

# ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • AVRIL 2016 • N°115

sommaire

- 1 **Méfiez vous** des méthodes de santé naturelle...
  - 5 **Flash infos** sur la santé naturelle
  - 6 Allergies : **la vraie solution** est entre vos mains
  - 12 **Gare au sucre** qui ne dit pas son nom
  - 14 Voulez-vous vraiment **courir sans vous échauffer** ?
  - 16 Troubles déficitaires de l'attention : la piste de **la sulfotransférase**
  - 19 Naturopathie & Traditions :  
La sauge, la plante qui **sait parler aux femmes**
  - 21 J'ai testé **la vie préhistorique**... avec **Lynx Vilden**
  - 25 Rencontre avec **Sophie Benarrosh** : « 17 ans d'errance médicale »
  - 30 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** Une étude scientifique va tenter d'augmenter la longévité (p. 4) - Autisme : un médicament mis en cause (p. 11) - Santé osseuse : le zinc est indispensable (p. 13) - Le persil révèle une molécule anti-âge (p. 18) - Chimiothérapie : liste des molécules les plus toxiques pour le cerveau (p. 24) - Inspirations : Le bol de soupe (p. 29)

## Méfiez vous des méthodes de santé naturelle...

Vous vous interrogez sur la véracité des conseils dans le domaine de la santé naturelle ? Vous n'êtes pas les seuls...

### CITRON ET BICARBONATE 10 000 FOIS PLUS PUISSANTS QUE LA CHIMIOTHÉRAPIE

À la rédaction, nous lisons quotidiennement vos courriers. Un courriel de Jean-Hervé a particulièrement attiré notre attention. Il écrit : « *Mon épouse est touchée par un cancer du côlon. Les médecins l'ont opérée et lui ont prescrit une chimiothérapie. Quand nous avons demandé au spécialiste des conseils pour l'alimentation de ma femme, celui-ci n'a pas su quoi répondre. Il a même sous-entendu que cela n'avait pas d'importance. N'est-ce pas absurde ? Les aliments sont pourtant introduits dans notre organisme chaque jour et transitent par notre côlon... En cherchant sur Internet j'ai découvert un article qui indique que le mélange de citron et de bicarbonate de sodium est 10000 fois plus puissant que la chimiothérapie. Qu'en pensez-vous ?* »

### Le trop est-il l'ennemi du bien ?



À l'heure où toute information se trouve partout et à profusion, nous pourrions penser qu'il est plus facile d'être bien informé. Il semble même plus facile de s'informer soi-même. Et à l'heure où chacun veut prendre soin de sa santé, nous pourrions penser que nous vivons une époque bénie. Mais force est de constater que c'est une illusion. Plus les connaissances modernes sont accessibles moins nous semblons capables d'en disposer. Prenez les ordinateurs, par exemple : nous en possédons tous un mais qui sait comment cela fonctionne ? Et la voiture ? Qui serait capable de fabriquer un moteur si on lui donnait les outils ? Cela peut sembler paradoxal, mais les connaissances concrètes sont aujourd'hui de plus en plus réservées à une élite. Et dans le domaine de la santé, il est encore plus difficile de savoir quelles sont les habitudes à adopter pour conserver ou regagner la santé au milieu de trop d'informations contradictoires. Bilan : il n'est pas rare qu'à l'issue d'une mauvaise expérience avec les médecines naturelles, la plupart des gens n'obtiennent pas de bons résultats et se disent que, finalement, ça ne fonctionne pas. Cela est tout à fait logique et la raison est très simple : avoir plusieurs informations ne veut pas dire qu'on a la bonne information. Ce mois-ci nous vous expliquons comment nous, à *Alternatif Bien-Être*, nous opérons pour trouver et transmettre de vraies informations. Comment s'échauffer quand on part courir ? Quelles solutions naturelles contre les troubles de l'attention ? Comment mettre au silence les allergies saisonnières ? Tels sont les grands thèmes de ce mois.

Julien Venesson ■■■

Bien sûr, la question de Jean-Hervé est importante pour sa femme mais elle l'est aussi pour chacun d'entre nous qui pouvons être un jour confrontés à un cancer. Elle pose aussi une interrogation plus générale : comment savoir si les multiples articles de santé naturelle disponibles sur Internet sont fiables ? Et les nôtres ? Et si nos conseils sont justes, pourquoi votre médecin ne vous en a-t-il jamais parlé ?

## LA VRAIE MÉDECINE

**E**n 2016, deux mondes s'opposent encore et toujours : la médecine classique et les médecines non conventionnelles, dont font partie la naturopathie, l'acupuncture ou l'ostéopathie. Et au vu du contenu de nos articles, du nom de certaines rubriques (« Naturopathie & Traditions »), vous pensez sans doute être en train de lire un magazine qui fait l'éloge des méthodes non conventionnelles. Mais c'est une grave erreur !

Tous les articles que nous publions ne sont que le fruit de recherches scientifiques modernes, dont les résultats ont souvent été publiés dans des revues médicales de pointe que seuls lisent des groupes de chercheurs aguerris. Parce qu'on aura beau critiquer la médecine et son obscurantisme, elle a apporté des outils extraordinaires, qui ont révolutionné la santé (la « prise de sang », l'IRM, les anesthésiants) mais surtout des méthodes de raisonnement et de recherche scientifique qui permettent par exemple de savoir objectivement si une solution est efficace ou non.

