

L'ALTERNATIF bien • être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • NOVEMBRE 2015 • N°110

sommaire

- 1 La cuisson est-elle notre **poison** ?
 - 5 Dr Cancer et Mr Chimio
 - 7 Découverte d'un nouvel oligoélément **essentiel**
 - 8 Ulcère de l'estomac : les **armes** pour s'en défaire
 - 14 Cinq signes que vous devriez prendre de la **vitamine C**
 - 16 Sport : le programme **minimaliste**
 - 18 Naturopathie & Traditions :
L'eau peut-elle nous soigner ?
Pourquoi les bébés adorent la **guimauve**
 - 20 Des **pastilles** un peu dures à avaler !
 - 24 Les arts internes taoïstes : nouvelle arme **anticancer** ?
 - 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi** : Sclérose en plaques : verre de rhum obligatoire ! (p.7)
- Pourquoi la coqueluche revient malgré la vaccination ! (p.13) -
Résistance aux antibiotiques : ça ne dépend pas que des médecins (p.23) -
Côlon irritable : quatre patients sur cinq mal diagnostiqués (p.27) -
Inspirations : Le roi et le faucon (p.28)

édito



Comprendre d'où l'on vient

Un vieux proverbe dit qu'il faut savoir d'où l'on vient pour savoir où l'on va. Si l'on applique ce raisonnement à l'homme en observant son évolution et celle de ses ancêtres, alors les conclusions sont riches d'enseignements. La plupart des mammifères terrestres, dont l'ancêtre de l'homme, sont apparus il y a environ 65 millions d'années, suite à un réchauffement climatique sans précédent dans l'histoire de la planète (augmentation de la température moyenne de plus de 10 degrés). Notre ancêtre était alors végétarien à plus de 90%, avec une alimentation basée sur les fruits et les feuilles. Voilà qui explique probablement pourquoi les fruits et légumes sont si bons pour la santé : nous y sommes tous parfaitement adaptés ! Cette alimentation perdurera pendant plus de 50 millions d'années, avant une augmentation progressive des apports carnés. Autre aspect important : jamais nos ancêtres n'ont cuit leurs végétaux, ils étaient tous crudivores. Et les cours d'histoire nous enseignent que la maîtrise du feu n'est intervenue dans notre histoire qu'il y a 450 000 ans. Seulement ! Sommes-nous donc réellement adaptés à la cuisson ? Faut-il redevenir crudivore pour atteindre la santé optimale ? Ce mois-ci nous redécouvrons pourquoi et comment la cuisson a conféré à l'homme un avantage substantiel, sans lequel notre évolution aurait probablement été très différente – et beaucoup plus limitée – que celle que nous avons connue. Encore faut-il ne pas oublier qu'il n'existe pas "une" cuisson, mais "des" cuissons...

Julien Venesson ■■■

La cuisson est-elle notre poison ?

Pratique propre à l'espèce humaine, la cuisson modifie en profondeur les caractéristiques des aliments que nous consommons. Au point de les dénaturer et de réduire leur potentiel nutritif ? Devrions-nous tous adopter le régime crudivore ?

À quoi servaient ces foyers vieux d'un million d'années découverts dans la grotte de Wonderwerk, en Afrique du Sud¹ ? Nos ancêtres pratiquaient-ils déjà à une époque si lointaine la cuisson de leurs aliments ? On estime aujourd'hui que l'usage du feu à des fins culinaires remonterait à près de 2 millions d'années, une date obtenue aussi bien à partir de mesures directes (découverte de foyers) qu'indirectes (évolution de la taille des molaires, par exemple)². Ces nouveaux éléments remettent largement en cause la conception communément admise d'une maîtrise du feu datant de 300 ou 500 000 ans. Quel a été l'impact de l'utilisation de la cuisson sur l'évolution de l'homme ?

1. PNAS Plus - Social Sciences - Anthropology : Francesco Berna, Paul Goldberg, Liora Kolska Horwitz, James Brink, Sharon Holt, Marion Bamford, and Michael Chazan. Microstratigraphic evidence of in situ fire in the Acheulean strata of Wonderwerk Cave, Northern Cape province, South Africa. PNAS 2012 109 (20) E1215-E1220; published ahead of print April 2, 2012, doi:10.1073/pnas.1117620109

2. Biological Sciences - Evolution: Chris Organ, Charles L. Nunn, Zarin Machanda, and Richard W. Wrangham. Phylogenetic rate shifts in feeding time during the evolution of Homo. PNAS 2011 108 (35) 14555-14559; published ahead of print August 22, 2011, doi:10.1073/pnas.1107806108

COMMENT LA CUISSON A BOULEVERSÉ L'HUMANITÉ

En accédant à la cuisson, les hommes ont tout d'abord trouvé le moyen de tirer un meilleur parti de leurs ressources alimentaires. Une équipe d'anthropologues de l'université de Harvard³, qui s'intéresse à la question du lien entre l'alimentation et l'évolution de l'espèce humaine, a imaginé le protocole expérimental suivant : des souris ont été soumises pendant 40 jours à un régime alimentaire spécifique, à base de bœuf et de patates douces, sous une forme cuite ou crue, entière ou mixée. À l'issue de l'étude, leur masse corporelle a été évaluée : les sujets du groupe ayant consommé les aliments cuits ont bénéficié du gain de poids le plus conséquent. Les scientifiques ont ainsi montré que la cuisson est un moyen d'optimiser l'extraction des calories de la nourriture.

La cuisson a également permis à nos ancêtres de profiter d'un éventail de denrées plus large. En effet, certains aliments, toxiques lorsqu'ils sont crus, deviennent comestibles une fois cuits. Par exemple, les haricots verts et autres légumineuses contiennent de la phasine, un composé chimique capable de faire coaguler les globules rouges ; ainsi, la consommation de quelques haricots crus peut se manifester par les signes typiques d'une intoxication, potentiellement fatale dans les cas les plus extrêmes. Ce composé ne supporte pas la chaleur, il est rapidement inactivé par la cuisson.

Une fois leur chair ramollie, les végétaux coriaces, tubercules et racines deviennent des denrées accessibles, tout comme certaines viandes dont la tendreté est améliorée. Mastiquer nécessite moins d'efforts, les aliments sont plus digestes, les protéines et sucres complexes mieux assimilés. La cuisson détruit également les bactéries pathogènes qui, pour la plupart, ne survivent pas au-delà de 70°C.

Manger des aliments plus énergétiques, multiplier les sources potentielles de nourriture et augmenter la durée de vie des aliments est crucial à cette époque où l'homme, qui ne cultive pas encore la terre ni n'élevé d'animaux, ne compte que sur les ressources sauvages de son environnement pour survivre.

La cuisson des aliments est ainsi loin d'être un fait anecdotique. Il y a 2 millions d'années, à une époque où la disponibilité alimentaire était d'une importance cruciale pour la vie et la survie, la cuisson aurait donc conféré un avantage substantiel à l'homme. À tel point que, pour la majorité des chercheurs spécialisés en paléanthropologie, la cuisson fut le déclencheur d'un bond en avant dans notre évolution. Pascal Picq, maître de conférence au Collège de France, explique : « *La cuisson a favorisé le développement du cerveau humain. La digestion fait peser un coût métabolique important sur l'organisme et le cerveau est gourmand en glucose. À partir du moment où les hommes se sont mis à faciliter leur digestion par la consommation de viande cuite, la charge métabolique qui pesait sur l'intestin a pu être dédiée au développement d'un cerveau plus important.* »

Pour autant, la cuisson ne comporte pas que des avantages...

LES ALIMENTS CUITS SONT-ILS MORTS ?



Lavés soigneusement à grande eau, épluchés, découpés et bouillis pendant de longues minutes, les légumes perdent parfois de leur superbe une fois rendus dans notre assiette. Ternes, mous et peu parfumés, il est légitime de se demander si leur valeur nutritive reste intéressante après un tel traitement. Les aliments cuits sont-ils alors, comme d'aucuns le considèrent, des « aliments morts » ?

Initialement introduite dans les milieux crudivores et frugivores, la notion « d'aliment vivant » désigne à l'inverse les fruits et légumes naturels crus qui contiendraient dans leur chair diverses enzymes qui joueraient un rôle bénéfique pour la santé. Une enzyme est effectivement dénaturée par la chaleur, ce qui la rend inactive. En revanche, et c'est un fait beaucoup moins connu, les enzymes sont des protéines et ces dernières sont irrémédiablement attaquées et détruites par l'acide chlorhydrique de l'estomac. Cru ou cuit, les aliments ne nous font donc pas bénéficier de la moindre enzyme.

Mais il y a effectivement d'autres substances intéressantes qui sont détruites par la cuisson. Les vitamines en particulier sont des substances fragiles,

3. Biological Sciences – Anthropology : Rachel N. Carmody, Gil S. Weintraub, and Richard W. Wrangham. Energetic consequences of thermal and nonthermal food processing. PNAS 2011 108 (48) 19199-19203; published ahead of print November 7, 2011, doi:10.1073/pnas.1112128108.

qui se dégradent sous l'effet de différents facteurs : la chaleur, l'action des rayons ultraviolets de la lumière, l'oxydation par l'air... Les plus sensibles à la chaleur, et donc à la cuisson, sont la vitamine C et les vitamines du groupe B. Une équipe de recherche a mesuré les taux de vitamine C du brocoli cru, puis après cuisson par différentes méthodes⁴. Les chercheurs ont constaté que la perte la plus importante se produisait au cours de la cuisson dans l'eau bouillante (33%), puis à la poêle (24%), et au four micro-ondes (16%), tandis que la cuisson à la vapeur permettait la conservation d'une bonne teneur vitaminique.

Mais ne nous méprenons pas : la cuisson n'est pas la seule responsable de ces pertes en vitamines : le simple fait d'acheter un légume en supermarché, cueilli depuis plusieurs jours et donc exposé à la lumière parfois plus de dix jours avant d'être mangé, conduit à une diminution significative des apports en vitamine C...

La plupart des vitamines liposolubles, c'est-à-dire celles qui ont la propriété de se dissoudre dans les graisses – les vitamines E, D et K – supportent bien la chaleur et sont conservées dans les aliments cuits ; la vitamine A y est en revanche très sensible.

Le contenu en minéraux peut drastiquement diminuer en cours de cuisson, jusqu'à 60 ou 70%⁶. Cette perte varie néanmoins, là encore, d'une méthode de cuisson à une autre, et les teneurs les plus réduites sont consécutives à la cuisson à l'eau. Pour autant, les minéraux ne sont pas détruits par la chaleur mais solubilisés dans l'eau. Il est ainsi possible de les récupérer en consommant le jus, sous forme de potage ou de sauce. À l'opposé, les légumes cuisinés à l'étouffée, sautés à la poêle dans un peu d'huile ou déshydratés gardent de meilleures teneurs.

Certaines molécules protectrices présentes dans nos aliments peuvent être endommagées en cours de cuisson. Les crucifères contiennent des composés soufrés, les glucosinolates. Ceux-ci, sous l'effet d'une enzyme, la myrosinase, donnent naissance à des substances bénéfiques et notamment le sulforaphane. Des chercheurs de l'université de Santa

Barbara en Californie ont mis en évidence sa capacité à inhiber la prolifération de cellules cancéreuses⁷. Il permet également de lutter contre *Helicobacter pylori*⁸, bactérie responsable d'ulcères à l'estomac et de certains cancers. La chaleur inactive cette enzyme, rendant impossible cette conversion⁹. Une autre équipe de recherche a néanmoins montré que si la cuisson à l'eau bouillante et à la vapeur entraîne une disparition des sulforaphanes, ils sont bien présents après un passage à l'autocuiseur ou au micro-ondes¹⁰, preuve en est que la cuisson renferme encore quelques secrets...

QUAND LA CUISSON DONNE LE CANCER

Si des substances sont dégradées en cours de cuisson, d'autres apparaissent, et parmi elles des composés particulièrement indésirables comme les amines hétérocycliques et les hydrocarbures aromatiques polycycliques.

Les premiers se forment lorsqu'on soumet de la viande ou du poisson à une température élevée, par réaction chimique entre certains acides aminés, unités composant les protéines, les sucres et la créatine (naturellement présente dans la viande). Les seconds se forment typiquement lors d'un barbecue, en cas de contact direct du gras de la viande avec une flamme ; volatiles, ils se déposent ensuite sur les aliments. Ils apparaissent également au cours des processus de fumage des viandes et du poisson.

Ces deux types de substances sont dangereux en raison de leur génotoxicité : elles provoquent des mutations au niveau de l'ADN. Chez l'animal, leur capacité à favoriser le développement de cancers (du poumon, du foie, du côlon, de la peau, de la prostate...) a été mise en évidence au cours de différentes études. Des données qui semblent confirmées chez l'homme par des études épidémiologiques montrant un risque accru de cancer colorectal¹¹, pancréatique¹² et de la prostate¹³ chez les personnes consommant en quantité importante de la viande, en particulier grillée au barbecue.

- Yuan G, Sun B, Yuan J, Wang Q. Effects of different cooking methods on health-promoting compounds of broccoli. *Journal of Zhejiang University Science B*. 2009;10(8):580-588. doi:10.1631/jzus.B0920051.
- Thermal Stability of L-Ascorbic Acid and Ascorbic Acid Oxidase in Broccoli (*Brassica oleracea* var. *Italica*). Ann Wambui Munyaka, Edna Edward Makule, Indrawati Oey, Ann Van Loey and Marc Hendrickx. DOI: 10.1111/j.1750-3841.2010.01573.x
- J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 1990;36 Suppl 1:S25-32; discussion S33. Cooking losses of minerals in foods and its nutritional significance. Kimura M1, Itokawa Y.
- Suppression of microtubule dynamic instability and turnover in MCF7 breast cancer cells by sulforaphane. Olga Azarenko, Tatiana Okouneva, Keith W. Singletary1, Mary Ann Jordan and Leslie Wilson*
- Fahey JW, Haristoy X, Dolan PM, Kensler TW, Scholtz I, Stephenson KK, et al. Sulforaphane inhibits extracellular, intracellular, and antibiotic-resistant strains of *Helicobacter pylori* and prevents benzo[a]pyrene-induced stomach tumors. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2002;99:7610-5.
- Kinetics of the Stability of Broccoli (*Brassica oleracea* Cv. *Italica*) Myrosinase and Isothiocyanates in Broccoli Juice during Pressure/Temperature Treatments. D. Van Eylen , I. Oey , M. Hendrickx, and A. Van Loey * Faculty of Bioscience Engineering, Department of Microbial and Molecular Systems, Centre for Food and Microbial Technology, Katholieke Universiteit Leuven, Kasteelpark Arenberg 22, B-3001 Leuven, Belgium J. Agric. Food Chem., 2007, 55 (6), pp 2163-2170. DOI: 10.1021/jf062630b
- Galgano, F., Favati, F., Caruso, M., Pietrafesa, A. and Natella, S. (2007), The Influence of Processing and Preservation on the Retention of Health-Promoting Compounds in Broccoli. *Journal of Food Science*, 72: S130-S135. doi: 10.1111/j.1750-3841.2006.00258.x
- Cross AJ, Ferrucci LM, Risch A, et al. A large prospective study of meat consumption and colorectal cancer risk: An investigation of potential mechanisms underlying this association. *Cancer Research* 2010; 70(6):2406-2414.
- Stolzenberg-Solomon RZ, Cross AJ, Silverman DT, et al. Meat and meat-mutagen intake and pancreatic cancer risk in the NIH-AARP cohort. *Cancer Epidemiology, Biomarkers, and Prevention* 2007; 16(12):2664-2675.
- Sinha R, Park Y, Graubard BI, et al. Meat and meat-related compounds and risk of prostate cancer in a large prospective cohort study in the United States. *American Journal of Epidemiology* 2009; 170(9):1165-1177.

D'autres substances sont également fortement suspectées de favoriser l'apparition de cancers ; les nitrosamines, formés lorsque les nitrites, conservateurs présents dans les charcuteries, sont portés à plus de 130°C, et l'acrylamide¹⁴, issue de la cuisson d'aliments riches en glucides et pauvres en protéines comme les pommes de terre ou les céréales, au four et en friture.

On peut dès lors s'interroger : comment la cuisson a-t-elle pu être aussi bénéfique à l'être humain, comme l'affirment les paléoanthropologues, si elle provoque des cancers ? La réponse nous vient des lointains vestiges des premiers foyers humains : il semble que le mode de cuisson privilégié de l'homme pendant des millions d'années ne fut pas le barbecue, au contact des flammes ou des braises, mais la cuisson à l'étouffée : les aliments étaient enveloppés dans de larges feuilles faisant office de papillotes, enterrées à côté du feu ou au contact de pierres brûlantes. Il s'agissait donc d'une cuisson douce, non toxique, et qui préservait particulièrement bien les nutriments.

PASSER AU « TOUT CRU » ?

