

L'ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • MAI 2014 • N°93

sommaire

- p. 1 Le natto, secret de longévité des Japonais
 - p. 4 Cancer : condamné par la médecine, sauvé par un champignon
 - p. 7 L'analyse sanguine pour les nuls : le fer
 - p. 10 Naturopathie & Traditions :
Je dis donc je construis
Rencontre avec Jean-Luc Bartoli : « Le magnétisme rétablit la circulation d'énergie »
Ce qu'on ne vous dit pas sur le Chrysanthellum
 - p. 14 Dossier : Retrouvez le sommeil
 - p. 20 Guérisons miraculeuses : mode d'emploi
 - p. 23 L'incroyable histoire du vaccin contre la tuberculose vue par Pierre Lance
 - p. 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** L'incroyable prédicteur de l'AVC (p.9) - Un cerveau grillé au barbecue (p.19) - Oméga-3 ou poisson, mêmes bénéfices (p.22) - INSPIRATIONS : Le sac de patates (p.28)

Le natto, secret de longévité des Japonais

De récentes découvertes scientifiques révèlent que le natto, un aliment japonais ancestral, est capable de lutter efficacement contre l'ostéoporose et de prévenir les maladies cardiaques...

LE HARICOT MAGIQUE !

Depuis des années, une équipe de chercheurs japonais concentrait ses recherches sur l'ostéoporose et ce qu'elle a découvert est tout simplement stupéfiant !

En étudiant l'ensemble de la population féminine japonaise, le professeur Masao Kaneki, éminent spécialiste du calcium, constate que dans certaines villes (Saitama, Shinjuku ou encore Adachi, près de la baie de Tokyo), la population semble miraculeusement protégée de l'ostéoporose, y compris les femmes ménopausées que l'on sait pourtant plus exposées à la perte osseuse liée à l'âge¹. Pour tenter d'expliquer ces taux exceptionnellement bas, l'équipe s'est penchée sur les habitudes alimentaires des personnes observées : toutes consommaient du natto !

« Les prestigieux vestiges du passé »



Début mars, des chercheurs de l'académie des sciences américaines ont révélé avoir découvert un nouveau virus géant, qui était resté congelé pendant plus de 30000 ans dans le permafrost sibérien. Les virus géants ont comme caractéristique d'être plus gros et plus complexes que les virus modernes : ils comptent entre 500 et 2500 gènes contre quelques dizaines pour leurs homologues modernes. Par chance celui qui a été découvert est inoffensif pour l'homme, mais les chercheurs s'inquiètent : en creusant pour trouver du pétrole ou du gaz, les hommes pourraient mettre à jour un virus éteint depuis des millénaires auquel notre immunité ne serait pas préparée et qui ferait des ravages à l'échelle planétaire. D'autres équipes accusent plutôt le réchauffement climatique : en accélérant la fonte des glaces, ce dernier pourrait mettre à jour des trésors... ou de véritables démons. Ce mois-ci nous vous faisons découvrir deux trésors oubliés par l'homme moderne, mais dont les vertus miraculeuses étaient déjà connues il y a plus de 2000 ans : le natto, un aliment japonais capable de renforcer les os et de prévenir les maladies cardiaques et le Ganoderma lucidum, un champignon si extraordinaire que je n'ose vous en gâcher la découverte par quelques mots de trop. Rendez-vous tout de suite en page 4.

Julien Venesson ■■■

Comment un seul aliment pourrait-il prévenir ce qu'aucun médicament connu à ce jour ne peut guérir ?

Présent depuis plus de 2 000 ans dans l'alimentation et la médecine traditionnelles japonaises, le natto est un aliment naturel à base de haricots de soja fermentés sous l'action d'une bactérie d'une souche particulière (*Bacillus Subtilis Natto*) et l'élément qu'il contient en très forte concentration est pour Kaneki et son équipe la clef de voûte de leur découverte : la vitamine K2 MK-7.

QU'EST-CE QUE LA VITAMINE K ?

Il existe cinq familles de vitamine K :

- La vitamine K1, d'origine végétale, se trouve dans les légumes verts, plus particulièrement vert foncé comme les brocolis, les épinards... Une petite quantité est synthétisée directement par les bactéries de notre flore intestinale.
- La vitamine K2 est uniquement fabriquée par des bactéries et existe sous plusieurs formes appelées « ménaquinones » (MK). La vitamine K2 MK-4 se retrouve dans la choucroute, les fromages, la viande et le jaune d'œuf. La vitamine K2 MK-7 n'existe que dans le natto. Les vitamines K2 MK-8 et MK-9 ne se retrouvent que dans les fromages.
- Les vitamines K3, K4 et K5 n'existent pas dans la nature et ont été synthétisées en laboratoire. On ne les utilise que dans l'industrie.

La vitamine K1 était connue pour son rôle indispensable dans la coagulation sanguine. En cas de déficience, elle conduit aussi à certaines maladies graves pouvant toucher les nouveau-nés². Mais comme la vitamine K1 peut être produite par nos bactéries intestinales, toute carence est rarissime, ce qui n'a pas poussé les chercheurs à en apprendre plus sur ses autres formes.

Selon Leon Schurgers, expert mondialement reconnu de la vitamine K, la vitamine K2 extraite du Natto possède une forme unique en son genre, capable de stimuler dans les os du corps humain une hormone fixatrice du calcium, l'ostéocalcine, de façon trois fois plus puissante que la vitamine K1³. Toutes les études qu'il continuera de publier ne cesseront de démontrer que la MK-7 extraite du Natto est la forme la plus efficace de toutes les vitamines K pour garantir une bonne santé osseuse⁴. Mais il ne se doutait pas que cette petite vitamine pourrait stopper la maladie qui représente la première cause de mortalité dans les pays riches...

UN DEMI-SIÈCLE DE RECHERCHES PULVÉRISÉ

Découverte tout à fait par hasard par un biochimiste danois, Henrik Dam, en 1929 puis synthétisée par Edward Doisy en 1939, la vitamine K semblait avoir livré la totalité de ses propriétés... Ces deux pionniers de la vitamine K ne se doutaient probablement pas que près d'un demi-siècle plus tard la science moderne percera ce secret de la nature, semble-t-il, si bien gardé pour ne pas dire grandement sous-estimé !

Si l'étude menée en 2000 par le professeur Schurgers mettait déjà en évidence la supériorité de la vitamine K2 sur la vitamine K1, d'autres études menées ultérieurement révéleront des informations capitales sur le fonctionnement de cette forme de vitamine K2 dans l'organisme, la ménaquinone 7. En effet, de nouvelles preuves scientifiques confirment que le rôle de la vitamine K2 dans le corps s'étend bien au-delà de la coagulation du sang et serait en mesure de nous protéger des maladies cardiaques, inflammatoires ou cérébrales⁵, et même du cancer. En réalité, la vitamine K2 a tellement de fonctions non associées à la vitamine K1 que de nombreux chercheurs finissent par conclure que la vitamine K1 et la vitamine K2 sont à considérer comme deux vitamines entièrement différentes !

Aux Pays-Bas, les chercheurs ont recueilli des données sur les apports alimentaires en vitamine K chez des patients de plus de 55 ans, hommes et femmes confondus, et ont mesuré le lien entre maladie cardiaque, apport en vitamine K2 et calcification artérielle. Résultat : un taux adéquat de MK-7 (l'équivalent de 45 microgrammes par jour) dans le sang diminuerait de 50 % le risque de calcification artérielle et de mortalité par suite de maladie cardiaque, là où la K1 n'a eu aucun effet^{6, 7}. L'explication est simple : en empêchant le calcium de se déposer dans les artères, la vitamine K2 MK-7 empêche leur rigidification et protège de l'infarctus.

2. The use of vitamin K in the perinatal period. Fetus and Newborn Committee, Canadian Paediatric Society. CMAJ. Jul 15, 1988; 139(2): 127-130.

3. Schurgers et Vermeer. Determination of phyloquinone and menaquinones in food. Effect of food matrix on circulating vitamin K concentrations. 2000, pp 298-307.

4. Schurgers et Vermeer. Vitamin K-containing dietary supplements: comparison of synthetic vitamin K1 and natto-derived menaquinone-7. Blood. 2007 Apr 15;109(8):3279-83. Epub 2006 Dec 7.

5. Ferland G. Vitamin K and brain function. 2013 Nov;39(8):849-55. doi: 10.1055/s-0033-1357481. Epub 2013 Oct 9.

6. Geleijnse et al. Dietary Intake of Menaquinone Is Associated with a Reduced Risk of Coronary Heart Disease: The Rotterdam Study. 2004, pp 3100-3105.

7. Gast GC1, de Roos NM, Sluijs I, Bots ML, Beulens JW, Geleijnse JM, Witteman JC, Grobbee DE, Peeters PH, van der Schouw YT. A high menaquinone intake reduces the incidence of coronary heart disease. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2009 Sep;19(7):504-10. doi: 10.1016/j.numecd.2008.10.004. Epub 2009 Jan 28.

Mais ce n'est pas tout : les recherches de ces tous derniers mois ont montré que la vitamine K serait aussi un puissant agent anti-cancer, en régulant l'expression des gènes. Tripler nos apports quotidiens diminue le risque de cancers, tous types confondus, de plus de 35 % en 5 ans^{8,9} !

UNE SUPER RÉGULATRICE DU CALCIUM

L'une des incroyables fonctions de cette vitamine est sa capacité à agir sur ce qu'on appelle « le paradoxe de la calcification » et qui se produit fréquemment chez les femmes ménopausées : les artères se calcifient tandis que les os perdent leur calcium. À elle seule, la vitamine K2 est capable de fixer le calcium dans les endroits appropriés comme les os ou les dents, et d'évacuer simultanément son excédent dans les tissus mous, en d'autres termes, le système veineux¹⁰.

La calcification artérielle est un processus resté longtemps incompris. On sait depuis peu que l'ostéoporose est en lien direct avec le degré de calcification coronaire : plus vos os sont fragiles, plus vos artères se solidifient. Des chercheurs japonais constatent par ailleurs que les personnes souffrant de calcifications ont un niveau très bas d'une protéine activée par la vitamine K2, dont le rôle est justement d'éliminer le calcium en excès dans les artères. Les personnes qui prennent un traitement anti-hypertenseur seraient d'autant plus concernées, car ces médicaments bloquent l'activité de la vitamine K dans l'organisme¹¹.

La vitamine K2 MK-7 a un secret qui explique sa supériorité sur ses consœurs. Lorsque des chercheurs ont comparé différentes formes de vitamine K provenant de différents aliments, ils ont découvert que la vitamine K2 MK-7 demeurait dans le sang de façon dix fois plus concentrée qu'après absorption d'une quantité équivalente en vitamine K1 : sa biodisponibilité très élevée permet une meilleure assimilation, et sa durée de vie dans l'organisme est nettement plus longue que toutes les autres formes de vitamine K.

Pour faire le plein de vitamine K2 MK-7 il faut donc consommer du natto, la seule source alimentaire. C'est un aliment très sain, mais difficile à trouver : seules quelques épicerie japonaises en proposent. Et encore faut-il être capable de passer outre son aspect visqueux et collant ou son odeur, proche d'un vieux camembert moisi dans du jus de chaussette... Fort heureusement quelques laboratoires avant-gardistes mettent à disposition de la vitamine K2 MK-7 naturelle sous forme de complément alimentaire, une aubaine pour ceux qui n'ont pas accès au natto.

Pour de meilleurs effets, les spécialistes recommandent de combiner la vitamine D (4000 UI par jour pour un adulte) à la vitamine K2 MK-7 (45 µg par jour), en particulier pour les personnes touchées par l'ostéoporose ou des problèmes cardiovasculaires.^{12,13} Les personnes sous traitement anticoagulant devront prendre avis auprès de leur médecin avant de se supplémenter en MK-7 afin d'éviter les risques d'interférence de cette vitamine par son rôle dans la coagulation sanguine. En dehors de cette vigilance, la vitamine K ne présente aucun danger et on ne lui connaît à ce jour aucun effet secondaire.

infos produits

- Vitamine K2 MK-7 (Dplantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com
- MK-7 + Vitamine D3 (Supersmart) : 08 00 66 67 42 www.supersmart.com

Emilie Olag ■■■

LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas d'ingestion involontaire de raticide (poison domestique utilisé contre les rongeurs) par l'un de vos enfants ou de vos animaux domestiques, la vitamine K1 agit comme antidote naturel ! Chez le chien, la dose préconisée est de 5 mg par kilo, mais il existe des comprimés de 50 mg vendus en pharmacie.

8. K. Nimptsch, S. Rohrmann, and J. Linseisen. Dietary intake of vitamin K and risk of prostate cancer in the Heidelberg cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Heidelberg). 2008 American Society for Clinical Nutrition.
 9. Juanola-Falgarona M1, Salas-Salvadó J, Martínez-González MA, Corella D, Estruch R, Ros E, Fitó M, Arós F, Gómez-Gracia E, Fiol M, Lapetra J, Basora J, Lamuela-Raventós RM, Serra-Majem L, Pintó X, Muñoz MA, Ruiz-Gutiérrez V, Fernández-Ballart J, Bulló M. Dietary Intake of Vitamin K Is Inversely Associated with Mortality Risk. *J Nutr.* 2014 Mar 19.
 10. Spronk et al., Vitamin K Epoxide Reductase Complex and Vascular Calcification. 2003, p 531-537
 11. M Kyla Shea, Sarah L Booth, Michael E Miller, Gregory L Burke, Haiying Chen, Mary Cushman, Russell P Tracy, and Stephen B Kritchevsky. Association between circulating vitamin K1 and coronary calcium progression in community-dwelling adults: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis *Am J Clin Nutr* 2013 ajcn.056101;
 12. Iwamoto J. et al., Combined treatment with vitamin K2 and bisphosphonate in postmenopausal women with osteoporosis, *Yonsei Med. J.*, 2003 Oct 30, 44(5):751-6.
 13. Iwamoto J. et al., Effect of combined administration of vitamin D3 and vitamin K2 on bone mineral density of the lumbar spine in postmenopausal women with osteoporosis, *J. Orthop. Sci.*, 2000, 5:546-551.

Cancer : condamné par la médecine, sauvé par un champignon

Une guérison inexplicable par la médecine révèle le potentiel extraordinaire d'un champignon dans le traitement du cancer.

À L'AUBE DE SA MORT, IL DÉFIE LES PRONOSTICS

De plus en plus mal à l'estomac. Cela faisait cinq jours que Dong Teng, un Chinois de Hong-Kong de 47 ans, se réveillait la nuit tordu par la douleur. Au septième jour la douleur était devenue si insupportable qu'il décida de se rendre aux urgences de l'hôpital Queen Elizabeth à Kowloon.

Quelques heures après son admission, c'est le Pr Wah Cheuk qui se rend à son chevet. Il décide de pratiquer une endoscopie en urgence, un examen qui consiste à introduire dans le tube digestif par la bouche un long tuyau équipé d'une minicamera et d'une pince pour effectuer des prélèvements. Le médecin décèle alors la présence d'un ulcère gastrique, c'est-à-dire un petit trou dans l'estomac, un problème très fréquent qui provoque souvent de vives douleurs. Dans le même temps, il effectue un prélèvement d'un morceau d'estomac et l'envoie pour analyses. Dans plus de 80% des cas, les ulcères de l'estomac sont provoqués par une bactérie *Helicobacter Pylori*. Le Pr Cheuk prescrit donc à Dong Teng un traitement antibiotique d'une durée de 7 jours et lui donne un rendez-vous une semaine plus tard pour faire le point.

Deux jours plus tard, le Pr Cheuk reçoit les résultats du prélèvement. À peine les a-t-il regardés qu'il se précipite sur son téléphone. Au bout du fil, c'est John Chan, le chef du département d'histopathologie, le service dans lequel les analyses ont été effectuées : « *Il s'agit bien des résultats du prélèvement de Dong Teng, 47 ans ?* », « *Oui, c'est bien lui* », répond le Dr Chan. Avant d'ajouter : « *Nous avons refait les analyses deux fois, et une troisième fois en changeant de réactifs, pensant qu'il y avait une erreur.* » Ce que le Dr Chan vient de découvrir est un cancer particulièrement agressif de l'estomac : un lymphome diffus à grandes cellules B. De surcroît, la mesure du facteur de prolifération Ki67 indique que la tumeur se multiplie à une vitesse exponentielle : avec un taux de 85%, ils estiment que Dong Teng n'a plus que quelques semaines à vivre...

Mais le Pr Cheuk décide d'effectuer un autre prélèvement d'un morceau d'estomac pour essayer de déterminer le traitement le plus adapté. 24 heures plus tard, le Dr Chan l'appelle avec une voix énigmatique et lui demande de regarder son microscope.

C'est un prélèvement banal, lui répond le Pr Cheuk. Il y a certes un infiltrat de cellules immunitaires, comme après une infection, mais rien de particulier ? ». « *Et si je te dis qu'il s'agit du prélèvement du patient du cinquième en attente de traitement pour son lymphome que nous avons vu la semaine dernière ?* » répond Chan en tendant le dossier de Dong Teng. Interloqué, Cheuk rallume l'appareil, regarde avec l'œil droit puis avec l'œil gauche, comme si sa vision était défaillante. Ce qu'il vient d'observer est à peine croyable.

Il se précipite alors dans la chambre de Dong Teng pour l'interroger : qu'a-t-il bien pu se passer pour qu'un cancer en pleine croissance, et à un rythme si soutenu, disparaisse en 7 jours seulement ? Au bout de 30 minutes d'interrogatoire sur son mode de vie, Teng finit par expliquer qu'un ami herboriste lui a conseillé de prendre chaque jour des gélules de *Ganoderma lucidum*, un champignon. Sentant que cela lui faisait du bien, monsieur Teng en avait pris 60 gélules par jour, pendant 5 jours, ce qui a entraîné la régression rapide de la tumeur.

Un miracle en somme qui aurait pu demeurer un cas isolé et folklorique de la médecine. Mais cette histoire vraie a amené ces deux chercheurs à concentrer leurs recherches sur les vertus de ce champignon. Il faut dire que le suivi médical de Teng pendant plusieurs années a révélé qu'il était totalement guéri et que la tumeur n'avait plus jamais récidivé.