Cela n'a l'air de rien mais ce serait oublier qu'il y a quelques siècles seulement, les médecins non conventionnels parcouraient les campagnes avec des sacs remplis de fioles vendues à prix d'or et censées guérir la calvitie, les maux de dos, les caries ou les problèmes de vue, tout en même temps ! Les fioles ne contenaient souvent que de l'urine animale ou une simple eau de source parfumée à la boue, mais l'escroc passait de village en village, faisant son argent sur la crédulité des malheureux.

Aujourd'hui rien n'a changé : si vous cherchez sur des sites Internet « alternatifs » des solutions pour guérir le cancer naturellement, vous tomberez presque toujours sur des escroqueries. Le but est différent : plus l'article est racoleur, plus il attire de visiteurs, plus le site qui l'a publié engrange des revenus publicitaires...

Ni ces escrocs des temps modernes, ni les médecins fermés dans leur pratique à toute ouverture aux nouvelles découvertes ne sont de la vraie médecine. La vraie médecine, c'est celle qui utilise la science moderne pour trouver les remèdes qui marchent parmi les solutions conventionnelles et non conventionnelles. Et des solutions, il y en a !

## LIRE CE MAGAZINE PEUT S'AVÉRER DIFFICILE

**V**oilà pourquoi vous pouvez avoir le sentiment que lire certains articles est difficile : il y a des termes parfois techniques, des références à des chercheurs américains et des tas de notes de bas de page rédigées dans d'autres langues. Mais la peine que vous vous donnez est justifiée ! Car nous n'avons pas le choix ! Nous ne pouvons pas apporter de véritables solutions à nos lecteurs si celles-ci ne sont pas sérieuses, si elles n'ont pas été éprouvées et si elles ne sont basées sur aucune notion scientifique. Car le monde et notre corps sont ainsi : ils n'obéissent pas à des lois changeantes et hasardeuses, ils fonctionnent selon de grandes constantes, invariables chez tous les êtres humains, et c'est pourquoi vous pouvez diffuser nos conseils à vos amis, à votre famille et aider des dizaines de gens autour de vous. Pour les plus scientifiques d'entre vous ou pour les professionnels de santé, les références scientifiques vous permettent d'aller plus loin, de lire les publications médicales originales et d'améliorer votre pratique. Car vous pouvez chercher : *Alternatif Bien-Être* est le seul magazine de santé naturelle qui ose prendre des risques avec autant de précisions.

Car oui, il y a un risque : nous ne recevons aucun financement d'industriels, de laboratoires ou de sociétés vendeuses de compléments alimentaires. Tout notre travail est uniquement payé par vos abonnements, ce qui nous permet de garantir une totale indépendance.

## COMMENT TRAVAILLE L'ÉQUIPE D'ALTERNATIF BIEN-ÊTRE

**T**ous nos rédacteurs sont des spécialistes dans leur domaine respectif : naturopathie, nutrition, phytothérapie, biologie, psychologie. Mais quel que soit l'auteur et quel que soit le sujet nous essayons de nous appliquer à la même rigueur : les explications fournies sont-elles biologiquement plausibles ? Les



références sont-elles issues d'études faites sur des cultures cellulaires en laboratoire ? Des souris ? Des êtres humains ? Les études faites sur des rats ou des cultures cellulaires ont souvent pour objectif de comprendre des mécanismes biologiques de maladies ou de traitements ; leurs résultats ne sont pas transposables à l'Homme (nous ne sommes pas des rats !). S'agit-il d'études d'intervention, ayant démontré formellement quelque chose ou plutôt de simples études d'observation, ayant supposé un lien ? Et en cas de difficultés sur des sujets complexes, nous prenons directement contact avec les chercheurs qui ont réalisé les études afin d'obtenir des précisions techniques.

Chaque mois, nous passons des journées entières à éplucher toute l'actualité scientifique. Vous pourriez penser que c'est déjà ce que font des journaux ou des sites Internet bien connus comme *Le Monde*, *Doctissimo* ou *L'Express*, mais détrompez-vous ! N'avez-vous jamais remarqué que tous ces grands médias publient exactement les mêmes actualités ? Parfois dans des intervalles de temps aussi courts que quelques minutes ? Cette ressemblance, cette absence de traitement profond de l'information viennent du fait que le métier de journaliste est en train de disparaître ! Tout le travail est effectué par de grandes agences de presse, dont les plus connues sont l'Agence France Presse (AFP) ou Reuters. Tous les grands journaux y puisent leurs sources, parfois même en se contentant de copier et coller les textes à l'identique sur des dizaines de sites Internet !

