles d'Otto Luther. Il n'en va pas autrement

en médecine. Cependant, les documents se trouvent partiellement depuis 20 ans entre les mains de la grande masse des cardiologues conventionnels et aussi des spécialistes du cœur et prouvent qu'ils sont responsables de la mort précoce de centaines de milliers de patients infarctés du cœur. La raison en est qu'on n'a pas appliqué et qu'on a refusé même les thérapies protectrices utilisant les transporteurs de magnésium, les sels de sélénium, la bromélastase (l'enzyme de l'ananas) et l'ouabaine orale (G.strophantine). Au lieu d'adhérer à une telle conception chimicométabolique, ils ont continué à suivre les concepts périmés mécanistiques, notamment en essayant d'élargir les artères coronaires et en administrant des composés nitrés toxiques pour la cellule. (...) Pourtant, l'orthodoxie subit un échec sur le plan de l'argent, argent qu'elle a tant employé. Cette médecine provoque une explosion des coûts qui mène tout droit à l'utopie sans pour autant être en mesure d'offrir plus de santé ni d'espérance de vie. »

LOURDS SOUPÇONS SUR L'ALUMINIUM

Hans Nieper fut aussi amené à soupçonner la responsabilité pathogène de l'aluminium, dont il faudra peut-être attendre encore des années pour qu'éclate à son sujet un scandale comparable à celui de l'amiante. Voici ce qu'il écrit sur ce métal omniprésent dans l'environnement humain, ainsi que dans les vaccins et les emballages alimentaires : « L'action de l'aluminium est très suspecte : il est capable de se lier aux membranes et de provoquer d'évidentes lésions des membranes du système nerveux. C'est, par exemple, le cas dans la sclérose latérale amyotrophique. C'est à l'île de Guam qu'on en a fait les premières constatations. Chez nos patients atteints de SLA, nous avons très souvent pu mettre en évidence une exposition à l'aluminium. (...) En ce qui concerne la SEP, la théorie de l'aluminium n'est de toute manière pas exclue. L'importante consommation

américaine de boissons emballées dans les fameuses petites boîtes en aluminium éveille des soupçons. Pour la maladie d'Alzheimer, une dégénérescence des régions antérieures du cerveau, il est aussi très probable que l'on ait affaire à une exposition à l'hydroxyde d'aluminium, surtout sous la forme de déodorants. Le mari d'une de mes patientes, originaire d'une petite localité de l'Ouest des Etats-Unis restée longtemps à l'écart du modernisme, avait remarqué, là-bas, une considérable croissance du nombre de SEP. Il est arrivé à la conclusion que cette augmentation coïncidait très précisément avec l'introduction des feuilles d'aluminium à usage ménager et des boissons en boîte d'aluminium dans les supermarchés. »

LE CORPS : UNE FORMIDABLE CENTRALE ÉNERGÉTIQUE !

On pourrait penser a priori que la médecine et l'énergétique sont plutôt éloignées l'une de l'autre. Et pourtant, qu'est-ce que le corps humain, sinon une formidable centrale énergétique dont il convient d'assurer l'homéostasie ? J'emprunterai au site Internet de bioenergyresearch ce texte qui résume d'excellente façon la synthèse énergie-santé qui fut le constant souci de Hans Nieper : « L'énergie tachyonique : par le terme "tachion", la physique entend une particule théorique, capable de voyager à une vitesse supérieure à celle de la lumière. À la fin du XIX^e siècle, Nikola Tesla observa durant une éclipse de soleil des phénomènes d'antigravitation : en approfondissant cette observation, il découvrit un champ énergétique qu'il breveta sous le nom d'"énergie cosmique", étant donné que l'univers tout entier en est rempli. Au cours du XX^e siècle, de nombreux scientifiques ont poursuivi ces recherches sur ce domaine de l'énergie : le "Champ de Feinberg" ou "tachionique", appelé ainsi d'après le nom du physicien Feinberg, qui exposa sa théorie en 1966. L'espace n'est pas vide, mais immergé dans un champ

énergétique extrêmement concentré, composé de ces particules théoriques qui se déplacent plus rapidement que la lumière et qui constituent une source d'énergie libre située au-delà du champ électromagnétique, indépendante de la lumière et du soleil.