LE PARASITE GUÉRISSEUR

G*anoderma lucidum* est plus connu en Asie sous le nom de Lingzhi ou Reishi en Europe. Dans la nature, le

Reishi ressemble à l'un de ces champignons peu ragoutants qu'on voit pousser aux pieds des vieux arbres malades, sauf que sa teinte est rouge vif. Et surtout, c'est lui qui fait dépérir lentement les arbres qu'il colonise, en se gorgeant de leurs substances vitales. Car notre champignon guérisseur n'est ni plus ni moins qu'un parasite ! Son lieu de reproduction préféré est l'écorce du Pruche du Canada, une sorte de grand sapin qui pousse en Amérique du Nord. Mais les formidables capacités d'adaptation du Reishi font qu'on en retrouve presque dans tous les pays du monde. Il est même fort probable que vous en ayez déjà écrasé un au cours d'une ballade en forêt !

Les plus vieux manuscrits de l'humanité comme le *Shiji*, un texte qui raconte l'histoire de la Chine et qui fut écrit il y a plus de 2 500 ans, mentionnent déjà le Reishi sous la dénomination de « *champignon de l'immortalité, élixir de vie* ». De quoi s'en vouloir d'être passé à côté ou pire, d'avoir marché dessus ! Les premières utilisations médicales ne seront pas décrites avant 1 578, avec la parution du *Compendium of Materia Medica*, le traité le plus complet et le plus descriptif en médecine traditionnelle chinoise existant à ce jour. Les vertus du Reishi y sont décrites ainsi : « *Il affecte positivement l'énergie de la vie, le Qi du cœur, répare la poitrine et bénéficie à ceux chez qui elle est nouée et serrée. Pris sur une longue période, l'agilité du corps ne diminuera pas et les années s'allongent comme celles des fées immortelles.* »

DES VERTUS ÉTONNANTES

Depuis, les études confirmant l'efficacité du Reishi se sont multipliées : la bibliothèque nationale de médecine des États-Unis en recense plus de 800. Et toutes rapportent des vertus étonnantes, sans que l'on sache réellement d'où elles proviennent : le champignon contient plusieurs centaines de substances actives qui semblent agir en synergie.

Ses effets les plus documentés sont ceux observés au niveau du système immunitaire où le Reishi semble jouer un rôle de modulateur : en cas d'inflammation excessive, il la tempère et en cas d'inflammation peu réactive (comme c'est le cas quand des cellules cancéreuses prolifèrent), il l'active, ce qui permet de mieux lutter contre la tumeur^{1,2}. Le Reishi augmente nos niveaux de cellules naturelles tueuses (lymphocytes NK), des globules blancs produits dans notre moelle osseuse, ceux dont le rôle est d'attaquer les cellules tumorales ou infectées. En cas de cancer, ce sont

les lymphocytes NK qui empêchent le processus de métastases aux autres organes³. Cette augmentation est progressive et ne se manifeste pas avant plusieurs semaines, mais peut atteindre plus de 50% avec une supplémentation de 5 gr par jour. Des chercheurs chinois et néo-zélandais en ont fait l'expérience sur des malades touchés par des cancers à des stades très avancés : le Reishi a stimulé le système immunitaire ce qui a amélioré les effets de la chimiothérapie tout en diminuant ses effets secondaires comme la fatigue^{4,5}. Des études plus récentes ont mis en évidence que le Reishi agit si profondément sur le système immunitaire qu'il modifie l'expression de 629 gènes de nos globules blancs⁶ !

Au Japon, des chercheurs de l'hôpital universitaire d'Hiroshima ont recruté 225 personnes auxquelles on avait diagnostiqué des adénomes du côlon. Les adénomes sont des sortes de petites boules précancéreuses qui évoluent souvent lentement jusqu'à dégénérer en cancer. Aussi, 123 d'entre elles ont pris un complément alimentaire de Reishi en poudre (1,5 gr par jour) et les 102 autres ont reçu un placebo. Au bout d'un an, les chercheurs ont réévalué l'état des adénomes et ont constaté que ces derniers s'étaient multipliés et avaient tous augmenté de volume dans le groupe placebo alors qu'ils avaient partiellement disparu dans le groupe ayant reçu le Reishi⁷. D'autres études ont testé l'efficacité du Reishi sur des lignées de cellules cancéreuses en laboratoire, les mêmes qu'on utilise pour tester l'efficacité des médicaments de chimiothérapie. Résultat : à des doses modestes, le Reishi bloque la croissance des cellules cancéreuses du sein, de la prostate, de la moelle osseuse (leucémie), du poumon, du foie et des os... Y compris lorsque les cellules deviennent résistantes à la chimiothérapie^{8,9,10,11,12,13,14}.

- Ahmadi K1, Riazipour M. Effect of Ganoderma lucidum on cytokine release by peritoneal macrophages. *Iran J Immunol.* 2007 Dec;4(4):220-6.
- Dudhgaonkar S1, Thyagarajan A, Sliva D. Suppression of the inflammatory response by triterpenes isolated from the mushroom *Ganoderma lucidum*. *Int Immunopharmacol.* 2009 Oct;9(11):1272-80.
- Gorelik E, Willtrout RH, Okumura K, Habu S, Herberman RB. Role of NK cells in the control of metastatic spread and growth of tumor cells in mice. *Int J Cancer.* 1982 Jul 15;30(1):107-12.
- Chen X1, Hu ZP, Yang XX, Huang M, Gao Y, Tang W, Chan SY, Dai X, Ye J, Ho PC, Duan W, Yang HY, Zhu YZ, Zhou SF. Monitoring of immune responses to a herbal immuno-modulator in patients with advanced colorectal cancer. *Int Immunopharmacol.* 2006 Mar;6(3):499-508.
- Gao Y1, Zhou S, Jiang W, Huang M, Dai X. Effects of ganopoly (a *Ganoderma lucidum* polysaccharide extract) on the immune functions in advanced-stage cancer patients. *Immunol Invest.* 2003 Aug;32(3):201-15.
- Cheng CH1, Leung AY, Chen CF. The effects of two different ganoderma species (Lingzhi) on gene expression in human monocytic THP-1 cells. *Nutr Cancer.* 2010;62(5):648-58.
- Oka S1, Tanaka S, Yoshida S, Hiyama T, Ueno Y, Ito M, Kitadai Y, Yoshihara M, Chayama K. A water-soluble extract from culture medium of *Ganoderma lucidum* mycelia suppresses the development of colorectal adenomas. *Hiroshima J Med Sci.* 2010 Mar;59(1):1-6.
- Liu YW1, Gao JL, Guan J, Qian ZM, Feng K, Li SP. Evaluation of antiproliferative activities and action mechanisms of extracts from two species of *Ganoderma* on tumor cell lines. *J Agric Food Chem.* 2009 Apr 22;57(8):3087-93.
- Tang W1, Liu JW, Zhao WM, Wei DZ, Zhong JJ. Ganoderic acid T from *Ganoderma lucidum* mycelia induces mitochondria mediated apoptosis in lung cancer cells. *Life Sci.* 2006 Dec 23;80(3):205-11.
- Sadava D1, Still DW, Mudry RR, Kane SE. Effect of *Ganoderma* on drug-sensitive and multidrug-resistant small-cell lung carcinoma cells. *Cancer Lett.* 2009 May 18;277(2):182-9.
- Weng CJ1, Chau CF, Yen GC, Liao JW, Chen DH, Chen KD. Inhibitory effects of ganoderma lucidum on tumorigenesis and metastasis of human hepatoma cells in cells and animal models. *J Agric Food Chem.* 2009 Jun 10;57(11):5049-57.
- Jiang J1, Grieb B, Thyagarajan A, Sliva D. Ganoderic acids suppress growth and invasive behavior of breast cancer cells by modulating AP-1 and NF-kappaB signaling. *Int J Mol Med.* 2008 May;21(5):577-84.
- Xie JT1, Wang CZ, Wicks S, Yin JJ, Kong J, Li J, Li YC, Yuan CS. *Ganoderma lucidum* extract inhibits proliferation of SW 480 human colorectal cancer cells. *Exp Oncol.* 2006 Mar;28(1):25-9.
- Evans S1, Dizely N, Abrahamsson PA, Persson J. The effect of a novel botanical agent TBS-101 on invasive prostate cancer in animal models. *Anticancer Res.* 2009 Oct;29(10):3917-24.

Une seule interrogation demeure : sur quel type de cancer le Reishi pourrait bien être inefficace ? Car aujourd'hui les recherches confirment toutes que le Reishi est un puissant agent de chimiothérapie naturelle¹⁵.

COMMENT L'INDUSTRIE VEUT S'EMPARER DU REISHI

Les vertus étonnantes du Reishi poussent les experts en pharmacologie à rechercher les substances actives qu'il renferme. L'idée est simple : si on parvient à les isoler et à les reproduire, il sera possible de vendre des médicaments hors de prix, très lucratifs pour ceux qui les fabriquent.

Il y a quinze ans déjà une équipe de chercheurs coréens avait réussi à isoler une partie du champignon et à tester son efficacité en laboratoire face à différents virus et bactéries. Et leur trouvaille fut à la hauteur de leurs espérances : l'extrait de Reishi qu'ils avaient isolé était capable d'inhiber la prolifération des virus de la famille de l'herpès, ceux-là mêmes qui sont responsables de l'herpès labial et génital, de la varicelle et du zona¹⁹. Malheureusement l'extrait découvert n'était pas assez sélectif pour pouvoir être copié et vendu et l'idée fut abandonnée. Quelques années plus tard, des Japonais testèrent l'efficacité d'un complément alimentaire à base de plantes contenant du Reishi face à un herpès labial et génital. Résultat : la durée des symptômes a été divisée par deux, ce qui fait du champignon un antiviral plus efficace et moins coûteux que les traitements habituellement prescrits²⁰. Cette action antivirale fut aussi confirmée face au virus de l'hépatite B, un virus 100 fois plus contagieux que celui du SIDA. Sur 60 personnes touchées par la forme chronique de la maladie avec atteinte sérieuse du foie, le Reishi a permis à cet organe de récupérer dans 65% des cas. Plus incroyable encore : chez 7 patients, la prise de Reishi s'est traduite par une disparition des antigènes de surface de l'hépatite B. Cette expression technique signifie que le virus a tellement de difficultés à se multiplier qu'il rentre quasiment en sommeil : les seules personnes chez qui on ne détecte plus d'antigène soluble sont les personnes qui ont totalement guéri de la maladie²¹.

DU BON USAGE DU REISHI

Les champignons sont généralement très riches en eau, à plus de 90%. Par conséquent les compléments alimentaires de Reishi déshydratés sont très concentrés : une gélule de 500 mg correspond à 5 gr de champignon.

En médecine traditionnelle chinoise le champignon était utilisé entier, à une dose située entre 25 et 100 gr par jour, ce qui correspond à une dose de poudre de 2,5 gr à 10 gr par jour. Par comparaison, Deng Teng avait pris 30 gr de poudre pour soigner ce qu'il ignorait être un cancer, l'équivalent de 300 gr de champignons. L'efficacité du champignon semble en effet être totalement proportionnelle à la dose. C'est pourquoi, si j'avais un cancer, et bien qu'aucune étude n'ait testé l'effet d'une supplémentation à de telles doses, il est clair que je prendrais au minimum 10 gr par jour d'extrait sec.

Si vous avez accès à du Reishi frais (99% de la production mondiale est chinoise), vous pouvez le consommer de manière traditionnelle, c'est-à-dire cuit à l'eau bouillante, mais son amertume extrême le rend difficile à accepter sur de longues périodes. Si vous l'achetez sous forme de complément alimentaire, veillez à ce que le processus de fabrication soit le même : par extraction dans de l'eau bouillante, c'est le seul moyen d'obtenir une poudre qui conserve toutes les familles de substances actives. Les extraits obtenus à froid sont moins efficaces.

Le Reishi est tellement efficace que les quelques laboratoires qui en proposent en Europe ne se sont pas gênés pour fixer des tarifs totalement délirants qui frisent l'insolence. Le champignon est en fait relativement peu coûteux à produire et vous ne devriez pas dépenser plus de 20 euros pour 60 gélules de 500 mg chacune.

Julien Venesson ■■■

infos produits

- **Reishi Bio 500 mg** (Diet Horizon) : 08 05 10 25 63 – www.diet-horizon.com/index.php?page=1
- **Reishi Biologique 250 mg** (Belle et Bio) : 05 63 64 34 03 www.belleetbio.com

15. Jiang J1, Grieb B, Thyagarajan A, Sliva D. Ganoderic acids suppress growth and invasive behavior of breast cancer cells by modulating AP-1 and NF-kappaB signaling. *Int J Mol Med.* 2008 May;21(5):577-84.

16. Teng BS1, Wang CD, Yang HJ, Wu JS, Zhang D, Zheng M, Fan ZH, Pan D, Zhou P. A protein tyrosine phosphatase 1B activity inhibitor from the fruiting bodies of *Ganoderma lucidum* (Fr.) Karst and its hypoglycemic potency on streptozotocin-induced type 2 diabetic mice. *J Agric Food Chem.* 2011 Jun 22;59(12):6492-500.

17. Teng BS1, Wang CD, Zhang D, Wu JS, Pan D, Pan LF, Yang HJ, Zhou P. Hypoglycemic effect and mechanism of a proteoglycan from *Ganoderma lucidum* on streptozotocin-induced type 2 diabetic rats. *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* 2012 Feb;16(2):166-75.

18. Thyagarajan-Sahu A1, Lane B, Sliva D. ReishiMax, mushroom based dietary supplement, inhibits adipocyte differentiation, stimulates glucose uptake and activates AMPK. *BMC Complement Altern Med.* 2011 Sep 19;11:74.

19. Eo SK1, Kim YS, Lee CK, Han SS. Possible mode of antiviral activity of acidic protein bound polysaccharide isolated from *Ganoderma lucidum* on herpes simplex viruses. *J Ethnopharmacol.* 2000 Oct;72(3):475-81.

20. Hijikata Y1, Yamada S, Yasuhara A. Herbal mixtures containing the mushroom *Ganoderma lucidum* improve recovery time in patients with herpes genitalis and labialis. *J Altern Complement Med.* 2007 Nov;13(9):985-7.

21. Yihuai Gao, Shufeng Zhou, Guoliang Chen, Xihu Dai, Jingxian Ye, He Gao. A Phase I/II Study of a *Ganoderma lucidum* (Curt.: Fr.) P. Karst. (Ling Zhi, Reishi Mushroom) Extract in Patients with Chronic Hepatitis. *International Journal of Medicinal Mushrooms.* Volume 4, 2002 Issue 4.

L'ANALYSE SANGUINE POUR LES NULS : Le fer

La mesure du fer est un des fondamentaux des bilans sanguins. Problème : dès qu'une femme manque de fer, on s'empresse de lui prescrire un complément alimentaire. Mais saviez-vous que cette démarche est souvent inutile et peut s'avérer dangereuse pour la santé ? Alternative Bien-Être vous révèle pourquoi la plupart des femmes ne devraient pas avoir besoin de prendre un complément de fer.

UNE INEXPLICABLE CARENCE

Un bilan de santé via une prise de sang révèle souvent une anémie (voir encadré). Les médecins s'empressent alors de prescrire du fer. Quoi de plus normal diriez-vous ? Surtout que, d'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le manque de fer est la carence la plus fréquente dans le monde, avec 2 milliards de personnes touchées.

Le fer est si important pour le fonctionnement normal du corps humain que son absorption est régulée de manière extrêmement précise : si l'alimentation est pauvre en fer alors notre intestin augmente la production de protéines qui captent le fer et à l'inverse si notre statut en fer est suffisant, il diminue son absorption¹. Ce mécanisme de haute précision est le fruit de millions d'années de sélection naturelle et nous permet de nous adapter à des alimentations très variées. Malheureusement si l'alimentation est riche en antinutriments (par exemple l'acide phytique des céréales complètes ou des légumineuses), comme c'est le cas dans les pays en voie de développement, ce mécanisme est peu efficace. Mais en France ou dans les pays « riches », nous consommons des céréales raffinées, exemptes d'acide phytique, et nous sommes les plus gros consommateurs de viandes et de poissons au monde alors comment expliquer les carences, si fréquentes ? Sont-elles la simple conséquence des menstruations ? Les femmes du moyen-âge tombaient t'elles donc comme des mouches puisque les compléments alimentaires de fer n'existaient pas ?

CE N'EST PROBABLEMENT PAS DE FER DONT VOUS MANQUEZ !

Lorsqu'un médecin prescrit du fer, il est rare que nous prenions le temps de lire la notice de ce dernier, pourtant celle-ci est riche d'enseignements. On y apprend par exemple que le fer ne doit pas être pris en même temps que des compléments alimentaires de calcium, que du thé ou du café. Et quelle est la boisson la plus souvent avalée à la fin du repas ? Le café ! Quel est l'aliment consommé massivement dans les pays riches et qui est particulièrement riche en calcium ? Les produits laitiers !

Alors que les autorités de santé nous encouragent à consommer des produits laitiers à chaque repas, elles aident aussi les industriels à vendre leur fer en complément alimentaire car à chaque fois que vous ajoutez un laitage à votre repas vous diminuez de manière spectaculaire l'absorption intestinale du fer ! Rien d'étonnant dès lors que de nombreuses femmes se battent avec des anémies pendant des mois : elles n'absorbent pas le fer qu'elles avalent, et cela n'a rien à voir avec les menstruations, à condition bien sûr que ces dernières ne soient pas hémorragiques. Et le problème est le même avec les compléments alimentaires de calcium prescrits par les médecins, soit disant pour protéger nos os, une démarche qu'on sait aujourd'hui totalement inefficace et dangereuse (voir *Alternatif Bien-Être* 92). Mais le pire c'est que le fer peut s'avérer être un complément alimentaire dangereux...

COMMENT LE FER PEUT TUER

Aux États-Unis, le centre de contrôle des empoisonnements répertorie tous les accidents de santé liés à l'utilisation de médicaments ou de compléments alimentaires. Et la première cause de mortalité par empoisonnement chez les enfants de moins de 6 ans est l'ingestion de trop grosses doses de fer² ! Mais au-delà de ces accidents, le fer peut aussi être toxique en utilisation chronique : en 2009 des chercheurs ont analysé les données issues d'une large étude qui a suivi 41 836 femmes âgées de 55 à 69 ans

1. Fleming RE1, Bacon BR. Orchestration of iron homeostasis. *N Engl J Med.* 2005 Apr 28;352(17):1741-4.
2. Morris CC. Pediatric iron poisonings in the United States. *South Med J.* 2000 Apr;93(4):352-8.