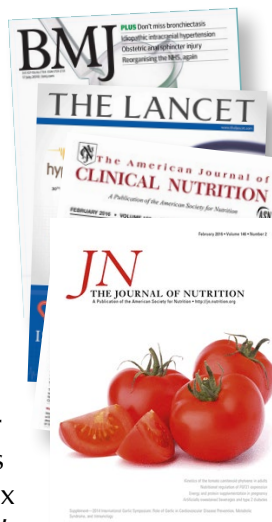
Ainsi, pour traiter l'information avec exactitude et pour avoir un temps d'avance, une seule solution pour notre équipe : nous lisons chaque semaines toutes les dernières publications scientifiques dans les journaux médicaux les plus réputés et les plus techniques : *The Lancet*, *the British Medical Journal*, *l'American Journal of Clinical Nutrition*, et bien d'autres. Toutes les recherches que publient ces revues finissent en effet par être enseignées aux jeunes étudiants en médecine 5, 10 ou 20 ans plus tard !

## NATUROPATHIE VERSION 2016

Ce que je vais dire risque d'en choquer plus d'un : la naturopathie est populaire mais elle n'est pas scientifique. Beaucoup des concepts sur lesquels elle est basée sont issus de notions moyenâgeuses. Il faut savoir le reconnaître si l'on souhaite véritablement avancer vers la santé sans être asservi à un quelconque dogme. C'est pourquoi les naturopathes qui écrivent avec nous ont à la fois des connaissances de haut niveau en naturopathie mais aussi de solides connaissances médicales. C'est ce qui leur permet de discerner rapidement et facilement quels sont les remèdes efficaces parmi tous ceux utilisés depuis des centaines d'années.

Mais attention ! L'objectif n'est pas de dénigrer ce qu'ont transmis les sages à travers les âges. Car contrairement à ce que croient la plupart des jeunes carabins (étudiants en médecine), la science et la médecine moderne ne savent pas tout ! Et beaucoup de médicaments modernes sont dérivés de ces savoirs ancestraux. C'est pourquoi, même en l'absence de preuves, nous avons décidé de vous parler de tous ces remèdes peu connus ou des histoires extraordinaires de pionniers de la santé naturelle dans notre partie du magazine intitulée « Naturopathie & Traditions ».

## LE CITRON : TUEUR DE CANCERS ?



Vous l'aurez compris, le citron et le bicarbonate ne sont pas plus puissants qu'une chimiothérapie. Plus exactement, une consommation importante d'agrumes comme le citron pourrait diminuer le risque de cancer du tube digestif de 20 à 30 % et le risque de cancer du côlon de 10 à 15 %<sup>1,2</sup>. La diminution du risque de cancer du sein serait de l'ordre de 10 %<sup>3</sup>. Plus étonnant, une très grande étude américaine (plus de 100 000 personnes suivies) a trouvé que la consommation d'agrumes était associée à une augmentation du risque de cancer de la peau<sup>4</sup> ! Ici ce n'est probablement pas le citron qui est en cause mais plutôt le fait que les personnes qui consomment le plus d'agrumes sont celles qui vivent dans les endroits les plus chauds et aussi celles qui s'exposent le plus avec excès au soleil.

Quid des effets du citron en cas de cancer déclaré ? Ses effets ont été testés ! On a pu constater que si vous mettez des cellules cancéreuses dans un tube à essai puis que vous arrosez le tout du jus de citron, les cellules meurent ! Pas vraiment étonnant... Mais ces effets n'ont pas lieu dans un organisme humain entier vivant.

1. Foschi R, Pelucchi C, Dal Maso L, Rossi M, Levi F, Talamini R, Bosetti C, Negri E, Serraino D, Giacosa A, Franceschi S, La Vecchia C. Citrus fruit and cancer risk in a network of case-control studies. *Cancer Causes Control*. 2010 Feb;21(2):237-42.  
 2. Wang A, Zhu C, Fu L, Wan X, Yang X, Zhang H, Miao R, He L, Sang X, Zhao H. Citrus Fruit Intake Substantially Reduces the Risk of Esophageal Cancer: A Meta-Analysis of Epidemiologic Studies. *Medicine (Baltimore)*. 2015 Sep;94(39):e1390.  
 3. Song JK, Bae JM. Citrus fruit intake and breast cancer risk: a quantitative systematic review. *J Breast Cancer*. 2013 Mar;16(1):72-6.  
 4. Wu S, Han J, Feskanich D, Cho E, Stampfer MJ, Willett WC, Qureshi AA. Citrus Consumption and Risk of Cutaneous Malignant Melanoma. *J Clin Oncol*. 2015 Aug 10;33(23):2500-8.

## LE CANCER : NOURRI DE SUCRE ?

**E**n 1924, un biochimiste allemand du nom d'Otto Heinrich Warburg a émis l'hypothèse que le cancer était un dysfonctionnement des mitochondries (les centrales énergétiques de nos cellules). Les cellules malades seraient ainsi capables de fermenter le sucre pour produire de l'énergie (au lieu de le faire à partir de l'oxygène que nous respirons), ce qui leur permet de se multiplier sans contrôle et très rapidement car nous avons constamment du sucre qui circule dans le sang ! Plus communément, on dit que les cellules cancéreuses attirent fortement le sucre qu'elles utilisent pour se multiplier. On a appelé cela « l'effet Warburg ». Cette découverte est célèbre car Otto Warburg est un des plus grands médecins du XX<sup>e</sup> siècle, prix Nobel de physiologie en 1931.