Pour avoir un corps en bonne santé, nous devrions toujours rester ouverts à ce flux d'énergie tachionique

Il s'agit d'une énergie primaire qui maintient l'ordre dans le chaos de la matière. Quand le flux de cette énergie se réduit, l'organisme ne se régénère pas, des troubles apparaissent et le corps se détériore. D'où la nécessité de rester ouvert à ce flux d'énergie tachionique. (...) En bref, le champ tachionique représente une source inépuisable d'énergie pouvant être utilisée par les êtres vivants. Pour avoir un corps en bonne santé et parfaitement équilibré, nous devrions toujours rester ouverts à ce flux d'énergie tachionique. L'utilisation du champ tachionique à haute intensité provoquera la troisième révolution énergétique, a déclaré récemment le chercheur allemand Hans Nieper. Des chercheurs du Takionic Energy Research Group ont mis au point une nouvelle technologie qui valorise la capacité innée de notre corps à recueillir l'énergie tachionique (universelle), pour équilibrer le faible flux énergétique de notre corps, en améliorant la vitalité et en libérant ses potentialités physiques innées. »

Usé par les efforts incessants qu'exigeait l'immense tâche dont il s'était chargé, ainsi que par la permanente agression des opposants qui sentaient leurs intérêts menacés, Hans Nieper aura quitté prématurément cette arène impitoyable. Par la plus cruelle ironie du sort, il n'aura pas pu voir éclore cette énergie tachionique à laquelle il avait si totalement dévoué la sienne.

Pierre Lance ■■■

Le choix du maraîcher affecte la qualité du sperme

Les légumes et les fruits ne sont pas les mêmes sur tous les étals : certains feraient baisser la quantité et la qualité du sperme.

Une première étude avait déjà fait couler beaucoup d'encre : elle montrait que la qualité du sperme diminuait globalement partout en France, de manière plus ou moins rapide selon les régions. Les chercheurs avaient alors pointé du doigt l'exposition aux pesticides pour expliquer cette disparité régionale. Dans le but de poursuivre ce travail, une équipe scientifique a suivi pendant 18 mois l'alimentation et la qualité du sperme de 155 hommes : ceux qui consommaient plus d'une portion et demie de fruits et légumes les plus contaminés en pesticides avaient 49 % de spermatozoïdes en moins et un taux de malformation 32 % plus élevé par rapport à ceux qui en mangeaient moins d'une demi-portion par jour. Les scientifiques avaient classé les poivrons, les épinards, les fraises, les pommes et les poires comme hautement contaminés par les pesticides (d'après le rapport de l'Agence sanitaire européenne sur le sujet, on peut rajouter l'avoine, la laitue, les pêches, les tomates, les poireaux, les choux pommés et le seigle) ; de leur côté, les pois, les haricots, les pamplemousses et les oignons avaient été classés comme aliments les moins contaminés. Messieurs, ne voyez pas là un argument pour arrêter de manger des fruits et légumes : l'étude montre qu'à teneur en résidus égale, les hommes qui mangent plus de fruits et légumes ont une meilleure qualité de spermatozoïdes que ceux qui en mangent moins.

Sources : Chiu YH, Afeiche MC, Gaskins AJ, and al. Fruit and vegetable intake and their pesticide residues in relation to semen quality among men from a fertility clinic. Hum Reprod. 2015 Mar 30. pii: dev064. SCIENTIFIC REPORT OF EFSA, The 2010 European Union Report on Pesticide Residues in Food, EFSA Journal 2013;11(3):3130.

Un chirurgien licencié pour avoir utilisé une surprenante méthode naturelle

Réduire une fracture de la mâchoire manuellement est un geste impressionnant mais il évite une opération et les risques qu'elle comporte.

Lorsqu'il jugeait une opération inutile pour réduire une fracture, le Pr Ninian Peckitt, chirurgien maxillo-facial au centre hospitalier d'Ipswich, en Angleterre, appliquait son étonnante technique sur ses patients anesthésiés. Ce geste médical, s'apparentant à un coup de poing, est parfois utilisé par le corps médical, avec sans doute, une intensité beaucoup plus faible. Car lorsque ce professeur a demandé à une infirmière de tenir la tête de son patient afin de lui adresser des « coups de poing thérapeutiques », cette dernière a été choquée par la violence du geste. Une procédure a ensuite été ouverte à l'encontre du médecin qui s'est alors fait radier de l'ordre. Si la méthode semblait musclée d'un premier abord, elle évitait au patient une opération inutile et les risques qu'elle comporte. Bien entendu, *Alternatif Bien-Être* ne recommande pas l'utilisation du coup de poing comme thérapie naturelle contre le stress.

Source : Dyer C. Surgeon is struck off for punching patient in the face to try to repair fracture. BMJ. 2015 Apr 24;350:h2214.

Premier pas dans l'invisible... avec la géobiologie

Proche des techniques ancestrales des sourciers, la géobiologie détecte les perturbations énergétiques des bâtiments. Elle permet aux habitants de trouver l'harmonie et favorise santé, relations heureuses et prospérité... J'ai testé !