Mais finalement, dans un monde où l'abondance alimentaire est la norme, face à la perte en nutriments et au risque d'apparition de composés toxiques dans les aliments cuits, la solution la plus logique ne serait-elle pas de ne consommer que des aliments crus ? Le mouvement prônant une « alimentation vivante », aussi appelé « crudivorisme », exclut la consommation de tout aliment chauffé au-delà de 42°C.

Différentes équipes de recherche se sont intéressées à cette pratique, et apportent des éclairages sur ses bénéfices mais aussi les risques qui lui sont associés :

- Une étude finlandaise, portant sur des personnes ayant adopté un régime crudivore depuis plusieurs années, a montré que ce mode d'alimentation permet de faire le plein de nombreux antioxydants (bêta carotène, vita-

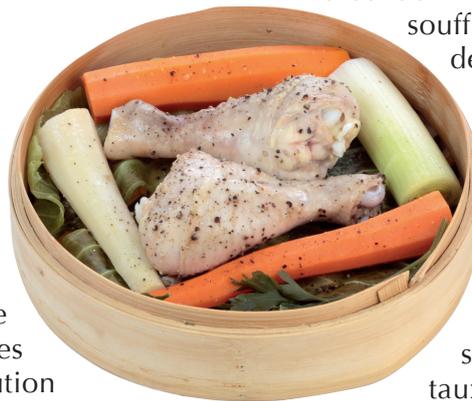
mine C, vitamine E...) ¹⁵, ces molécules qui contrecarrent les effets néfastes des radicaux libres. En revanche, le taux de lycopène était plus bas chez les adeptes du cru que dans la population omnivore ¹⁶. Et pour cause : ce pigment rouge, présent notamment dans la tomate, est plus assimilable par notre organisme lorsque le fruit a été cuit. La chaleur conduit à la rupture des cellules végétales et à la libération du lycopène. L'activité antioxydante de la tomate cuite, malgré la perte en vitamine C, est ainsi supérieure à celle de la tomate crue ¹⁷. Un autre membre de la famille des caroténoïdes, le bêta-carotène, est également mieux absorbé par l'organisme après cuisson : de 41 % pour les carottes crues, on passe à 65 % pour la purée de carottes ¹⁸.

- Une étude allemande ¹⁹ a quant à elle mis en évidence une perte de poids chez les personnes soumises à un régime composé de 70 % à 100 % d'aliments crus ; un quart des femmes ayant participé à l'étude avait un indice de masse corporelle trop bas et 30 % souffraient d'aménorrhée (absence de règles) partielle ou totale. Cet état était plus fréquent chez les femmes dont l'alimentation crue représentait plus de 90 % des habitudes de consommation.

- À long terme, la pratique d'une alimentation crudivore est associée à une baisse de la masse osseuse ²⁰ et fréquemment à un faible taux de HDL, cholestérol ²¹.

L'alimentation idéale comporte donc un mélange de cru et de cuit ; ce dernier en évitant les hautes températures, grillades ou autres fritures. L'alimentation crudivore est quant à elle plus efficace pour perdre du poids, à condition de ne pas avoir déjà des os fragiles et en évitant de conserver ce mode alimentaire unique sur une longue période.

Céline Sivault & Julien Venesson ■■■



14. Friedman M. Chemistry, biochemistry, and safety of acrylamide. A review. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2003; 51(16):4504-4526.

15. Rauma AL, Törrönen R, Hänninen O, Verhagen H, Mykkänen H. Antioxidant status in long-term adherents to a strict uncooked vegan diet. *Am J Clin Nutr.* 1995 Dec;62(6):1221-7.

16. Long-term strict raw food diet is associated with favourable plasma beta-carotene and low plasma lycopene concentrations in Germans. Garcia AL1, Koebnick C, Dagnelie PC, Strassner C, Elmadfa I, Katz N, Leitzmann C, Hoffmann I.

17. Thermal Processing Enhances the Nutritional Value of Tomatoes by Increasing Total Antioxidant Activity. Veronica Dewanto,†, Xianzhong Wu,†, Kafui K. Adom,† and, Rui Hai Liu*†,‡. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2002 50 (10), 3010-3014. DOI: 10.1021/jf0115589

18. Livny O, Reifin R, Levy I, Madar Z, Faulks R, Southon S et al. (2003). Beta-carotene bioavailability from differently processed carrot meals in human ileostomy volunteers. *Eur J Nutr* 42, 338-345.

19. Koebnick C, Strassner C, Hoffmann I, Leitzmann C. Consequences of a long-term raw food diet on body weight and menstruation: results of a questionnaire survey. *Ann. Nutr. Metab.* 1999;43:69-79.

20. Fontana L, Shew J. L., Holloszy J. O., Villareal D. T. Low bone mass in subjects on a long-term raw vegetarian diet. *Arch. Intern. Med.* 2005;165:684-689.

21. Koebnick C, Garcia AL, Dagnelie PC, Strassner C, Lindemans J, Katz N, Leitzmann C, Hoffmann I. 2. Long-term consumption of a raw food diet is associated with favorable serum LDL cholesterol and triglycerides but also with elevated plasma homocysteine and low serum HDL cholesterol in humans. *J Nutr.* 2005 Oct;135(10):2372-8.

L'effroyable clinique de Dr Cancer et Mr Chimio



Le Dr Farid Fata diagnostiquait les cancers chez les patients de sa clinique du Michigan et leur prescrivait de lourds et coûteux traitements de chimiothérapie. Normal pour un oncologue. Sauf que ses patients n'étaient pas malades !

Les scandales médicaux ou pharmaceutiques sont malheureusement monnaie courante, mais ils résultent le plus souvent de négligences, d'expérimentations bâclées ou de prescriptions hasardeuses... On a rarement affaire à des tromperies délibérées et programmées comme celles qui ont été révélées par le procès d'un médecin libano-américain de Detroit (Michigan), le Dr Farid Fata, qui a été condamné à 45 ans de prison. À l'énoncé d'une telle peine, on se demande de quel forfait ce médecin a pu se rendre coupable. Mais dès que l'on est informé des faits, on est plutôt conduit à penser que le tribunal a été bien indulgent.

Il a pourtant une bonne tête, le docteur Fata. Une tête bien ronde éclairée d'un sourire débonnaire. Comment imaginer, en entrant dans le cabinet de consultation de cet oncologue réputé, que l'on vient de tomber entre les griffes d'un monstre qui n'a qu'une idée en tête : vous infliger les traitements les plus coûteux qui soient, même si votre état de santé ne les justifie aucunement, à seule fin de soutirer le maximum d'argent à votre assurance maladie et faire fortune ainsi le plus rapidement possible. C'était là « le rêve américain » du Dr Fata.

FAUSSES MALADIES ET VRAIS TRAITEMENTS

Les consultations n'avaient pas pour but de délivrer au patient le diagnostic le plus pertinent assorti du traitement le mieux adapté. C'était au contraire l'occasion d'établir un diagnostic falsifié, le plus dramatique qui soit. C'est ainsi qu'il s'est mis à déceler des cancers imaginaires sur ses patients, ouvrant la voie à de lourds traitements de chimiothérapie à prix exorbitant. Bien évidemment, le patient n'en n'avait aucun besoin : au-delà du choc émotionnel, et accessoirement de l'impact financier de la découverte de ces fausses maladies, ces traitements ne pouvaient aboutir qu'à la lente destruction de leur organisme.

J'ose espérer que le cas de ce médecin dépravé est unique en son genre et qu'on n'en peut trouver aucun autre exemplaire à la surface de la Terre. Mais qui pourrait en être sûr ? Car un cancérologue re-

nommé est a priori insoupçonnable d'un tel forfait. La preuve en est que Farid Fata a pu exercer pendant des années sa coupable industrie et que, selon l'enquête judiciaire, il a pu faire 553 victimes !

QUI POURRA COMPTER LES MORTS ?

Car, bien sûr, il y a eu des morts ! Certains patients n'avaient pas de cancer, mais Fata les déclarait cancéreux et les traitait comme tels. D'autres l'étaient vraiment, mais la chimio excessive les a achevés, d'autres étaient en rémission, mais Fata leur imposait de la chimiothérapie « d'entretien » parfaitement inutile ainsi que d'autres médicaments aux multiples effets secondaires. Il maintenait parfois ces traitements sur une durée de trois ans, ce qui détruisait les défenses immunitaires de ses clients, les mettant à la merci d'autres pathologies. Quand des patients un peu inquiets l'interrogeaient sur les thérapies appliquées, il répondait qu'il avait recours à des traitements « européens » ou « français » novateurs. En outre, il refusait de communiquer le dossier médical, ce qui empêchait ses patients de consulter un autre médecin. Cette rétention d'information aurait dû mettre la puce à l'oreille de certains de ses confrères.

UNE STRATÉGIE COMMERCIALE CRIMINELLE

Comment en est-on arrivé là ? Farid Fata a fait ses études à la Faculté de médecine de l'université Saint-Joseph, à Beyrouth. À cette époque, le Liban était plongé dans un état de guerre civile, et de nombreux Libanais se sont réfugiés à l'étranger, en Europe et aux États-Unis. Beaucoup y réussirent magnifiquement dans de nombreux domaines tels que la finance ou la recherche. Ambitieux et entreprenant, Farid Fata a lui aussi voulu saisir sa chance et s'installa à Detroit. Grâce à ce qui apparaîtra par la suite être une véritable « stratégie » de prescription systématique des traitements les plus coûteux, il devint assez rapidement propriétaire de plusieurs cliniques et notamment du Centre d'hématologie et d'oncologie

du Michigan, disposant de plusieurs antennes à travers l'Etat. Il se fit naturaliser américain en 2009.

COMMENT LA « MACHINE FATA » S'EST ENRAYÉE

En 2010, Angela Swantek, une infirmière expérimentée passe un entretien d'embauche dans une clinique du Dr Fata. Et durant l'heure qu'elle passe dans la clinique, elle constate que des patients subissent des séances de chimiothérapie qui lui semblent tout à fait abusives. Elle est profondément choquée dans sa conscience professionnelle, au point que tout juste de retour chez elle, elle n'hésite pas à écrire aux autorités de l'État pour demander l'ouverture d'une enquête sur les activités du Dr Fata.

Après plusieurs mois d'attente, les autorités lui assurent qu'aucune anomalie n'a été constatée. Cependant, il est probable que l'enquête suit discrètement son cours, car début août 2013, le prestigieux médecin est finalement jeté en prison. Il demande à être libéré sous caution, mais le juge Paul Borman rejette sa demande et déclare : « *Bien sûr, il y a présomption d'innocence, mais le tribunal estime qu'il y a de sérieuses chances que l'accusé tente de fuir, les accusations étant graves.* » Et il y a tout lieu de penser, en effet, que Farid Fata se serait envolé pour Beyrouth afin de se soustraire à la justice américaine.

DES VIES SACRIFIÉES

Parmi le demi-millier de victimes de Farid Fata, vingt-deux furent choisies pour venir témoigner devant le tribunal. Chacune avait droit à dix minutes pour exposer devant la Cour les années de souffrance et d'angoisse, et les traitements agressifs qui lui avaient été infligés sans aucune nécessité médicale. Maggie Dorsey, une mère de famille de 43 ans était trop émue pour parler et laissa sa fille lire son témoignage. Souffrant d'un problème sanguin, elle est allée consulter le Dr Fata. Celui-ci diagnostique un cancer et lui prescrit des séances de chimiothérapie. Or, elle n'avait pas de cancer mais elle a été détruite par le lourd traitement. « *Même si je ne suis pas morte, je suis l'ombre de moi-même* », a-t-elle déclaré. Elle souffre le martyr et a des difficultés à accomplir les gestes quotidiens les plus simples, comme brosser les cheveux de sa fille ainsi qu'elle aimait le faire.

Christopher Sneary, lui, avait bien un cancer des testicules. Mais Fata lui a prescrit des doses massives de chimio, de radiations et autres traitements superflus. Lorsqu'il a été amené à montrer son dossier à d'autres médecins, ceux-ci sont tombés des nues : « *Ils ont été choqués et sidérés que j'aie survécu à ces traitements de cheval.* » On lui a enlevé un testicule alors que ce n'était pas justifié. Il souffre aujourd'hui de problèmes nerveux aux mains et aux pieds, le fonctionnement de ses reins, de son foie et de sa prostate ont été affectés. Lorsqu'il était à la barre, il s'est tourné vers Fata pour lui dire : « *Tu es un lâche et un salaud qui n'a aucun respect pour la vie humaine !* ». Un autre patient, Dave Kroff, a subi pendant des années des séances de chimiothérapie com-

plètement inutiles, mais qui ont tellement délabré son organisme et son système immunitaire qu'il a perdu ses deux jambes.

CES CHOSES BIZARRES QUI ONT DÉMASQUÉ L'ESCROC

Après l'alerte donnée par l'infirmière, c'est finalement un autre médecin, le Dr Soe Maunglay, qui fit éclater le scandale lorsqu'il découvrit qu'un patient du Dr Fata recevait un traitement anticancéreux sans aucune raison. Il examina d'autres dossiers et se rendit compte qu'il se passait des choses totalement anormales dans les cliniques de Farid Fata. Terriblement choqué et indigné, le Dr Maunglay alerta fermement les autorités en communiquant les informations qu'il avait réunies. Une semaine plus tard, Fata était arrêté. Au cours du procès, le procureur le qualifia comme « *l'un des escrocs les plus monstrueux* » du pays et demanda qu'il soit condamné à 175 années de prison, autrement dit à la prison à vie.

35 MILLIONS DE DOLLARS DE SOINS FACTURÉS

Avant le prononcé du verdict, Farid Fata prit la parole pour la première fois. En sanglotant, il s'excusa du tort qu'il avait causé et des drames dont il était responsable, pour n'avoir pas su résister à l'appât du gain et du pouvoir. Il ajouta qu'il se sentait « terriblement honteux » de sa conduite. Il a finalement été condamné à 45 ans de prison.

Au cours de sa criminelle carrière, Farid Fata a facturé à ses patients près de 35 millions de dollars de soins, dont il a touché au moins 17 millions en remboursements. Au-delà cette terrifiante affaire, ce qui fait froid dans le dos c'est de se dire que le système de santé a pu laisser faire cela. Quels que soient les défauts de notre Sécurité sociale – et ils sont nombreux – il semble à peu près impossible (mais ne jurons de rien !) qu'une escroquerie durable du type Fata puisse se développer dans notre pays où les garde-fous paraissent plus nombreux. Vraiment ?

Pierre Lance ■■■

Découverte d'un nouvel oligoélément essentiel

Des scientifiques américains viennent de découvrir la fonction vitale du brome. Selon Billy Hudson, le chercheur qui a dirigé l'étude, le brome serait indispensable à la vie animale.

La communauté scientifique considérait jusqu'à maintenant que 27 oligoéléments étaient essentiels à la vie terrestre. Une récente étude sur les drosophiles a permis à des chercheurs américains d'en découvrir un 28^e : le brome. D'après leurs recherches, cet oligoélément est vital parce qu'il entre dans la synthèse de ponts qui relient les molécules de collagène de type IV. Ce collagène est fabriqué dans tous les organes des mammifères (y compris l'homme) par les cellules et constitue une structure (la membrane basale) sur laquelle les cellules se développent, régénérant ainsi les tissus. Cette membrane permet un certain nombre d'échanges entre les cellules elles-mêmes mais aussi entre les cellules et les autres organes. Au niveau des reins par exemple, elle régit les échanges entre l'urine et le sang. On la retrouve aussi au niveau de la barrière intestinale où elle joue un rôle dans l'absorption des nutriments.

Cette membrane empêche également la prolifération anarchique des cellules et permet tout simplement leur survie : les chercheurs américains ont montré qu'une carence en brome entraîne carrément la mort. Sans aller jusque-là, un simple déficit peut déjà provoquer certains troubles : pendant le sommeil, le brome prend part à la formation d'une hormone qui permet à l'hypophyse et au mésencéphale (deux parties du cerveau) de communiquer. Un déficit perturberait le processus et provoquerait des troubles du sommeil : la teneur en brome de

l'hypophyse diminuant avec l'âge, ce déficit pourrait expliquer certaines insomnies.

UN OLIGOÉLÉMENT À LA MAUVAISE RÉPUTATION

Le brome fut utilisé pour ses vertus sédatives dans de nombreux médicaments au cours des années 70. Suite à la découverte de sa toxicité aux doses utilisées, ils ont tous été retirés du marché. Nos besoins quotidiens ne sont que de 20 à 50 mg par jour.

On trouve aussi du brome en grandes quantités dans l'environnement, notamment dans les nettoyants de piscines et les retardateurs de flamme utilisés dans de nombreux objets en plastique, textile, appareils électroménagers pour leur donner un caractère ignifuge. L'intoxication chronique au brome se manifeste par des nausées, de la constipation et des éruptions cutanées, mais également par des troubles du comportement, du langage, de la marche et de la mémoire. Elle peut toucher les travailleurs industriels.

Les personnes sous dialyse, celles nourries par poches parentérales à l'hôpital, les végétariens et les végétaliens seraient les plus susceptibles de manquer de brome car on en trouve majoritairement dans les poissons et fruits de mers. Les autres sources sont les algues, les noix et oléagineux et dans une moindre mesure les céréales complètes.