Par la suite, toutes les recherches ont montré que les cellules cancéreuses avaient un attrait particulier et anormal pour le glucose (sucre). C'est pourquoi il est indispensable de limiter les apports en glucides en cas de cancer (aliments sucrés mais aussi féculents), voire de mettre en place un régime cétogène (alimentation riche en graisses, sans aucun glucide). C'est efficace pour ralentir la croissance des tumeurs mais pas nécessairement pour guérir car nous avons toujours du sucre qui circule dans le sang, même sans en manger.

L'autre aspect des travaux du Dr Warburg, c'est qu'en fermentant du sucre, les cellules cancéreuses produisent des acides. C'est pour cette raison que les personnes touchées par un cancer ont un déséquilibre acido-basique. On peut traiter ce déséquilibre par des apports en magnésium et en potassium,

via la prise de jus de légumes ou encore avec du bicarbonate de sodium, mais cet apport n'est pas 10 000 fois plus puissant qu'une chimiothérapie. Dans des études sur des souris malades, des injections massives de bicarbonate au niveau des organes ont pu limiter la survenue des métastases (cancer généralisé) mais sans effet sur les cellules cancéreuses déjà présentes<sup>5</sup>.

Vous l'aurez compris, notre plus grande satisfaction est de permettre une plus ample, une meilleure compréhension des enjeux de notre santé. Un sujet capital qui nous questionne tous, pour lequel avoir des réponses fiables est souvent difficile et pourtant vital pour être en pleine possession de sa santé et par conséquent de sa vie. Car la santé est la première des libertés : quand vous ne l'avez plus, tout s'arrête. Soyez certains que si de nouvelles informations capitales dans le traitement du cancer devaient être révélées, vous ne manquerez pas de les lire dans votre *Alternatif Bien-Être*. À ce propos, quel est le réel effet du bicarbonate en cas de cancer ? Vous le saurez le mois prochain dans notre article inédit : *Cancer : la recette qui stoppe les métastases*.

Julien Venesson ■■■

## Une étude scientifique va tenter d'augmenter la longévité

Une équipe scientifique américaine vient d'obtenir l'autorisation de tester une molécule qui pourrait augmenter l'espérance de vie en bonne santé

**C'**est une petite révolution : alors que les études scientifiques actuelles testant l'efficacité de traitements médicamenteux se sont toujours concentrées sur des maladies précises, les autorités de santé américaines viennent d'autoriser la mise en place d'une étude visant à tester l'effet d'un médicament sur la longévité d'êtres humains en bonne santé. Le médicament testé est connu depuis longtemps puisque c'est la metformine, traitement principal du diabète de type 2. L'idée d'utiliser cette molécule vient du fait que, dans de nombreuses études, les personnes dont le diabète était léger et qui prenaient ce médicament ont eu moins de maladies cardiovasculaires, moins de cancers et vivaient en moyenne 8 ans de plus que des personnes non diabétiques !

Sources : Metformin in Longevity Study (MILES), Albert Einstein College of Medicine of Yeshiva University, February 24, 2015. Vittorio Hernandez, US FDA gives OK for human trial of metformin as anti-ageing drug to prolong life until 120 years, International Business Times, December 01 2015.

5. Ian F. Robey, Brenda K. Baggett, Nathaniel D. Kirkpatrick, Denise J. Roe, Julie Donescu, Bonnie F. Sloane, Arig Ibrahim Hashim, David L. Morse, Natarajan Raghunand, Robert A. Gatenby, and Robert J. Gillies. Bicarbonate Increases Tumor pH and Inhibits Spontaneous Metastases. *Cancer Res* March 15, 2009 69:2260-2268.

## La méditation fait baisser la tension et augmente la longévité

La méditation transcendantale est une technique de relaxation mentale qui invite la personne à se concentrer sur son intérieur en chantant des mantras comme la syllabe « om » par exemple. Des chercheurs ont montré qu'à raison de seulement 2 séances de 20 minutes par jour, elle diminue la pression artérielle en 16 semaines et augmente la longévité.

Sources : Duraimani S, Schneider RH, Randall OS, Nidich SI and al. Effects of Lifestyle Modification on Telomerase Gene Expression in Hypertensive Patients: A Pilot Trial of Stress Reduction and Health Education Programs in African Americans. PLoS One. 2015 Nov 16;10(11):e0142689.

## Compléments alimentaires : ceux qui n'en prennent pas en ont fortement besoin !

D'après une étude portant sur le mode de vie, les gens qui prennent des compléments alimentaires ont souvent d'autres comportements favorables à la santé : ils font plus de sport, ont une alimentation riche en fruits et légumes, fument moins, maîtrisent leur poids, etc. Au contraire, les gens qui ne prennent pas de compléments alimentaires ont souvent une alimentation déséquilibrée et des déficits nutritionnels. Finalement, ce sont donc ceux qui n'en prennent pas qui en ont le plus besoin !

Sources : Schroeter, Christiane; Anders, Sven. The Impact of Nutritional Supplement Choices on Diet Behavior and Obesity Outcomes. Allied Social Sciences Association Annual Meeting, San Francisco CA Jan. 3-5 2016.