Il y a quatorze ans, alors que j'étais sur le point d'emménager dans un nouvel appartement, j'ai « laissé » opérer une amie géobiologue. J'écris « laissé » parce qu'au fond de moi je n'étais pas convaincu de l'intérêt de cette pratique. Ni sceptique d'ailleurs. J'étais simplement curieux de savoir s'il allait se passer quelque chose ou pas. À vrai dire, j'ignorais tout de ce sujet jusqu'à la rencontre de cette personne. Tel le saint Thomas des évangiles, je demandais à voir avant de croire...

UNE SPIRALE ASCENDANTE À L'INTÉRIEUR DE MA TÊTE !

D'ailleurs, je n'ai strictement rien vu ! En revanche, je dois admettre que j'ai ressenti des choses. L'appartement n'était pas encore emménagé. Nous étions trois à discuter debout au milieu du salon, un ami, mon épouse et moi. Pendant ce temps Annick Duhayon, notre géobiologue, menait son expertise pour la seconde fois.

Elle avait apporté un disque de granit poli d'environ 20 cm de diamètre, gravé d'un quadrillage carré rempli d'une suite de chiffres. Nous discussions sans prêter attention à elle quand je fus pris d'une étrange sensation. Pas vraiment un vertige, plutôt une spirale ascendante à l'intérieur de ma tête ! J'en fis part à mes interlocuteurs qui confirmèrent avoir eu un ressenti analogue. « *C'est normal* », dit l'amie géobiologue, « *je viens de poser la pierre* ». Ce fut tout. Je venais de faire mes premiers pas dans l'invisible...

Nous passâmes quatre années heureuses dans cet appartement, sans réellement repenser à cette séance. Je venais de faire mes premiers pas dans l'invisible... Quelques années et un enfant plus tard, nous envisageâmes d'acquérir une maison. De nouveau, nous fîmes appel à cette praticienne afin qu'elle nous donne son avis concernant l'habitation qui avait notre faveur.

Une fois de plus, je n'étais ni convaincu ni sceptique. Je faisais plutôt mien le fameux « pari de Pascal », le philosophe, au sujet de l'opportunité ou non d'avoir la foi. « *Si j'y crois et que c'est faux, je ne perds rien* », me disais-je. « *Si j'y crois et que c'est vrai, je gagne tout. Si je n'y crois pas et que c'est vrai, c'est très embêtant !* » Tout bien pensé, je décidai d'y croire, pour voir...

Lors de sa visite, notre géobiologue nous avertit que la configuration de la maison occasionnait des pertes d'énergies mais qu'elle pouvait y remédier au moins en partie. Nous nous installâmes dans cette nouvelle demeure après avoir laissé notre amie poser une autre pierre de correction énergétique dans la pièce principale et effectué quelques travaux de rénovation. Annick nous parlait de réseaux telluriques, de failles souterraines, d'ondes de forme et aussi du « gardien du lieu », une entité créée lors de la construction du bâtiment dans le but de veiller sur le projet de vie des habitants ! Au-delà de ces mots tout à fait nouveaux, ce qui m'intéressait, c'était les résultats potentiels de l'intervention.

MON CERVEAU RATIONNEL ME SERMONNAIT

J'ai dû faire quelques petits efforts... La géobiologue nous demandait d'informer ce « gardien » du changement de destination du lieu et de nous assurer de sa bienveillance ! Nous le faisons sous la forme d'offrandes au jardin, de temps en temps. Tandis que mon cerveau rationnel me sermonnait, l'enfant qui sommeillait en moi se régala intérieurement de ces drôles de rituels. Je n'y croyais qu'à moitié, mais je le faisais quand même : toujours le pari de Pascal...

Ce qui me parlait plus, en revanche, c'était les références que notre amie avait faites au Feng Shui, l'équivalent oriental de la géobiologie. J'appris qu'à Hong-Kong la plupart des bâtiments professionnels et des centres d'affaires sont réalisés selon les avis d'experts en cet art millénaire. Un thérapeute en médecine chinoise m'apprit aussi que, selon la tradition orientale, le nombre 28 est

un nombre d'argent. Avoir un local commercial au numéro 28 d'une rue est favorable aux affaires, ce qui n'est pas sans influence sur les prix de l'immobilier en Chine. Par curiosité, je me mis en quête du numéro 28 de la principale artère commerciale de ma ville. J'y trouvai ma propre banque qui affichait une excellente rentabilité... Pure coïncidence ?

MON BANQUIER AVAIT TOUT COMPRIS

Poussant ma curiosité plus avant, je me rendis au siège local de cette même banque. Surprise ! Le lieu respectait en tout point les quelques règles de Feng Shui que j'avais acquises par mes lectures : présence affirmée de végétaux, usage maîtrisé du noir et du rouge, deux couleurs d'abondance et d'argent, etc. Mes banquiers, visiblement, ne se limitaient pas à la gestion financière... En revanche, au numéro 28 d'une autre rue, siégeait une agence immobilière en difficulté qui fit bientôt faillite, laissant un local vacant jusqu'à ce jour... Les chiffres ne peuvent quand même pas tout.