Morgane Vedrines & Julien Venesson ■■■

Sclérose en plaques : verre de rhum obligatoire !

Pris à la juste dose, certains alcools forts permettraient de diminuer fortement la fréquence des poussées en cas de sclérose en plaques.

En cas de sclérose en plaques, les neurologues utilisent un questionnaire (l'échelle EDSS) pour évaluer le degré d'incapacité de la personne, ce dernier étant d'autant plus élevé qu'on a connu de poussées. Dans une étude menée sur plus de 900 personnes atteintes de la maladie, des chercheurs ont montré que celles qui consommaient au moins un cocktail d'alcool fort par semaine (rhum ou autre), avaient de meilleurs scores EDSS que les autres. Ainsi, la consommation régulière mais modérée d'alcools forts diminuerait le risque de poussées de plus de 30 % ! Étonnamment, la consommation d'alcools plus faibles comme le vin rouge ou blanc n'aurait qu'un impact marginal (baisse du risque de poussées de l'ordre de 7 %).

Sources : Diaz-Cruz C, et al «Does alcohol and red wine consumption play a role in multiple sclerosis disease course?» AAN 2015; Abstract P2.213.

Ulcère de l'estomac : les armes pour s'en débarrasser

Pendant des années, on conseillait aux personnes souffrant d'ulcères de se détendre ! On sait maintenant que cela n'a rien à voir avec le stress. Le coupable, c'est elle : *Helicobacter pylori*. En revanche, on ignore encore comment se débarrasser dans 100% des cas de cette bactérie. Il existe pourtant des remèdes naturels pour l'éradiquer !

L'ULCÈRE DE L'ESTOMAC, PSYCHOLOGIQUE ?

En ce mois d'avril 1982, au retour d'un long week-end de Pâques, le jeune médecin Barry Marshall ne s'attendait probablement pas à trouver dans ses boîtes de culture, laissées plusieurs jours bien au chaud dans une étuve, les bactéries qu'il cherchait à isoler depuis des mois.

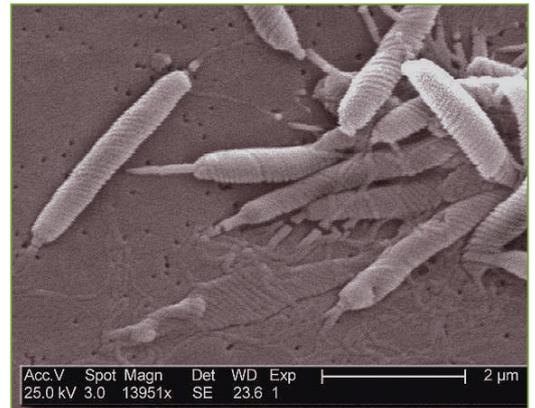
Ce médecin interne spécialisé en gastro-entérologie et son collègue anatomopathologiste Robin Warren, du *Royal Perth Hospital*, en Australie, en sont persuadés : les bactéries qu'ils observent sur des biopsies de l'estomac prélevées chez des malades atteints d'ulcères de l'estomac et du duodénum (la première portion de l'intestin grêle) sont responsables de la maladie.

Cette idée va pourtant à l'encontre de ce qui est admis par la communauté médicale de l'époque : les ulcères, ces plaies ouvertes qui se développent dans la muqueuse gastroduodénale, sont considérés comme la conséquence d'un excès d'acidité gastrique lié au stress. Les malades sont donc soignés à grands coups de calmants ou de psychothérapie !

Ils publient les résultats de leur travaux en 1984¹, dans la prestigieuse revue médicale *The Lancet*. Cette nouvelle bactérie, qui se développe dans un milieu si hostile qu'on le considérait jusqu'alors comme exempt de toute forme de vie (l'estomac est si acide que presque rien n'y survit), reçoit d'abord le nom de *Campylobacter pyloridis* avant d'être rebaptisée *Helicobacter pylori*.

Face au scepticisme de leurs pairs, les deux hommes poursuivent leurs travaux. Barry Marshall n'hésite pas à jouer le rôle de cobaye en ingérant des colonies de bactéries. Son estomac, auparavant parfaitement sain, comme l'attestait la biopsie de contrôle, devient le siège d'une prolifération bactérienne qui déclenche une gastrite, accompagnée de douleurs et de vomissements. Le jeune médecin commence un traitement antibiotique après deux semaines de maux, dont l'efficacité se fait rapidement ressentir. La démonstration est ainsi faite, et ces nouveaux résultats, plus que convaincants,

sont publiés en 1985². La découverte de la bactérie leur a valu d'obtenir le prix Nobel de médecine et de physiologie en 2005.



UNE BACTÉRIE DE L'EXTRÊME

H*elicobacter pylori* est une bactérie de forme spiralee, munie de 2 à 6 petits filaments mobiles, les flagelles, qui lui permettent d'évoluer au sein du mucus protecteur recouvrant la paroi de l'estomac. Elle parvient à survivre dans un milieu particulièrement hostile, baigné par l'acide chlorhydrique et les enzymes digestives qui composent le suc gastrique. Pour résister à un tel environnement, où le pH est proche de 2, la bactérie dispose d'un équipement chimique d'une redoutable efficacité. Elle produit de l'uréase³, une enzyme capable de dégrader l'urée, normalement présente dans l'estomac, pour former de l'ammoniac et du dioxyde de carbone. L'acidité est neutralisée le temps nécessaire pour que la bactérie traverse le mucus et s'ancre aux cellules de la muqueuse de l'estomac où les conditions sont plus favorables.

1. Marshall BJ, Warren JR. Unidentified curved bacilli in the stomach of patients with gastritis and peptic ulceration. *Lancet*. 1984 Jun 16;1(8390):1311-5.
2. Marshall BJ, Armstrong JA, McGeachie DB, Glancy RJ. Attempt to fulfil Koch's postulates for pyloric *Campylobacter*. *Med J Aust*. 1985 Apr 15;142(8):436-9.
3. Langenberg W, Tytgat GNJ, Schipper ME. *Campylobacter*-like organisms in the stomach of patients and healthy individuals. *Lancet*. 1984 Jun 16;1(8390):1348-9.

La présence de la bactérie entraîne une inflammation de la muqueuse de l'estomac ou du duodénum, souvent asymptomatique. Chez 1 personne infectée sur 10, elle conduit à la formation d'ulcères. Elle est ainsi responsable de 70% des ulcères gastriques et de 90% des ulcères duodénaux. Dès 1994, elle est identifiée par l'OMS comme facteur de cancers : la bactérie, chez environ 1% des patients, entraîne la formation d'adénocarcinome ou de lymphome de MALT (cancer des muqueuses). Une même personne ne peut cumuler ces deux complications ; l'évolution vers l'une ou l'autre dépend des prédispositions génétiques de chacun.

Cette infection bactérienne est très courante : elle touche de 30 à 40% des personnes dans les pays développés, et 60 à 90% de la population des pays en voie de développement⁴. La contamination se produit durant la petite enfance, par transmission directe d'une personne à l'autre, principalement par voie orale dans notre pays.

Pour poser le diagnostic de l'infection, différentes options sont possibles. La première apparaît sous la forme d'un test respiratoire. Le patient souffle dans un tube à essai après avoir bu un mélange composé d'urée, marquée au carbone 13, et de jus d'orange, pour freiner la vidange de l'estomac. Si la bactérie est présente, l'uréase qu'elle sécrète va transformer l'urée en dioxyde de carbone, facilement repérable car marqué au carbone 13. Il est également possible de détecter la présence de l'agent pathogène dans les selles ou dans le sang ; cette dernière méthode ne peut en revanche pas être utilisée pour déterminer si la bactérie a été éliminée après un traitement, car il reste

positif plusieurs mois après sa disparition. Une méthode de diagnostic, plus invasive, repose sur le prélèvement de petits fragments d'estomac et de duodénum par fibroscopie.

UN COCKTAIL DE 2, 3... VOIRE 4 MOLÉCULES ACTIVES POUR LUTTER CONTRE BACTÉRIE !

Éradiquer la bactérie est la seule manière de traiter les ulcères, d'éviter leur récurrence et d'empêcher le développement de pathologies cancéreuses. Comme les adultes ont peu de risque d'être infectés, un traitement couronné de succès est généralement définitif.

Avec la découverte de la nature infectieuse de la maladie ulcéreuse, il est devenu évident que l'arsenal thérapeutique à utiliser pour traiter les patients reposait principalement sur les molécules à action bactéricide. Avec un défi à relever : utiliser des substances capables d'agir malgré l'acidité de l'estomac. Certains médicaments donnant de très bons résultats au cours des tests en laboratoire n'ont pas vu leur efficacité confirmée au cours des essais cliniques à cause de ce paramètre.

Les antibiotiques classiquement utilisés pour lutter contre la bactérie sont l'amoxicilline, la clarithromycine, la tétracycline et le métronidazole. La monothérapie, reposant sur l'administration de l'une de ces molécules, s'est rapidement révélée inadaptée, avec une efficacité dans seulement 20 à 40% des cas. L'approche a alors consisté à associer l'antibiotique à un médicament antisécréteur d'acidité gastrique afin d'optimiser son action en réduisant l'acidité de l'estomac. Les agents anti-acides les plus souvent utilisés sont les IPP (inhibiteurs de la pompe à protons), l'oméprazole notamment. Mais une fois encore, le taux de succès n'a pas été à la hauteur des attentes. Le traitement de référence de l'infection a ainsi longtemps reposé sur une trithérapie, associant deux antibiotiques à l'IPP. Les combinaisons courantes, IPP/amoxicilline/clarithromycine, ou, en cas d'allergie à la pénicilline (famille d'antibiotiques à laquelle appartient l'amoxicilline), IPP/métronidazole/clarithromycine, étant administrées pendant 1 à 2 semaines.

DÉTECTION D'*HELICOBACTER PYLORI* : DES TESTS NON FIABLES

Même s'il existe plusieurs méthodes pour déterminer la présence d'*Helicobacter Pylori* dans l'estomac, aucune de ces méthodes n'est fiable à 100%. Les chercheurs font état d'une efficacité de détection située entre 75 et 96%, ce qui est certes élevé mais pas considéré comme infaillible.

Il n'est donc pas rare que des victimes d'ulcères de l'estomac se retrouvent privées de solution face à une présence persistante de symptômes mais des tests de détection négatifs. Si cela se produit, il est recommandé d'essayer les méthodes naturelles de notre article pour ralentir la prolifération de la bactérie.

4. Pounder RE, Ng D. The prevalence of *Helicobacter pylori* infection in different countries. *Aliment Pharmacol Ther* 1995;9(Suppl. 2):S33.

L'efficacité de la trithérapie a diminué au fil des années pour atteindre un taux de réussite avoisinant les 70%. Les échecs des traitements s'expliquent principalement par la forte capacité à muter de la bactérie, permettant à certaines souches de devenir insensibles à l'action des antibiotiques. Les travaux d'une équipe de recherche, dirigée par le Dr Josette Raymond de l'hôpital Cochin-Saint Vincent de Paul⁵, apportent un éclairage précis. Ils ont étudié 530 biopsies d'estomac, prélevées sur des patients infectés par la bactérie, et ont pu constater que les taux de résistance à la clarithromycine atteignaient 26%, et 61% pour le métronidazole. Aucune résistance n'a été décelée pour l'amoxicilline et la tétracycline, des observations en adéquation avec les données générales, ces deux antibiotiques étant associés à des taux de résistance très faibles, voire nuls.

LES TRITHÉRAPIES SUPPLANTÉES PAR UN TRAITEMENT SÉQUENTIEL

L'un des traitements qui donne aujourd'hui les meilleurs résultats est le traitement séquentiel⁶. L'IPP, à double dose, est délivré sur 10 jours. Au cours des 5 premiers jours, il est associé à de l'amoxicilline (1 g 2 fois par jour) ; au cours des 5 derniers jours, à la clarithromycine (500 mg 2 fois par jour) et au métronidazole (500 mg 2 fois par jour). Si vous êtes amené à être traité pour un ulcère, parlez-en à votre médecin : il se peut qu'il ne soit pas encore informé de l'efficacité supérieure de cette nouvelle combinaison.

Le second traitement de référence actuel repose sur une quadrithérapie bismuthée. Le bismuth est un élément chimique appartenant à la famille des métaux, qui a été largement prescrit en France dans les années 60 et 70 pour traiter l'ulcère gastro-duodéal, avant d'être interdit en France. Il a en effet entraîné chez certains patients le développement d'une maladie neurologique, « l'encéphalopathie au bismuth ». Cependant, une nouvelle formule contenant du bismuth sous forme de sous-citrate a été réintroduite sur le marché en avril 2013, sous le nom commercial de Pitera®. Elle conjugue le bismuth à deux antibiotiques (métronidazole et tétracycline) et est utilisée en association avec un IPP.

La dose de bismuth administrée dans le cadre de ce traitement est bien plus faible que celle qui était prescrite il y a 40 ans. Associée à la courte durée du traitement (10 jours), les taux sanguins restent largement en dessous du seuil toxique. Néanmoins cette deuxième solution semble bien moins recommandable.

ET L'ALIMENTATION DANS TOUT ÇA ?

Puisque *Helicobacter* est une bactérie, toutes les forces de la médecine ont été placées dans l'utilisation des antibiotiques, avec une efficacité toujours incertaine. Mais qu'en est-il du rôle de l'environnement ? Si beaucoup de gens ont *Helicobacter* dans leur estomac mais que tous ne déclenchent pas un ulcère, il doit bien y avoir une raison ? Et si l'on en croit de nombreux travaux, cette raison pourrait être l'alimentation...

Des traitements médicamenteux qui ne sont pas toujours couronnés de succès, un coût qui ne permet pas aux populations des pays les plus pauvres un accès généralisé... Certains scientifiques explorent un autre domaine pour lutter contre la bactérie. Certains aliments semblent susceptibles de réduire le degré de colonisation de l'agent pathogène au sein de la muqueuse gastrique et d'atténuer sa virulence. S'ils ne sont pas en mesure de totalement l'éradiquer, leur consommation pourrait représenter un moyen de prévenir l'infection, de freiner son évolution ou de renforcer l'efficacité des traitements.

DES ADJUVANTS NATURELS

Face à la progression de la résistance aux antibiotiques, et notamment à la clarithromycine, une équipe de recherche a voulu creuser la piste de l'administration de différentes baies pour déterminer si elles pouvaient être utilisées comme adjuvant au traitement médicamenteux afin d'en augmenter l'efficacité. Les petits fruits rouges – aïrelles, myrtilles, canneberge, sureau, fraises et framboises – sont très riches en anthocyanes, des pigments appartenant à la famille des flavonoïdes, notamment connus pour leur pouvoir antioxydant.

Chacun d'entre eux a montré sa capacité à inhiber le développement bactérien *in vitro* et à augmenter sa sensibilité à l'antibiotique ; les meilleurs résultats ont été obtenus avec un mélange de ces 6 baies (sous forme de complément alimentaire Op-tiberry®)⁷.

Parmi celles-ci, la canneberge, sous forme de jus, a fait l'objet d'une attention plus poussée. Une étude chinoise menée chez 189 patients adultes infectés a montré que la consommation de ½ litre de jus de canneberge par jour, en deux prises, pouvait contribuer à lutter contre l'infection. L'étude a duré un mois et demi ; à son terme, 14 des 97 membres du groupe qui recevait le jus de canneberge ont vu

5. Raymond J, Lamarque D, Kalach N, Chaussade S, Burucoa C. High level of antimicrobial resistance in French *Helicobacter pylori* isolates. *Helico bacter* 2010;15(1):21-7.

6. Vaira D, Zullo A, Vakil N, et al. Sequential therapy versus standard triple-drug therapy for *Helicobacter pylori* eradication : A randomized trial. *Ann Intern Med* 2007;146:556-63.

7. Chatterjee A, Yasmin T, Bagchi D, Stohs SJ. Inhibition of *Helicobacter pylori* in vitro by various berry extracts, with enhanced susceptibility to clarithromycin. *Mol Cell Biochem* 2004;265:19-26.

leur test respiratoire à *Helicobacter* devenir négatif, contre seulement 5 sur 92 dans le groupe témoin. La guérison chez ceux-ci traduit l'existence d'un phénomène de rémission spontanée.

Une seconde investigation, chez des enfants porteurs de la bactérie, a montré une inhibition chez 15% des jeunes patients après trois semaines de traitement à base de jus de canneberge. Mais l'effet protecteur a disparu dès l'arrêt de la consommation, indiquant qu'il n'y a pas eu d'éradication totale du microbe. Cette étude illustre bien un fait : s'il est souvent facile de réduire la présence bactérienne au point de la rendre indétectable à la fin d'un traitement, son éradication complète est très difficile. La plupart des chercheurs considèrent qu'un test négatif quatre semaines après l'arrêt du traitement est la seule manière de s'assurer d'une guérison totale.