L'ANÉMIE : UNE MALADIE MULTIPLE

Le fer est un oligoélément important dans notre organisme dont le premier rôle est d'aider à la fabrication des globules rouges qui transportent l'oxygène (voir *Alternatif Bien-Être* 91) mais aussi à fabriquer des hormones et des neurotransmetteurs. Dans un premier temps le manque de fer provoque de la fatigue, de la déprime, des difficultés de digestion, des troubles du sommeil, des chutes de cheveux ou des maux de tête. Lorsque le fer vient à manquer pendant plusieurs semaines les niveaux d'hémoglobine et d'hématocrite chutent, on parle alors d'anémie et de nouveaux symptômes apparaissent : essoufflements, ongles cassants, accélération du rythme cardiaque, vertiges et malaises. Toutefois, le fer n'est pas le seul élément nécessaire à la fabrication des globules rouges, il peut donc y avoir des anémies sans déficit en fer. Ainsi on distingue :

- **Anémie ferriprive** : c'est une forme d'anémie strictement provoquée par un déficit en fer, c'est la plus fréquente. Elle se repère par la mesure de la ferritine, une protéine qui stocke le fer dans notre organisme. Les laboratoires indiquent que la ferritine est normale jusqu'à 20 µg/L. Mais en réalité plusieurs études ont démontré que les symptômes de la carence en fer se manifestent dès que le taux est inférieur à 50 µg/L³. En plus de la ferritine, on dose souvent d'autres éléments comme le fer sérique ou la transferrine et son coefficient de saturation : ces données permettent de mieux connaître la quantité de fer qui circule dans le sang ou au niveau de l'intestin. Mais c'est la ferritine qui indique le plus fidèlement si l'on manque de fer ou non.
- **Anémie aplasique** : c'est une forme d'anémie consécutive à l'exposition à une substance chimique, le plus souvent consécutive à des séances de chimio ou de radiothérapie contre le cancer. Dans cette forme d'anémie, c'est la source de production des globules rouges qui est touchée : le fer et l'alimentation ne sont pas en cause.
- **Anémie mégaloblastique** : dans cette forme d'anémie, les globules rouges sont anormalement gros. La prise de sang indique donc un volume globulaire moyen (VGM) supérieur à 95. Cette forme d'anémie est provoquée par un déficit en vitamine B9 et/ou en vitamine B12. D'autres analyses sont donc nécessaires pour confirmer ce diagnostic.
- **Anémie inflammatoire** : il s'agit d'une anémie qui n'est pas provoquée par un manque de fer ou de vitamines, mais par une maladie inflammatoire en cours. On constate alors des niveaux de réserves en fer (ferritine) normales mais des marqueurs inflammatoires très nettement élevés (vitesse de sédimentation (VS) et protéine C-réactive (CRP)). Ces anémies surviennent souvent en cas de maladie auto-immune ou d'infection bactérienne persistante.
- **Les autres anémies** : enfin il existe de nombreuses autres causes d'anémie, beaucoup plus rares, telle que l'anémie perniciose (problème d'absorption de la vitamine B12 au niveau de l'estomac), les anémies génétiques, les anémies consécutives à des déséquilibres hormonaux (manque de testostérone ou d'hormones thyroïdiennes), à des maladies rénales, etc.

pendant 23 ans pour observer l'association entre la consommation de vitamines et minéraux et le taux de mortalité. En 2004, 85% d'entre elles utilisaient des compléments alimentaires. Après analyse les chercheurs constatent que l'utilisation de fer a augmenté fortement la mortalité, proportionnellement à la dose consommée⁴. C'est que le fer sous forme de complément est « libre » contrairement au fer des aliments qui est attaché à des protéines. Celui-ci devient alors très réactif, il s'oxyde et rouille dans notre organisme, c'est-à-dire qu'il accélère le vieillissement !

De plus, le fer est un facteur de croissance des virus, des bactéries, des champignons, et des parasites. Pris en excès, il favorise donc toutes sortes d'infections. Il peut aussi contribuer

à l'inflammation en cas de cancer, et accélérer la prolifération de la tumeur. Enfin, les dernières recherches suggèrent que l'excès de fer pourrait aussi être un accélérateur de toutes les maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson ou la maladie d'Alzheimer⁵.

On l'observe bien chez ceux dont le mécanisme d'absorption et du stockage du fer est défaillant : le fer s'accumule au fil du temps dans l'organisme. La prise de sang révèle alors des niveaux de ferritine très élevés, largement supérieurs

3. Vaucher P1, Druais PL, Waldvogel S, Favrat B. Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial. *CMAJ*. 2012 Aug 7;184(11):1247-54.

4. Neuhouser ML, Wassertheil-Smoller S, Thomson C, Aragaki A, Anderson GL, Manson JE, Patterson RE, Rohan TE, van Horn L, Shikany JM, Thomas A, LaCroix A, Prentice RL. Multivitamin use and risk of cancer and cardiovascular disease in the Women's Health Initiative cohorts. *Arch Intern Med*. 2009 Feb 9;169(3):294-304.

5. Altamura S1, Muckenthaler MU. Iron toxicity in diseases of aging: Alzheimer's disease, Parkinson's disease and atherosclerosis. *J Alzheimers Dis*. 2009;16(4):879-95.

à la norme. Cette maladie génétique, qu'on appelle l'hémochromatose, entraîne de nombreuses complications liées à un vieillissement accéléré avec notamment de l'arthrose, une cirrhose du foie, du diabète, de l'hypertension artérielle et des maladies cardiaques. Le seul traitement efficace est alors la saignée, mais on peut prendre les devants et sauver des vies en plus de la sienne en effectuant régulièrement des dons du sang qui permettent d'éliminer l'excès de fer.

L'anémie réelle (non liée aux mauvaises habitudes alimentaires) n'en reste pas moins tout aussi dangereuse pour la santé. La supplémentation en fer est alors nécessaire, en particulier dans le cas des menstruations hémorragiques ou de la grossesse. Deux éléments permettent alors de limiter les dégâts potentiels du fer : choisir un complément alimentaire modérément dosé plutôt que les doses importantes prescrites par les médecins (à cause de la régulation intestinale de l'absorption ces fortes doses ne sont pas plus efficaces mais ont beaucoup plus d'effets secondaires : douleurs abdominales, constipation, diarrhées) et ne pas prolonger le traitement une fois que l'anémie a disparu. Inutile de prendre plus de 30 mg de fer par jour en cas de carence^{6,7}.

infos produits

- **Feralim** (Lorica) : 05 49 80 72 55 - www.lorica.fr
- **Fer bisglycinate** 27 mg (Vital +) : 02 43 39 97 27 - www.vitalplus.com
- **Gentle Iron** 25 mg (Solgar) : en magasin diététique

Leila Lhaneche ■■■

ÉLIMINEZ LES ANTINUTRIMENTS

Les personnes qui consomment beaucoup de céréales complètes et des légumineuses et qui souffrent de déficits chroniques en fer devraient essayer de diminuer la teneur en antinutriments de ces aliments, et notamment l'acide phytique. Deux techniques sont efficaces : le trempage et la germination. Le trempage pendant au moins 12 heures (par exemple la nuit avant la cuisson) permet de faire libérer la phytase de l'enveloppe des aliments, une enzyme qui peut détruire l'acide phytique qu'ils contiennent. Cette technique est peu efficace avec le riz complet car celui-ci est naturellement pauvre en phytase. La germination quant à elle est plus efficace mais plus contraignante : plusieurs jours sont nécessaires pour faire germer des céréales ou des légumineuses.

le fer

L'incroyable prédicteur de l'AVC

Le degré de mauvaise haleine serait un moyen d'estimer le risque d'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) et d'autres maladies.

Certains médecins ont fait, au cours de leur carrière, ce constat surprenant : les gens qui font un AVC ont souvent mauvaise haleine. Effectivement, certains facteurs d'halitose augmentent également le risque d'AVC. La consommation d'ail et d'oignon n'augmentent évidemment pas le risque d'AVC (l'ail et l'oignon sont d'ailleurs plutôt protecteurs) mais d'autres facteurs existent, soulevant l'hypothèse que la mauvaise haleine pourrait être un signe précurseur d'AVC. Les scientifiques ont ainsi découvert que des maladies comme les gingivites et les parodontites (des inflammations de la gencive et des tissus de soutien), peuvent donner une mauvaise haleine. Ces inflammations d'origine buccale stimulent l'inflammation globale de l'organisme, ce qui favorise l'athérosclérose et augmente le risque d'AVC et d'infarctus. Il existe aussi des facteurs indirects : les personnes qui boivent beaucoup d'alcool et qui fument ont mauvaise haleine, deux comportements délétères pour la santé artérielle. Récemment, l'entreprise japonaise Toshiba a mis au point un dispositif qui mesure le taux de molécules présentes dans l'air que l'on expire (telles que l'acétaldéhyde, le méthane, l'acétone) pour aider au diagnostic de certaines maladies. Conclusion : si vous avez mauvaise haleine, interrogez-vous sur la qualité de votre alimentation et sur votre mode de vie. Faites également un bilan dentaire pour vérifier l'absence d'infection ou de problème caché.⁸

6. Rimon EI, Kagansky N, Kagansky M, Mechnick L, Mashiah T, Namir M, Levy S. Are we giving too much iron? Low-dose iron therapy is effective in octogenarians. *Am J Med.* 2005 Oct;118(10):1142-7.
7. Makrides M1, Crowther CA, Gibson RA, Gibson RS, Skeaff CM. Efficacy and tolerability of low-dose iron supplements during pregnancy: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2003 Jul;78(1):145-53.
8. Wei-Shih Tseng. Halitosis: Could it be a predictor of stroke? *Medical Hypotheses* 82 (2014) 335-337.

news



JE DIS DONC JE CONSTRUIS

Ah les proverbes ! Ce sont des condensés de vie qui nous inspirent et nous élèvent... Parfois, ils nous conviennent tellement bien qu'on a l'impression qu'ils ont été écrits pour nous. Et parfois, à l'inverse, on en rencontre qui nourrissent des énergies négatives...

QUI SÈME LE VENT RÉCOLTE LA TEMPÊTE

Je n'aime guère cette maxime que l'on entend trop souvent. Au-delà du message évident de la cause à effet, cette expression évoque un précepte destructeur qui va à l'encontre de ce dont nous avons tous besoin aujourd'hui. Je fais le souhait que cette expression reste associée à un passé maintenant révolu. Nous pourrions tout aussi bien dire : *qui génère l'anticyclone récolte le beau temps* ! On exprimerait là une démarche positive tout en conservant le sens du message. Mettre en place des actions positives engendre un monde meilleur... Programme ô combien différent non ?

QUI SÈME LE PESSIMISME NOURRIT SON ENNEMI

Dans le monde de la santé alternative, on entend des discours négatifs du genre : « *je suis contre les OGM* » ou « *les labos pharmaceutiques et Monsanto nous empoisonnent* ». On est là au beau milieu de la caricature du français geignard dont s'amuse nos voisins européens. Bien sûr, il est important de dénoncer les malfrats de la santé. Mais si une telle attitude devient une habitude, une rengaine, à quel moulin apporte-t-on de l'eau ? Ce comportement ne fait qu'alimenter le phénomène, et apporter de l'énergie à des forces qui justement nous rebutent et que l'on voudrait justement combattre.

LA GOOD ATTITUDE

Dans la vie, nous avons deux options : soit on craint le vent, et on se plaint de l'infortune qu'il nous apporte. Soit, nous choisissons de rayonner de pensées positives et d'actes constructifs. C'est ce que l'on appelle la pensée créatrice ! En dehors de cette dynamique, il est tristement facile de se laisser choir dans la morosité chronique et les pensées destructrices. De telles énergies alimentent le nuage noir de la peur collective. Voici un proverbe qui illustre le fond de ma pensée. Le Dr Edward Bach disait « *il ne sert à rien de lutter contre l'ombre, il faut apporter la lumière* ». Il suffit d'être dans une pièce sans lumière pour comprendre le bon sens de cette vérité !

PAS D'EAU POUR LEUR MOULIN !

C'est vrai, il y a indéniablement des personnes qui ne souhaitent pas notre bien. De tous temps, des êtres humains

n'ont agis que dans leur propre intérêt, au détriment du bien-être de leurs semblables. Et aujourd'hui on le sait, l'industrialisation, et la mondialisation qui l'accompagne, est une mécanique à grande échelle qui écrase et asservit l'homme. Mais ces forces négatives ne sont pas nouvelles. N'en restons pas à seulement les dénoncer. Organisons-nous pour agir de manière positive et constructive ! Dire que nous sommes « *contre quelque chose* » suffit à nourrir nos ennemis jurés. Alors arrêtons de leur donner de l'importance ! On vous parle de Monsanto ? Laissez les paroles couler comme les gouttes d'eau sur les plumes d'un canard. Ils sèment le vent ? Ils auront la tempête... Pas nous ! Leur violence se retournera bien un jour contre eux.

PENSONS CONSTRUCTIF !

Ne dites plus que nous vous êtes « *contre les OGM* ». Criez haut et fort que vous voulez un monde 100% naturel ! N'apportez aucun mot qui aille dans le mauvais sens. Dans le domaine de l'herboristerie, ne dites plus « *quel dommage que les herboristes aient disparus* ». Mais plutôt : « *ce sera chouette quand ils seront là !* ». L'avenir paraît bien plus rose sous cet angle, non ? Pour ma part, je m'affaire à semer du soleil. Ce grand soleil s'appelle *santé naturelle*, il s'appelle *bien-être* et il s'appelle *durable*. Et c'est ce monde-là que je veux laisser à mes enfants. « *Je pense donc je suis* » disait Descartes. ... Mais si le Verbe est créateur, pourquoi ne pas choisir « *je dis donc je construis* » ? Souhaitons que cette expression devienne très vite un nouveau proverbe !

Jean-François Astier ■■■

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LE CHRYSANTHELLUM



Le grand nettoyeur ! C'est comme ça que certains n'hésitent pas à nommer le chrysanthellum. Mais il nettoie quoi au juste ? N'ayant intégré notre pharmacopée que très récemment, il est encore mal connu. Son efficacité en fait une plante cinq étoiles mais il ne se prend pas n'importe comment, sans quoi, il peut présenter des inconvénients.

CHRYSANTHELLUM QUI ES-TU ?

Cen'est qu'en 1960 qu'un médecin français s'est intéressé à cette plante africaine. Il n'est finalement sorti de l'ombre des laboratoires qu'en 1983, grâce aux publications scientifiques qui en faisaient l'éloge. N'ayant pas encore été rebaptisé par un nom populaire, on emploie son nom latin *Chrysanthellum americanum*. Son nom latin international est *Chrysanthellum indicum DC. subsp. afroamericanum BL Turner*.

Dans les études menées, le chrysanthellum s'est montré un remède majeur pour le foie, pour le sang et pour le système vasculaire. Il active la sécrétion biliaire¹, est hépatoprotecteur¹ et hypolipémiant² sur les triglycérides et sur le cholestérol. Mais aussi, vertu rare et précieuse, il s'avère efficace pour dissoudre des calculs de toutes natures, qu'ils soient biliaires, salivaires ou rénaux³. Voici donc ce que dit la science et ce qui se vérifie par la pratique... Mais pour bien conseiller cette plante, ne serait-il pas indispensable de mettre ses vertus en concordance avec notre physiologie ?

NETTOYER C'EST BIEN... SORTIR LES POUBELLES C'EST ENCORE MIEUX !

Je vous le dis tout net, avant d'être un nettoyeur du foie, le chrysanthellum est d'abord un grand nettoyeur du sang. D'où son intérêt en cas de déséquilibre du cholestérol où il fait souvent des merveilles. Mais attention, il pourrait aussi faire des catastrophes ! Nettoyer le sang sans ouvrir la porte de sortie, en l'occurrence le foie, pourrait engendrer des problèmes. En agissant sur les parois vasculaires, le chrysanthellum remet en circulation dans les conduits sanguins (capillaires, veines, artères) des toxines et des déchets organiques accumulés, et peut-être même des plaques d'athérome, accrochées là depuis l'hiver dernier. En bref, il est un agitateur, mais pas assez éliminateur et il faut donc l'aider sur la fin ! Car qui nous dit que ce brassage de toxines ne provoquera pas un bouchon là où il ne faut pas ? C'est ce qui peut arriver si le foie n'a pas été averti du grand nettoyeur...

PRÉVENIR LE FOIE... !

Pour une cure bien menée de chrysanthellum, il faut commencer par modifier certains paramètres alimentaires : éviter les surcharges digestives, augmenter notre consommation de légumes, prendre des acides gras essentiels à longues chaînes... tout ce qui favorise une bonne santé hépatique. Dans le même temps, on pourra prendre des plantes toniques de la sécrétion biliaire comme le boldo, le fumeterre ou un mélange de plantes pour le foie trouvé dans votre herboristerie ou votre magasin bio. On pourra commencer le chrysanthellum à la posologie minimale, sous forme de gélule ou en tisane puis on augmentera progressivement la dose. Souvent, une cure de deux mois est nécessaire.

Je le répète, le chrysanthellum est une plante puissamment active et elle peut réellement éliminer de nombreux déséquilibres, à partir du moment où certaines règles sont respectées. J'ai pu constater sa puissance de nombreuses fois. Les personnes à qui je l'ai conseillé ont vu leurs taux de cholestérol se rééquilibrer, des calculs se dissoudre, des problèmes de capillaires disparaître et j'en passe. Mais un jour, j'ai vu une personne qui, n'ayant pas pris la précaution d'accompagner sa prise de chrysanthellum avec un drainage hépatique a fait une grave phlébite... Imputable au chrysanthellum ? Nul ne le saura jamais. En tout cas, la logique se tient. Les plantes peuvent beaucoup si on les comprend. Le chrysanthellum en est un bel exemple !

Jean-François Astier ■■■

1. Bitsindou, M. and Lejoly, J. 1993. Plants used in hepatoprotective remedies in traditional African medicine. Acta Hort. (ISHS) 332:73-80. http://www.actahort.org/books/332/332_11.htm
 2. Brasseur Thierry, Angenot Luc, Pincemail Joël. Action antiradicalaire de flavonoïdes et d'extraits de *Chrysanthellum indicum*. Plantes médicinales et phytothérapie, 1987.
 3. J. Florentin. Du bon usage des plantes qui soignent. Ed. Ouest France, 2013, Rennes. P. 151.