## Le gras du lait aussi nocif que celui des viennoiseries

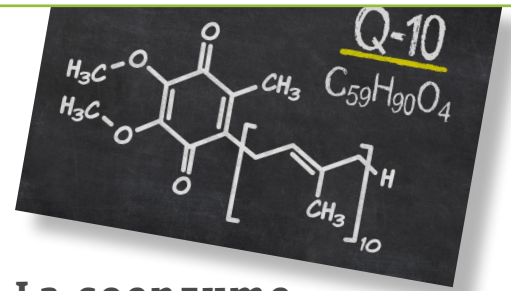
Depuis 15 ans, l'industrie laitière soutient que les acides gras trans (AGT) naturellement présents dans les produits laitiers ne sont pas mauvais pour la santé cardiovasculaire, contrairement aux AGT retrouvés dans les viennoiseries ou les biscuits industriels. Une nouvelle étude vient de le tester sur des êtres humains. Résultat : les AGT du lait sont tout aussi nocifs que les autres...

Sources : Sarah K Gebauer, Frédéric Destaillats, Fabiola Dionisi, Ronald M Krauss, David J Baer. Vaccenic acid and trans fatty acid isomers from partially hydrogenated oil both adversely affect LDL cholesterol: a double-blind, randomized controlled trial. Am J Clin Nutr 2015 102: 6 1339-1346.

## Dépression inexpiquée ? Elle peut cacher une tumeur

Au delà de 50 ans, une dépression résistante aux médicaments accompagnée d'une fatigue anormale, de maux de tête violents et persistants, de nausées, de troubles de la concentration et du sommeil peut cacher une tumeur cérébrale. Si votre médecin n'y pense pas, pensez-y pour lui !

Sources : Sophie Dautricourt, Vincent Marzloff, Sonia Dollfus. Meningiomas revealed by a major depressive syndrome. BMJ Case Reports Dec 2015.



## La coenzyme Q10 confirme son efficacité redoutable face à l'insuffisance cardiaque

La coenzyme Q10 est un nutriment dont les réserves s'épuisent chez les gens qui souffrent d'insuffisance cardiaque. Une synthèse de la littérature scientifique sur le sujet a confirmé qu'une supplémentation de 100 mg trois fois par jour diminue la gravité des crises, leur fréquence et le taux de mortalité.

Sources : DiNicolantonio JJ, Bhutani J, McCarty MF, O'Keefe JH. Coenzyme Q10 for the treatment of heart failure: a review of the literature. Open Heart. 2015 Oct 19;2(1):e000326.

## Cancer du tube digestif : les symbiotiques indispensables

Chez les personnes atteintes d'un cancer localisé du tube digestif et suivant une chimiothérapie, une supplémentation en probiotiques (des bactéries bénéfiques pour les intestins) et en prébiotiques (des nutriments qui les nourrissent), qu'on appelle dans l'ensemble « symbiotiques », a montré la capacité à diminuer fortement les effets secondaires des traitements tout en renforçant le système immunitaire. Une supplémentation indispensable !

### INFO PRODUITS

**Microflore Balance** (Cell'Innov) :

[www.cellinnov.com](http://www.cellinnov.com) – 08 00 50 10 17

**Probiotiques 10 MD** (Copmed) :

[www.copmed.fr](http://www.copmed.fr) – 05 49 28 36 69

**Probiotic-Nut** (Dplantes) :

[www.dplantes.com](http://www.dplantes.com) – 04 75 53 80 09

Sources : Motoori M, Yano M, Miyata H and al. Randomized study of the effect of synbiotics during neoadjuvant chemotherapy on adverse events in esophageal cancer patients. Clin Nutr. 2015 Nov 25. pii: S0261-5614(15)00328-3.

# Allergies : la vraie solution est entre vos mains

Un nombre croissant de personnes est confronté à des allergies saisonnières et doit s'en accommoder, faute de savoir comment s'en débarrasser. Rangez vos mouchoirs et lisez ce dossier.

Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, il était courant que les enfants de familles aisées des villes soient placés pendant des années chez une nourrice à la campagne. Sans le savoir, il s'agissait sans doute là de la première pratique efficace de prévention des allergies... Les enfants de la ville grandissaient ainsi en plein air, jouaient dans les champs, se cachaient dans les foin et s'occupaient des animaux de la ferme...

En 1989, David Strachan a en effet démontré le lien entre l'exposition aux microbes dans l'enfance et les allergies<sup>1</sup>. Ce scientifique londonien a élaboré ce qu'on appelle la théorie hygiéniste, globalement acceptée par la communauté scientifique pour expliquer l'impact de l'environnement dans l'explosion des allergies.

Depuis, plusieurs études ont constaté que les allergies sont moins fréquentes chez les personnes exposées aux animaux domestiques<sup>2</sup>, chez les enfants grandissant dans une ferme<sup>3</sup> et chez ceux qui vont en crèche<sup>4</sup>. Pourquoi ? La vie en collectivité et le fait d'être confronté dans l'enfance aux microbes permet d'enrichir le microbiote intestinal dans les premières

années de la vie ; et plus le microbiote est diversifié, mieux l'organisme résiste aux allergies<sup>5</sup>. Or, aujourd'hui, l'utilisation des vaccins, le recours fréquent aux antibiotiques, les modifications des apports alimentaires et les conditions trop strictes d'hygiène produisent exactement l'effet inverse : le système immunitaire est moins stimulé et la diversité du microbiote est amoindrie. Cela explique en partie l'augmentation du nombre de personnes souffrant d'allergies.