Les probiotiques, ces êtres vivants – bactéries et levures – à l'effet bénéfique sur notre santé, semblent aussi être en mesure de jouer un rôle important dans l'élimination de la bactérie. Chez des patients traités pour la première fois contre la bactérie, le taux d'éradication est passé de 77% à 82%⁸ grâce à la prise de lactobacilles en complément de la thérapie classique. Une autre analyse, compilant les résultats de différentes recherches consacrées au sujet, montre que la consommation de lait fermenté, riche en probiotiques, améliore de 5 à 15%⁹ l'efficacité des traitements.

Les lactobacilles possèdent une activité anti-inflammatoire, stimulante de l'immunité, et agissent aussi par « concurrence » pour coloniser le milieu, ce qui peut expliquer les effets constatés. Plusieurs souches de probiotiques semblent être efficaces¹⁰: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium infantis* et *Saccharomyces boulardii*. Plus l'efficacité des antibiotiques est limitée et plus les bénéfices de l'adjonction de ces probiotiques se fait positivement ressentir.

Enfin, ils n'optimisent pas seulement l'efficacité des médicaments, mais en réduisent également les effets indésirables. Les antibiotiques mettent à mal la flore intestinale et de nombreux patients souffrent de troubles digestifs, diarrhées et ballonnements, et d'une modification de la perception des saveurs. L'ensemble de ces manifestations s'atténue grâce à la prise de ces adjuvants.

LES ISOTHIOCYANATES PLUS FORTS QUE LA BACTÉRIE ?

Manger des brocolis pour se protéger de l'ulcère de l'estomac peut sembler farfelu. Les jus de chou sont traditionnellement utilisés pour traiter ce type d'affections, et peut-être pas sans raison. Les crucifères, famille botanique qui rassemble les choux, contiennent des composés soufrés, les isothiocyanates. L'un d'entre eux, le sulforaphane, dispose de propriétés remarquables.

Dès 2002, des chercheurs de l'université Johns Hopkins, à Baltimore, ont montré les propriétés bactériostatiques¹¹ de la molécule, capable de mettre un terme à la multiplication de la bactérie. Ils ont également montré sa capacité à bloquer le développement de tumeurs gastriques chez la souris, volontairement induites par un composé chimique, le benzopyrène, grâce à la stimulation d'enzymes permettant la détoxification.

Le sulforaphane a une action directe sur la bactérie, mais entrave également sa capacité à produire l'uréase, empêchant ainsi la bactérie de survivre en milieu acide.

Chez l'homme, des études menées au Japon et en Iran semblent confirmer l'effet bénéfique de la consommation de brocoli, réduisant le niveau d'inflammation et de colonisation par la bactérie chez les patients traités.

La vitamine C, dont le brocoli est particulièrement riche, pourrait également contribuer à son efficacité : ce puissant antioxydant a démontré en laboratoire sa capacité à inhiber la croissance de nombreuses bactéries pathogènes, dont *Helicobacter pylori*.

Les isothiocyanates présents dans le moringa (*Moringa oleifera*), un arbre rencontré en Afrique et en Asie, sont également capables de lutter contre *Helicobacter pylori* dans les tests in vitro.

DES EFFETS ANTI-ADHÉSIFS

Pour coloniser la muqueuse de l'estomac, la bactérie doit être en mesure de s'ancrer fermement aux cellules qui la composent pour ne pas être évacuée avec le bol alimentaire au cours de la digestion.

8. Meta-analysis: Lactobacillus containing quadruple therapy versus standard triple first-line therapy for Helicobacter pylori eradication. Zou J, Dong J, Yu X. *Helicobacter*. 2009 Oct;14(5):97-107.
 9. Effect of fermented milk-based probiotic preparations on Helicobacter pylori eradication : a systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials. Sachdeva A, Nagpal J. *Eur J Gastroenterol Hepatol*. 2009 Jan;21(1):45-53. Review.
 10. Dang Y, Reinhardt JD, Zhou X, Zhang G. The effect of probiotics supplementation on Helicobacter pylori eradication rates and side effects during eradication therapy: a meta-analysis. *PLoS ONE* 2014;9(11):e111030.
 11. Fahey JW, Haristoy X, Dolan PM, Kensler TW, Scholtz I, Stephenson KK, et al. Sulforaphane inhibits extracellular, intracellular, and antibiotic-resistant strains of Helicobacter pylori and prevents benzo[a]pyrene-induced stomach tumors. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2002;99:7610-5.

L'efficacité du jus de cranberry, déjà évoquée, repose en partie sur sa capacité à empêcher ce processus d'adhésion grâce aux tannins qu'il contient, les *proanthocyanidines*.

Mais il n'est pas le seul produit naturel à agir de la sorte. Des sucres complexes, présents dans l'okra, une plante tropicale également connue sous le nom de gombo, et dans une algue brune (*Cladosiphon fucoïdan*) possèdent ce type de propriétés.

Pour cette dernière, les effets ont non seulement été prouvés in vitro mais également chez un modèle animal, la gerbille. Le siallylactose contenu dans des extraits de thé vert (*Camellia sinensis*), la glycyrrhizine de la racine de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*), entravent également la capacité d'adhésion de la bactérie.

Même action observée pour l'origan (*Origanum minutiflorum*) dont l'huile essentielle, riche en carvacrol, est un puissant antimicrobien, ou pour l'huile de poisson, à forte teneur en acides gras insaturés.

AROMATHÉRAPIE ET SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les huiles essentielles de graines de carotte, de clous de girofle, de manuka (issue de la plante *Leptospermum scoparium*), de verveine citronnelle, de lemongrass, de poivre de Cayenne agissent contre la bactérie. L'huile essentielle de menthe poivrée aux vertus anti-inflammatoires a montré sa capacité, lorsqu'elle est conjuguée à l'huile essentielle de cumin, à réduire les symptômes associés à la dyspepsie fonctionnelle, une maladie chronique de l'estomac dans laquelle le rôle d'*Helicobacter pylori* n'est pas encore clairement établi.

Un champignon, *Hericum erinaceus*¹², a montré une redoutable efficacité contre la bactérie, traitant efficacement les patients dans 89,5 % des cas. Cette étude, ne rassemblant que 25 patients, devra être confirmée mais laisse entrevoir une possibilité de disposer d'une bonne alternative aux antibiotiques, d'autant que la prise du champignon est dénuée d'effets indésirables.

La berberine est un alcaloïde rencontré dans différentes plantes comme l'hydraste du Canada, les arbustes du genre berbérus, ou le raisin d'Oregon. Après avoir montré son efficacité in vitro, des chercheurs chinois l'ont administrée à des patients

atteints d'ulcères (300 mg 3 fois par jour pendant 6 semaines). Chez 40 % d'entre eux, la bactérie était indétectable à la fin de l'étude.

Le mastic, une résine naturelle obtenue à partir d'un arbuste cultivé sur l'île méditerranéenne de Chios, le pistachier (*Pistacia lentiscus*), a montré de bons résultats in vitro. Une étude clinique, chez des patients atteints d'un ulcère duodénal traités avec 1 g de mastic par jour pendant 2 semaines s'est soldée par une guérison de 78 % d'entre eux.

Enfin, certaines épices inhibent la croissance de la bactérie in vitro, comme le curcuma (*Curcuma longa*), le curcuma rond (*Boesenbergia rotunda*), la cannelle, la muscade, le gingembre et des plantes aromatiques comme le romarin ou l'ail.

EN PRÉVENTION OU POUR FREINER LA PROLIFÉRATION BACTÉRIENNE

ALIMENTS	
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> Baies (airelles, myrtilles, canneberge, sureau, fraises et framboises) Brocolis Raisins et produits dérivés (vin) Pommes
Produits de la ruche	<ul style="list-style-type: none"> Miel Propolis
Épices	<ul style="list-style-type: none"> Curcuma Cannelle Muscade Gingembre
Aromates	<ul style="list-style-type: none"> Ail Romarin
Huiles	<ul style="list-style-type: none"> Huile de poisson

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
<ul style="list-style-type: none"> <i>Hericum erinaceus</i> (champignon) Okra (plante) Moringa (plante) <i>Cladosiphon fucoïdan</i> (algue brune) Thé vert Mastic Berberine Vitamine C

12. Donatini B. Randomized study comparing the efficacy of hericum versus essential oils against Helicobacter pylori (HP) infection. *Phytothérapie* 2014;12(1):3-5.

HUILES ESSENTIELLES

- Graines de carotte
- Clous de girofle
- Manuka
- Verveine citronnelle
- Lemongrass
- Poivre de cayenne
- Origan

EN COMPLÉMENT
DU TRAITEMENT
ANTIBIOTIQUE

MÉLANGE DE 6 BAIES

(airelles, myrtilles, canneberge, sureau, fraises et framboises) :

- renforce l'efficacité du traitement

PROBIOTIQUES

(*Lactobacillus acidophilus*,
Lactobacillus casei, *Lactobacillus*
gasseri, *Bifidobacterium infantis* ou
Saccharomyces boulardii) :

- renforce l'efficacité du traitement
- réduit les effets secondaires

Céline Sivault ■■■

TRAITEMENT PAR IPP : GARE
AU DÉFICIT EN MAGNÉSIUM

En 2006, deux cas de patients souffrant d'un déficit sévère en magnésium suite à un usage prolongé d'inhibiteur de la pompe à protons, l'omeprazole, sont rapportés pour la première fois.

Depuis, la connaissance de ce phénomène est bien étayée. Il apparaît plus fréquemment à partir de 50 ans, chez des personnes qui suivent leur traitement depuis plus d'un an, et souvent associé à un déficit en calcium et en potassium.

Le suivi d'une chimiothérapie anticancéreuse à base de cisplatine et de carboplatine, la prise de diurétiques, une fonction rénale altérée sont autant de facteurs favorisant la survenue de cette carence.

Pour enrayer l'hypomagnésémie et ainsi lutter contre les symptômes associés – troubles du rythme cardiaque, spasmes des artères coronaires... – l'IPP est substitué par un médicament appartenant à la famille des antagonistes des récepteurs H2 à l'histamine, la ranitidine par exemple. En parallèle, des suppléments de magnésium peuvent être administrés aux patients.

Dans le cadre du traitement d'*Helicobacter pylori*, l'IPP est généralement prescrit sur un temps court, ce qui minimise les risques d'apparition de carences.

Helicobacter pylori

Pourquoi la coqueluche revient malgré
la vaccination !

La vaccination contre la coqueluche joue un rôle surprenant dans la résurgence de la maladie.

La coqueluche peut être fatale chez les nourrissons, c'est pourquoi la vaccination est fortement conseillée. Lorsque les parents sont réticents à vacciner leur nouveau-né, certains médecins appliquent la technique du cocooning : la bactérie *Bordetella pertussis* se transmettant par la salive, il s'agit de vacciner l'entourage proche du nourrisson (parents, frères et sœurs, nounou) pour qu'ils ne la contaminent pas. Cependant, on observe depuis quelques années une résurgence de la coqueluche. Pour les chercheurs, la cause serait la modification de la technique utilisée pour fabriquer les vaccins : alors qu'on utilisait initialement une bactérie fortement atténuée jusque dans les années 90, on utilise aujourd'hui quelques protéines de surface du virus. Cette modification a permis une baisse des effets secondaires mais aussi probablement une baisse d'efficacité : les nouveaux vaccins seraient efficaces pour neutraliser les symptômes mais pas pour empêcher la propagation de la bactérie ! Puisqu'elles n'ont aucun symptôme, les personnes vaccinées n'ont pas conscience qu'elles sont porteuses de la bactérie et... contaminent ainsi leur entourage. Un nouveau raté de l'industrie pharmaceutique !

Source : Althouse BM, Scarpino SV. Asymptomatic transmission and the resurgence of *Bordetella pertussis*. BMC Med. 2015 Jun 24;13(1):146. Warfel JM, Zimmerman LI, Merkel TJ. Acellular pertussis vaccines protect against disease but fail to prevent infection and transmission in a nonhuman primate model. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014 Jan 14;111(2):787-92.

Cinq signes que vous devriez prendre de la vitamine c



Pensez-vous obtenir suffisamment de vitamine C de votre alimentation pour assurer le fonctionnement optimal de votre organisme ? Voici les signes qui doivent vous alerter sur un éventuel déficit.

POURQUOI A-T-ON ABSOLUMENT BESOIN DE VITAMINE C ?

L'homme est un des rares mammifères à dépendre uniquement des apports alimentaires en vitamine C pour survivre. Les autres mammifères fabriquent cette substance, aussi appelée « acide ascorbique », dans leur foie. Les plus récentes recherches estiment que cette différence est le fruit d'une mutation survenue il y a environ 40 millions d'années et que nous avons conservée depuis.

La carence franche en vitamine C est appelée « scorbut ». Très rare aujourd'hui, elle touchait autrefois principalement les marins partis au long cours, incapables de consommer suffisamment de produits végétaux frais, seules véritables sources de cette vitamine. Pour éviter cette carence, un apport de 60 mg par jour est suffisant, soit l'équivalent de ce qu'apporte une grosse orange.

MANGER DES BISCUITS OU DU PAIN DE MIE GARANTIT L'APPORT MINIMAL !

Pour ceux dont l'alimentation est très déséquilibrée (adolescents qui refusent de manger des fruits et légumes, etc.), la carence reste également rare car l'acide ascorbique est aujourd'hui utilisé massivement dans l'industrie agroalimentaire comme conservateur. Ainsi, le simple fait de manger des biscuits, du pain de mie ou autre produit non recommandable, assure malgré tout un apport minimal vital en vitamine C. Mais alors, est-ce vraiment utile d'en prendre en plus sous forme de complément alimentaire ?

LES RÔLES MÉCONNUS DE LA VITAMINE C

Pour comprendre les éventuels bénéfices d'un apport supérieur en vitamine C, il est utile de comprendre le rôle qu'elle joue dans notre organisme. Achetée la plupart du temps en pharmacie pour simplement lutter contre la fatigue, elle joue un rôle bien plus large que cela. Voici quelques exemples méconnus de son action sur notre organisme :

- Elle est nécessaire à la synthèse du collagène, un composant de base de la peau, des os, des dents et des gencives,

des vaisseaux sanguins et de tous les tissus conjonctifs du corps.

- Elle joue un rôle antioxydant majeur en neutralisant les radicaux libres, seule et en association avec la vitamine E, dont elle régénère la forme oxydée en forme active.
- Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et à la synthèse de la dopamine, la noradrénaline et l'adrénaline, neurotransmetteurs de l'attention, de la concentration et de la motivation.
- Elle est nécessaire à la synthèse du cortisol, l'hormone qui permet l'adaptation au stress physique comme psychologique.
- Avec les protéines, elle permet la production des globules blancs qui nous aident à lutter contre les infections.
- Elle intervient dans le métabolisme en permettant la synthèse de la bile, indispensable à la digestion des graisses.

5 SIGNES QUE VOUS DEVRIEZ PRENDRE 8 FOIS PLUS DE VITAMINE C

Avec un apport quotidien de 60 mg par jour, toutes les fonctions de la vitamine C énoncées plus haut sont remplies. En revanche, de plus en plus d'études indiquent qu'à ces doses, ces fonctions ne sont pas exploitées de manière optimale. Pour que ce soit le cas, notre apport devrait atteindre 400 à 500 mg par jour, soit environ 8 fois plus que la dose minimale utilisée pour prévenir le scorbut !

Voici la liste des problématiques qui se manifestent lorsque l'apport en vitamine C n'est pas suffisant :

- Apparition précoce des rides par défaut de la synthèse du collagène¹²³
- Hypertension artérielle par défaut de la synthèse du collagène (qui donne souplesse et élasticité à nos vaisseaux sanguins)⁴
- Ostéoporose par défaut de la synthèse du collagène (le collagène est le constituant majeur de l'os, bien avant le calcium)⁵
- Difficultés à se calmer ou à dormir suite à des événements stressants. Via son rôle sur le cortisol, la vitamine C permet l'adaptation au stress lorsqu'il se manifeste mais aussi le retour au calme lorsqu'il cesse.
- Fragilité immunitaire chez les sportifs (en cas d'activité intense, la vitamine C est utilisée de manière plus importante pour contrôler le stress physique, ce qui fragilise l'organisme)⁶.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES NE SONT PAS OBLIGATOIRES

Bien que 400 à 500 mg de vitamine C soit une dose largement plus élevée que les 60 mg recommandés actuellement, il n'est pas forcément indispensable d'avoir recours à des compléments alimentaires pour y parvenir. Mais pour cela, une alimentation très riche en légumes frais est nécessaire car la majorité des fruits sont en réalité plutôt pauvres en vitamine C : une pomme, ou une banane, n'apporte qu'environ 10 mg alors que 100 g de brocoli apportent environ 130 mg de vitamine C et 100 g de poivrons apportent environ 100 mg.