RENCONTRE AVEC JEAN-LUC BARTOLI

« LE MAGNÉTISME RÉTABLIT LA CIRCULATION D'ÉNERGIE »

Magnétiseur depuis 25 ans à Saint-Brieuc en Bretagne et sportif de haut niveau, Jean-Luc Bartoli dit s'inspirer de sa pratique de judoka pour rester bien ancré. Cet homme jovial pour qui « il est impossible de vouvoyer les gens car d'être humain à être humain on doit être au même niveau » revient sur son parcours et prend un malin plaisir à démystifier le magnétisme.

→ Comment êtes-vous devenu magnétiseur ?

Mon parcours est très simple. J'ai commencé très jeune à faire du judo à haut niveau (je continue d'ailleurs toujours à faire des compétitions internationales en master). Enfant, je me souciais tout le temps des autres. Je pensais d'ailleurs que tout le monde était comme ça mais je me suis aperçu bien plus tard que j'avais des options que les autres n'avaient pas. J'ai ensuite été professeur de judo puis rejoint l'armée comme moniteur de sport pour les commandos engagés. J'ai alors travaillé chez Dassault en tant que responsable de la sécurité incendie - premiers secours. J'étais d'une certaine façon déjà dans la prévention (rires). A la même époque, je m'entraînais à l'INSEP où j'ai passé - au sein de l'école des cadres - toutes les formations ayant trait à l'anatomie, la physiologie... Plus tard, j'ai profité d'une opportunité qu'on me proposait en Bretagne dans la région natale de ma femme où j'ai créé un centre de remise en forme. J'avais des demandes très variées et de plus en plus de gens venaient pour me raconter leurs soucis de santé, leurs problèmes. Petit à petit, je me suis retrouvé avec un nombre croissant de personnes qui venaient me voir pour l'énergie que je pouvais leur transmettre plutôt que pour les soins du centre. C'est à partir de là que j'ai décidé de me consacrer pleinement à cette activité et cela fait plus de 25 ans maintenant.

→ Le magnétisme, c'est quoi au juste ?

C'est rééquilibrer l'énergie et recharger les gens pour qu'ils puissent déclencher leur pouvoir d'auto-guérison. Il faut imaginer le corps comme une chambre à air : si elle est pleine de trous, on ne va pas s'amuser à mettre de l'air dedans. Il faut déjà essayer de colmater les trous avant de mettre

de l'air. Alors la première chose que je vérifie, c'est si la circulation d'énergie est correcte, s'il y a une certaine fluidité entre les centres d'énergie, les *chakras*. Il faut que le corps énergétique - c'est-à-dire toute l'énergie qui s'emmagasine dans cette bulle qui est autour de nous qu'on appelle vulgairement *l'enveloppe bioplasmique* - soit le plus ample possible. Le magnétisme a plusieurs champs d'action : il permet de rééquilibrer le système nerveux, il calme la douleur, il revitalise l'organisme et il favorise la cicatrisation. Mais malgré la puissance du magnétisme, j'essaie de prendre du recul, de ne pas me prendre pour un guérisseur... Je suis quelqu'un qui aide les gens à déclencher l'auto-guérison.

→ Pourtant votre dernier livre s'intitule *Se soigner avec un guérisseur*¹ ?

Dans mon avant-propos, je dis « *Je ne guéris rien. Je ne fais que transmettre une énergie que je capte et que je reçois. J'insuffle une énergie nouvelle dans le corps du patient, grâce à laquelle il va retrouver le chemin de la guérison, s'il le peut et si cela est véritablement la voie qui lui est destinée...²* ». Il y a des gens qui ont un problème de santé, pour lesquels c'est écrit comme ça et pour qui ce sera fatal. Parfois on ne peut strictement rien faire. Je préfère généralement me définir comme énergéticien plutôt que comme magnétiseur. Si on ne s'occupe que du corps physique, on ne peut pas soigner les gens. Si on veut aider les gens à guérir, il faut comprendre que la santé, c'est trois corps : corps physique, corps énergétique, corps émotionnel. On est dans une démarche globale. Quand je reçois des gens, j'essaie d'ailleurs de leur expliquer qu'ils doivent devenir acteurs de leur santé avant d'être spectateurs car trop souvent

1. Bartoli J.-L. (2011), *Se soigner avec un guérisseur. Retrouvez le chemin de la guérison*, Monaco: Alpen.
2. Ibid., p.5

ils attendent que le mal soit fait avant de faire quoi que ce soit. La prévention est fondamentale. Le corps est notre principal outil, il faut impérativement que les gens apprennent à mettre le bon carburant à l'intérieur... ne pas mettre du diesel dans un moteur à essence ! Mon rôle, c'est de booster chaque personne.

→ **Est-ce ce rôle d'acteur joué par les malades qui sépare le rôle du magnétiseur de celui du médecin ?**

Il y a selon moi encore trop de gens qui restent sur le carreau à qui on a dit « *La médecine ne peut plus rien faire pour vous* »... Et qui l'acceptent car ils n'imaginent pas qu'il puisse exister d'autres solutions. C'est le droit de certains médecins de ne pas croire. Mais c'est insupportable qu'ils se permettent de porter un jugement sur quelque chose qu'ils ne connaissent pas. C'est trop simple et trop réducteur. La plupart des médecins ne savent pas ce que veut dire leur caducée alors que c'est précisément le symbole des trois canaux d'énergie ! Malgré tout ça, il faut reconnaître qu'il y a de plus en plus de collaboration sincère, honnête et efficace entre les médecins et les personnes qui font le même métier que moi mais je pense que tout ce qui concerne l'invisible peut faire peur à certains. Ils sont aussi très formatés. Sur l'aspect invisible de la médecine, le développement de la physique quantique a beaucoup contribué à faire avancer les choses. De la même façon, les patients ont moins peur de dire à leur médecin qu'ils vont voir d'autres praticiens. Les choses s'améliorent... même si certaines portes restent encore bien fermées. Par exemple, si un médecin adresse un patient à un magnétiseur, il risque des sanctions de la part du Conseil de l'Ordre !

→ **Votre livre propose des clés pour déceler les véritables magnétiseurs des charlatans, pouvez-vous nous en dire plus ?**

Si vous entrez dans le cabinet d'un magnétiseur et qu'il vous promet tout de suite la guérison, il faut partir en courant. Même chose s'il vous demande de vous déshabiller. Si le praticien fait un forfait de séances ou demande une somme phénoménale, c'est pareil, ce n'est pas un gage de sérieux. Pour ma part, s'il ne s'est rien passé pour le patient à la première séance, c'est simple, je ne fais pas de deuxième séance. De la même façon, face à quelqu'un qui joue au pseudo médecin, qui se permet de dire d'arrêter la chimio ou tel ou tel traitement, qui met son grain de sel partout, qui porte un jugement, il vaut mieux faire demi-tour tout de suite. Quand on va voir un magnétiseur,

on va voir quelqu'un pour qu'il aide notre système énergétique à être plus opérationnel... On ne va pas voir un voyant, un tireur de cartes ou quelqu'un qui utilise les pierres ! Le magnétiseur impose les mains et fait des passes magnétiques, ça s'arrête là. Le cadre est très révélateur lui aussi, bien souvent les charlatans peuvent avoir recours à des mises en scène dans leur cabinet alors que généralement les cabinets des magnétiseurs sont simples et sobres. Le mieux pour trouver quelqu'un qui fait correctement son travail c'est le bouche-à-oreille. Avant de s'aventurer chez un magnétiseur, on demande au pharmacien ou à son médecin référent. Ils savent où se trouvent les gens qui font du bon boulot, ils ont leur petit carnet secret avec toutes les bonnes adresses. Par contre, il faut faire rester vigilant à l'égard des magasins diététiques ou magasins bio qui ont bien souvent des histoires de business avec certains praticiens et il faut se méfier des intérêts commerciaux.

→ **Dans quels cas le magnétisme est-il contre-indiqué ?**

Il y a des pathologies pour lesquelles il ne faut surtout pas magnétiser les gens. On peut apporter plus d'énergie à la maladie qu'au patient. Il faut rester vigilant car la première chose, c'est de ne pas nuire, *primum no nocere*. Pour ma part, je ne prends pas en charge la schizophrénie ou les démences car je me suis rendu compte que ça aggravait souvent le problème. Dans le cadre des cancers, il faut rester prudent et faire au cas par cas pour ne pas alimenter les métastases. On dit trop souvent que l'énergie a son intelligence... mais la maladie aussi est intelligente. Quand on a des doutes, il vaut mieux ne pas le faire. Et puis il vaut mieux éviter de prendre en charge des patients qui ont des douleurs dans la fosse iliaque droite comme en cas d'appendicite car dans ce cas, on pourrait calmer la douleur mais aussi masquer une appendice qui tournerait à une péritonite. Dans les cas de phlébites, même chose, on ne magnétise pas. Mais les consultations les plus fréquentes sont celles de femmes qui ont du mal à tomber enceintes... Bien souvent ces dernières n'ont pas l'énergie suffisante dans les ovaires ou encore des problèmes d'équilibre acido-basique au niveau du système gynécologique. Et pour ces problématiques, le magnétisme peut se révéler très efficace.

Pour en savoir plus :

<http://www.bartoli-magnetiseur.com>

Gaëlle Piton ■■■

DOSSIER

Retrouvez le sommeil

Peu de personnes peuvent se vanter de dormir comme une bûche toutes les nuits. Certains peinent à s'endormir, d'autres se réveillent au cours de la nuit ou se sentent encore fatiguées au réveil. Quand le sommeil vous rend la vie dure, ne désespérez pas et suivez nos conseils.

LE SOMMEIL, C'EST LA MOITIÉ DE LA SANTÉ

Le sommeil est l'unique moyen de restaurer nos capacités physiques ou intellectuelles : un manque de sommeil même léger diminue notre vigilance et notre concentration, multiplie le risque d'accident de la route par 2 et augmente le risque de cancers de 50%. Car même si l'activité motrice diminue pendant le sommeil, certaines fonctions spécifiques et nécessaires à la santé s'accomplissent à ce moment là.

En premier lieu, le corps sécrète plusieurs hormones comme l'hormone de croissance, la leptine et la ghréline. Ces hormones jouent des rôles fondamentaux pour la croissance, le renouvellement et la réparation des cellules lésées par les activités du jour, la régulation de la dépense énergétique et le contrôle du poids. Dès lors, rien d'étonnant à ce que le manque de sommeil favorise la prise de poids, le diabète ou l'hypertension artérielle^{1,2,3}.

Mais l'organe pour lequel le sommeil est le plus important, c'est le cerveau : la nuit, les connexions neuronales se réorganisent pour traiter le bombardement d'informations sensorielles reçues le jour. Le cerveau analyse ainsi les influx émotionnels et stressants afin de mieux pouvoir les gérer. Il consolide les informations reçues, organise les connaissances acquises et les stocke en mémoire⁴. Enfin, il se nettoie et élimine les déchets qui s'accumulent lors des activités neuronales du jour⁵.

RÉGLEZ VOTRE HORLOGE INTERNE

Dans notre cerveau se trouve une horloge interne qui règle le rythme veille-sommeil. Celle-ci se synchronise quotidiennement grâce aux indications données par les facteurs externes, dont le plus important est la lumière et par l'intermédiaire de signaux internes, comme la température corporelle dont les variations sont étroitement liées à la vigilance. Si cette horloge se dérègle, l'endormissement est perturbé, les insomnies apparaissent et le sommeil est moins réparateur. Quelques changements simples sont efficaces pour réguler notre horloge interne :

LE TEMPS DE SOMMEIL IDÉAL

Il n'existe pas de temps de sommeil idéal. Dormir 7 à 8 heures semble convenir à la majorité des adultes jeunes. Mais tout le monde n'a pas les mêmes besoins de sommeil, les petits dormeurs se contentent de moins de 6 heures alors que certains font des nuits de plus de 10 heures. Globalement les études scientifiques estiment que le besoin idéal de sommeil qui protège des maladies chroniques est situé entre 7 et 9 heures. Problème : selon l'INSEE, la tendance est de dormir de moins en moins, les français auraient perdu 13 minutes de sommeil au cours des 10 dernières années, et 1h30 sur 30 ans.

- **Une chambre sombre** : fermer les yeux ne suffit pas pour envoyer le signal de la nuit au cerveau car il est très sensible à la lumière. La lumière, et plus particulièrement sa fraction bleue, peuvent suffire à bloquer la sécrétion de mélatonine, l'hormone la plus régulatrice du sommeil. Évitez d'avoir pour lampe de chevet une LED ou une ampoule fluorescente trop stimulante. Éliminez également les témoins de veille des appareils électroniques et même des réveils électriques (recouvrez le d'un tissu), ils peuvent interférer avec la production de mélatonine et causer des réveils nocturnes fréquents⁶. L'obscurité la plus totale est meilleure pour le sommeil : volets ou rideaux occultants, si nécessaire mettez un masque en tissu sur les yeux.

1. Berry SJ, Coffey DS, Walsh PC, Ewing LL. The development of human benign prostatic hyperplasia with age. J Urol 1984;132:474-9.

2. Chute CG, Panser LA, Girman CJ, et al. The prevalence of prostatism: a population-based survey of urinary symptoms. J Urol 1993;150:85-9.

3. HAS - Prise en charge diagnostique et thérapeutique de l'hypertrophie bénigne de la prostate - 2003.

4. Rauchs G1, Desgranges B, Foret J, Eustache F - The relationships between memory systems and sleep stages. J Sleep Res. 2005 Jun;14(2):123-40.

5. Lulu Xie, Hongyi Kang, Qiwu Xu, Michael J. Chen, Yonghong Liao, Meenakshisundaram Thiyagarajan, John O'Donnell, Daniel J. Christensen, Charles Nicholson, Jeffrey J. Iliff, Takahiro Takano, Rashid Deane, Maiken Nedergaard- Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain - Science 18 October 2013: Vol. 342 no. 6156 pp. 373-377.

6. Plitnick B, Rea MS. The impact of light from computer monitors on melatonin levels in college students - Neuro Endocrinol Lett. 2011;32(2):158-63.

- **Une pièce fraîche et les pieds au chaud** : la température du corps chute naturellement à partir de 21h afin de ralentir le métabolisme et nous préparer au sommeil. Pour ne pas contrarier ce phénomène naturel, mieux vaut garder la chambre à une température comprise entre 15 et 20°. Par contre, avoir les mains ou les pieds froids peut vous empêcher de bien vous endormir. Maintenez les extrémités du corps bien au chaud, car c'est par là que s'évacue la chaleur : chaussettes ou bouillotte chaude aux pieds⁸.
- **Un lit douillet** : un tiers de votre vie, c'est le temps que vous passez au fond d'un lit. Cela mérite bien une literie de qualité, les spécialistes recommandent de la changer tous les 10 ans au minimum.
- **Manger trop ou trop tard** : la meilleure chose à faire serait d'éviter toute prise alimentaire importante dans les 2 à 3 heures qui précèdent l'endormissement. Car la digestion élève la température interne alors qu'il faudrait qu'elle baisse pour dormir. C'est aussi une façon de maintenir des niveaux hormonaux (insuline, leptine, hormone de croissance) propices à la santé et à un sommeil réparateur. Dîner tardivement ou pire, se lever la nuit pour manger, détraque l'horloge biologique interne et interfère avec le sommeil.

Mais régler son horloge interne ne signifie pas seulement s'occuper de ce qui se passe la nuit : il est également important de s'occuper de ce qui se passe le jour :

- **Exposez vous à la lumière du jour, de préférence le matin** : une bonne nuit se prépare en amont en s'exposant à une forte luminosité en journée. La lumière bloque la mélatonine qui s'accumule dans le cerveau pendant la journée afin d'être libérée la nuit. Si l'exposition à la lumière n'est pas suffisante on risque de produire de la mélatonine en pleine journée ce qui occasionnera de la somnolence puis de l'insomnie le soir venu⁹. Pour agir sur le cerveau et sur la synchronisation du sommeil, l'intensité de la lumière doit atteindre au moins 2 500 lux, ce qu'offre la lumière du jour même en hiver et par temps couvert. En revanche les éclairages artificiels des immeubles ou des bureaux ne sont jamais suffisants : si vous sortez peu, acheter une lampe de luminothérapie qui sera posée sur votre bureau est un excellent investissement.
- **Dépensez vous physiquement** : l'exercice physique est propice à une meilleure qualité de sommeil¹⁰. A l'inverse, la sédentarité détériore le sommeil. L'exercice active évidemment le besoin de récupération, mais il agit de façon beaucoup plus complexe sur l'ensemble des mécanismes de l'horloge interne qui régule les cycles de veille et de sommeil. En pratiquant au moins 2h30 d'exercice modéré par semaine¹¹ durant 4 mois, les effets sont spectaculaires, même en cas d'insomnie chronique¹². Préférez les sports d'endurance : vélo, marche, natation, roller, etc. Même si

l'effet du sport demeure toujours très positif, son impact peut varier selon l'horaire où il est pratiqué : les résultats les plus favorables sur le sommeil s'observent quand la séance a lieu 4 à 8h avant d'aller dormir. Si vous n'avez pas de problème de sommeil, ne vous privez pas d'une séance le soir, mais dans le cas contraire, il est préférable d'éviter les exploits sportifs dans la soirée. L'excitation et l'élévation de la température corporelle qui s'ensuivent peuvent vous empêcher de vous endormir facilement.

- **Soyez réguliers** : quand le sommeil est fragile, il est capital de se coucher sans lutter contre le sommeil et de se lever à la même heure tous les jours. Sinon, c'est comme se mettre en décalage horaire permanent ! Faites l'effort de conserver la même routine le week-end afin d'aider votre organisme à se caler sur un rythme régulier. Pas d'inquiétude si vous vous couchez de temps en temps plus tard, maintenez simplement votre horaire de lever, votre horloge interne s'adaptera et remettra d'elle même les pendules à l'heure la nuit suivante.
- **Endormez vos pensées** : au moins une heure avant le coucher, arrêtez de travailler ou de surfer sur internet, éteignez la télévision et reportez au lendemain les discussions pénibles. Instaurez alors une période de calme avec lecture, massage, bain tiède, méditation, relaxation (par exemple avec la cohérence cardiaque), respirations, etc. Quelle que soit l'activité, le tout est de trouver celle qui vous détend et de la répéter chaque soir pour vous permettre de relâcher les tensions de la journée.

infos produits

Difficile de vous imposer le couvre-feu numérique ? Pour le bien de votre sommeil, téléchargez le logiciel gratuit f.lux <http://justgetflux.com>, il se synchronise sur l'horloge pour diminuer automatiquement la luminosité et la couleur bleue de votre écran en fin de journée.