## COMMENT EXPLIQUER QU'IL Y A DE PLUS EN PLUS D'ALLERGIQUES ?

**M**ême si son existence est attestée depuis l'Antiquité, la rhinite allergique ou « rhume des foin » n'est décrite pour la première fois par les médecins qu'au tournant du XX<sup>e</sup> siècle, quelques temps après la révolution industrielle qui a commencé à générer une pollution inconnue jusque-là. À cette époque, c'est une maladie peu fréquente et le phénomène allergique est considéré comme une façon de réagir différente pour l'organisme, le mot venant du grec *allos ergon* qui signifie « autre réaction ». Mais depuis les chiffres se sont emballés, toutes les analyses montrant que les allergies gagnent de plus en plus de terrain partout dans le monde. En 1980, 10 % des Français souffraient d'une allergie respiratoire (asthme et/ou rhinite allergique), mais au début des années 2000, c'est déjà 15 à 30 % de la population qui est atteinte, et les projections suggèrent qu'une personne sur deux pourrait être concernée d'ici 2020<sup>6</sup>.

## LA MÉDECINE IMPUISSANTE

**L**es allergies sont l'un des plus graves échecs de la médecine contemporaine. Le Pr Even, dans son *Guide des 4 000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux* s'en était pris violemment à la profession des allergologues, ce qui lui a valu d'ailleurs des poursuites judiciaires et des menaces. Si vous souffrez d'allergies, vous savez pertinemment que vous ne devez compter que sur vous-même, sur vos recherches et votre persévérance pour vous en libérer. Les causes sont multiples, mais 100 % de ceux qui trouvent des solutions efficaces se posent forcément à un moment ou un autre des questions sur leur alimentation, leur environnement et l'utilité de certains compléments alimentaires. Cette quête ne se fait pas sans guide et c'est pour vous accompagner qu'*Alternatif Bien-Être* a préparé ce dossier complet sur les allergies.

1. D. P. Strachan - Hay fever, hygiene, and household size. *BMJ*. 1989 Nov 18; 299(6710): 1259-1260.
2. Hesselmar B, Aberg N, Aberg B, Eriksson B, Björkstén B - Does early exposure to cat or dog protect against later allergy development? *Clinical and Experimental Allergy : Journal of the British Society for Allergy and Clinical Immunology* [1999, 29(5):611-617]
3. J. Douwes, N. Travier, K. Huang, S. Cheng, J. McKenzie, G. Le Gros, E. von Mutius, N. Pearce - Lifelong farm exposure may strongly reduce the risk of asthma in adults - DOI: 10.1111/j.1398-9995.2007.01490.x
4. J. Heinrich, B. Hoelscher, C. Frye, I. Meyer, M. Wjst, H-E. Wichmann - Trends in prevalence of atopic diseases and allergic sensitization in children in Eastern Germany - DOI: 10.1183/09031936.02.00261802 Published 1 June 2002
5. Mumbi Munyaka P et coll. External influence of early childhood establishment of gut microbiota and subsequent health implications. *Frontiers in pediatrics*, 9 octobre 2014;2(109):1-9.
6. D. Charpin, I. Annesi-Maesano, Ph. Godard, M-C. Kopferschmitt-Kubler, M.P. Oryszczyn, J-P. Daures, E. Quoix, C. Rahérison, A. Taytard, D. Vervloet - Prévalence des maladies allergiques de l'enfant : l'enquête ISAAC-France, phase 1 - BEH n°13 (30 mars 1999).

Ces rhinites allergiques peuvent survenir à n'importe quel âge, mais elles apparaissent le plus souvent à l'adolescence et l'on observe une évolution dans leurs manifestations : elles persistent généralement plus longtemps, tandis que la liste des substances en cause s'allonge tant et plus. D'apparence bénigne, elles n'entraînent pas de danger vital mais elles empoisonnent bien la vie de ceux qui les subissent. Il existe des similitudes dans les voies respiratoires et les rhinites peuvent notamment s'accompagner d'asthme, une manifestation allergique plus grave qui atteint les bronches, avec des complications potentielles sérieuses et dont la mortalité reste importante<sup>7</sup>.

Il existe des familles à risque, mais l'environnement joue un rôle primordial et le principal problème en cause dans cette spectaculaire augmentation concerne les modifications progressives du mode de vie de ces 50 dernières années. Les facteurs qui risquent d'irriter les voies respiratoires sont certes plus nombreux, mais dans le mode de vie typiquement citadin des pays développés, vous allez voir que tout concourt au plein boum des allergies.

## UN SYSTÈME IMMUNITAIRE DÉPHASÉ

**L**es allergies respiratoires, comme toutes les autres manifestations allergiques, sont reliées par le même mécanisme fondamental du système immunitaire. L'organisme perd sa capacité de tolérance au contact de certains produits, on parle aussi d'hypersensibilité, ce qui conduit le système immunitaire à réagir de façon excessive face à une substance de la vie quotidienne, normalement inoffensive.