Si consommer beaucoup de végétaux est difficile, il est alors très intéressant d'augmenter son apport via la préparation de jus de légumes, ce qui assurera des apports plus élevés en vitamine C. Enfin, la solution de la supplémentation reste une bonne option, notamment pour assurer une régularité dans les apports. Dans ce cas, privilégiez les compléments alimentaires apportant 500 mg de vitamine C tout en prêtant attention aux autres ingrédients discutables ou nocifs que les fabricants semblent ajouter avec enthousiasme dans ce type de produits : aspartame, dioxyde de titane, etc.

Annie Casamayou & Julien Venesson ■■■

VITAMINE C NATURELLE OU SYNTHÉTIQUE ?

La vitamine C a été découverte en 1932. Elle fut ensuite produite en laboratoire dès 1933. En 1937, le prix Nobel de chimie fut offert au chimiste anglais Norman Haworth qui parvint à développer une méthode permettant la production de vitamine C à des niveaux industriels. Aujourd'hui le processus est simple, rapide et peu coûteux, et n'a que peu changé. Il est basé principalement sur une fermentation bactérienne.

Son utilisation dans les compléments alimentaires donna rapidement lieu à une concurrence farouche pour promouvoir la « meilleure vitamine C », généralement vendue plus cher que celle du concurrent. Un comble quand on sait que cette vitamine est une des moins chères à produire.

Parmi les vendeurs les plus inventifs, on note ceux qui ont argué que la vitamine C « classique » n'était pas synthétisée correctement et que l'organisme humain « ne la reconnaissait pas ». Pourtant, l'absence de différence entre vitamine C naturelle et chimique est telle que le meilleur des chimistes est incapable de les distinguer. A fortiori, la vitamine C a été utilisée avec succès dans des milliers d'études scientifiques pour traiter des problèmes liés à un manque de vitamine C.

En conclusion, il n'est donc pas nécessaire d'acheter de la vitamine C estampillée « naturelle » ou extraite d'un fruit. Le plus important étant la composition du produit qui doit apparaître simple et claire.

infos produits

- **Ester-c plus 500** (Solgar) : en magasins diététiques
- **Acerola Bio** (D-plantes) (60 mg de vitamine C par comprimé) : 04 75 53 80 09 – www.dplantes.com
- **Acerola plus 500** comprimés à croquer (Biokosma) : 03 84 24 46 80 – en magasins diététiques

1. Fitzpatrick RE, Rostan EF. Double-blind, half-face study comparing topical vitamin C and vehicle for rejuvenation of photodamage. *Dermatol Surg.* 2002 Mar;28(3):231-6.
 2. Cho HS, Lee MH, Lee JW, No KO, Park SK, Lee HS, Kang S, Cho WG, Park HJ, Oh KW, Hong JT. Anti-wrinkling effects of the mixture of vitamin C, vitamin E, pycnogenol and evening primrose oil, and molecular mechanisms on hairless mouse skin caused by chronic ultraviolet B irradiation. *Photodermatol Photoimmunol Photomed.* 2007 Oct;23(5):155-62.
 3. Jenkins G, Wainwright LJ, Holland R1, Barrett KE, Casey J. Wrinkle reduction in post-menopausal women consuming a novel oral supplement: a double-blind placebo-controlled randomized study. *Int J Cosmet Sci.* 2014 Feb;36(1):22-31.
 4. Stephen P Juraschek, Eliseo Guallar, Lawrence J Appel, Edgar R Miller III. Effects of vitamin C supplementation on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials *Am J Clin Nutr* 2012 ajcn.027995.
 5. Kim YA, Kim KM, Lim S, Choi SH, Moon JH, Kim JH, Kim SW, Jang HC, Shin CS. Favorable effect of dietary vitamin C on bone mineral density in postmenopausal women (KNHANES IV, 2009): discrepancies regarding skeletal sites, age, and vitamin D status. *Osteoporos Int.* 2015 Sep;26(9):2329-37.
 6. Hemilä H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 1. Art. No.: CD000980.

Sport : le programme minimaliste

Nombre d'entre vous veulent en faire plus, mais ne savent pas par où commencer ! En suivant ce programme sportif, vous allez pouvoir progresser sans vous décourager.

15 MINUTES PAR JOUR

Ce programme s'adresse à des personnes ne disposant que de peu de temps, mais souhaitant reprendre le sport où maintenir une activité sportive, perdre du poids et se sentir plus en forme et mieux gagnées. Il conviendra aussi bien à un homme qu'à une femme. Le choix des exercices ainsi que leur enchaînement sous forme de circuit permet de travailler le gainage, l'ensemble des muscles du corps, l'agilité et l'endurance simultanément.

Ce programme va vous demander **15 minutes par jour** dans sa version courte et **30 minutes quotidiennes en version longue**.

Le programme peut se faire chez vous, en revanche il nécessite un peu de matériel :

- 2 bandes élastiques jaunes (tension de 3 à 11 kilos)
- 1 paire de mini bandes élastiques de 25 cm (tension de 3 à 11 et tension de 6 à 22 kilos)
- 1 paire de poignées pour bande élastique
- 1 attache-porte pour bande élastique

Planning d'une semaine type

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Programme Sport	<ul style="list-style-type: none"> • Récupération • Automassages • Étirements • Exercices respiratoires 	Programme Sport	<ul style="list-style-type: none"> • Récupération • Automassages • Étirements • Exercices respiratoires 	Programme Sport	<ul style="list-style-type: none"> • Récupération • Automassages • Étirements • Exercices respiratoires 	<ul style="list-style-type: none"> • Récupération • Automassages • Étirements • Exercices respiratoires

LE "PROGRAMME SPORT"

Les exercices sont regroupés sous forme de circuit. On effectue le premier exercice puis, sans temps de repos, on enchaîne sur le second puis on se repose un peu avant de recommencer.

Pour s'échauffer, on effectue une série de 10 répétitions de chaque exercice de chaque circuit sans aucune récupération. Les exercices sont effectués

Vous pouvez vous procurer ce matériel dans les magasins spécialisés ou sur mon site web : www.christophe-carrio.com

Il s'agit là du matériel de base portable vous permettant de vous entraîner chez vous, mais surtout partout dès qu'une belle journée se présente afin de profiter de la nature, du soleil, et pourquoi pas d'une séance de sport en famille ou entre amis.

DE PETITS EFFORTS TOUS LES JOURS

Chaque jour vous allez effectuer quelque chose : comme le montre le tableau, un jour vous effectuez le « programme sport » et le lendemain des automassages, des étirements, ou des respirations profondes... Le but de ce programme de base est de vous donner de bonnes habitudes corporelles et de gommer vos craintes au sujet d'un entraînement sportif : la peur que cela soit trop dur, de ne pas s'y tenir, la peur de faire mal ou de ne pas avoir de résultats.

lentement et avec une tension faible au niveau des bandes élastiques.

Circuit 1 :

À genoux, le corps perpendiculaire à la bande élastique, contractez vos fesses et cherchez à vous autograndir. Tirez et tendez le bras latéralement, puis poussez avec l'autre main vers l'avant dans la bande élastique. Revenir en position en inversant la

séquence. Cela constitue une répétition. Effectuez 10 répétitions d'un côté puis de l'autre sans récupération.

Sans récupérer, on passe au second exercice debout. On va utiliser les bandes élastiques et les poignées afin de pouvoir basculer les fesses vers l'arrière comme si l'on voulait s'asseoir. Puis on se redresse et on tire le coude vers l'arrière en gardant les mains près du torse. On inverse la séquence et on enchaîne pour 10 répétitions. Les personnes plus en forme pourront sauter et tirer les coudes simultanément dans les airs en essayant de faire le moins de bruit possible à l'atterrissage, cela garantira qu'on utilise les articulations des pieds, des chevilles, des genoux et hanches afin de bien distribuer l'onde de choc qui parcourt le corps à l'atterrissage, rendant ce mouvement sans danger.

Prendre **30 secondes de repos et recommencer le circuit des deux exercices** ; vous pouvez effectuer 3 ou 4 séries sans compter la série d'échauffement. (photos 1, 2, 3, 4, 5, 6 et 7)

Circuit 2 :

Fentes statiques (en isométrie), le corps appuyé à bout de bras à 45 degrés par rapport à un mur ou un support. **Le maintien statique en position basse sera de 20 à 30 secondes** selon votre condition physique, puis on change de côté.

On enchaîne avec des pompes statiques en position basse (isométrie basse). Le mouvement est possible sur les genoux ou sur les pieds. Contractez vos fesses pendant toute la durée de l'exercice. (photos 8, 9, 10, 11, 12 et 13)

Le maintien statique sera de 20 à 30 secondes.

On finit à genoux face aux bandes élastiques en serrant les fesses et en cherchant à s'autograndir, puis on ramène les coudes vers l'arrière en maintenant les poignées pour bandes et les bandes élastiques à côté de l'abdomen. On rapproche les omoplates. Le maintien statique sera de **20 à 30 secondes**, comme celui des pompes.

Vous pouvez effectuer **3 ou 4 séries** de ce circuit, sans compter la série d'échauffement (maintien de 10 secondes).

Circuit 3 :

Placez une mini bande jaune ou rouge autour des genoux, puis rentrez à l'intérieur de la bande jaune longue et reculez un peu. Pivotez les paumes des mains vers l'avant et cherchez à vous autograndir, puis mimez un saut à la corde sur place. Effectuez 20 petits sauts sur place sans que les talons ne touchent le sol.

Enchaînez sans récupération en effectuant 20 sauts en rotation comme des twists. Reposez-vous 30 secondes puis recommencez ce circuit 3 ou 4 fois. (photos 16, 17, 14 et 15)

Bon entraînement et gardez le cap !

Christophe Carrio ■■■





L'eau peut-elle nous soigner ?



Cures thermales, bain chaud à la maison, bain de siège... tout le monde connaît au moins une de ces techniques d'hydrothérapie destinées au bien-être et à la santé. Mais comment l'eau agit-elle sur nous ? Le naturopathe Nicolas Wirth présente deux méthodes accessibles et efficaces...

→ Comment l'eau influence-t-elle notre santé ? Quels sont les bénéfices à attendre de l'hydrothérapie ?

Notre corps est composé d'eau, à hauteur de 60% en moyenne. C'est donc l'élément avec lequel nous avons le plus d'affinités. Ce n'est donc pas étonnant que l'on utilise l'eau pour soigner. On l'utilise d'ailleurs de différentes manières. Les eaux thermales ont des propriétés reconnues pour soulager certains maux comme l'arthrose ou les troubles respiratoires, grâce à des caractéristiques chimiques particulières. Mais on peut aussi utiliser un autre pouvoir de l'eau : elle peut en effet réchauffer ou refroidir notre organisme très rapidement, totalement ou sur des zones plus restreintes, ce qui permet de créer ou d'accélérer des flux circulatoires internes. Cet effet peut aussi stimuler très rapidement des fonctions naturelles. Par exemple, l'eau chaude peut générer de nouvelles zones d'irrigation ou attirer le sang et la lymphe vers la périphérie du corps. L'eau froide peut au contraire forcer ces liquides organiques à se diriger vers l'intérieur du corps, puis vers les organes d'élimination, notamment les reins et l'intestin.

→ Tout le monde ne peut pas aller en cure thermale. Existe-t-il des méthodes efficaces à employer à la maison ?

Il y en a beaucoup. On peut déjà en citer une, remarquable d'efficacité, c'est la douche écossaise (où l'on alterne eau très froide et eau chaude). C'est excellent pour tonifier l'organisme tout en relâchant ses tensions. Cela aide à mieux réguler notre température corporelle, améliore la circulation sanguine et lymphatique, stimule les fonctions d'élimination, la libido... C'est un peu le tout-en-un de l'hydrothérapie ! Certaines études montrent même son intérêt dans certaines pathologies comme l'algodystrophie¹. Dans ce cas précis, il est question d'un bain écossais et non de la douche, qui se pratique un peu de la même façon.

→ Existe-t-il une technique particulière ?

On applique sur le corps de l'eau chaude et froide alternativement. On commence par une douche à température agréable pour ensuite aug-

menter la température progressivement, sans dépasser les 40°C. Durant cette phase, la circulation sanguine et lymphatique s'étend vers la périphérie du corps pour disperser la chaleur. Ensuite, on baisse progressivement la température pour ressentir une vraie fraîcheur, entre 20°C et 25°C, ou moins pour ceux qui le supportent. Durant cette phase, on commence par projeter l'eau sur les jambes puis on remonte progressivement. Les cycles d'eau froide sont généralement deux fois plus courts que ceux d'eau chaude. On alterne ainsi au moins trois fois de suite. Les frileux terminent par l'eau chaude, mais idéalement, mieux vaut terminer par l'eau froide.

→ Y a-t-il des contre-indications à cette pratique ?

Toutes les personnes très affaiblies ou souffrant d'une pathologie lourde doivent l'éviter, de même que les femmes enceintes ou les personnes cardiaques.

→ Parlez-nous de la thermothérapie différentielle...

Cette technique a été inventée par le Dr Gardelle pour traiter les céphalées ou les migraines de ses patients. Il obtenait même d'excellents résultats sur des pathologies graves comme la gangrène, des tumeurs au cerveau, des séquelles d'AVC ou des inflammations quelconques. Une technique qui gagnerait à être connue par tous tant ses applications sont nombreuses !

Le nom de *thermothérapie différentielle* illustre la différence de température que l'on provoque entre deux zones du corps. Par exemple, pour résorber un mal de tête, on place une grande poche de glace (disponible en pharmacie) sur le sommet du crâne en intercalant plusieurs épaisseurs d'un linge afin de ne pas toucher directement la peau. Le but est d'atteindre une température de 10 à 13°C au niveau du cuir chevelu. Dans le même temps, on applique du chaud sur le foie à l'aide d'une bouillotte chaude (entre 40 à 44°C). On laisse en place durant 15 minutes à 1 heure. Pour que ça marche, il est important de ne pas se refroidir et donc d'être bien au chaud. La femme enceinte doit éviter cette technique, et en cas de pathologie hépatique il faut être prudent.

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

1. Deshayes P, Daragon A, Le Loët X, Algodystrophy of the upper extremity, *Phlebologie*, vol. 40, no 2, 1987, p. 503-9.
(en) Breger Stanton DE, Lazaro R, Macdermid JC., « A systematic review of the effectiveness of contrast baths », *J Hand Ther.*, vol. 22, no 1, 2009, p. 57-69; quiz 70.

LA GUIMAUVE, UN REMÈDE À PORTÉE DE MAIN

Pourquoi les bébés adorent la guimauve

Non, la guimauve n'est pas qu'une friandise industrielle... C'est aussi une plante médicinale digne d'intérêt ! La guimauve apaise partout où elle passe, des gencives douloureuses aux ulcères...

Nom latin : *Althaea officinalis*

Parties utilisées : racine, feuilles, fleurs

Indications principales : toux sèche irritative, pharyngites, toutes les inflammations qui touchent le tube digestif ou la peau, poussées dentaires, acidité gastrique.

ELLE N'A PAS TANT DE SECRETS

Il suffit de toucher ses feuilles pour se rendre compte de l'extrême douceur de la guimauve. Une douceur qu'elle transmet à nos muqueuses et à notre peau. L'explication est assez simple : une très grande quantité de mucilages, des fibres particulières présentes dans ses feuilles, ses fleurs et surtout sa racine qui ont la propriété de gonfler en présence d'eau. Au contact de nos muqueuses, la magie opère donc systématiquement. Les mucilages apportent et retiennent l'hydratation, ce qui stimule les sécrétions naturelles des muqueuses. Au revoir inflammation, rougeurs et congestion ! Bien sûr, il ne faut pas perdre de vue la cause du désordre (bactérie, virus, terrain inflammatoire etc.) pour la traiter en parallèle. Une étude a prouvé l'effet de régénération tissulaire¹ de la guimauve. Voyons ses domaines d'application.

La guimauve en interne

Plusieurs études ont démontré l'effet antitussif de la guimauve^{2,3,4}. Toux sèches ou irritatives, trachéite, pharyngite, laryngite, bronchite ou simplement un chat dans la gorge peuvent être soulagés. Au niveau digestif, la guimauve apaise les gastrites voire les ulcères, les reflux gastriques ou les inflammations de l'intestin. Même certaines cystites ou les coliques néphrétiques peuvent se voir soulagées par cette plante.

Enfin, la racine de guimauve est un très ancien remède pour apaiser les douleurs des poussées dentaires des bébés. Il suffit de leur donner à mâchouiller un morceau assez gros pour éviter les risques d'étouffement. Goûtez vous-même, vous sentirez tout de suite les mucilages gonfler sous l'effet de votre salive.

La guimauve en externe

Sur la peau, la guimauve apaise toutes les irritations, l'eczéma, les brûlures ou les piqures d'insectes. Cette plante adoucissante entre fréquemment dans la composition de crèmes cosmétiques. Retenant l'eau grâce à ses mucilages, elle convient à toutes les peaux sèches.

OÙ LA TROUVER ET COMMENT L'EMPLOYER ?