7. Onen SH1, Onen F, Bailly D, Parquet P - Prevention and treatment of sleep disorders through regulation of sleeping habits - Presse Med. 1994 Mar 12;23(10):485-9.
 8. Kurt Kräuchi, Christian Cajochen, Esther Werth & Anna Wirz-Justice - Physiology: Warm feet promote the rapid onset of sleep - Nature 401, 36-37 (2 September 1999).
 9. Elbaz M, Philip P, Choudat D. Underexposure to light at work and its association to insomnia and sleepiness: a cross-sectional study of 13,296 workers of one transportation company. J Psychosom Res. 2011 Jan;70(1):29-36.
 10. Paul D. Loprinzi, Bradley J. Cardinal - Association between objectively-measured physical activity and sleep, NHANES 2005-2006 - Mental Health and Physical Activity Volume 4, Issue 2, December 2011, Pages 65-69
 11. Youngstedt S.D., Effects of exercise on sleep, Clin Sports Med, 24 (2005) 355-365. Youngstedt S.D., O'Connor P.J., Dishman R.K., The effects of acute exercise on sleep: a quantitative synthesis. Sleep 20 (1997) 203-14.
 12. Baron KG, Reid KJ, Zee PC - Exercise to improve sleep in insomnia: Exploration of the bidirectional effects - Journal of Clinical Sleep Medicine. 2013 Jan;9(8):819-824.

LES HUILES ESSENTIELLES

De nombreuses huiles essentielles (HE) sont les amies d'un sommeil de rêve, elles agissent à plusieurs niveaux pour créer une ambiance olfactive propice à la détente, harmoniser la sphère nerveuse et favoriser le sommeil : lavande vraie, mandarine, orange douce, ravintsara, marjolaine, camomille noble, etc. L'effet apaisant, sédatif et anxiolytique de la lavande a été particulièrement étudié^{13,14}. Il est possible d'utiliser les HE de multiples façons :

- **Dans le bain** : prendre un bain pendant 20 minutes est relaxant et soulage des tensions dues au stress. Pour ne pas retarder l'endormissement, l'eau doit être à une température située entre 35 et 38°. Les HE ne se mélangent pas directement dans l'eau, utilisez une base de savon liquide ou un dispersant dans lequel vous diluez 15 à 20 gouttes d'HE citées plus haut au choix. Mélangez bien avant de verser dans l'eau du bain.
- **Dans un diffuseur électrique** : diffusez dans la chambre 15 à 30 minutes avant le coucher un mélange à parts égales d'HE de mandarine et de lavande.
- **En application** : au moment du coucher, appliquez 3 gouttes d'HE de ravintsara pure sur la face interne des poignets et respirez profondément la fragrance plusieurs fois de suite. Vous pouvez ensuite ajouter 5 gouttes sur des points stratégiques du corps comme le plexus solaire ou la plante des pieds.
- **En massage** : dans un récipient, versez une cuillère à café d'huile végétale (noyaux d'abricot, amande douce ou autre) et ajoutez 10 gouttes d'HE de mandarine, 10 gouttes d'HE de ravintsara et 10 gouttes de lavande vraie. Demandez à votre partenaire de masser le mélange obtenu le long de la colonne vertébrale.

TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS : COMMENT PRÉSERVER SA SANTÉ

En cas de travail de nuit ou en horaires décalés, certaines méthodes permettent de recalibrer l'horloge interne rapidement et de façon efficace :

LES JOURS TRAVAILLÉS

- **Contrôlez l'obscurité** : il faudrait éviter en fin de travail de s'exposer à la lumière du jour afin de mieux caler le besoin de dormir. Avant de sortir à l'extérieur, chaussez des lunettes de soleil aux verres très foncés et les plus couvrantes possibles, en particulier sur les côtés.
- **Utilisez la luminothérapie** : il est recommandé de s'exposer au cours de la nuit de travail chaque heure pendant 15 minutes à une luminosité de 4 000 lux minimum et d'arrêter les expositions 2 heures avant la fin du travail.
- **Attention, en combinant ces deux conseils, la somnolence sera accrue en fin de nuit et il est recommandé alors d'éviter de conduire en quittant le travail. Puis, au moment de vous coucher** :
- **Prenez de la mélatonine** : à libération prolongée, elle sera particulièrement efficace pour décaler le cycle de sommeil si elle est associée au port des lunettes de soleil et à l'utilisation de lampe de luminothérapie.
- **Faites le noir quand vous allez dormir** : le noir absolu est nécessaire pour empêcher toute lumière d'atteindre l'horloge interne.

Mettre en place ces 4 stratégies en même temps est le moyen le plus simple de s'adapter rapidement à des changements de rythme brusques. Cela diminuera la fatigue et les risques pour la santé.

LES JOURS DE REPOS

Il n'est pas possible de recalibrer complètement le sommeil d'un jour à l'autre, l'idéal est donc de se réaligner seulement partiellement au rythme normal :

- **Créez le besoin de sommeil** : le dernier jour travaillé, dormez 2h de moins afin de créer un déficit de sommeil qui sera comblé naturellement la nuit suivante.
- **Au réveil, sortez dehors** : dans les 2h qui suivent le réveil, restez au moins 15 mn à l'extérieur ou exposez-vous à une lampe de luminothérapie pour recalibrer l'horloge interne.
- **Couchez-vous tard** : il faut envisager de se coucher au maximum 5 ou 6 heures plus tôt que les jours travaillés. Par contre, pendant les périodes de repos plus longues comme les vacances, le rythme normal peut être adopté.

13. Goel N, Kim H, Lao RP. An olfactory stimulus modifies nighttime sleep in young men and women. *Chronobiol Int.* 2005;22(5):889-904.

14. Lewith GT, Godfrey AD, Prescott P. A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of *Lavandula augustifolia* as a treatment for mild insomnia. *J Altern Complement Med.* 2005;11(4):631-7.

Quand tous ces conseils sont appliqués en synergie, les résultats sont réellement satisfaisants et les améliorations sur la qualité de vie deviennent significatives : énergie, concentration et performances intellectuelles augmentées et moins de sensation de fatigue¹⁵.

ADIEU L'INSOMNIE

Si vous n'arrivez pas à dormir malgré les conseils précédents, vous avez peut-être besoin de méthodes plus puissantes. Sauf cas ponctuel, la solution ne se trouve pas dans les somnifères en raison des effets secondaires de certaines molécules et du risque d'accoutumance. Leur prise a même été associée à un risque plus que triplé de décès¹⁶. Le choix de la plante ou du complément alimentaire le plus efficace dépend de la cause de votre insomnie. Pour vous aider, les conseils sont récapitulés dans le tableau à la page 19.

LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE (TCC)

Les bénéfices de cette méthode ont été prouvés et elle est efficace pour traiter l'insomnie chronique mieux que les médicaments¹⁷. Il s'agit d'apprendre à développer des comportements propices au sommeil et c'est ce qui devrait vous être recommandé avant toute prise de somnifères.

OÙ S'ADRESSER ?

Réseau morphée : www.reseau-morphee.fr

Association française de thérapie comportementale et cognitive : www.aftcc.org.

La phytothérapie est très intéressante car contrairement aux somnifères, elle respecte l'architecture du sommeil et n'induit pas de dépendance. On retrouve dans les plantes un certain nombre de principes actifs efficaces pour lutter contre l'insomnie et ses causes associées comme l'anxiété ou les tensions. On peut compléter cette action par certaines vitamines ou certains minéraux.

- **L'eschscholtzia** (*Eschscholtzia californica*) ou pavot de Californie

Il contient un sédatif et un hypnotique naturel, la californidine, à l'effet bénéfique pour réduire la durée de la phase d'endormissement, en prime, il augmente le temps de sommeil et sa qualité¹⁸. Il est aussi efficace contre le stress et l'anxiété¹⁹.

infos produits

- **Phytostandard Eschscholtzia** (Pilèje) : en pharmacie

- **La passiflore** (*Passiflora incarnata* L)

Elle est active plus particulièrement en cas de troubles du sommeil liés à la nervosité et à l'anxiété²⁰, comme en période de stress professionnel intense. Par ses propriétés sédative, hypnotique et anxiolytique, elle favorise l'endormissement et contribue progressivement à la mise en place d'un sommeil réparateur²¹.

infos produits

- **Phytostandard Passiflore** (Pilèje) : en pharmacie
- **Passiflore** (SuperDiet) : boutiques diététiques

- **La valériane** (*Valeriana officinalis*)

La valériane a un effet tranquillisant et est indiquée en cas de tensions nerveuses et d'agitation, elle diminue de façon significative l'anxiété et contribue à faciliter le sommeil²². Son efficacité est comparable à celle d'un tranquillisant²³ (mais sans les effets indésirables) : elle diminue le temps d'endormissement et améliore la qualité du sommeil²⁴. Il faut parfois 2 à 3 semaines pour que ses pleins effets soient ressentis²⁵.

infos produits

- **SIPF Valériane – Synergia** : 04 77 42 30 10 <http://synergiashop.com>
- **Phytostandard Valériane** (Pilèje) : en pharmacie

- **L'aubépine** (*Crataegus oxyacantha*)

Grâce à son action sédative et cardioprotectrice, elle est conseillée pour soulager

15. Smith MR, Eastman CI. Shift work: health, performance and safety problems, traditional countermeasures, and innovative management strategies to reduce circadian misalignment. *Nature and Science of Sleep*. Volume 2012:4 Pages 111 – 132. DOI: <http://dx.doi.org/10.2147/NSS.S10372>.

16. Daniel F Kripke, Robert D Langer, Lawrence E Kline - Hypnotics' association with mortality or cancer: a matched cohort study - *BMJ Open* 2012;2:e000850.

17. Sivertsen B1, Omvik S, Pallesen S, Bjorvatn B, Havik OE, Kvale G, Nielsen GH, Nordhus IH - Cognitive behavioral therapy vs zopiclone for treatment of chronic primary insomnia in older adults: a randomized controlled trial. *JAMA*. 2006 Jun 28;295(24):2851-8.

18. Alain Rolland, Jacques Fleurentin, Marie-Claire Lanhers, Chafique Younos, René Misslin, François Mortier, Jean Marie Pelt - Behavioural Effects of the American Traditional Plant *Eschscholtzia californica*: Sedative and Anxiolytic Properties - *Planta Med* 1991; 57(3): 212-216.

19. Sharma A, Cardoso-Taketa A, García G, Villarreal ML - A systematic updated review of scientifically tested selected plants used for anxiety disorders - *Botanics:Targets and therapy* 09/2012; 2012(2):21 - 39.

20. Dhawan K1, Dhawan S, Sharma A. *Passiflora*: a review update. *J Ethnopharmacol*. 2004 Sep;94(1):1-23.

21. Akhondzadeh S. Passionflower in the treatment of generalized anxiety: a pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam. *J Clin Pharm Ther* 2001;26:363-367.

22. Herrera-Arellano A. et al. Polysomnographic evaluation of the *Valerianaedulis* standardized extract suffering from insomnia, *Planta Med*, 2001, 67 : 695-9.

23. Ziegler G1, Ploch M, Miettinen-Baumann A, Collet W - Efficacy and tolerability of valerian extract LI 156 compared with oxazepam in the treatment of non-organic insomnia—a randomized, double-blind, comparative clinical study. *Eur J Med Res*. 2002 Nov 25;7(11):480-6.

24. STEVINSON C, ERNST E. Valerian for insomnia: a systematic review of randomized clinical trials. *Sleep Med*. 2000 ; 1 (2) : 91-99.

25. Vorbach EU, Gortelmeyer R, Bruning J. Therapy of insomnia. The efficacy and tolerability of valerian. *Psychopharmakotherapie*. 1996;3:109-15.

les insomnies réactionnelles avec anxiété et diminuer les palpitations cardiaques²⁶.

infos produits

- **Phytostandard Aubépine** (Pilèje) : en pharmacie
- **Aubépine** (La Royale) : 00 800 29 06 82 76

LES AUTRES SUBSTANCES :

• La vitamine C

La vitamine C est utilisée par nos glandes surrénales pour produire le cortisol, l'hormone du stress mais aussi pour l'évacuer. Qu'on ait du mal à s'endormir le soir consécutivement à un stress physique (sport ou activité en soirée) ou psychologique (travail tardif), la vitamine C est la substance la plus efficace pour faire disparaître rapidement ce stress et placer l'organisme dans un état propice à la détente et donc à l'endormissement. Contrairement à une idée reçue elle n'empêche pas de dormir mais facilite le sommeil ! En cas de stress prendre 500 mg au dîner puis 500 mg toutes les heures, sans dépasser 2 000 mg dans la soirée.

infos produits

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

• La mélatonine

La prise de mélatonine est utilisée en cas de décalage horaire, mais comme sa sécrétion a tendance à diminuer avec l'âge, elle a aussi démontré son efficacité surtout pour les plus de 50 ans. 0,3 mg à 2 mg de mélatonine sont suffisants pour obtenir un niveau comparable à celui d'une adulte jeune : temps d'endormissement diminué²⁷, amélioration de la qualité du sommeil et réduction des réveils nocturnes²⁸.

infos produits

- **Dormela-Nut** (Dplantes) : 04 75 53 80 09 www.dplantes.com
- **Mélatonine 1 mg** (Super Smart) : 08 00 666 742 www.supersmart.com

• Le 5-HTP

Le 5-htp est un dérivé du tryptophane, un acide aminé présent dans les aliments, précurseur de la sérotonine et de la mélatonine dans le cerveau. Un complément alimentaire de 5-HTP permet de faciliter la détente et d'améliorer le sommeil²⁹. Une dose de 50 à 100 mg au coucher est suffisante. Le 5-HTP ne doit pas être combiné à des médicaments psychotropes comme les antidépresseurs ou les anxiolytiques.

infos produits

- **5-HTP** (Super Smart) : 08 00 66 67 42 www.supersmart.com
- **Griffonia** (Natura Mundi) : 05 61 05 50 00 www.naturamundi.com

• Le magnésium

Le magnésium joue un rôle dans la communication cellulaire et la régulation des rythmes veille/sommeil. Il a été montré qu'une supplémentation en magnésium associée à du zinc et de la mélatonine améliorerait le sommeil³⁰. Le magnésium thréonate serait particulièrement bénéfique car il accroît la concentration en magnésium du cerveau³¹.

infos produits

- **Magnésium Thréonate** (SuperSmart) : 08 00 66 67 42 www.supersmart.com

• Le zinc

Le zinc semble aussi jouer un rôle important pour faciliter le sommeil, il est impliqué dans la production de sérotonine et de mélatonine et augmente la durée du sommeil³². En cas de déficit en zinc la capacité à rêver et à se remémorer nos rêves est altérée.

infos produits

- **Zinc Pidolates** (D-Plantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com

• Les vitamines B6 et B9

Elles sont impliquées dans la synthèse des neurotransmetteurs inducteurs du sommeil et participent à l'assimilation du magnésium.

infos produits

- **D-Stress** – Synergia (magnésium + vitamines B) – tel 04 77 42 30 10 <http://synergiashop.com>
- **B Complex** – Solaray : boutiques diététiques

Annie Casamayou ■■■

26. Della Loggia R et al. Depressive effect of Crataegus oxyacantha L. on central nervous system in mice. Science and Pharmacy, 1983, 51:319-324.

27. Van Geijswijk IM1, Korzilius HP, Smits MG. The use of exogenous melatonin in delayed sleep phase disorder: a meta-analysis. Sleep. 2010 Dec;33(12):1605-14.

28. Lemoine P, Nir T, Laudon M, Zisapel N. Prolonged-release melatonin improves sleep quality and morning alertness in insomnia patients aged 55 years and older and has no withdrawal effects. J Sleep Res. 2007 Dec;16(4):372-80.

29. Sanchez S, Sanchez CL, Paredes SD, Rodriguez AB, Barriga - CIRCADIAN LEVELS OF SEROTONIN IN PLASMA AND BRAIN AFTER ORAL ADMINISTRATION OF TRYPTOPHAN TO RATS. Acta Physiologica 2009; Volume 195, Supplement 667

30. Rondanelli M, Opizzi A, Monteferrario F, Antoniello N, Manni R, Klersy C - The effect of melatonin, magnesium, and zinc on primary insomnia in long-term care facility residents in Italy: a double-blind, placebo-controlled clinical trial. J Am Geriatr Soc. 2011 Jan;59(1):82-90.

31. Abumaria, N., Yin, B., Zhang, L., Li, X. Y., Chen, T., Descalzi, G., Zhao, L., Ahn, M., Luo, L., Ran, C., Zhuo, M., & Liu, G. (2011). Effects of elevation of brain magnesium on fear conditioning, fear extinction, and synaptic plasticity in the infralimbic prefrontal cortex and lateral amygdala. J Neurosci, 31(42), 14871-14881.

32. Jung KI. Associations of zinc and copper levels in serum and hair with sleep duration in adult women. Biol Trace Elem Res. 2012 Oct;149(1):16-21.