Parmi les intrigants principes du Feng Shui, je n'ai jamais oublié qu'installé face à son bureau, il ne faut jamais être positionné le dos à la porte ou à une fenêtre. Par les ouvertures peut venir l'ennemi ! Il vaut mieux l'affronter de face. À titre d'expérience, je fis plusieurs essais. Effectivement, je constatai une moindre efficacité quand je travaillais adossé à une fenêtre de mon bureau. Dans un premier temps, je ne parvins pas à m'expliquer le phénomène. Puis ma culture neuroscientifique s'étoffant, je compris que mon cerveau archaïque, chargé de ma survie immédiate, ne comprend pas la notion de bureau dans une ville en paix... Pour lui, être assis avec une ouverture derrière soi est une situation de vulnérabilité. Et tandis que mon cortex œuvre à la rédaction d'un nouvel article par exemple, mon cerveau archaïque, sur le qui-vive, lui envoie en permanence des messages d'alerte inconscients mais bien réels qui amoindrissent mes capacités de travail.

DIRIGER UN MIROIR CONTRE UN MUR POUR CALMER LES VOISINS

C'est ainsi que, peu à peu, je me mis à admettre les principes inacceptables du Feng Shui et de la géobiologie. En plus de faire des offrandes au « gardien de la maison », j'acceptai de disposer des mobiles au milieu des couloirs ou devant une fenêtre afin de réguler la circulation énergétique, de diriger un miroir contre un mur pour calmer des voisins bruyants (avec succès !), de ne pas boire au matin le verre d'eau que j'avais laissé la veille à mon chevet, de disposer des plantes ou un aquarium à des endroits précis ou de réaménager des pièces de manière inédite.

Peu à peu, je me rendis compte que ces préconisations se croisaient avec une certaine forme de bon sens. C'est vrai que cela fonctionnait mieux comme cela. Mais le plus ravageur pour ma raison se produisit un peu plus tard.

Plusieurs années après notre emménagement, notre fils, alors âgé de 3 ans, se mit subitement à faire des cauchemars. Étrangement, je faisais moi-même des rêves macabres au même moment, jusqu'à ce que je sois réveillé par ses pleurs. Dans la rue voisine, à la nuit tombée, un ivrogne criait depuis peu à fendre l'âme. Ma sœur, venue en vacances, nous déclara qu'elle se sentait désormais opprimée dès qu'elle pénétrait dans la chambre d'amis...

LIBÉRER DES ÂMES BLOQUÉES

Nous eûmes la bonne idée de consulter de nouveau notre amie. Lors d'une première visite, elle fit le tour du logement, se dirigea vers le fond du jardin où nous avions creusé la terre peu de temps auparavant afin d'aménager quelques marches pour offrir un autre passage sur la rue. Elle revint de l'endroit et nous donna son diagnostic. « *En creusant ce nouvel accès, vous avez rouvert un ancien chemin. Autrefois, il permettait le passage depuis la colline au-dessus de votre maison jusqu'à la vallée où se trouvaient des puits. Quand la voie ferrée parallèle à votre jardin fut tracée, on combla ce chemin, privant d'un accès facile à l'eau plusieurs familles. Une jeune mère qui n'avait pas la force de faire un détour par le pont en amont pour remplir sa jarre en est morte ainsi que son fils, dans une grande souffrance morale et une intense colère. C'est pourquoi leurs âmes sont restées bloquées. Quant à vous, vous avez réveillé ces âmes qui manifestent leur détresse et vous perturbent.* » Je restai perplexe.

À l'époque, ma raison estimait ce genre de déductions hasardeuses, pour ne pas dire délirantes, tandis que ma curiosité me poussait à en éprouver la pertinence. Annick nous suggéra de nous éloigner : « Les forces en présence sont lourdes. Il faut me laisser faire. Une heure me suffira. » Nous en profitâmes pour faire une promenade à vélo. Deux rues plus loin, la tête me tourna, puis je n'y pensai plus. De retour à la maison, l'atmosphère semblait sereine.

- « C'est fait, nous dit simplement Annick.
- Comment t'y es-tu prise ?
- Des prières. Les âmes sont montées. Vous dormirez tranquilles à présent. »

Et c'est ce qui se produisit. Plus de cauchemar ni de mauvais rêves. Ma sœur, quand elle revint, ne ressentit plus l'oppression dont elle nous avait fait part. Le poivrot du quartier se tut comme par miracle. Ne voyant pas le lien, j'en parlai à Annick. « Quand il n'y a plus d'eau, il reste l'alcool », me répondit-elle. Je dus me contenter de cette énigmatique réponse.