Dans votre jardin, elle poussera facilement. Vous pourrez récolter ses feuilles avant la floraison, les fleurs au fur et à mesure de leur épanouissement et les racines à l'automne, après flétrissement des tiges. Dans tous les cas, veillez à bien sécher chacune des parties dans un endroit chaud, sec et aéré. En boutique spécialisée, en pharmacie ou en herboristerie, vous la trouverez sous forme d'extrait alcoolique, d'extrait fluide, de sirop, ou simplement les différentes parties brutes pour préparer des infusions ou faire un hochet végétal pour les bébés. Si vous utilisez la racine coupée, recourrez d'abord à l'infusion froide car les mucilages s'extraient plus facilement à froid. Laissez reposer une heure ou plus pour chauffer ensuite jusqu'au frémissement et laisser infuser 10 minutes. Les feuilles ou les fleurs peuvent être infusées directement. On préfère généralement les parties aériennes pour les affections des voies respiratoires et les racines pour tous les autres troubles inflammatoires. Pour une cure de quelques jours ou plus, on conseille généralement 2 à 3 tasses par jour d'infusion ou, s'il s'agit d'un extrait fluide ou alcoolique, 20 à 50 gouttes 3 fois par jour. Pour les applications externes, on peut utiliser de la poudre de racine humidifiée en cataplasme ou l'infusion à froid des racines. **Précautions, contre-indications :** à éviter chez les personnes diabétiques (du fait de la présence de nombreux polysaccharides). Les mucilages pourraient retarder ou diminuer l'absorption de certains médicaments. En cas de médication, éloigner la prise de guimauve d'au moins deux heures à la prise de médicaments.

Nicolas Wirth ■■■

www.naturetre.fr

1. Deters A, Zippel J, Hellenbrand N, Pappai D, Possemeyer C, Hensel A. Aqueous extracts and polysaccharides from Marshmallow roots (*Althaea officinalis* L.): cellular internalisation and stimulation of cell physiology of human epithelial cells in vitro. 1. J Ethnopharmacol. 2010 Jan 8;127(1):62-9.
 2. Gabriela Nosálová, Anna Strapková, Alžběta Kardošová, Peter Capek. Antitussive Activity of a Rhamnogalacturonan Isolated from the Roots of *Althaea Officinalis* L., Var. *Robusta*. Journal of Carbohydrate Chemistry, Volume 12, Issue 4-5, 1993
 3. Sutovská M, Nosálová G, Sutovský J, Franová S, Prisenznáková L, Capek P. Possible mechanisms of dose-dependent cough suppressive effect of *Althaea officinalis* rhamnogalacturonan in guinea pigs test system. Int J Biol Macromol. 2009 Jul 1;45(1):27-32.
 4. Sutovská M, Nosálová G, Franová S, Kardošová A. The antitussive activity of polysaccharides from *Althaea officinalis* L., var. *Robusta*, *Arctium lappa* L., var. *Herkules*, and *Prunus persica* L., *Batsch*. Bratisl Lek Listy. 2007;108(2):93-9.

Des pastilles un peu dures à avaler !



Valda et Pulmoll : on les suçotait avec l'impression de prendre un élixir de plantes médicinales. Ces pastilles mythiques sont tombées entre les mains des géants de la chimie. Que sont-elles vraiment devenues ?

Nos mères et nos grand-mères nous ont transmis, pour soigner nos rhumes et nos maux de gorges, des pastilles inventées par de grands pharmaciens français et dont certaines sont devenues mondialement célèbres, comme les pastilles Valda ou Pulmoll. On peut dire que ces pastilles font partie de notre patrimoine, non seulement médical mais également culturel. Ajoutons qu'elles ont représenté pour le monde entier un des aspects les plus populaires du génie français. Hélas, même ces vénérables pastilles à base de plantes, hôtes d'honneur de nos pharmacies familiales, subissent les assauts des fanatiques de la chimie et des obsédés de la réglementation. Ayant constaté quelques phénomènes inquiétants, j'ai fait ma petite enquête, mais je vais commencer par un rappel historique.

HISTOIRE DE LA VALDA, REINE DES PASTILLES

La pastille Valda a été inventée en 1904 par un pharmacien de Lille, Henri-Edmond Canonne (1867-1961), à la suite du décès de son épouse, morte de tuberculose. Il ne pouvait tout de même pas espérer vaincre la tuberculose avec une pastille. Certes, mais il avait sans doute remarqué, comme de nombreux médecins et pharmaciens de cette époque, que les rhumes, gripes ou bronchites contractées par des organismes affaiblis ou anémiés (immunodéficients, dirions-nous aujourd'hui) pouvaient favoriser chez les malades l'apparition de la tuberculose. Aussi valait-il mieux éviter que les maux bénins ne se développent et prendre les choses à la source. Henri-Edmond Canonne mit donc au point une petite pastille sucrée de goût agréable et qui contenait menthe poivrée, eucalyptus, gomme arabique, thym, bois de gaïac et pin des Landes. Ces trois derniers éléments, certainement pas choisis sans raison par l'inventeur, ont disparu depuis longtemps de la formule qui a reçu en revanche des adjonctions de colorants d'une inutilité absolue, dont je vous parlerai plus loin.

Henri-Edmond Canonne se révéla bientôt être un homme d'affaires génial. Il installe au cœur de Paris une très grande pharmacie, au croisement du boulevard de Sébastopol et de la rue Réaumur, en face de l'un des premiers magasins Félix Potin, qui attire la grande foule. Et il propose à sa clientèle, outre les produits pharmaceutiques courants, **175 eaux de source différentes** ! On voit que ce Canonne était vraiment un homme en phase avec la nature. Il va aussi livrer toutes les gares parisiennes en pastilles Valda, et celles-ci connaissent

un succès fulgurant. Canonne ouvre une usine de fabrication dans le quartier de la Bastille et celle-ci va produire près de 10 000 boîtes de pastilles par jour ! Bientôt la petite pastille verte va conquérir le monde entier.

« L'idéal était de s'endormir avec des Valda sous la langue »

Canonne crée d'autres centres de production à Dieppe, Milan, Athènes et Rio de Janeiro. Puis à Moscou en 1908, au Chili en 1917, en Chine en 1932. Bref, Canonne pratique la mondialisation longtemps avant l'heure ! Et il soutient ses ventes par de grandes campagnes publicitaires utilisant toutes les possibilités du moment. Mais ce qui est à l'origine du succès de la pastille Valda, c'est avant tout la remarquable efficacité de la formule mise au point par Canonne. Je peux en témoigner moi-même, ayant été initié à la Valda et à son usage discipliné dès mon plus jeune âge par ma chère maman. Combien de rhumes, de laryngites ou de trachéites ai-je stoppés en deux jours, en laissant fondre dans ma bouche, aussi lentement que possible, 2 ou 3 pastilles Valda (il ne fallait surtout pas les sucer comme des bonbons et encore moins les avaler trop vite). L'idéal était de s'endormir avec des Valda sous la langue.

IL NE RESTE QUE LE FANTÔME DE LA PASTILLE ORIGINELLE !

Cette glorieuse époque est malheureusement révolue. C'est aujourd'hui le laboratoire GlaxoSmithKline (GSK pour les intimes), énorme multinationale de la pharmacochimie, qui s'est assuré la commercialisation de la

pastille Valda, laquelle n'est plus que le fantôme de la petite merveille inventée par Canonne. Non seulement trois des éléments naturels qui en faisaient la valeur thérapeutique ont disparu de sa composition, comme je vous l'ai signalé plus haut, mais on lui a ajouté deux colorants artificiels jaune et bleu, destinés à « remplacer » le beau vert du pin des Landes, à savoir le E104 et le E131. Voyons ce que dit à leur propos Corinne Gouget, dans son excellent petit guide *Additifs alimentaires* :

« E104 : jaune de quinoléine, colorant de synthèse. Risques : hyperactivité, asthme, rhinites, troubles de la vue, insomnies, cancers du foie et des reins (chez les rats). Le E104 mélangé au E951 pourrait affecter les cellules nerveuses sept fois plus qu'utilisé seul. À éviter. » Diantre ! Or, le E951 n'est autre que l'aspartame, cet édulcorant de sinistre réputation qui n'aurait jamais dû être autorisé, mais qui n'en figure pas moins dans plus de 6000 produits alimentaires et 600 médicaments, et qui a fait l'objet d'une nouvelle enquête (enfin !) décidée en 2012, de la part de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), enquête dont les conclusions ont été publiées en février 2014. Et cette enquête conclut à l'innocuité de l'aspartame, ce qui est proprement renversant ! Car les méfaits de l'aspartame sont connus et dénoncés de longue date par de nombreux pharmacologues, biologistes et nutritionnistes.

Il y a là un problème, souvent méconnu ou négligé, qui réside dans l'effet cumulatif néfaste de deux substances qui ne sont pas associées dans le même produit mais qui le deviennent dans votre estomac lorsqu'elles y arrivent par deux sources différentes. Or, comme beaucoup de jeunes femmes avalent de l'aspartame sous une forme ou une autre parce qu'on leur a fait croire qu'elles pourraient « garder la ligne » en remplaçant le sucre par cet édulcorant (ce qui est faux), si elles absorbent en même temps le E104 en suçant des Valda, elles arrivent au mélange dangereux dénoncé par Corinne Gouget ! Je ne vais pas reprendre ici ce procès bien connu et je me contenterai de rappeler quelques éléments historiques : le pouvoir édulcorant de l'aspartame a été découvert en 1965 par le chimiste James Schlatter de la compagnie américaine Searle.

CE QU'IL Y A DE COMMUN ENTRE LA VALDA ET LA GUERRE EN IRAK !

Dans un premier temps, la FDA refusa de l'autoriser, jugeant le produit très suspect. Mais le PDG de la société Searle (entreprise qui était alors en grande difficulté financière) était Donald Rumsfeld. Celui-ci avait été Secrétaire général de la Maison Blanche sous Gerald Ford. Il allait devenir plus tard ministre de la Défense sous George W. Bush et être le promoteur de la torture en Irak et à Guantanamo, après avoir été « l'inventeur » des « armes de destruction massive » de Saddam Hussein, dont on sait qu'elles n'ont jamais existé (pas davantage, sans doute, que l'innocuité de l'aspartame). Voilà qui nous donne déjà une idée de la confiance que l'on peut accorder à ce personnage que plusieurs associations américaines ont poursuivi en justice. À la tête du laboratoire

Searle en 1977, Rumsfeld déploya toute son influence politique pour faire revenir la FDA sur sa décision d'interdire l'aspartame. Il y parvint, Searle retrouva la prospérité puis la compagnie fut rachetée par Monsanto¹. Si vous consommez les nouvelles Valda, il serait très étonnant que leur E104 ne rencontre pas le E951 dans votre alimentation, puisqu'il figure dans une foule de produits.

«... beaucoup de jeunes femmes avalent de l'aspartame... parce qu'on leur a fait croire qu'elles pourraient « garder la ligne » en remplaçant le sucre par cet édulcorant (ce qui est faux) »

Mais voyons la suite : « E131 : bleu patenté V. colorant bleu synthétique. Risques : hyperactivité, asthme, réactions cutanées, nausées, problèmes de tension artérielle, tremblements et insomnies. Serait cancérigène. Interdit en Australie, aux Etats-Unis et en Norvège. » Et c'est pour quand, l'interdiction en France de cette cochonnerie qui rend nos pastilles suspectes ? Les pseudo Valda vendues chez nous sont désormais fabriquées par Famar Italia, à Milan, pour le compte de GSK. Pour les besoins de cet article, j'en ai acheté une boîte. Je n'en achèterai jamais une deuxième. Non seulement ces pastilles de contrefaçon n'ont plus du tout le goût agréable de leurs ancêtres, mais leur consistance est très désagréable en bouche. On a l'impression de sucer des morceaux de plastique. À recracher vite fait !

UNE AUTRE GRANDE AVENTURE : LA PASTILLE PULMOLL

Je vous convie maintenant à explorer avec moi l'histoire tout aussi magnifique de la célèbre pastille Pulmoll, créée 40 ans plus tard, et dont le succès mondial fit également grand honneur à la créativité française. Un pharmacien de Châteauroux, Victor Hélin, avait créé en 1910 la fameuse

1. Pour tous les détails de cette très sombre histoire, je vous renvoie au livre de l'historien irlandais installé aux Etats-Unis Andrew Cockburn : *Caligula au Pentagone* (Xenia Editions).

Quintonine, à base de quinquina, d'orange amère, de kola, de cannelle, de quassia et de gentiane. La Quintonine est toujours en vente et sa commercialisation a été également reprise par GSK, qui semble décidément avoir fait main basse sur tous les grands succès pharmaceutiques français du siècle dernier. On ne saurait le lui reprocher s'il ne les dénaturait pas. Eh bien, en ce qui concerne la Quintonine, rien à dire, la formule actuelle est toujours celle du pharmacien Hélin ! Sur ce point, félicitons GSK !... Mais c'est peut-être parce que les héritiers Hélin ont su prendre des précautions par contrat.

En 1926, Victor Hélin invente cette fois-ci un sirop à base de miel et de menthol destiné à combattre la toux et à fortifier les poumons. Il le baptise *Pulmoll* (du latin *pulmones*, « les poumons »). Celui-ci obtient la faveur du public et connaît un beau succès. L'une des filles de Victor Hélin a épousé un chimiste, Jacques Lafarge, qui, lui non plus, ne manque pas d'idées. Et à partir du sirop créé par son beau-père, il réalise en 1946 la pastille *Pulmoll* qui va bientôt égaler en notoriété la fameuse Valda. Jacques Lafarge ouvre bientôt un laboratoire de 10 000 m² au cœur de Châteauroux et l'on y fabrique à la fois la pastille *Pulmoll* et la Quintonine. En 1974, Lafarge vend son usine à Sanofi, qui transporte quatre ans plus tard la fabrication de *Pulmoll* à Amiens. Mais bientôt la pastille Lafarge va tomber à son tour dans l'escarcelle de GSK, tandis qu'elle continue de se vendre à hauteur de 300 000 boîtes par an. Du moins jusqu'en 2011... Car il s'est passé des choses bizarres cette année-là avec la pastille *Pulmoll*, comme vous allez voir.

MYSTÈRE ET... BOULE DE GOMME !

Je connaissais depuis longtemps ces pastilles, que j'alternais parfois avec les Valda. *Pulmoll* proposait d'ailleurs deux formules : les rouges à base de miel, mais aussi les vertes à base de menthe, peut-être pour concurrencer Valda. Ayant dû renoncer aux Valda pour les raisons que j'ai données plus haut, je n'avais plus que le secours des *Pulmoll* en cas de besoin. Ayant voulu m'en procurer en juillet 2011, je fus stupéfait de constater qu'il n'y avait plus de *Pulmoll* dans aucune pharmacie ! Interrogés sur cette étrange disparition, les pharmaciens me donnaient des réponses différentes et peu assurées. Pour l'un, la fabrication était arrêtée. Pour un autre, elle allait bientôt être mise en vente dans les supermarchés. Pour



un troisième, elle avait été interdite par l'Agence européenne des médicaments, ce que j'avais peine à croire. Je me mis donc en peine de creuser un peu plus la question. Je trouvai sur le site Doctoralia la composition de la *Pulmoll* : « *Principes actifs : Terpène, Lévométhol, Chlorhydrate d'amyéline (anesthésique local). Excipients : glycyrrhizine, miel blanc, essence de badiane, saccharose, glucose liquide, paraffine liquide, gomme arabique, talc, eau purifiée.* » Je serais très étonné que cette composition soit celle de la *Pulmoll* des Hélin-Lafarge...

«... la Valda en vente est immangeable, la vraie *Pulmoll* est introuvable »

Néanmoins, la pastille *Pulmoll* connaît toujours de très bonnes ventes, notamment en Allemagne où elle est très populaire. Après avoir interrogé le site Eureka Santé du dictionnaire Vidal des médicaments sur la soudaine disparition des pharmacies françaises d'un produit aussi utile et réputé, j'obtins la réponse suivante : « *Les pastilles Pulmoll rouges et vertes ont cessé d'être commercialisées le 27 avril 2011. Nous n'en connaissons pas la raison. Selon le fabricant, les pastilles Pulmoll rouges devraient revenir en septembre avec une nouvelle formulation. Ce qui semble effectivement indiquer que certains ingrédients ont été considérés comme non dénués de risques pour un médicament disponible sans ordonnance...* »

Et depuis 2011, le mystère n'a pas cessé de s'épaissir. En fait, il semble que le laboratoire GSK ait voulu obtenir pour la *Pulmoll* le statut de médicament, ce qui fut peut-être une erreur, car la vente du produit dépend alors d'une AMM (Autorisation de mise sur le marché) qui lui aurait été refusée. Mais GSK n'allait certainement pas abandonner une affaire aussi juteuse. On vit alors apparaître la « *PULMOLL Classic* » dont la composition semble redevenue beaucoup plus naturelle. La voici : « *Sucre, sirop de glucose, extrait de réglisse (4,7 %), miel (2,3 %), sirop de sucre caramélisé, matière grasse végétale, arôme de menthol naturel, arôme, talc, gomme arabique.* » Même si cette formule semble un peu plus naturelle que celle de la *Pulmoll* « médicament », je m'interroge sur l'utilité du sirop de sucre caramélisé (alors que nous avons déjà le sirop de glucose) ou de la matière grasse végétale, qui eussent probablement étonné Jacques Lafarge. Vous noterez également qu'à la suite de l'arôme de menthol naturel on nous gratifie d'un arôme anonyme dont on aimerait bien connaître l'identité. Il s'agit donc d'un arôme artificiel de synthèse

qui n'apporte strictement rien au consommateur si ce n'est l'illusion d'un « goût » plus fort. (Je rappelle qu'il existe actuellement environ 400 arômes artificiels dont 14 seulement sont autorisés dans l'Union européenne.)