Lorsque l'organisme rencontre l'allergène (pollen, acarien, poil de chat, etc.), le système immunitaire le considère comme un ennemi et déclenche une cascade de réactions inflammatoires pour se protéger et le détruire. En effet, chez les allergiques, il existe un déséquilibre des lymphocytes T, ces

globules blancs chargés de réguler les réponses immunitaires face aux substances étrangères. Une prolifération excessive de ces derniers favorise la libération de médiateurs chimiques sensibilisants, les immunoglobulines E (IgE). Habituellement, les IgE sont stimulés en réponse aux parasites, mais là, ils deviennent hypersensibles à d'autres molécules, par exemple les pollens. Le dosage des IgE dans le sang fait d'ailleurs partie des marqueurs biologiques des allergies respiratoires. Les IgE vont entraîner une libération massive d'histamine, le grand responsable des symptômes de l'allergie. À côté de ce cycle IgE-histamine, d'autres molécules pro-inflammatoires participent à l'amplification de la réponse allergique immunitaire et entretiennent une inflammation chronique généralement là où a pénétré l'allergène, au niveau de la muqueuse nasale dans le cas de la rhinite allergique. Le mécanisme de l'allergie est redoutable, car une fois qu'il est mis en œuvre, il s'auto-entretient et s'amplifie facilement.

## EST CE LA FAUTE AUX GÈNES ?

**L**a prédisposition à ce que l'organisme tolère moins bien les allergènes de l'environnement, c'est « l'atopie ». Un enfant dont un membre de la famille souffre d'une allergie (asthme, rhinite allergique, eczéma ou dermatite atopique, allergie alimentaire) est considéré comme à risque<sup>8</sup>. Si deux membres de la famille sont allergiques, l'enfant présente une probabilité de 2 sur 3 d'être allergique, si un seul parent en souffre, le risque est de 1 sur 3<sup>9</sup>. Plus tard, 50 % des enfants porteurs d'une allergie courent le risque d'en développer d'autres<sup>10</sup>.

Cependant la rencontre entre un allergène extérieur et un terrain atopique n'est pas suffisante pour tout expliquer. Ce n'est pas parce qu'on fait partie d'une famille d'allergiques qu'on en souffre systématiquement. Au sein d'une même fratrie et dans les mêmes conditions de vie, l'un développe une allergie et l'autre non.

## LA RHINITE ALLERGIQUE

**L**a rhinite allergique entraîne des troubles caractéristiques : écoulement nasal, nez bouché, éternuements à répétition, irritation des yeux, difficultés à respirer, maux de gorge, mais les symptômes peuvent dépasser la sphère ORL : troubles du sommeil, fatigue, etc.

Lorsque les symptômes apparaissent de façon épisodique, on parle de rhinite saisonnière ou intermittente liée essentiellement à des pollens allergisants. Mais il existe aussi des formes chroniques dans lesquelles s'imbriquent d'autres facteurs déclenchants.



7. Leynaert B, Bousquet J, Neukirch C, Liard R, Neukirch F. Perennial rhinitis : an independent risk factor for asthma in non atopic subjects : results from the European community respiratory health survey. *J Allergy Clin Immunol* 1999;104:301-4.  
 8. Muraro A, Dreborg S, Halken S, et al. Dietary prevention of allergic diseases in infants and small children. Part II. Evaluation of methods in allergy prevention studies and sensitization markers. Definitions and diagnostic criteria of allergic diseases. *Pediatr Allergy Immunol* 2004;15(3):196-205.  
 9. Bousquet J, Kjellman N-LM. Predictive value of tests in childhood allergy. *J Allergy Clin Immunol* 1986 ; 78 : 1019-22.  
 10. Spergel JM - From atopic dermatitis to asthma: the atopic march. *Ann Allergy Asthma Immunol*. 2010 Aug;105(2):99-106; quiz 107-9, 117. doi: 10.1016/j.anai.2009.10.002. Epub 2010 Jan 22.

De même, 15 à 20% des enfants allergiques ne sont pas nés avec un terrain atopique, tout comme vous, adulte, vous pouvez vous réveiller un beau matin allergique aux pollens de bouleau sans jamais en avoir souffert auparavant. Il manque encore quelques pièces au puzzle pour tout expliquer, mais il est clair que la transmission d'un terrain génétique favorable est seulement l'un des facteurs en cause. En dehors de tout antécédent familial, les scientifiques s'intéressent aussi de près à l'impact de l'environnement et à la façon dont il interagit sur l'expression des gènes. Par exemple, une infection virale<sup>11</sup> ou l'exposition à des polluants<sup>12</sup> est capable de fermer ou d'activer certains gènes au cœur des cellules immunitaires et de favoriser la sensibilité allergique.

## QUEL EST L'IMPACT DE LA POLLUTION ?

**L**e déclencheur qui affole le système immunitaire dans la rhinite allergique est le pollen des arbres, des graminées et des herbacées. Le pollen, ce sont de minuscules grains fabriqués par les plantes mâles pour assurer leur reproduction. Parmi les plus allergisants, on trouve le cyprès et le bouleau, les graminées et l'ambrosie, mais au total, les pollens d'une centaine d'espèces allergisantes volent dans l'air successivement en France dès janvier et jusqu'à fin septembre.