EN ASIE, LA CULTURE RESTE IMPRÉGNÉE DU LIEN À L'INVISIBLE

Depuis, quand j'investis un nouveau lieu, je ne manque jamais d'interroger un expert. À la différence de l'Asie où la culture reste imprégnée du lien à l'invisible, la géobiologie chez nous est marginale, voire considérée avec suspicion. Aussi, certains professionnels ne mettent pas toujours en avant les aspects ésotériques de leur pratique, débutant leur intervention par des mesures des champs électromagnétiques à l'aide d'instruments agréés. Le plus souvent, il sera conseillé de dire adieu au téléphone sans fil et au wifi, voire d'installer un ou plusieurs interrupteurs automatiques de champs à son compteur électrique. Ensuite, le géobiologue évalue, entre autres, les perturbations liées à la présence de failles souterraines et de cours d'eau. « Le passage de l'eau dans un sol, génère naturellement une perturbation électromagnétique », explique Florence Peyrous qui exerce dans les Pyrénées. « L'information est si importante qu'à elle seule, elle est capable de déranger le vivant, humains, animaux et plantes comprises. » Le fait n'était pas inconnu de la science du siècle dernier. En 1927, dans une communication à l'Académie des sciences, le professeur Arsène d'Arsonval, spécialiste de l'électrophysiologie, indiquait que « les maisons à cancers de Clermont-Ferrand sont en majeure partie situées sur des failles volcaniques. »

Comment les géobiologues repèrent-ils ces éléments souterrains ? Dans la lignée des sourciers, ils font le plus souvent appel à des baguettes, pendules, antennes dite « de Lecher » et autres « baguettes parallèles ». « Ces instruments, par eux-mêmes, ne captent rien de particulier », précise Florence Peyrous, « Ils ne font qu'amplifier les signaux du corps quand celui-ci réagit aux courants énergétiques ambiants ». « Il s'agit de biosensibilité », confirme une autre professionnelle, « le corps perçoit les courants

énergétiques qu'aucun instrument de mesure ne permet de capter ». Dès lors, tout l'art du praticien consiste à ne pas influencer ses propres réactions physiques par ses pensées ou ses attentes et à savoir les interpréter. Une fois les perturbations repérées, reste à les corriger. « Pour la géobiologie, il existe des proportions de bâtiments connues des anciens et qui ont la vertu d'harmoniser les énergies émanant du sous-sol », explique Florence Peyrous. Autrefois, ces proportions étaient respectées au moment de la construction. Comme elles ont été oubliées, le praticien peut intervenir en posant par terre des pierres selon une géométrie précise, afin de « notifier » au sol les nouvelles proportions du bâtiment. « À elle seule, une telle information a le pouvoir de corriger la perturbation énergétique liée aux cours d'eaux ». D'autres géobiologues utilisent des dispositifs composés de minéraux spécifiques, de plantes, etc. La géobiologie n'est pas une pratique codifiée.

Et puis il y a la dimension ésotérique, celle sur laquelle les géobiologues interviennent parfois sans le dire, de crainte de susciter le rejet. Beaucoup disent avoir développé une sensibilité les rendant capables de capter l'éventuelle présence d'âmes désincarnées ou encore d'entités non humaines. Ils s'intéressent également à la mémoire des murs ! Ensuite, par la prière ou la télépathie, il ne reste plus qu'à nettoyer le lieu des mémoires d'événements dramatiques qui s'y sont déroulés ou bien de faire passer dans l'au-delà les âmes enfermées afin de favoriser le retour de l'harmonie du foyer et de la santé physique et mentale des habitants. Simple n'est-ce pas ?

CHOISIR LE BON GÉOBIOLOGUE

Dans un domaine aussi peu codifié que la géobiologie, le bouche à oreille est la règle. On contacte quelqu'un qui a eu des résultats chez quelqu'un d'autre. Cet art attire cependant des personnes insuffisamment compétentes ou pratiquant des tarifs exagérés. La CNG, Confédération nationale de géobiologie, répertorie des professionnels qui s'engagent sur la base d'un code de déontologie. Vous pouvez aussi vous assurer du sérieux d'un géobiologue en lui demandant les références d'autres clients. Il doit également afficher un tarif raisonnable et justifié et, idéalement, vous proposer un suivi afin de vérifier si son intervention tient dans la durée. www.confederation-geobiologie.fr

Emmanuel Duquoc ■■■

Compléments alimentaires : les conseils surprenants de l'homme le plus intelligent du monde

Avec un QI largement supérieur à celui d'Einstein, Rick Rosner est considéré comme l'homme le plus intelligent du monde. Ses conseils sur les compléments alimentaires sont surprenants. À tel point qu'on se demande s'il faut les suivre...