Mais enfin pourquoi diable veut-on « améliorer » ou renforcer le goût de pastilles qui remportent depuis plus de 100 ans un succès phénoménal auprès du public et sur toute la planète ? Je vais vous dire le fond de ma pensée : je crois qu'il existe dans certains laboratoires des chimistes qui tentent de justifier leur salaire en proposant des molécules dépourvues de tout intérêt mais en essayant de faire croire à leurs patrons que cela va faire augmenter leurs ventes. En tout cas, deux jours avant de terminer cet article, je suis allé demander à un pharmacien que je connais de me présenter les Pulmoll actuellement en vente et il m'a fort aimablement présenté 6 boîtes de « bonbons » Pulmoll de couleurs différentes et d'arômes divers, garantis « sans sucre » (donc avec édulcorants). Mais il n'avait pas la Pulmoll Classic...

Voici donc la situation ubuesque dans laquelle nous nous trouvons fin 2014, qu'il s'agisse de Valda ou de Pulmoll. Des pharmaciens français créatifs inventent au siècle dernier des pastilles anti-rhume à base de plantes, très efficaces, totalement naturelles et sans danger. Puis, après le décès des inventeurs, des margouilins de la pharmacochimie rachètent leurs entreprises, sabotent les formules originales et leur ajoutent des substances nocives ou suspectes.

Alors, aujourd'hui, Mesdames et Messieurs les futurs enrhumés, voici où nous en sommes : la Valda en vente est immangeable, la vraie Pulmoll est introuvable et deux superbes entreprises pharmaceutiques françaises du XX^e siècle ayant acquis une gloire mondiale sont tombées dans le coma, tandis que vos écrans de télévision sont envahis par la publicité de pastilles anti-rhumes « new-look » dont la composition « antiseptique » mérite... toute votre suspicion ! Il est pas beau le progrès ?

Pierre LANCE ■■■



Résistance aux antibiotiques : ça ne dépend pas que des médecins

Sans suivre de traitement médical, vous consommez peut être des antibiotiques tous les jours.

Pour répondre à la demande grandissante de viande dans le monde, les élevages s'intensifient. Dans ces exploitations à taille industrielle, la promiscuité entre les animaux facilite la progression des bactéries : les éleveurs préfèrent donc traiter leurs bêtes tous les jours avec des antibiotiques pour éviter la contamination de la totalité du troupeau en un temps record. Mais les antibiotiques ont aussi une autre raison d'être utilisés : en modifiant la flore bactérienne des animaux, ceux-ci grossissent encore plus vite ! Pour la première fois, des chercheurs ont évalué la consommation d'antibiotiques dans les élevages : ils ont trouvé qu'un bœuf en ingurgite en moyenne 45 mg par kilo tous les ans, un poulet 148 mg par kilo et un cochon 172 mg par kilo ! Et l'avenir n'est pas rose : les scientifiques prévoient une augmentation de 67 % de la consommation d'antibiotiques chez les animaux d'élevage d'ici 2030. Le problème ne touche plus seulement les pays riches : les pays à revenus intermédiaires comme le Brésil, la Russie, la Chine, l'Inde et l'Afrique du Sud devraient voir leur consommation d'antibiotiques doubler d'ici 2030, ce qui constitue un réel problème de santé publique. En tant que consommateurs, notre responsabilité consiste à ne pas encourager de tels agissements. Cela implique d'acheter plutôt de la viande bio, uniquement traitée en cas de nécessité absolue, quitte à en manger moins pour compenser la hausse du prix d'achat. Une solution plus extrême est l'adoption d'un régime alimentaire purement végétal.

Source : Van Boeckel TP, Brower C, Gilbert M and al. Global trends in antimicrobial use in food animals. Proc Natl Acad Sci U S A. 2015 May 5;112(18):5649-54.

Les arts internes taoïstes : nouvelle arme anticancer ?

Accompagner le traitement du cancer grâce à de lents mouvements coordonnés à la respiration ? En Chine, le Qi Gong fait partie intégrante de la médecine. En Occident, cet art millénaire est en passe d'acquiescer une véritable reconnaissance en tant que soin d'accompagnement.

Aspet, un village au pied des Pyrénées : par un matin de fin d'été, une soixantaine de personnes se livrent à une marche cadencée : « Hi, hi, hou – hi, hi, hou »... Deux inspirations rapides suivie d'une expiration plus longue, le tout coordonné à un mouvement balancé des jambes et des bras et à une gestuelle des mains. « Hi, hi hou – hi, hi hou... » Les visages sont intériorisés. Le rituel se poursuit pendant quinze minutes. Au signal de leur instructeur, le docteur Liu Dong, les pratiquants s'immobilisent. Puis, sur une inspiration ample, ils lèvent les mains au ciel avant d'expirer en les laissant redescendre lentement jusqu'à la poitrine puis au ventre. Ainsi se clôtura la première des cinq « marches contre le cancer ». Après la marche de purification du poumon, ils en effectueront quatre autres dans le but d'oxygéner les cinq organes principaux de la médecine chinoise : le cœur, la rate, le rein puis le foie. Durée : entre 50 minutes et 1 heure 15. Posologie : tous les jours. Le résultat à long terme est à ce prix. Appelées *Xi Xi Hu* (prononcer shi, shi, rou) en Chine où elles ont connu une grande popularité à partir des années 1970, les « marches contre le cancer » ont été développées par Madame Guo Lin. Atteinte d'un cancer métastasé, cette artiste née en 1909 se souvient du *Qi Gong* – la gymnastique traditionnelle chinoise – que son grand-père lui avait transmis lorsqu'elle était enfant. Trop faible pour pratiquer la forme classique, elle mit alors au point une gestuelle adaptée à son état.

À LA DATE PRÉVUE DE SON DÉCÈS, LE CANCER AVAIT DISPARU...

A lors que la médecine lui donnait seulement six mois à vivre, la malade pratiqua assidument son *Qi Gong* personnel deux heures par jour. Le but : saturer ses tissus en oxygène par le mouvement afin de priver le cancer de son milieu favorable, à savoir des tissus sous-oxygénés. Six mois plus tard, à la date prévue de son décès, ses lésions cancéreuses avaient disparu... Guo Lin passa les vingt années suivantes à transmettre le *Xi Xi Hu*. À la mort du président Mao Zedong, le « Nouveau *Qi Gong* » attira l'attention des médias chinois. Rapidement, plusieurs centaines de personnes vinrent chaque jour s'initier auprès de la survivante dans les jardins publics de Pékin. En 1984, ils étaient plus d'un million à pratiquer dans des jardins publics, des hôpitaux, des institutions ou

des associations. Aujourd'hui, cet art ancestral est l'une des pratiques phares en soin de support auprès de patients atteints de diverses pathologies dont le cancer. Non seulement en Chine où des médecins prescrivent à leurs patients des mouvements spécifiques à leur maladie mais également en Occident où le Dr Liu Dong, diplômé de faculté de médecine de Pékin, a largement contribué à sa diffusion. Parmi ses bénéficiaires, Catherine Schollaert, 46 ans et rescapée d'un cancer du sein, est l'auteure d'un livre, « *Face à l'ennemi invisible* », dans lequel elle relate son parcours de guérison. Sauvée par le *Qi Gong* ? « *En partie* », admet cette professeure de piano qui en 2008, à 38 ans, a reçu le diagnostic de cancer du sein. Refusant au départ le protocole conventionnel associant chimiothérapie et radiothérapie, elle mise tout sur les arts internes qu'elle connaît.

Mais en novembre 2009, de nouveaux examens médicaux confirment : « *Le cancer est de nouveau là, mais au grade 3* ». Elle se résout alors au traitement conventionnel, convaincue que sa pratique va le soutenir. Pour mettre toutes les chances de son côté, elle se rapproche du Dr Liu Dong auprès duquel elle entreprend une formation au *Qi Gong thérapeutique*. Cette double approche sera gagnante. Catherine Schollaert répond particulièrement bien au traitement, malgré des effets secondaires lourds, et surtout maintient un niveau d'énergie étonnamment élevé, montrant par exemple une résistance hors norme aux infections hivernales. Aujourd'hui considérée comme guérie, elle s'applique à transmettre le fruit de son expérience...



D'ANCIENS MALADES ENSEIGNENT LE QI GONG THÉRAPEUTIQUE

En Europe comme en Chine, nombreux sont les anciens malades à enseigner différentes formes de *Qi Gong*, tels Jean-Paul Dutrey qui attribue sa guérison à une pratique assidue. En l'an 2000, atteint d'un cancer métastasé, il subit une ablation chirurgicale du rectum. Refusant les traitements lourds et se contentant d'un minimum de médicaments, il choisit la voie de la méditation zen, de la médecine traditionnelle chinoise et du *Qi Gong* qu'il a découvert de nombreuses années auparavant. Quotidiennement, il s'emploie à restaurer *l'énergie des reins, mise à mal par la maladie grâce à la posture de l'arbre* (voir encadré). Commune à divers arts internes traditionnels chinois, cette posture est couramment pratiquée pour développer l'énergie interne des reins et du ventre. « *Cette énergie devient alors le Qi (l'énergie vitale) de guérison. Autrement dit, les défenses naturelles. Par cette posture mais également par d'autres exercices de Qi Gong spécifiques, j'ai pu restaurer le « vide des Reins » causé par les écoulements sanguins de la tumeur et les diarrhées à répétition liées à l'ablation du rectum.* » Auteur lui aussi d'un ouvrage de conseils où il expose le fruit de son expérience, « *Le rugissement du tigre face au cancer* », Jean-Paul Dutrey est devenu enseignant d'un *Qi Gong thérapeutique*.

DE PLUS EN PLUS RECOMMANDÉ PAR LES CENTRES ANTICANCÉREUX

Côté science, après avoir fait l'objet en Chine de nombreuses études médicales dans les années 1980, le *Qi Gong* a commencé à intéresser les chercheurs occidentaux. En 2003, une étude du Dr David Spiegel de l'Université de Stanford concluait que le *Qi Gong* accroît l'énergie chez 58% des cancéreux, diminue le stress chez 78%, la douleur chez 22% et favorise un meilleur sommeil dans 43% des cas. En mars 2015, dans sa thèse de médecine intitulée « *Exercice physique et progression du cancer de la prostate* », Jordan Guéridat s'est livré à une revue de la littérature au sujet des effets de l'activité physique en général : « *Au cours de cette dernière décennie, il a été démontré qu'un exercice physique régulier et bien conduit pouvait diminuer le risque de cancer, son évolution et sa rechute, tout en contrôlant les troubles associés comme la fatigue, la détresse psychologique, la prise de masse grasse, la perte de force musculaire et la qualité de vie.* ».



LA POSITION « EMBRESSER L'ARBRE » PAR YVES RÉQUÉNA

- En position debout, pieds écartés légèrement de manière à être confortable, bassin relâché, calmez votre respiration et prenez conscience de votre corps.
- Fléchissez les genoux de façon à amener la rotule dans l'axe vertical des orteils.
- Montez les bras à hauteur de la poitrine, paumes dirigées vers vous.
- Vos bras forment un cercle avec les paumes en face de votre poitrine.
- Vous devez avoir un axe vertical du corps parfait. La colonne vertébrale doit être droite. N'hésitez pas à vous mettre de profil à l'aide d'un miroir pour pouvoir vérifier.
- Enracinez-vous en laissant tomber votre poids. 70% de votre poids doit se situer sous votre bassin. Avec la puissance de votre esprit, imaginez des racines s'enfoncer dans le sol à partir de vos pieds, solidement ancrées. Ces racines plongent le plus profond que vous autorise votre imagination.
- Concentrez-vous sur l'idée d'avoir une grosse boule d'énergie au creux des bras et une petite entre les mains.
- Tout le haut du corps est détendu et votre langue touche le haut du palais.
- Tenir la position pendant 10 minutes si possible, puis rapprocher le pied gauche du pied droit et ramener vos mains vers votre plexus solaire en imaginant ramasser l'énergie accumulée, main gauche en premier, l'autre par-dessus pour les hommes, l'inverse pour les femmes.

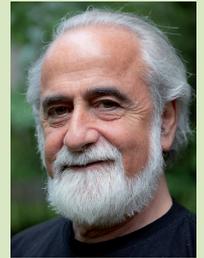
Plusieurs études citées par le thésard attestent en effet qu'une activité physique régulière d'endurance réduit durablement l'inflammation et le stress oxydatif, connu comme facteur favorisant le cancer. L'une d'elles démontre même que les cytokines produites par un exercice musculaire inhibent la croissance des cellules cancéreuses lors d'un cancer du sein. « *L'activité physique aurait également une influence positive sur la réduction de l'IGF1, un facteur de croissance favorable au cancer* », conclut Jordan Guéridat. Autant de bienfaits partagés par le *Qi Gong* qui possède comme avantage d'être accessible même aux personnes affaiblies. Du côté hospitalier, l'incitation à la pratique n'est pas systématique mais de plus en plus recommandée par les centres anticancéreux.

C'est ainsi que l'Institut Gustave Roussy, centre régional de lutte contre le cancer de Villejuif, offre plusieurs cours hebdomadaires d'arts énergétiques orientaux, dont le *Qi Gong*, dans son département de soins de support. À l'hôpital Georges Pompidou de Paris, un réseau associatif assure des soins oncologiques de support aux personnes malades sur prescription médicale. Au programme, on trouve

entre autres l'homéopathie, l'acupuncture et le *Qi Gong*. Plusieurs hôpitaux dont l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, à Paris, proposent un enseignement de *Qi Gong* thérapeutique. Le professeur Yves Baumelou, qui y dirige un Centre intégré de médecine chinoise, plaide pour « *une véritable évaluation de son efficacité, seul moyen de lui conférer toute sa légitimité* ».

« ON ASSISTE À UN DÉBUT D'ENGOUEMENT DU MONDE MÉDICAL »

Auteur de nombreuses publications et livres grand public sur la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture et le *Qi Gong*, Yves Réquena est enseignant et fondateur de l'Institut Européen de *Qi Gong*.



→ Que peut-on attendre du *Qi Gong* face au cancer ?

Tout d'abord, une prévention. Pas seulement contre le cancer mais contre les maladies en général. Si l'on est malade, le *Qi Gong* apporte une meilleure résistance au stress psychique ainsi qu'aux effets secondaires des traitements. Les preuves se sont accumulées de l'efficacité du *Qi Gong* contre les angoisses et la dépression qui menacent les malades, pour diminuer la fatigue et stimuler le système immunitaire. Après traitement, quand les personnes constatent les effets positifs du *Qi Gong*, cela devient souvent un mode de vie.

→ Une reconnaissance officielle, donc ?

En Chine, l'oncologie intégrée est la norme. En cas de cancer, il est habituel de se voir proposer un traitement classique, des remèdes naturels de la pharmacopée chinoise et une pratique de *Qi Gong*. C'est à mon avis l'approche de l'avenir. En Occident, on assiste à un début d'engouement du monde médical. En Allemagne et en Suisse, le *Qi Gong* est en cours de validation en milieu hospitalier. En France, depuis cinq ans, cet art a vraiment pris de l'importance. Et dans de nombreuses villes, la Ligue contre le cancer propose des cours aux malades.

→ Comment se repérer parmi les nombreux *Qi Gong* ?

Il existe en effet 18000 *Qi Gong* différents. Certains sont plus adaptés aux personnes âgées, aux enfants, aux sportifs, aux malades, etc. Chaque école a ses méthodes. La forme est différente mais le principe est le même. Un bon enseignant doit savoir interpréter les réactions éventuelles à une pratique

intensive et sait adapter le *Qi Gong* en fonction de l'état de santé du pratiquant. Il n'incite pas les pratiquants à lâcher les traitements médicaux. Ces conditions réunies, le choix de tel ou tel *Qi Gong* est secondaire.

→ Comment tirer le meilleur parti du *Qi Gong* ?

En pratiquant régulièrement et même quotidiennement pendant un minimum d'une demi-heure voire une heure. Ensuite, il faut se choisir un programme et s'y dédier pendant plusieurs mois sans en changer. C'est là que le *Qi Gong* offrira les plus beaux fruits. Le résultat n'est pas proportionnel à la virtuosité du pratiquant.

→ Pourquoi garder toujours le même programme ?