SUBSTANCE	MÉCANISME D'ACTION SUR LE SOMMEIL	À UTILISER EN CAS DE	DEGRÉ D'EFFICACITÉ
Vitamines B	Éléments essentiels du fonctionnement cérébral et de la synthèse des neurotransmetteurs impliqués dans le sommeil	Réveil précoce Réveils nocturnes	+
Vitamine C	Permet la chute du cortisol, l'hormone du stress	Difficultés d'endormissement liées au stress	+++
Magnésium	Permet la synthèse des neurotransmetteurs, action sur le système nerveux et détente musculaire	Réveil précoce Sommeil peu réparateur	++
Zinc	Participe à l'équilibre chimique du cerveau	Réveil précoce Sommeil peu réparateur	++
Valériane	Réduction de la nervosité et de l'agitation par action sur le GABA, un neurotransmetteur calmant	Difficultés d'endormissement Réveil précoce Réveils nocturnes	+++
Passiflore	Ralentissement de l'action du système nerveux central par action sur le GABA et augmente l'activité de la sérotonine	Difficultés d'endormissement	+
Aubépine	Sédative du système nerveux central	Difficultés d'endormissement	++
Eschscholtzia	Réduction de la nervosité	Difficultés d'endormissement Réveils nocturnes Réveil précoce	+
Mélatonine	Régulation de l'alternance veille/sommeil	Décalages horaires de courte ou de longue durée. Manque d'exposition à la lumière en journée.	+++
5-HTP	Précurseur de la sérotonine et de la mélatonine	Réveil nocturnes	+++

Un cerveau grillé au barbecue

Les cuissons à haute température intoxiquent le cerveau et provoquent démence sénile et maladies neurodégénératives

Lors des cuissons à haute température, le brunissement des aliments témoigne d'une réaction chimique qu'on appelle la glycation. Cette réaction crée des arômes savoureux mais également des protéines toxiques, les AGE (ou « produits avancés de la glycation »). Une fois ingérés, les AGE s'accumulent dans le corps, créent du stress oxydatif et favorisent l'apparition du diabète, de l'arthrose ou des maladies cardiaques. Récemment, une équipe scientifique a voulu étudier le lien entre la consommation d'AGE et l'incidence de la maladie d'Alzheimer. Les résultats sont inquiétants chez les souris comme chez les humains : plus le régime alimentaire est riche en AGE plus le cerveau accumule des plaques et de l'inflammation, responsables de la démence sénile et de la maladie d'Alzheimer. Les modes de cuisson à haute température sont très répandus dans les pays occidentaux et de nombreux aliments industriels contiennent des AGE. Limiter sa consommation d'AGE est un moyen facile à mettre en œuvre : il suffit de privilégier les cuissons douces et lentes comme la vapeur, la cuisson à l'eau, les papillotes ou même la poêle si le feu n'est pas trop vif.¹

1. Weijing Cai, Jaime Uribarri, et al. Oral glycotoxins are a modifiable cause of dementia and the metabolic syndrome in mice and humans. PNAS 24/01/2014.

Guérisons miraculeuses : mode d'emploi

Qu'est-ce qu'une guérison miraculeuse ? Y-a-t'il des conditions pour qu'elle survienne ? À l'heure où fleurissent les guides de saints guérisseurs et où les lieux d'apparition de la Vierge attirent chaque année des millions de pèlerins, j'ai voulu comprendre l'essence des guérisons par voie spirituelle. Mon enquête a débuté... Au bas de mon immeuble.

Novembre 2012, Cahors, dans le sud-ouest de la France. Monique Avezou se rend à la projection vidéo d'un film auquel assistent une trentaine d'autres personnes dans une salle privée de l'immeuble où je réside. Thème du documentaire : La vie de Bruno Gröning, un guérisseur allemand qui défraya la chronique outre-Rhin après la Seconde Guerre mondiale. La dame, une septuagénaire, se déplace péniblement à l'aide d'une canne. Remarquant son handicap, plusieurs personnes l'aident à s'asseoir. Le film débute. Divisé en trois parties d'environ 1h30 chacune et séparées de deux entr'actes, le documentaire-fleuve relate la vie d'un ouvrier allemand qui, à partir de 1949, attira des foules de malades venues le rencontrer dans un dernier espoir de guérison. La presse de l'époque témoigne des scènes bibliques où des dizaines de paralytiques se lèvent en pleurant de joie et des aveugles clament leur guérison. Bruno Gröning ne touche personne, mais apparaît publiquement et parle de Dieu, incitant les malades à se mettre en « réception » du « courant guérisseur ». Au cours de la projection à laquelle j'assiste, la dame à la canne est subitement saisie de tremblements. Ses mains s'agitent, pendant plusieurs minutes, suscitant les interrogations des personnes alentour, puis cessent spontanément... La projection de termine. Monique Avezou se lève avec une aisance surprenante. Elle explique brièvement qu'il s'est passé quelque chose en elle puis quitte la salle en marchant d'un pas visiblement plus léger qu'à son arrivée. Effet d'autosuggestion ? Guérison réelle ? Pierre et Antoinette Maestlé, les organisateurs sont ravis, mais pas étonnés outre mesure : d'après eux, la guérison est bien l'un des effets possibles de la projection du film diffusé depuis 9 ans en France et dans le monde grâce au « Cercle des amis de Bruno Gröning », une organisation allemande fondée par une ancienne guérisseuse, devenue collaboratrice du guérisseur, Grete Häusler. Peu connu en France, le « Cercle » a tout de même reçu en 2013 le « Prix de la Paix » décerné par la World Peace Prayer Society aux Nations Unies. Parmi les précédents lauréats : Mère Theresa, le Dalai Lama et Jean-Paul II...

« AVEC UN COUTEAU DE CUISINE, IL A GRATTÉ LA CORNÉE D'UNE PATIENTE »

Quelque temps plus tard, je rencontre le docteur Vincent Mannz qui pratique des soins par acupuncture et huiles

essentielles. Par deux fois, le médecin a séjourné à la Casa Dom Inacio de Loyola dans le village d'Abadiânia au Brésil où officie un guérisseur célèbre : Joao de Deus (Jean de Dieu) alias Joao Texeira da Faria... Connu dans le monde entier, l'homme a consacré 50 de ses 63 ans à la guérison spirituelle. Le lieu où il officie attire chaque année une foule de plus en plus dense de candidats à la guérison. « Environ 800 personnes par jour en 2008, 3000 à 4000 aujourd'hui » atteste Vincent Mannz. Du mercredi au vendredi, Joao prête son enveloppe corporelle aux « entités » guérisseuses qui travaillent à travers lui : « Des saints comme Ignace de Loyola ou encore d'autres « âmes désincarnées » personnes décédées connues ou non », explique un ancien guéri. Les milliers de personnes désireuses de guérir défilent devant lui en file indienne. Entouré de médiums, assis dans un grand fauteuil, Joao reçoit chaque personnes souvent pendant seulement quelques secondes et écrit brièvement une prescription pour chacun : passiflore, méditation, bain à la cascade sacrée, kiné, cristaux ou, plus spectaculaire, opération visible !

En tant que médecin, Vincent Mannz a eu l'occasion d'assister à cette « chirurgie spirituelle » par Joao de Deus : « Au milieu d'un public nombreux, Joao a pris un couteau de cuisine et s'est mis à gratter la cornée d'une patiente. Elle n'était pas endormie et se tenait debout. Je défie quiconque de toucher l'œil de quelqu'un de cette manière ! Médicalement, c'est impossible. Joao a prélevé de l'œil de cette personne une espèce d'humeur, un dépôt et me l'a montré. Je ne peux pas assurer que la personne fut guérie, mais ce à quoi j'ai assisté est sans trucage est

inexplicable médicalement. » Dans un documentaire réalisé par Fanchon Pradallier : « Qui guérit ? », Jean Verhellen, un guéri d'un cancer du poumon avec métastases osseuses à la suite d'une visite auprès de Jean de Dieu livre une explication : « Lorsque Joao gratte l'œil avec un scalpel, c'est un geste prétexte pour travailler pendant ce temps sur des zones du cerveau et des glandes qui peuvent faire bouger un individu (...) ouvrir d'autres portes encore fermées de l'individu. » Quant à mon témoin, il relate un autre fait auquel il a assisté : « Sous mes yeux, un homme s'est approché de Jean de Dieu, péniblement appuyé sur une canne. Joao a pris la canne et fait un signe au monsieur de partir. Passé l'effet de surprise, l'homme s'est retourné puis est parti les mains vides. » Le genre de scène biblique qui explique probablement pourquoi Joao de Deus attire tant de foules.

LA GUÉRISON DOIT ÊTRE IMMÉDIATE, DÉFINITIVE, INEXPLIQUÉE

Pendant ce temps, les pèlerinages « officiels » ne désertent pas : Guadalupe au Mexique, Fatima au Portugal, San Giovanni Rotondo en Italie, autant de lieux d'apparition de la Vierge qui attirent chaque année plusieurs millions de visiteurs, sans compter Lourdes, l'un des sanctuaires les plus courus au monde. Dans cette bourgade de 16 000 âmes, les miracles sont de plus en plus rarement reconnus comme tels. C'est que les critères de reconnaissance sont drastiques. Hier friande de ces prodiges, la hiérarchie catholique se défie aujourd'hui du « sensationnel », et ne décerne sa caution qu'au prix de longues investigations. En cas de guérison, la personne concernée dépose un dossier au Bureau médical de Notre-Dame de Lourdes. Une deuxième instance, le Comité médical international de Lourdes, composé de permanents choisis parmi des sommités médicales se réunit à Paris chaque année pour examiner les rares dossiers retenus par le bureau de Lourdes.

Si les deux tiers d'entre eux estiment que la science n'est pas en mesure d'expliquer la guérison, le dossier est transmis à l'évêque du diocèse où réside la personne guérie, qui convoque à son tour une commission canonique. Pour espérer être reconnue miraculeuse, la guérison doit être immédiate, définitive, inexplicable et surtout, assortie d'une conversion spirituelle. Avec de tels critères, il va sans dire que les guérisons sont bien plus nombreuses que les miracles officiels. Depuis 1858 que la jeune bergère Bernadette Soubirous a rapporté avoir eu des apparitions de la Vierge dans la grotte de Massabielle, de 6 000 à 7 000 personnes se sont officiellement affirmées guéries dans le sanctuaire ou sur l'invocation de Notre-Dame de Lourdes. Et chaque année, les malades viennent et reviennent, de plus en plus nombreux pour prier, communier, boire l'eau de la source et se baigner aux « piscines », ces bassins qu'alimente l'eau de la grotte.

Le Cercle des amis de Bruno Gröning est moins sélectif quant aux critères de la guérison par voie spirituelle. Selon les vœux

de Bruno Gröning lui-même, une importance particulière est donnée aux témoignages d'aides et de guérison. Depuis 1992, un groupe médico-scientifique interne au Cercle des amis de Bruno Gröning examine, vérifie et répertorie les aides reçues afin de les diffuser largement. Actuellement, dans plus de 70 pays, plusieurs milliers de médecins et des professionnels de santé réunissent ainsi des dossiers médicaux de personnes aidées afin de vérifier la réalité des guérisons, analyses et attestations médicales à l'appui, les archiver et les trier par pathologies afin de les rendre disponibles au public via Internet. C'est en se basant sur ces expertises que des médecins du Groupe médico-scientifique tiennent des conférences dans le monde entier. D'après le site Internet du cercle des Amis de Bruno Gröning, plus de 120 000 personnes y ont assisté dans le monde ces dernières années. Aux États-Unis où le sujet de la guérison par voie spirituelle n'est pas un tabou scientifique, plusieurs universités ont accueilli ces conférences...

UNE AMÉLIORATION PROGRESSIVE ET SUBSTANTIELLE

Tenant à avoir un témoignage direct, je me rends au domicile de Monique Avezou, la « miraculée » du film auquel j'ai assisté, afin de savoir exactement la nature de sa « guérison ». Atteinte depuis 2006 ans de fibromyalgie et d'une hémochromatose, maladie invalidante d'origine génétique et caractérisée par un excès de fer sanguin, la septuagénaire me montre ses dernières analyses médicales. Effectivement, ces dernières témoignent d'une normalisation progressive de son fer sanguin. Surtout, celle-ci a pu lâcher l'appareillage qu'elle utilisait pour soulager ses apnées du sommeil et mis fin aux rendez-vous au Centre de traitement de la douleur qu'elle fréquentait assidûment depuis plusieurs années. Vivant aujourd'hui sans antalgiques, elle n'est officiellement plus concernée par la fibromyalgie, mais subit encore des saignées afin de faire baisser son fer sanguin. Tout de même, celles-ci se sont régulièrement espacées depuis un an. Pas une guérison totale, mais une amélioration

CAPTER LE COURANT GUÉRISSEUR SELON BRUNO GRÖNING

Lors de ses interventions publiques aux lendemains de la guerre de 39-45, Bruno Gröning exhortait le public nombreux qui venait lui demander de l'aide à pratiquer la mise en réception (Einstellen) afin de capter la force curative ou courant guérisseur (Heilstrom). Ses conseils tiennent en quatre points essentiels :

- **Penser à quelque chose d'agréable** : le guérisseur insistait sur le fait de se « délaisser les pensées et paroles négatives », surtout celles qui touchent à la maladie et aux soucis et de tourner ses pensées vers le bien en pensant par exemple à une scène agréable.
- **Se tenir assis, pieds à plat, mains ouvertes vers le haut** : pour Bruno Gröning, une attitude de réceptivité physique et d'ouverture était essentielle pour laisser recevoir « l'onde curative, l'émission diffusée par Dieu ». Croiser les bras ou les mains crée « court-circuit ».
- **Observer son corps** et être attentif à ses sensations. Le Heilstrom se traduit souvent par une sensation de courant bienfaisant, de chaleur, de froid ou encore une sensation de force et de légèreté. L'absence de sensation n'empêche pas l'écoulement de cette force ni la guérison.
- **Émettre un souhait** correspondant à ses véritables besoins. « *Celui qui souhaite recevoir de l'aide devra demander à Dieu de lui accorder ce dont il a réellement besoin* », insistait Bruno Gröning. « *Si vous faites cela maintenant mes amis, je vous assure que vous ne recevrez pas n'importe quoi, mais éprouverez continuellement ce dont votre corps a besoin et rien d'autre.* »

Aujourd'hui, l'œuvre du guérisseur allemand d'après-guerre se poursuit sous la forme d'un « Cercle des Amis de Bruno Gröning » dont les membres se réunissent en « heures de communautés » afin de capter ensemble le « courant guérisseur » et échanger leurs expériences d'aides ou de guérisons. En dehors de ces réunions, les membres sont incités à se « mettre en réception » régulièrement, si possible chaque matin et chaque soir pendant quelques minutes, éventuellement en plaçant une photo de Bruno Gröning devant eux. Aucune contribution financière n'est demandée. Une boîte à don est mise à disposition des participants aux heures de communautés.

Plus d'informations sur www.bruno-groening.org

progressive et substantielle depuis un an. La dame se dit en cours de guérison et continue quotidiennement de se « mettre en réception » selon l'enseignement du guérisseur allemand. Au cours de ses discours, Bruno Gröning

parlait d'une force vitale naturelle et curative qui existe en abondance et que chacun peut capter de manière simple et gratuite pour sa santé, à condition de le souhaiter et d'avoir la foi. « *50 % de la guérison vient de la personne elle-même, 25 % de Joao, 25 % des entités* », indique Julia Andrée une thérapeute suisse qui accompagne chaque année des groupes auprès du spirite brésilien. Vouloir guérir, faire confiance, s'ouvrir à l'énergie : tels semblent être les points communs des différentes voies de guérison spirituelle.

Emmanuel Duquoc ■■■

Oméga-3 ou poisson, mêmes bénéfices

Qu'ils proviennent de compléments alimentaires ou de l'alimentation, les oméga-3 réduisent de la même manière le risque de mortalité.

Une étude épidémiologique menée à Washington a évalué l'effet des oméga-3 sur 70 450 individus âgés de 50 à 76 ans. La cohorte a été suivie pendant 4 ans et les personnes qui avaient les apports les plus élevés en oméga-3 avaient un taux de mortalité nettement diminué, en particulier en cas de cancer. Mais la découverte la plus intéressante faite par les chercheurs est que ce bénéfice est le même lorsque les oméga-3 sont issus du poisson ou de compléments alimentaires. A l'heure actuelle le poisson reste toujours bon pour la santé malgré les polluants qu'il renferme mais la situation ne va pas durer. Les compléments alimentaires d'acides gras oméga-3 ont l'avantage d'être filtrés pour les métaux lourds, les dioxines et les PCB, ils sont donc plus que jamais sur la liste des « indispensables ».³

1. Bleakley C1, McDonough S, Gardner E, Baxter GD, Hopkins JT, Davison GW. Cold-water immersion (cryotherapy) for preventing and treating muscle soreness after exercise. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Feb 15;2:CD008262.
2. R E Ferner, J K Aronson, Laughter and MIRTH (Methodical Investigation of Risibility, Therapeutic and Harmful): narrative synthesis BMJ 2013;347:f2724.
3. Griffith A, Bell, Elizabeth D, Kantor, Johanna W, Lampe, Alan R, Kristal, Susan R, Heckbert and Emily White. Intake of Long-Chain ω -3 Fatty Acids From Diet and Supplements in Relation to Mortality. American Journal of Epidemiology Volume 179, Issue 6Pp. 710-720.

L'incroyable histoire du vaccin contre la tuberculose vue par Pierre Lance

Notre publication n'a pas vocation historique et nos articles traitent principalement des questions de santé les plus actuelles. Mais n'oublions pas le mot de Goethe : « *Ceux qui ne comprennent pas le passé sont condamnés à le revivre.* » Et de fait, si nous voulons nous prémunir contre certains abus du complexe pharmaco-industriel, il est fort utile d'étudier comment on s'y est pris autrefois pour soumettre le peuple français tout entier à la plus formidable duperie sanitaire qu'on ait connu de mémoire d'homme. Car elle a duré en France - c'est à peine croyable - de 1950 à 2007, soit plus d'un demi-siècle.

L'histoire commence en 1895, l'année où Albert Calmette devient directeur de l'Institut Pasteur de Lille, où il est rejoint en 1897 par le vétérinaire Camille Guérin. Et c'est en 1900 qu'ils entament ensemble des recherches sur la tuberculose. Il faut rappeler qu'à cette époque, la tuberculose est un véritable fléau dans les pays où se développe la révolution industrielle. Les causes en sont de toute évidence la pauvreté, la malnutrition, le manque d'hygiène, la promiscuité, l'excès de travail et sa pénibilité, qui frappent des masses d'anciens paysans devenus ouvriers d'usine. Ne pouvant s'attaquer aux causes, la médecine recherche, comme toujours, des palliatifs. En 1906, un article de Calmette et Guérin intitulé *Sur la vaccination contre la tuberculose par les voies digestives* est publié dans les compte-rendus de séances de l'Académie des Sciences. Le 12 juin 1906, le journal *Le Matin* consacre un article aux travaux de Calmette et Guérin, qui étudient un projet de vaccin antituberculeux. En 1908, ils ajoutent de la bile de bœuf à leur culture de bacilles de Koch. En 1909, Calmette dépose sur le bureau de l'Académie des Sciences une note descriptive du « bacille tuberculeux bilié ». En 1912, Calmette et Guérin, après 96 mises en culture successives, réussissent à modifier la souche initiale et celle-ci devient inoffensive pour les bovins. Ainsi partiellement atténué, le bacille est alors nommé « Bilié Calmette-Guérin » (BCG). Les travaux des deux chercheurs seront interrompus par la guerre de 14-18 et ne reprendront qu'en 1919 à l'Institut Pasteur de Paris. Le vaccin mis au point sera essayé sur des nouveaux-nés en 1921 et jusqu'en 1924. Les résultats de ces vaccinations sont présentés à l'Académie de Médecine le 24 juin 1924 et l'Institut Pasteur crée une semaine plus tard le premier centre de production du vaccin BCG.