NI MATHÉMATICIEN, NI CHERCHEUR EN PHYSIQUE QUANTIQUE...

Richard Rosner est considéré comme étant l'homme vivant le plus intelligent du monde. Le nom de cet Américain figure donc dans le *Guinness Book Of World Records*, même si son titre est régulièrement contesté. Certains chercheurs expliquent en effet qu'à partir d'un certain niveau d'intelligence, les tests de QI (Quotient Intellectuel) classiques ne sont plus assez fiables. Il n'en reste pas moins que sur la dizaine de tests effectués tout au long de sa vie, les résultats ont toujours été exceptionnels.

Un des tests de QI sur lequel il se distingue est justement un test initialement conçu pour les personnes à l'intelligence très élevée : le test de «Titan», mis au point par le chercheur américain Ronald Hoeflin. Sur les 48 questions que compte ce test, Rick Rosner est le seul homme à avoir jamais réussi à donner 48 bonnes réponses, ce qui correspond à un quotient intellectuel de 200, là où Albert Einstein culminait à 162 !

Pour Leta Hollingworth, une psychologue renommée et spécialiste des enfants surdoués, «*les personnes ayant des QI exceptionnellement élevés sont radicalement différentes de la population générale*». Cela semble bien être le cas de Rick Rosner qui, contrairement à d'autres génies bien connus, n'a jamais fait carrière dans les mathématiques ou la physique des particules : ses activités professionnelles ont été aussi variées qu'imprévisibles : vendeur en boîte de nuit, modèle photo, rédacteur de questions/réponses pour des jeux télévisés, serveur en patins à roulettes dans des cafés branchés, body-builder et même stripteaseur !

UNE VISION DE LA VIE DIFFÉRENTE DE CELLE DES GÉNIES

Certains d'entre nous seraient probablement tentés de ranger Rick au rayon des hurluberlus, sur la base de ses emplois aussi variés qu'étonnants. Pourtant, ce drôle de génie a passé près de 10 ans à l'université. Son parcours certes un peu chaotique est peut-être simplement la manifestation de difficultés liées à notre société, trop souvent inapte à gérer les différences.

La plupart des personnalités à l'intelligence exceptionnelle ont cela de particulier qu'elles occupent toujours un travail très intellectuel. Elles ont même souvent tendance à négliger leur apparence physique, leur alimentation et leur mode de vie général, trop occupées à se concentrer sur ce qui les intéresse. Mais là encore, Rick se démarque très fortement des autres : dès le plus jeune âge, il a toujours pratiqué énormément de sport, et notamment la musculation. À cela il ajoute une alimentation variée et surtout de nombreux compléments alimentaires !

« CES COMPLÉMENTS AMÉLIORENT LE FONCTIONNEMENT DE MON CERVEAU »

En plus d'un mode de vie sain, Rick prend donc **plusieurs dizaines de compléments alimentaires** chaque jour. Il affirme que son mélange «*améliore le fonctionnement de son cerveau*». Il ajoute : «*Si vous pouvez prévenir le déclin cognitif lié à l'âge, c'est comme si vous deveniez plus intelligent*». Rick a deux hantises : vieillir et mourir.

Voici une partie de la liste des gélules qu'avale chaque jour Rick Rosner :

- Vitamine D3
- Vitamine K
- Un multivitamines
- Vitamine C
- Extrait de curcuma (anti-inflammatoire et anticancer)
- Un mélange de vitamine E naturelle apportant les 4 toco-phérols
- Glucosamine et chondroïtine (pour la santé des articulations)
- Chardon marie et SAM-e (pour la santé de son foie)
- Oméga-3
- Coenzyme Q10 (aide la production d'énergie)
- Lycopène (pigment végétal extrait de la tomate qui améliore la santé des vaisseaux sanguins)
- Benfotiamine (une forme particulière de vitamine B1 qui limite les effets de la glycation)
- Quercétine (un polyphénol qui améliore la santé des vaisseaux sanguins et renforce l'action de la vitamine C)
- Acide alpha lipoïque et acétyl L-carnitine (deux substances qui atténueraient les symptômes du vieillissement)
- Extrait d'Astragale (pourrait théoriquement ralentir le vieillissement)
- Phosphatidylsérine (apport de phospholipides pour le fonctionnement du cerveau)
- Marron d'inde (pour la santé des vaisseaux sanguins)
- Vinpocétine (molécule qui améliore l'oxygénation des tissus cérébraux)
- Du café (qui stimule son attention)
- Jus de Grenade (antioxydant)



À tout cela, il ajoute des médicaments de manière plus ou moins ponctuelle : une molécule pour ralentir la chute des cheveux, une molécule qu'il prend pour bloquer l'absorption des graisses alimentaires lorsqu'il est obligé de manger trop gras, une demi-aspirine chaque jour (de faibles doses d'aspirine ont montré des effets anticancer à long terme dans plusieurs études), etc.