Répéter le même *Qi Gong* crée un frayage dans le cerveau et ouvre des routes énergétiques permettant la mise en circulation du *Qi* (l'énergie vitale) dans le corps. Répéter pendant au moins six mois les mêmes mouvements peut avoir des effets spectaculaires.

The Cancer Supportive Care Program (CSCP) at Stanford's Center for Integrative Medicine : Program Development and Evaluation. D. Spiegel, MD et coll., Abstract for the 39th American Society of Clinical Oncology, 31 mai - 3 juin 2003, Chicago, IL (É.U.).

O.C. Simonton et al., Getting Well Again (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1978). 8. Wang Chong-xing et al. in First World Conference for Academic Exchange of Medical Qi Gong, 1988, 85.

Lee MS, Chen KW, Sancier KM, Ernst E. Qigong for cancer treatment: a systematic review of controlled clinical trials. Acta Oncol. 2007;46:717-722.

Lee TI, Chen HH, Yeh ML. Effects of chan-chuang qigong on improving symptom and psychological distress in chemotherapy patients. Am J Chin Med. 2006;34:37-46.

Oh B, Butow P, Mullan B, Hale A, Lee MS, Guo X, Clarke SA. Critical Review of the Effects of Medical Qigong on Quality of Life, Immune Function, and Survival in Cancer Patients. Integr Cancer Ther. 2011 Jun 28. [Epub ahead of print]

Yan X, Shen H, Jiang H, Hu D, Zhang C, Wang J, Wu X. External Qi of Yan Xin Qigong Induces apoptosis and inhibits migration and invasion of estrogen-independent breast cancer cells through suppression of Akt/NF-kB signaling. Cell Physiol Biochem. 2010;25(2-3):263-70. Epub 2010 Jan 12.

Oh B, Butow P, Mullan B, Clarke S, Beale P, Pavlakis N, Kothe E, Lam L, Rosenthal D. Impact of medical Qigong on quality of life, fatigue, mood and inflammation in cancer patients: a randomized controlled trial. Ann Oncol. 2010 Mar;21(3):608-14. Epub 2009 Oct 30.

Oh B, Butow P, Mullan B, Clarke S. Medical Qigong for cancer patients: pilot study of impact on quality of life, side effects of treatment and inflammation. Am J Chin Med. 2008;36(3):459-72.

TROIS LIVRES AVEC DVD POUR S'INITIER



À la découverte du Qi Gong

Livre d'initiation incluant la posture de l'arbre et différents mouvements et respirations, par

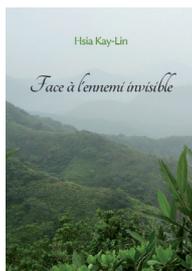
Yves Réquena - 25,25 euros
Éditions Guy Trédaniel 2008



Qi Gong des 12 méridiens

Plus « physique » que les autres, ce Qi Gong améliore la souplesse et équilibre l'énergie des méridiens, par

Yves Réquena - 24,90 euros
Éditions Guy Trédaniel 2013



Face à l'ennemi invisible

Témoignage d'Hsia Kay Lin, alias Catherine Schollaert, publié à compte d'auteur avec un DVD expliquant ses pratiques

23 euros

Contactez l'auteur :

catherine.schollaert@gmail.com

Emmanuel Duquoc ■■■

LES SECRETS DU QI GONG THÉRAPEUTIQUE

Pour la médecine chinoise, aucune pathologie, aucune souffrance ne peut être prise en charge sans que l'être humain concerné ne soit au cœur du processus thérapeutique qui va lui permettre de guérir.

C'est dire si la pratique du *Qi Gong*, une discipline d'exercices physiques associés à la respiration et à la concentration mentale, est considérée comme essentielle sur le chemin de la bonne santé. Seulement il s'agit d'une discipline rigoureuse, exigeante, et le respect de son art strictement codifié est une condition sine qua non de la guérison.

Voilà pourquoi la nouvelle revue « **Les Secrets de la médecine Chinoise** » propose, dans chacun de ses dossiers, un accès gratuit à des schémas expliquant précisément les exercices de *Qi Gong*. Ses lecteurs ont ainsi pu découvrir dans un numéro récent les « Exercices des 18 formules », qui sont à faire quotidiennement dans le cadre d'un traitement de **douleurs articulaires**, si possible le matin au réveil après avoir bu du thé et avant le petit-déjeuner. Le *Qi Gong* que nous recommandons se nomme « **Lian Gong Shi Ba Fa** ». La traduction que nous utilisons est d'origine inconnue, elle a été revue et corrigée par Madame Xiaoyi Yin, diplômée de l'université unie de Pékin, qui assure le contrôle de l'exactitude de la traduction en français des expressions chinoises quant à leur signification linguistique et leur sens à donner en médecine chinoise. Ces exercices permettent à la fois de maintenir le corps en bonne santé et de favoriser la guérison des **maladies chroniques** en appui de la pharmacopée, de l'acupuncture et de la diététique.

Vous en apprendrez plus sur les « **Secrets de la médecine chinoise** » et le *Qi Gong thérapeutique* en vous rendant sur internet [ici](#)¹

Qi Gong

Côlon irritable : quatre patients sur cinq mal diagnostiqués

80 % des cas de côlon irritable pourraient être soignés par un simple régime.

On sait qu'un grand nombre de personnes souffrant du syndrome du côlon irritable ont une forte sensibilité au gluten. Des chercheurs ont voulu voir si un régime sans gluten améliorerait les symptômes de la maladie. Pour cela, des patients ont suivi ce régime pendant 6 semaines. À la fin de cette période, les patients dont les symptômes s'étaient améliorés à un degré acceptable ont été divisés en deux groupes : l'un a recommencé à consommer du gluten et l'autre non. Dans le groupe sans gluten, 31 personnes sur 37 ont conservé leur état de santé ; dans le groupe qui recommencé à consommer du gluten, 29 personnes sur 35 ont vu leurs symptômes réapparaître. De nombreuses personnes diagnostiquées avec un syndrome de côlon irritable seraient donc tout simplement sensibles au gluten. La bonne nouvelle c'est qu'elles peuvent guérir en 6 semaines en arrêtant d'en manger.

Source : Bijan Shahbazkhani, Amirsaied Sadeghi, Reza Malekzadeh and al. Non-Celiac Gluten Sensitivity Has Narrowed the Spectrum of Irritable Bowel Syndrome: A Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Trial. *Nutrients* 2015, 7(6), 4542-4554.

1. <http://pro1.santenatureinnovation.com/417074/>

news

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



Le roi et le faucon

Dans un pays lointain, un roi reçut en offrande deux jeunes faucons qu'il remit à un fauconnier pour qu'il les dresse. Au bout de quelques mois, le roi demanda des nouvelles de ses deux précieux oiseaux. Le fauconnier l'informa que l'un des deux faucons répondait parfaitement au dressage, mais que l'autre n'avait pas bougé de la branche où il l'avait posé le premier jour.

Le roi fit alors venir des guérisseurs de toute sorte pour qu'ils voient le faucon, mais personne n'arriva à faire voler l'oiseau. Il confia alors la mission aux membres de la cour, mais rien de plus ne se passa...

Désespéré, le roi décida de faire savoir à son peuple qu'il donnerait une juteuse récompense à la personne qui arriverait à faire voler le faucon.

Et dès le lendemain matin, il vit le faucon en train de voler élégamment devant les fenêtres du palais.

Le roi dit à sa cour : « *Amenez-moi l'auteur de ce miracle !* »

Un modeste paysan se retrouva alors devant lui.

Le roi lui demanda : « *C'est toi qui as fait voler le faucon ? Comment as-tu fait ? Est-ce que tu es magicien ?* »

Intimidé, le paysan dit au roi : « *Ce n'est pas de la magie, Majesté, j'ai juste coupé la branche. Le faucon s'est rendu compte qu'il avait des ailes et il a commencé à voler.* »



Votre code promotion :
IABFQ101

Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

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

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

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

▶ santatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (44 €)

Electronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

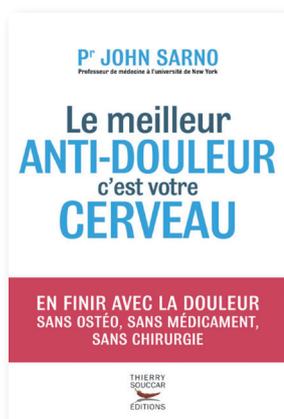
Étape 3 : Votre règlement

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

SNI Éditions service courrier - Sercogest
44 avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France

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

Le meilleur antidouleur, c'est votre cerveau



Partant du principe que la douleur est créée par le cerveau pour nous détourner d'une colère refoulée, l'auteur nous révèle dans ce livre comment s'en débarrasser de manière définitive. Après avoir expliqué dans une première partie comment le corps et l'esprit sont intimement liés, l'auteur détaille les différentes douleurs physiques derrière lesquelles se cache un trouble psychique et nous livre enfin son programme thérapeutique. Partant du syndrome de tension musculaire, ces contractions que l'on a dans le cou, le dos, les épaules, l'auteur élargit son raisonnement et traite également des troubles gastro-intestinaux, de la maladie de Lyme, des maladies auto-immunes et des cancers.

Ce livre résoudra peut être les douleurs chroniques qui touchent de plus en plus de monde et pour lesquelles la médecine classique n'a pas de réponse.

18,90 €

John E. Sarno

Thierry Souccar Éditions

ISBN : 2365491413

L'horrible vérité sur les médicaments anti-cholestérol



Le Dr Michel de Lorgeril a été le premier à montrer que les statines - les médicaments anti-cholestérol - n'empêchent ni les infarctus ni les AVC. Il a montré que nombre d'études sur le sujet étaient biaisées.

Dans son nouveau livre, *L'horrible vérité sur les médicaments anti-cholestérol - Comment les statines empoisonnent en silence*, il va plus loin et met en garde contre la prise de ces médicaments, prescrits à des millions de personnes à travers le monde. Des médicaments qu'il juge terriblement toxiques.

Le Dr de Lorgeril appelle trois mesures d'urgence : l'information immédiate des patients, le retrait des statines du marché et un moratoire sur la commercialisation des anti-PCSK9, la nouvelle génération d'anticholestérol.

16,90 €

Dr Michel de Lorgeril

Thierry Souccar Éditions

ISBN : 2365491563

Salon du mieux vivre

dates

Du vendredi 13 au
dimanche 15 novembre 2015

Droits d'entrée :
CHF 16. par jour

Forum Fribourg, route du Lac 12

Renseignements sur :
www.mieux-vivre.ch

Le Salon du mieux-vivre de Fribourg (Suisse) est un rendez-vous automnal des médecines alternatives et du développement personnel. Cette année il a pour thématique transversale : Ma famille, mes racines !

Cette manifestation annuelle réunit 110 exposants et propose plus de 90 conférences autour de trois grands principes : être bien dans sa tête, être bien dans son corps, être respectueux de son environnement.

Salon Bio Harmonies

dates

Du vendredi 4 au
dimanche 6 décembre 2015

Droits d'entrée :
Invitations gratuites en ligne,
4 EUR sur place

Parc des Expositions
de Montpellier,
Route de la Foire, 34470 Pérols

Renseignements sur :
www.salon-bioharmonies.com

Le salon Bio Harmonies a pour vocation d'accompagner le public désireux de vivre et de consommer autrement dans le respect de l'environnement, de la nature et de la biodiversité. Sortant de la traditionnelle sphère alimentaire, les 200 exposants vous proposeront des produits de santé naturelle, de prêt-à-porter, d'artisanat et d'écohabitat. De nombreuses associations de protection de la nature et de l'agriculture bio seront également présentes pour répondre à vos interrogations sur ces sujets. Enfin, des conférences et des ateliers seront proposés tout au long du week-end.

Naturellia

dates

Du vendredi 4 au
dimanche 6 décembre 2015

Parc des expositions,
74800 La Roche-sur-Foron

Renseignements sur :
www.naturellia.com

Pour sa 11^e édition, en complément de la présentation de produits bio, le salon Naturellia s'ouvre aux produits naturels, à la médecine douce et aux initiatives durables. Vous pourrez échanger avec une centaine d'exposants et les différents partenaires, dont l'association Prioriterre qui a pour objectif d'aider chacun à réduire son empreinte écologique et préserver les ressources naturelles. Un programme d'animations, incluant conférences et ateliers à thème, ponctuera le week-end.

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

Vous pouvez nous écrire à :

Santé Nature Innovation, Venesson-Wirth - 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal, ou à courrier.alternatif@santenatureinnovation.com

Traitement maladie de Basedow

Mon épouse a depuis 2000 une maladie de Basedow, traitée par iode radioactif 131. Suite à de la fatigue et un bilan sanguin indiquant une TSH à 4,4, l'endocrinologue lui a augmenté le Levothyrox de 100 à 125. À la question de savoir s'il était nécessaire de prendre de la T3 (un peu basse), il a répondu qu'on ne pouvait plus intervenir sur cette hormone du fait du traitement à l'iode radioactif. Qu'en pensez-vous ?

Gilbert R. ■■■

Dans la maladie de Basedow, des zones de la thyroïde se mettent à produire des hormones en quantité exagérément forte. L'iode radioactif est utilisé comme traitement pour détruire ces zones. En conséquence, la glande passe d'une production trop forte à une production trop faible voire nulle, c'est pourquoi le traitement hormonal substitutif devient essentiel. La glande thyroïde produit normalement de la T4 et de la T3, mais la T3 peut aussi être produite à partir de la T4 dans notre organisme, donc seule la supplémentation en T4 est considérée comme essentielle en général. Néanmoins, quelques études ont montré que, lorsque les dosages de T4 sont élevés, comme c'est le cas de votre épouse, la T3 peut tout de même venir à manquer. Cela se manifeste par de légers symptômes d'hypothyroïdie (manque d'hormones) persistants malgré une mesure de TSH normale (habituellement témoin d'une production hormonale équilibrée). Pour résoudre ce problème, les médecins peuvent prescrire de l'Euthyral, une spécialité qui combine T4 et T3, mais dont le maniement est un peu plus délicat car la T3 a des effets très puissants et immédiats (ce qui n'est pas le cas de la T4). Quant à savoir si l'on peut prendre de la T3 après avoir eu un traitement à l'iode radioactif, la réponse est oui. En fait il n'y a aucun rapport entre les deux !

■■■

Gymnéma et dépendance au sucre

Dans votre numéro de février 2015, vous faites état de la plante gymnéma qui bloquerait les récepteurs du goût sucré. Pourriez-vous m'indiquer où je pourrais m'en procurer en toute confiance ?

Chantal T. ■■■

Nous connaissons deux laboratoires de confiance pour ce produit :

- NaturaMundi : www.naturamundi.com
05 61 05 50 00
- Dplantes : www.dplantes.com
04 75 53 80 09

■■■

Vos conseils contre l'arthrose

Souffrant d'arthrose au niveau du rachis cervical avec dégénérescence des disques, mon attention s'est portée sur vos conseils du numéro d'Alternatif Bien-Être de juin. Si je comprends bien, vous recommandez la glucosamine, la chondroïtine et le MSM pour reconstruire le cartilage, ainsi que des oméga-3 et de l'harpagophytum contre les douleurs. Mon médecin généraliste m'a sévèrement mise en garde contre « toutes ces publicités mensongères dont le seul objectif est de nourrir de faux espoirs chez un public fragilisé en lui vendant des substances inefficaces hors de prix ». Qu'en pensez-vous ?

Annie M. ■■■



SNI ÉDITIONS SA
44, AVENUE DE LA MARNE
59290 WASQUEHAL
FRANCE

prochainement dans ABE

- La face cachée du chocolat noir
- J'ai testé la coupe de cheveux énergétique :
- La méthode Rémi Portrait
- Arrêt du tabac cette fois, c'est la bonne !
- Prévenir et lutter contre la sciatique

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.

En fait, les compléments alimentaires que vous citez apparaissent dans notre dossier comme compléments : ils sont facultatifs et ne représentent pas la base du traitement naturel de l'arthrose. Notre principal conseil est de modifier son alimentation comme expliqué dans ce dossier. Cela suffit souvent pour se débarrasser du problème en quelques mois. Pourtant, de nombreuses personnes peuvent ressentir des bienfaits plus rapides avec l'apport de compléments alimentaires. Ceux-ci sont, par définition, des compléments de l'alimentation dont le but premier est de renforcer l'effet des modifications alimentaires. Toujours est-il que notre premier conseil est de changer d'alimentation. Cela n'a rien à voir avec de la publicité et ne vous demandera pas d'investissement particulier. À ce propos, nous en profitons pour vous signaler qu'Alternatif Bien-Être est un magazine 100% indépendant, uniquement financé par ses abonnés et que nous n'acceptons aucune publicité : tous les compléments alimentaires que nous citons ne sont là que parce que nous avons la certitude qu'ils sont efficaces et de qualité. Nous veillons aussi toujours à proposer plusieurs marques pour laisser à chacun différents choix.

■■■

ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro 110 - Novembre 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 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France

ISSN 1662-3134