LA DICTATURE DU BCG

C'est donc à partir de 1924 que cette vaccination se développe sur une grande échelle, notamment dans les

dispensaires. En cette même année 1924, les ministères de la Défense Nationale et des Colonies décident que les laboratoires de Tananarive, Saïgon et Dakar devront impérativement vacciner avec le BCG toute la population infantile et les troupes indigènes. On commence donc à soumettre à la dictature du BCG des populations qui n'ont pas la possibilité de protester ou de s'y dérober. En 1927, Calmette publie une étude faite sur 21 200 enfants vaccinés et elle conclut à l'efficacité du vaccin. Mais ces publications rencontrent très rapidement des critiques, en France d'abord où le Pr José Lignières remet en question l'innocuité totale du BCG. Le 19 avril 1932, une circulaire du Ministre français vante le grand intérêt du BCG. Albert Calmette décède en 1933. En 1935, l'Institut Pasteur crée la *Commission du BCG* et s'engage résolument dans des campagnes de vaccination au niveau mondial : Essai randomisé dans la casbah d'Alger, dans les réserves indiennes aux USA et en Alaska, puis chez des enfants aborigènes et des infirmières. On ne peut que constater cette étrange précaution consistant à vacciner principalement des populations dépendantes, chez lesquelles des échecs ou accidents éventuels seraient facilement occultés. En 1946, la Croix-Rouge danoise organise la vaccination BCG en Pologne, Autriche, Hongrie et Yougoslavie et peu après en Allemagne, dans les zones d'occupation britannique et américaine. Tout se passe comme si le lobby du BCG

élaborait une stratégie de contournement avant de chercher à s'imposer en France, qui est pourtant le berceau de ce vaccin. C'est à partir de 1949 que sera entreprise une vaste opération politique afin d'obtenir en France le vote d'une loi rendant la vaccination par le BCG obligatoire pour toute la population.

MARCEL FERRU, RÉSISTANT SOLITAIRE

Au cœur de cette bataille acharnée qu'allaient se livrer partisans et adversaires du BCG obligatoire, apparaît une personnalité d'exception : le Dr Marcel Ferru. Né en 1893, il commence à Poitiers des études médicales qui seront interrompues par la guerre de 14-18. Après quatre années passées au front, il reprend ses études dans la capitale et devient interne des hôpitaux de Paris. Nommé sur concours Professeur de sciences fondamentales à l'École de Médecine de Poitiers, il y enseignera durant 26 ans l'anatomie puis la physiologie (de 1926 à 1952). Mais il est également praticien et il exerce comme médecin généraliste. Se passionnant pour la pédiatrie, il se spécialise bientôt dans cette branche et il demande la création à Poitiers d'une chaire de clinique médicale infantile, qu'il organisera et qu'il occupera lui-même jusqu'en 1964. Il publiera une centaine de travaux qui l'amèneront à devenir membre correspondant de la Société médicale des hôpitaux de Paris, puis lauréat de l'Académie nationale de médecine. Dès que Ferru aura compris la vraie nature du BCG, il ne cessera de lutter contre l'imposture malgré tous les obstacles qu'on dressera devant lui. L'aboutissement de cet effort soutenu sera, en 1977, la première édition de son ouvrage intitulé *La faillite du BCG*. Le titre du livre est à lui seul un défi colossal, car, depuis plus de vingt ans, la légende selon laquelle le BCG aurait fait reculer la tuberculose est savamment entretenue. Or, la régression de la tuberculose, et tous les médecins en activité à l'époque ne peuvent l'ignorer, a commencé bien avant l'invention du BCG, car elle est principalement due à l'élévation du niveau de vie et aux progrès de l'hygiène et de la nutrition dans les couches populaires. Notons que Marcel Ferru n'avait initialement aucune raison de se défier des affirmations de Calmette et Guérin, auréolés du prestige de l'Institut Pasteur. Dans sa propre famille, Marcel Ferru décide ou conseille le vaccin BCG. Sa nièce est vaccinée en 1932, un petit-cousin l'est en février 1933 et sa dernière fille en décembre. La même année, il propose le BCG pour une petite cousine mais se heurte au refus du père, car celui-ci a suivi les cours du professeur Moussu à l'Institut agronomique et n'est pas du tout convaincu de l'innocuité ni de l'efficacité du BCG. Ebranlé par les critiques argumentées de son parent, Ferru est saisi par le doute. Il commence alors sa minutieuse enquête et découvre toute la virulence du débat scientifique qui a entouré la mise en pratique du BCG. Car, de 1927 à 1930, s'est déroulée à l'Académie de médecine l'âpre controverse sur le BCG entre les professeurs Calmette et Lignières. Tous deux éminents bactériologistes également formés à l'Institut Pasteur, les deux chercheurs vont

s'affronter avec véhémence au sujet du BCG. Après que Lignières ait exposé les résultats de ses diverses expériences, qui le poussent à désapprouver fermement la vaccination de tous les nouveaux-nés, Calmette va tenter, non de réfuter scientifiquement ses propos mais de le discréditer et de nier la valeur de ses travaux. Cependant, le professeur Lignières n'accepte pas ces faux-fuyants et, dès le 15 mai, il fait une nouvelle communication dans laquelle il déclare : « ... *Me basant sur mes expériences et aussi sur celles de M. Calmette et de ses collaborateurs, j'affirme que le vaccin BCG pullule à l'endroit où il a été inoculé, qu'il envahit l'organisme par le système lymphatique; qu'il y reste des mois; qu'il produit toujours une hypertrophie ganglionnaire et parfois de petites lésions même dans les organes; que ces manifestations sont assez souvent accompagnées d'hyperthermie.* »... C'est à la séance du 24 juillet 1928 que Lignières fait état notamment d'une observation rigoureuse effectuée par deux praticiens bretons, Chenard et Ferrier, sur une enfant vaccinée par le BCG, Denise D., qui avait présenté un volumineux ganglion au cou, bientôt suivi de diarrhée cachectisante. La pauvre gamine en était finalement morte, non sans avoir contaminé sa petite sœur. A la demande de ses correspondants, José Lignières va se rendre lui-même en Bretagne afin d'y effectuer plusieurs prélèvements, qu'il soumet à diverses épreuves de laboratoire. Le 23 octobre 1928, Lignières communique à l'Académie les résultats expérimentaux obtenus avec les bacilles des petites Denise et Marie D. Il apporte à la tribune les lames colorées et les cobayes sacrifiés après quatre mois d'observation. Et il commente : « *Ces expériences prouvent que les bacilles rencontrés en quantité énorme (dans les divers prélèvements) sont bien du BCG et n'appartiennent pas au bacille tuberculeux normal type humain ou type bovin* ». Et Lignières précise énergiquement : « ... *La nocivité, manifestée parfois par le BCG chez des vaccinés, n'est pas due à un retour à la virulence du bacille bilié, mais seulement à ses qualités pathogènes propres agissant sur des sujets d'une sensibilité exaltée.* » Autrement dit, les deux petites filles ont bien été infectées par le

BCG lui-même. Ce qui signifie que si les sujets moins sensibles ne contractent pas de maladie grave, leur santé n'en est pas moins directement agressée, avec des conséquences à plus ou moins long terme impossibles à prévoir. C'est pourquoi Lignières s'élève avec force contre la vaccination de masse par le BCG. Et d'autres témoignages de scientifiques vont démontrer l'irrecevabilité des statistiques sur lesquelles on s'appuie pour valider le BCG. Ainsi, un célèbre pédiatre suédois, Wallgren, déclarera : « Les documents de Calmette ont de tels défauts qu'il n'est vraiment pas permis d'en tirer d'une manière absolue la conclusion qu'il en tire. » Tandis que Greenwood, professeur d'épidémiologie et de statistique démographique à l'Université de Londres, et Ascoli, directeur de l'Institut vaccinogène antituberculeux de Milan, déclarent conjointement : « Calmette a fait un si mauvais usage de la méthode des statistiques qu'aucune confiance ne peut être accordée tant à ses déductions qu'à l'exactitude des données qu'il a recueillies ». C'est alors que le journal *Le Phare médical* prend l'initiative d'ouvrir une enquête auprès de pédiatres ou de médecins spécialistes de la tuberculose pour connaître leur sentiment à propos de la recommandation de vacciner par le BCG. La plupart des correspondants envoient une réponse favorable qui se contente de reprendre les arguments de Calmette, si largement diffusés.

LE SOUTIEN DU DOCTEUR TAILLENS

Mais voilà que le journal publie, en août 1933, une longue lettre d'un pédiatre de réputation mondiale, le docteur Tailens, professeur de clinique infantile à l'Université de Lausanne. Son témoignage sur ce que les médecins pensent réellement du BCG est saisissant : « ...Ayant étudié, depuis plusieurs années, la question du BCG, j'ai lu attentivement l'enquête que vous lui avez consacrée dans vos colonnes. Pour vous parler franchement, je ne crois pas que cette enquête reflète exactement l'opinion du corps médical en général, pas même des pédiatres français en particulier; je crois pouvoir dire ceci pour les raisons suivantes :

1. Etant membre correspondant de la Société de pédiatrie de Paris, aux séances de laquelle j'assiste au moins une fois par année, j'ai le privilège de connaître nombre de ceux qui en font partie ; je m'honore même des rapports d'amitié que j'ai avec plusieurs d'entre eux. Je me suis souvent entretenu avec eux de la question du BCG et j'ai été frappé de voir que la majorité, pour le moins, fait les plus extrêmes réserves à son sujet.
2. Pourquoi ne le disent-ils pas à haute voix ? Parce que, lorsqu'on le fait, même en toute sincérité, on s'attire les attaques les plus violentes : j'en ai fait moi-même, avec bien d'autres, la fréquente expérience. Ceci ne m'a pas empêché de continuer à dire ce que je crois être la vérité; je l'ai, par exemple, exposé tout au long dans le petit livre intitulé *Les enfants tuberculeux, que l'Expansion scientifique française m'avait récemment demandé d'écrire. Après avoir*

entretenu les rapports épistolaires les plus charmants avec M. Calmette, j'ai été, dans la suite, accablé par lui-même des plus noirs reproches; ne m'a-t-il pas accusé de dire volontairement le contraire de la vérité ! Il est difficile d'aller plus loin. Il est donc aisé de comprendre qu'un médecin français, désireux peut-être de faire une carrière hospitalière, ne s'expose pas de gaîté de cœur au terrible courroux d'un homme si haut placé et si puissant.

3. *D'année en année, le BCG tombe et rien ne lui donnera la vogue. Je l'ai entendu dire, il y a quelques mois, par deux médecins français d'une grande autorité; l'un d'eux occupe à Paris une très haute situation : il a porté sur le BCG un jugement si violemment accablant que je n'ose pas en répéter les termes; l'autre est chef de service sanitaire d'un département : son jugement, émis en termes plus parlementaires, n'en est pas moins catégorique. Et que voyons-nous hors de France ? En Italie, après quelques essais infructueux, on a à peu près totalement renoncé à s'en servir; en Angleterre, tout récemment, le Comité national d'hygiène a décidé de ne pas en conseiller l'emploi; en Allemagne, il en est de même; en Suisse, on en parle et on en use de moins en moins. Et, à part quelques rares exceptions, il en est à peu près partout ainsi. » (...)*

Après de telles condamnations, on serait en droit de penser que le BCG va être abandonné. Mais il ne s'agit plus d'une querelle scientifique, car l'enjeu est désormais commercial et financier. La vente de millions de doses de vaccins est un pactole très convoité. La contestation continue, les réticences se manifestent, mais les disciples de feu Albert Calmette sont passés maîtres dans ce que Marcel Ferru appelle « le rejet superbe de la critique » et « l'élimination matérielle de la contestation ». Durant ces années qui précèdent la deuxième guerre mondiale, les bécégistes s'efforcent toujours d'imposer leur vaccin aux Français. Les années de guerre vont naturellement ralentir leur action, mais celle-ci reprendra de plus belle dès 1945. Cette fois, les industriels du vaccin sont décidés à obtenir des pouvoirs publics que le BCG

devienne obligatoire. Ils craignent en effet que la contestation et l'abstention se développent. N'ont-ils pas entendu un ancien président de l'Académie de médecine, le docteur Rist, déclarer, le 22 mai 1945, au sujet de la vaccination BCG chez les externes des hôpitaux de Paris : « *Il est paradoxal de constater que presque tous ceux qui refusent la prémunition sont fils de médecins.* » Paradoxal ? En fait il s'agit d'un désaveu absolu, bien que malheureusement semi-clandestin, de l'immense majorité du corps médical. Mieux encore, en avril 1948, Marcel Ferru, préparant ses articles pour le *Concours médical*, demande à son ami Martinet, médecin de dispensaire à Sallanches, de lui confirmer les informations qu'il avait recueillies lors d'une conférence faite au personnel auxiliaire de Haute-Savoie. Et Martinet lui répond : « *Il est bien exact que j'ai fait l'an dernier une conférence aux assistantes sociales du département, au nombre de 60 à 70 environ. J'avais pour mission de leur présenter objectivement ce qu'est le BCG, comment on l'administre et ce qu'il faut en attendre. Ayant terminé, j'ai demandé à celles qui, désormais, le conseilleraient fortement dans les familles, de lever le bras : le pourcentage a été de 5 % et comme je demandais les raisons pour lesquelles elles ne le conseilleraient pas, elles m'ont répondu qu'elles avaient été témoins d'accidents ou plutôt de troubles variés.* ».

DES PARLEMENTAIRES SOUS INFLUENCE

La discussion du projet de loi par l'Assemblée nationale a lieu durant les premiers mois de 1949. Il sera entériné le 8 avril, au moment des vacances de Pâques, avec dix-sept députés seulement présents dans l'hémicycle. Les commentaires des journaux sont instructifs à cet égard : le projet a été adopté « *sans discussion* » dit un journaliste, « *par surprise* » déclare un autre, « *à la sauvette* » affirme un troisième. Il vise à rendre la vaccination par le BCG obligatoire pour tous les enfants en bas âge et pour les moins de trente ans qui présenteront une épreuve tuberculique négative. Toutefois, le projet doit encore être soumis au Sénat (qui se nomme à l'époque le « Conseil de la République »). Pour commencer, les sénateurs veulent qu'une enquête soit menée pour connaître l'opinion réelle du corps médical sur la question du BCG. Le Journal Officiel du 13 juillet 1949 publie le compte-rendu in extenso de la 57^e séance du Conseil de la République. Le docteur Bernard Lafay (rapporteur de la Commission de la santé publique) dresse un tableau apocalyptique de la menace de tuberculose sur le peuple français et cite à l'appui de ses dires des taux de mortalité dont on ne trouvera nulle part la référence, mais qui ont de quoi faire dresser les cheveux sur la tête. Lafay ne va-t-il pas jusqu'à affirmer : « *Sur seize Français qui naîtront demain, trois auront la tuberculose et sur ces trois Français un mourra !* » Quiconque aurait médité trois minutes sur ces chiffres, même sans disposer des statistiques du moment, aurait immédiatement décelé leur caractère totalement fallacieux. Prétendre en 1949 que plus du cinquième des Français à naître allait contracter la tuberculose et que le tiers de ces malades allait mourir, cela revenait à annoncer pour

les générations futures, compte tenu de la population de l'époque (41 millions) et de la prévision démographique pour les années 70 (50 millions) environ 3 millions et demi de morts de tuberculose en France avant le dernier quart du siècle, alors que Lafay venait de déclarer, juste avant de faire cette prévision démentielle, qu'on enregistrait une nette régression de la tuberculose dans tous les pays du monde, accrue depuis 1946 grâce à la découverte de la streptomycine. Que de telles énormités puissent être proférées à la tribune du Sénat sans susciter de réactions, alors que de nombreux sénateurs sont des médecins, voilà qui laisse songeur...

Après ce discours péremptoire du sénateur Lafay, le président du Conseil de la République ouvre la discussion devant un auditoire de 240 sénateurs. Plusieurs orateurs interviennent et la nomenclature des objections formulées ou des amendements proposés occupera 24 colonnes du Journal Officiel. Les interventions les plus remarquables seront celles du sénateur Rochereau et du sénateur Marcilhacy (qui sera candidat à la Présidence de la République en 1965). Rochereau déclare qu'il lui semble « *anormal et ahurissant* » que l'on veuille contaminer des organismes en bonne santé en leur inoculant un microbe bien vivant, fut-il atténué, sous « *le prétexte moliéresque qu'un jour ceux-ci peuvent se trouver en contact avec la maladie* ». On ne saurait trop louer la lucidité de M. Rochereau, qui résume ainsi en une phrase la folie absolue des apprentis-sorciers de la vaccination, ni trop regretter que ce seul argument n'ait pas semblé décisif au Sénat tout entier. Et le sénateur Rochereau va terminer sur des remarques capitales concernant la liberté individuelle. Cette déclaration d'une extrême importance mériterait, à mon avis, de figurer dans une anthologie des définitions fondamentales de la démocratie : « *Le projet qu'on vous demande de voter fait de l'individu un être sans personnalité, condamné à subir, ainsi que ses enfants, les interventions sans mesure qu'un Etat sans discrétion inflige de plus en plus à ses administrés. Je ne m'attaque pas au BCG, pour la raison que je ne puis l'apprécier. Ce que j'attaque, c'est l'obligation généralisée que vous faites à tous les enfants*

d'être vaccinés par le BCG. L'obligation de faire vacciner au BCG tous les enfants des familles de France condamne définitivement une des libertés essentielles de tout père de famille - seul responsable de ses enfants - : le choix de son médecin et le choix de sa médecine. C'est pour ou contre cette liberté absolue que vous avez à vous prononcer... » Et Henri Rochereau conclut sur ce défi personnel d'une rare audace : « Je suis père de quatre enfants. Je prends l'engagement formel du haut de la tribune du Parlement français de m'opposer par tous les moyens à l'application dans ma famille de la loi sur le BCG ». Car Rochereau a probablement senti que la cause était perdue et que les sénateurs n'auraient pas le courage de s'opposer à la marche triomphale de l'impérialisme vaccinateur. Aussi a-t-il tenté le tout pour le tout avec cette fracassante apostrophe, dans laquelle il se proclame lui-même et par avance rebelle à la loi future. Il faut saluer chapeau bas un tel courage, si méritoire au milieu de la veulerie générale.