DOIT-ON SUIVRE SON EXEMPLE ?

On peut se demander à quel point une telle liste est utile ou pertinente. Nul doute que Rick a trouvé un moyen d'apaiser sa peur de vieillir dans la prise de compléments alimentaires. La quantité qu'il ingère est astronomique mais le choix est finalement plutôt réfléchi (normal quand on a un QI si élevé !). Rick Rosner recommande beaucoup de compléments alimentaires que nous jugeons aussi indispensables : vitamines C, D et K, multivitamines, en particulier.

Et si l'on devenait tous des petits génies ?

Emilie Olag & Julien Venesson ■■■

Ces recommandations nutritionnelles officielles qui rendent gros

La part des graisses dans l'alimentation a fondu, mais la consommation de glucides a explosé. La grande gagnante : c'est l'obésité.

Veulent-ils nous rendre malades ? On peut se le demander. Après 40 ans de programmes de recommandations nutritionnelles destinés au grand public dans le but d'améliorer la santé, des chercheurs américains ont enfin décidé de dresser le bilan de ce matraquage qui touche la France comme les États-Unis. Et le verdict est sans appel : de 1965 à 2011, la part des graisses dans l'alimentation a diminué, passant de 45 % à 34 % des apports énergétiques journaliers ; parallèlement, celle des glucides (pain, pâtes, etc.) a augmenté, passant de 39 % à 51 %. Résultat : le pourcentage de personnes obèses est passé de 42 % à 66 % sur la même période aux États-Unis, et de 8,5 % à 15 % entre 1997 et 2012 en France ! Et vous ne devinerez jamais avec quels financements sont faites toutes ces pitreries... Avec nos impôts !

Source : Evan Cohen. Statistical review of US macronutrient consumption data, 1965–2011: Americans have been following dietary guidelines, coincident with the rise in obesity. Nutrition Volume 31, Issue 5, May 2015, Pages 727–732

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



Les trois tamis de Socrate

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute réputation de sagesse. Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

« Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ? »

– Attends un instant. Avant de commencer, peux-tu me dire si tu as fait passer ce que tu vas me dire par les trois tamis ?

– Les trois tamis ?

– Le premier tamis est celui de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai ?

– Non. J'en ai simplement entendu parler...

– Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer en utilisant un autre tamis, celui de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon ?

– Ah non ! Au contraire.

– Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain qu'elles soient vraies. Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste un tamis, celui de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?

– Non. Pas vraiment.

– Eh bien !, dit Socrate en souriant, si ce que tu as à me dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile, je préfère ne pas le savoir, et quant à toi, je te conseille de l'oublier... ».

Paroles de sagesse de **Socrate** ■■■



Votre code promotion :
IABFQ101

Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

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

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

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

► santenatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

☐ Papier (44 €)

☐ Electronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

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

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

La meilleure façon de manger



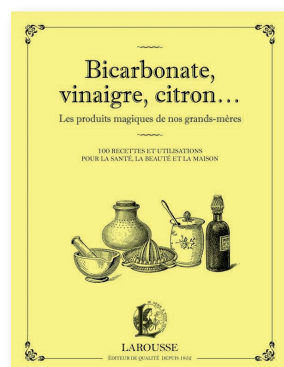
Entre les industries agroalimentaires qui cherchent à promouvoir leurs produits et les autorités sanitaires qui donnent des conseils favorisant l'obésité, il devient difficile de savoir comment se nourrir pour préserver sa santé. En se basant sur les dernières découvertes scientifiques sur le sujet, une équipe de 15 chercheurs, coordonnés par la diététicienne Angélique Houlbert, fait dans ce livre un point sur la meilleure manière de s'alimenter pour garantir le bon fonctionnement des grandes fonctions de l'organisme. Les auteurs donnent des repères sur de nombreux sujets : les fibres, les acides gras, la consommation de sucre, les fruits et légumes, les céréales complètes, etc. Un guide des fruits et légumes de saison est d'ailleurs inclus.

Ce livre, riche en information scientifique, représente une très bonne synthèse pour les passionnés.

22 €

Angélique Houlbert
Éditions Thierry Souccar
ISBN : 2365491197

Bicarbonate, vinaigre, citron : produits magiques de nos grand-mères



En deux générations, les produits d'entretien et d'hygiène se sont multipliés dans notre quotidien. Loin d'être inoffensifs, ces produits peuvent être remplacés par des solutions naturelles, moins onéreuses et tout aussi efficaces. Les auteurs de ce petit manuel nous rappellent justement les moyens qu'utilisaient nos grand-mères pour nettoyer leur maison mais aussi pour s'occuper d'elles-mêmes. Vous trouverez dans ce livre des recettes à base de bicarbonate de soude, de vinaigre et de citron pour décaper votre four, nettoyer les taches tenaces, enlever le calcaire, réduire les rides et la cellulite !

Ce manuel agréable à lire vous permettra de réduire considérablement l'utilisation de produits d'entretien et de revenir à une simplicité oubliée.

4,99 €

Ouvrage collectif
Éditions Larousse
ISBN : 2035905818

Biozone

dates

Du samedi 12 au
dimanche 13 septembre 2015

Mûr-de-Bretagne (22)

Droit d'entrée :
4 euros
gratuit pour les moins de 15 ans

Renseignements sur :
www.foire-biozone.org

L'association Produire et consommer biologique propose pour la 30^e année consécutive une foire faisant la promotion d'une agriculture plus saine et respectueuse de l'environnement. De nombreux producteurs locaux seront présents pour vous faire découvrir leurs produits et leurs démarches. Le cinéma local proposera des documentaires sur des sujets écologiques, un "espace parlotte" accueillera des conférenciers qui pourront répondre à vos questions et des ateliers seront organisés par des associations écologiques.

Le festival de la transition énergétique et du développement durable

dates

Du vendredi 18 au
dimanche 20 septembre 2015

Parc des Expositions de Quimper,
32 bis rue de Stang Bihan,
Quimper (29)

Droit d'entrée : gratuit

Renseignements sur :
www.breizh-transition.bzh

Les acteurs de la transition énergétique en Bretagne se rassemblent pour proposer leurs solutions dans les domaines de l'habitat, des transports, de l'énergie, des services, des ressources et de l'agroalimentaire. Des ateliers, des tables rondes et des débats seront organisés pour vous aiguiller sur les nouveaux comportements à adopter en priorité pour évoluer vers un futur durable. S'adressant aussi bien aux professionnels qu'au grand public, ce festival permettra de mieux comprendre la transition énergétique amorcée en Bretagne et vous donnera des idées pour y prendre part !

Le quai des futurs

dates

Du vendredi 25 au
dimanche 27 septembre 2015

Quai St-Malo,
à Saint-Malo (35)

Renseignements sur :
www.lequaidesfuturs.fr

Face à l'évolution de notre mode de vie, la Chambre de commerce et d'Industrie de Saint-Malo propose une réflexion sur nos nouveaux modes de consommation. Des exposants et des conférenciers viendront présenter leurs démarches autour de 4 thèmes : vivre local, responsable, soucieux de son bien-être et connecté. Dans une démarche écologique et solidaire, le salon mettra cette année "l'upcycling" en lumière, une tendance qui consiste à transformer des matériaux destinés à être jetés en objets ayant une valeur ajoutée.

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

Vous pouvez nous écrire à :

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

Contradiction sur les vitamines

Il me semble qu'il y a une contradiction entre les discours que vous tenez sur les multivitamines dans les numéros 99 et 103. Vous dites d'abord qu'il faut faire attention à la surdose, puis qu'il n'y a aucun danger aussi longtemps que les vitamines sont naturelles. Par ailleurs, que pensez-vous des produits de Life Extension et en particulier du Mix (un multivitamines à 14 gélules par jour).

Pierre G. ■■■

ALTERNATIF
bien-être

SNI ÉDITIONS SA
60 AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE
92800 PUTEAUX

prochainement dans ABE

- Crèmes hydratantes : besoin ou business ?
- Dossier : Fibromyalgie, ce que les médicaments ne régleront pas
- Interview : Dr Willem, les intolérances alimentaires sont la cause de 80% des maladies
- J'ai rencontré la pierre de Coeur

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.

Dans ABE 99, nous ne parlons pas des vitamines en général mais plus spécifiquement des vitamines et compléments antioxydants, ce qui est assez différent. En effet, la dangerosité des fortes doses d'antioxydants est largement supérieure à la dangerosité d'un excès de vitamines B (par exemple) car ces composés vont interférer avec les capacités naturelles de l'organisme à combattre les molécules oxydantes. Concernant les autres vitamines, leur dangerosité est minorée quand elles sont naturelles mais elle n'est pas nulle pour autant, c'est pourquoi nous déconseillons dans notre dossier les compléments alimentaires américains hyperdosés dont la consommation a été associée dans plusieurs études à une augmentation de la mortalité. Le produit « Mix » auquel vous faites référence est typiquement dans cette démarche : on y trouve tout et n'importe quoi, à des doses souvent irréfléchies, uniquement parce que le consommateur novice américain a le sentiment que « prendre plus, c'est mieux ». ■■■

ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro 107 - Août 2015

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

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

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

ou au 60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux

ISSN 1662-3134