LA LIBERTÉ DE LA PERSONNE HUMAINE EST EN JEU !

Tout de même, il ne sera pas seul, et le sénateur Pierre Marcihacy vient à la rescousse. Il déclare avoir interrogé plus de soixante médecins et avoir conclu de cette enquête que le corps médical est très divisé dans cette affaire. Il soulève lui aussi la question de la liberté individuelle menacée et s'efforce à son tour d'ouvrir les yeux de ses collègues sur l'ombre du totalitarisme qui se profile derrière ce projet aberrant : « ... C'est au moment où le corps médical est divisé que vous voulez nous faire voter la vaccination obligatoire avec sanction pénale ! Mais quelles responsabilités prenez-vous ! (...) Au nom de quoi allez-vous imposer de faire vacciner nos enfants ? Vous nous répondez : au nom de la protection des autres. Jusqu'où allez-vous aller avec ce système ? La liberté de la personne humaine est en jeu ! » La discussion se poursuit en séance de nuit. Le projet est finalement adopté par 218 voix contre 22. Qui s'est rendu compte à ce moment-là que la République se suicidait symboliquement et que l'Institut Pasteur était devenu un Etat dans l'Etat ? Quoiqu'il en soit, notons à titre de consolation qu'à partir du moment où fut adoptée la loi scélérate, les Français entrèrent en résistance et la contrainte fut un échec. Les refus de la vaccination se multiplièrent, au point que les dérobades atteignirent 50% chez les étudiants et 70% chez les élèves des écoles élémentaires. *La Presse médicale* du 15 décembre 1962 rapportait que le nombre des vaccinés n'avait cessé de baisser depuis la promulgation de la loi, au point de tomber de 80 à 35% dans un dispensaire de la région parisienne. Le 24 novembre 1967, au Cercle d'études pédiatriques, le professeur Mandé déclare : « Les Hollandais ne se servent pas du BCG depuis 1940 et sont arrivés à un taux de mortalité de 1,8 en perfectionnant le dépistage et le traitement correct de ceux-ci, contre 14 en France. A 13 ans, l'index tuberculique est de 2% dans les écoles de Hollande, alors qu'en France il est de 15 et 25% selon les régions. Ce résultat est lamentable... » On doit également citer ce passage pour le moins inquiétant d'un article du docteur J. Stéphani

paru en 1950 : « La bécégite est en somme une tuberculose qui atteint l'appareil lymphatique dans son ensemble et à un degré que l'on commence à peine à soupçonner. (...) La bécégite est une réalité. Ce bacille vivant envahit l'appareil lymphatique et s'y installe exactement suivant les habitudes de son ancêtre. Et personne ne peut nous décrire aujourd'hui comment il évoluera au cours des décennies à venir... Il faut que les médecins non spécialisés se le disent et qu'on le leur redise : ce n'est pas un vaccin qu'ils manient, ce n'est pas une vaccination qu'ils font. Ils créent de propos délibéré une primo-infection chez un sujet vierge, autrement dit le début d'une maladie dont ils ne connaissent qu'imparfaitement l'évolution... Il s'agit d'une lymphangite microscopique qui peut cheminer dans tout l'organisme et que n'ont pas examiné de près ceux qui proclament bien haut l'innocuité de la méthode... Cette micropathologie de la bécégite est encore inconnue. Et c'est pourtant là le point crucial, qui aurait dû être élucidé avant d'oser vacciner un seul être humain... »

Ceux qui s'interrogent aujourd'hui sur les maladies auto-immunes, comme par exemple la sclérose en plaques, feraient bien d'examiner les antécédents vaccinaux des malades et feraient peut-être de terrifiantes découvertes. En 1997, l'OMS attribuait l'échec de la lutte mondiale contre la tuberculose à plusieurs raisons et notamment à une « confiance exagérée dans le BCG ». En France, l'obligation de vaccination par le BCG chez l'enfant et l'adolescent a été suspendue officiellement au cours de l'été 2007 (décret n° 2007-1111 du 17 juillet 2007), au profit d'une recommandation de vaccination d'une population plus ciblée. (Personne ne s'est étonné qu'on efface une loi par un simple décret.) Le 5 mars 2010, le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) a recommandé la levée de l'obligation de vaccination par le BCG pour les professionnels et étudiants des carrières sanitaires et sociales. Ainsi, il aura fallu 60 années à la République française pour jeter enfin aux orties la plus invraisemblable escroquerie sanitaire de notre histoire ! Mais trois générations de Français portent dans leurs corps un invisible ennemi...

Pierre Lance ■■■

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



Le sac de patates

Un professeur de méditation demande à ses étudiants de venir au prochain cours avec un sac de patates et un sac de plastique vide.

Tout au long du cours de méditation, le professeur leur demande de méditer sur ceux et celles envers qui ils entretiennent des ressentiments, des envies, des jalousies, des rancœurs, bref, envers ceux et celles qu'ils n'ont pas pardonnés pour un geste passé.

Puis, à la fin du cours, le professeur demande à chaque étudiant d'écrire le nom de ces personnes sur une patate et de transférer ces patates dans le sac vide. Ensuite, ils doivent promettre que pour les 7 prochains jours, 24 heures sur 24, ils ne se sépareront pas, peu importe les circonstances, de leur sac de patates. Les étudiants repartent, certains avec plus de 13 kilos de patates !

Jours et nuits, le sac de patates devait faire partie de leur vie. Au coucher, ils devaient le déposer sur la table de chevet, puis, le matin venu, le sac de patates devait être déposé à la porte de la douche, sur l'évier pendant qu'ils se brossaient les dents ; ils devaient l'apporter au déjeuner, dans le métro, l'autobus, au bureau, à l'heure du déjeuner, à des réunions, etc.

Au bout de 7 jours, les étudiants arrivèrent tous au cours de méditation plus tôt qu'à l'accoutumée dans l'espoir de remettre leur sac de patates au professeur dans les plus brefs délais.

Le professeur leur expliqua alors : « *Trainer des patates vous a rendus impatients de vous en débarrasser. Par cette expérience vous venez de comprendre que pardonner, ce n'est pas excuser l'autre, c'est se libérer soi-même.* »

Nicole Bordeleau ■■■



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 28 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

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

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

▶ santatureinnovation.com/abe

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

Étape 1 : Vos coordonnées

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 (29 € ou 44 €) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

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

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

Thyroïde : enfin le traitement qui sauve

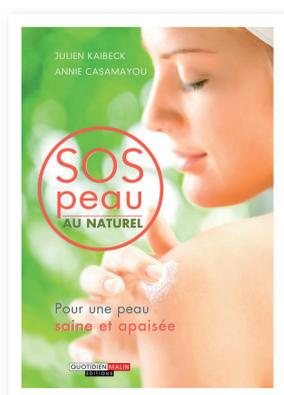


Grande fatigue, déprime, prise de poids, chute de cheveux, ongles cassants, peau sèche, insomnie, cœur qui déraille, etc. : voilà les symptômes qui touchent des millions de malades victimes d'hypothyroïdie en France. La thyroïde, cette glande en forme de papillon cachée dans le cou, produit des hormones essentielles à l'équilibre de l'organisme. Mais dès qu'elle en fait trop ou pas assez, rien ne va plus ! L'auteur de ce livre, Caroline Lepage, journaliste scientifique, a la maladie de Hashimoto, thyroïdite auto-immune, diagnostiquée à l'âge de vingt ans. Normalement cette maladie provoque une hypothyroïdie à vie, pourtant elle nous dévoile dans son livre comment elle a vaincu complètement cette maladie, uniquement par des méthodes naturelles. Son livre est intéressant pour toutes les personnes victimes d'hypothyroïdie, et pas uniquement de la maladie d'Hashimoto : on y apprend comment ajuster efficacement son traitement, même quand les prises de sang ne sont plus assez précises, quels sont les aliments à éviter et les compléments alimentaires à privilégier. Un livre indispensable pour toutes les personnes qui se battent avec leur glande thyroïde.

16,50€

Éditions du Moment
ISBN : 978-2354172558

SOS peau au naturel



Acné, eczéma, cellulite... nous avons tous des problèmes de peau difficiles à guérir durablement. La solution ? Coupler l'approche globale de la naturopathie avec des soins naturels bien choisis ! Grâce à ce livre, vous pourrez comprendre votre peau pour mieux la soigner : comment elle fonctionne, ses besoins, ce qui l'abîme ou la protège, apaiser les bobos les plus courants (coup de soleil, psoriasis, boutons...), connaître les bons réflexes côté alimentation, sport, hygiène de vie, comment faire des soins dermocosmétiques vous-même en toute simplicité (masques maison, préparations aux huiles essentielles...) et vous découvrirez les alliés naturels de votre peau : argile, probiotiques, huiles essentielles, nutriments. Ce livre a été écrit par Julien Kaibeck et Annie Casamyou, qui collabore régulièrement à *Alternatif Bien-Être*. Nous vous le recommandons donc fortement !

15,00€

Editions Leduc
ISBN : 978-2848996813

Festival

Bien-être essentiel

dates

samedi 24 et
dimanche 25 mai 2014

Hameau de l'Étoile
Saint-Martin-De-Londres

Droit d'entrée : 5€

Renseignements : www.magazine-essentiel.com/agenda/festival-essentiel.html
06 76 90 55 96

Ce festival organisé par le magazine Essentiel aura lieu au Hameau de l'Étoile, à 30 minutes de Montpellier. Un espace exposant accueillera des professionnels de différents domaines du bien-être : aromathérapie, thérapies énergétiques, produits biologiques, musicothérapie, librairies ésotériques, compléments alimentaires, etc. De nombreuses conférences sur l'alimentation, l'énergie, le chamanisme ou encore la conscience créatrice se dérouleront tout au long du week-end. Des ateliers de danses sacrées, de sonologie et de méditation aux bols tibétains seront également proposés. Un concert est organisé le samedi soir et il est possible de réserver un logement au Hameau de l'Étoile.

Salon

ENVIRONORD 2014

dates

mercredi 11 et
jeudi 12 juin 2014 de 9h à 19h

Le Grand Palais
Lille

Droit d'entrée : libre

Renseignements sur :
www.salon-environord.com

Le Grand Palais de Lille accueillera le salon ENVIRONORD où seront présentées les avancées technologiques dans les domaines du recyclage, de la pollution des sols, de la construction, de l'énergie et du traitement de l'air. Ce salon s'adresse aux professionnels de ces secteurs, aux décideurs des collectivités locales et territoriales, aux industriels et aux entrepreneurs. Des conférences présenteront des approches écologiques innovantes dans différents domaines et un pôle de conseil permettra aux congressistes de repartir avec des idées neuves à mettre en pratique dans leurs projets.

ECOFESTIVAL

en Grésivaudan

dates

samedi 14 et
dimanche 15 juin 2014

Lublin
entre Grenoble et Chambéry

Renseignements sur :
www.ecofestival.fr/index.html
contact@ecofestival.fr

Ce festival écologique organisé sur le thème « Agriculture et Alimentation » aura lieu à Lublin, entre Grenoble et Chambéry. De nombreuses associations initiatrices de mouvements citoyens et écologiques seront représentées. Les producteurs locaux seront mis à l'honneur dans une foire de produits biologiques et un espace d'exposition accueillera des artisans locaux. Des conférences auront lieu tout au long du week-end et des tables rondes seront organisées pour débattre sur des thèmes d'actualité. Un concert est programmé le samedi soir pour poursuivre les festivités en musique.

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

Vous pouvez nous écrire à :

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

Vertus exagérées de la vitamine D

J'ai lu récemment un article dans Que Choisir Santé qui expliquait qu'une étude scientifique récente avait mis en évidence que les bénéfices attribués à la vitamine D avaient été fortement surévalués et qu'il ne faudrait finalement pas en attendre grand-chose. Qu'en pensez-vous ?

Francine T. ■■■

L'article en question est un passage en revue de la littérature de différentes études d'observation (qui ont observé le lien entre niveau de vitamine D dans le sang et la prévalence de certaines maladies) et d'intervention (on teste l'effet d'une supplémentation sur l'état de santé). Dans ce genre d'études, les chercheurs choisissent les études qui leur semblent les plus solides méthodologiquement, un grand nombre d'études ne sont donc pas prises en compte. Par exemple une étude sur 10 patients qui montre que la vitamine D ralentit la progression du cancer ne sera pas prise en compte car on considère l'échantillon de malades trop petit. Dans cette analyse globale, une étude en particulier joue un rôle statistique majeur, c'est l'étude WHI, qui porte sur un très grand nombre de personnes. Le problème, c'est que les doses de vitamine D données aux participants de cette étude sont ridiculeusement faibles : 400 UI par jour. Ces niveaux sont très largement inférieurs à la quantité de vitamine D produite par la peau lors de l'exposition au soleil (entre 10 000 et 15 000 UI en 20 minutes au soleil d'été), il est donc normal qu'on n'observe pas de bénéfice à cette dose. Trois études de très large ampleur sont en cours avec des doses plus sérieuses : 1 600 à 3 200 UI par jour. Les premiers résultats de ces études sont attendus pour 2017/2018. Mais à notre avis il ne faut pas attendre pour se supplémenter en vitamine D car tous les éléments biologiques sont présents pour indiquer qu'elle est bien efficace : elle prévient et guérit le cancer sur les souris de laboratoire, elle inhibe le cancer dans des cultures de cellules humaines, les fortes doses ont montré un effet clair d'amélioration de maladies graves, en particulier auto-immunes, une diminution des infections, etc. Bref, la vitamine D reste une vitamine et comme toute vitamine elle est, par définition, indispensable au fonctionnement normal du corps humain et tout déficit a des conséquences négatives. Qui pourrait donc vouloir choisir volontairement de rester carencé ? ■■■

Produits d'entretien et animaux

Dans le numéro 89 vous parlez de produits d'entretiens à faire soi-même. J'ai 2 chats, est-ce qu'il y a des risques pour leur santé par rapport aux huiles essentielles ?

Alison B. ■■■

Normalement les chats ne sont pas attirés par l'odeur des huiles essentielles utilisées pour fabriquer ce produit d'entretien naturel. Néanmoins, même si un animal de compagnie venait à lécher un reste de produit sur le sol cela serait totalement inoffensif pour plusieurs raisons : tout d'abord les huiles utilisées ne sont pas toxiques aux doses usuelles et d'autres part, elles sont diluées dans du vinaigre ce qui les rend vraiment sans danger pour vos chats. J'utilise (Julien Venesson) moi-même ce produit sans problème avec mon chat. ■■■

Ostéoporose

Suite à une ostéodensitométrie, il m'a été diagnostiqué une ostéoporose lombaire et pelvienne-fémorale majeure. Mon médecin m'a prescrit du calcium avec de la vitamine D3 et de l'acide alendronique. Vu la liste des effets secondaires, je me sens réticente à prendre ce traitement. Avez-vous un traitement plus naturel à proposer ?

Anna M. ■■■

Il est bien regrettable que des médecins prescrivent encore du calcium aux femmes victimes d'ostéoporose étant donné que toutes les études d'interventions menées sur le sujet ont montré que le calcium était inefficace pour diminuer le risque de fracture. Ce qui est plutôt normal puisque l'ostéoporose n'est pas une carence en calcium. Quant aux traitements allopathiques comme l'acide alendronique, ils sont très controversés et seraient inefficaces pour diminuer le risque de fractures. Les traitements scientifiquement efficaces sont la vitamine D3 (4 000 UI par jour pour un adulte), la vitamine K2 MK-7 (45 µg minimum par jour), associés à une alimentation riche en fruits et légumes et pauvre en sel. La pratique d'une activité physique est également indispensable et celle-ci doit imposer une contrainte mécanique sur les os pour les stimuler : musculation, fitness, course à pied, vélo, danse et dans une moindre mesure, marche. La natation n'est pas efficace. Nous vous conseillons de lire en urgence le livre *Le Mythe de l'ostéoporose* de Thierry Souccar.. ■■■

Problématique de l'huile de pépins de raisins ?

J'ai lu beaucoup d'information sur l'huile de pépins de raisin et cette dernière semblait excellente sur plusieurs aspects. J'ai été fort étonné de voir votre « désaccord » sur cette huile. Pouvez-vous m'en dire un peu plus sur le sujet.

Manon T. ■■■

Nous déconseillons fermement l'huile de pépins de raisins, au même titre que l'huile de tournesol, de carthame, de maïs ou de soja car il s'agit d'huiles très riches en acides gras oméga-6. Les acides gras oméga-6 sont très abondants dans l'alimentation, on en trouve un peu partout : noix et graines, céréales, légumineuses, viandes, poisson, œufs, laitages. Ces acides gras ont un effet opposé aux acides gras oméga-3 qui sont plus rares et dont nous avons tendance à manquer. Plusieurs études ont démontré que des apports plus élevés en oméga-6 augmentaient très significativement les risques de maladies cardiaques et de cancers. Ne pas racheter d'huile de pépins de raisins est donc un excellent geste pour sa santé ! ■■■

prochainement dans ABE

- Diabète : la plante qui fait trembler l'industrie pharmaceutique
- Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les fleurs de Bach sans jamais oser le demander
- L'analyse de sang pour les nuls : cholestérol et triglycérides
- Dossier : Retrouvez l'œil du Lynx

Avis aux lecteurs : ABE a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro 93 - Mai 2014

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 2044 du 27 avril 2012

CHF 217.3.550.036-3

Capital : 20.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

Abonnements : pour toute question concernant votre

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

ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com

ISSN 1662-3134