La pollution de l'air augmente réellement le risque d'allergie respiratoire : en premier lieu, les changements climatiques conduisent à une pollinisation précoce et plus longue, avec pour conséquence une forte concentration de pollens dans l'atmosphère. L'ambrosie a ainsi envahi petit à petit une bonne partie de la France et sa quantité pourrait

encore être multipliée par 4 d'ici 2050<sup>13</sup>. D'autre part, les grains de pollens deviennent plus agressifs en réaction à la pollution : ils se fragmentent et pénètrent facilement en profondeur dans les voies respiratoires, tandis que le nombre de protéines allergisantes qu'ils contiennent a tendance à s'accroître. Par ailleurs, les polluants, notamment l'ozone, altèrent les muqueuses respiratoires, la première barrière face aux pollens ; ils altèrent leur étanchéité et abaissent le seuil de tolérance aux pollens<sup>14</sup>. Les particules fines semblent aussi déclencher davantage de libération d'histamine et amplifier les réactions allergiques<sup>15</sup>.

## ALLERGIQUE AU BOULEAU ? NE MANGEZ PLUS DE SALADE DE FRUITS !

**L**e système immunitaire des allergiques ne réagit pas seulement aux pollens mais parfois aussi à d'autres espèces végétales ou à certains aliments. En cause : la similitude de structure des protéines de ces substances abuse les IgE qui s'empressent de libérer de l'histamine. Ainsi, si vous êtes allergique au pollen de bouleau, il y a de fortes chances que vous le soyez aussi à l'aulne ou au noisetier car ils font partie de la même famille, mais plus surprenant, peut-être aussi à l'abricot ou aux amandes. On parle d'allergies croisées, soit entre pollens, soit entre pollen et aliments, et elles sont en nette progression puisque la moitié des allergiques au pollen connaissent d'autres sensibilités<sup>16</sup>.

Les allergies croisées possibles sont nombreuses et varient d'une personne à l'autre, mais il serait souhaitable que vous observiez vos réactions à la suite des repas pour vérifier s'il y a une aggravation des symptômes face à certains aliments.

Les principales allergies croisées<sup>17</sup> :

| ALLERGÈNES          | RÉACTIVITÉS POLLENS / ALIMENTS                                                                 | RÉACTIVITÉS ENTRE POLLENS |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Pollen de graminées | Blé, orge, avoine, seigle, pomme, carotte, céleri                                              |                           |
| Pollen de bouleau   | Abricot, amande, brugnion, carotte, céleri, kiwi, pêche, noisette, noix, pomme, pomme de terre | Aulne, charme, noisetier  |
| Pollen d'ambrosie   | Céleri, banane, melon, pastèque                                                                |                           |
| Pollen d'armoise    | Aneth, carotte, carvi, céleri, coriandre, fenouil, persil                                      |                           |
| Pollen de cyprès    | Pêche                                                                                          |                           |

11. Maria Yazdanbakhsh, Peter G. Kremsner, Ronald van Ree - Allergy, Parasites, and the Hygiene Hypothesis - Science 19 Apr 2002; Vol. 296, Issue 5567, pp. 490-494 DOI: 10.1126/science.296.5567.490.  
 12. Madrigano J1, Baccarelli A, Mittleman MA, Wright RO, Sparrow D, Vokonas PS, Tarantini L, Schwartz J. Prolonged exposure to particulate pollution, genes associated with glutathione pathways, and DNA methylation in a cohort of older men. Environ Health Perspect. 2011 Jul;119(7):977-82. doi: 10.1289/ehp.1002773. Epub 2011 Mar 8.  
 13. Hamaoui-Laguel L, R. Vautard, L. Liu, F. Solmon, N. Viovy, D. Khvorostyanov, F. Essl, I. Chuine, A. Colette, M. A. Semenov, A. Schaffhauser, J. Storkey, M.Thibaudon, M. Epstein, Effects of climate change and seed dispersal on airborne ragweed pollen loads in Europe. Nature Climate Change, 25 mai 2015. DOI : 10.1038/nclimate2652.  
 14. Calderon-Garciduenas, L., Rodriguez-Alcaraz, A., Garcia, R., Sanchez, G., Barragan, G. Camacho, R., and Ramirez, L. (1994). Human nasal mucosal changes after exposure to urban pollution. Environ. Health Perspect. 102, 1074-1080.  
 15. Diaz-Sanchez D, Penichet-Garcia M, Saxon A. Diesel exhaust particles directly induce activated mast cells to degranulate and increase histamine levels and symptoms severity. J Allergy Clin Immunol 2000 ; 106 : 1140-6.  
 16. Vieths S, Scheurer S, Ballmer-Weber B. Current understanding of cross-reactivity of food allergens and pollen. Ann N Y Acad Sci. 2002 May;964:47-68.  
 17. G. Dutau, F. Rancé - History and description of the major allergic cross reactions - Revue française d'allergologie 49 (2009) 180-188

## LE RÔLE DE L'ALIMENTATION

**L**e rôle de l'alimentation dans les allergies saisonnières n'est pas très clair. Même si l'on sait qu'une alimentation occidentale trop riche en sel, fritures, graisses et sucre favorise les réactions allergiques, on n'a pas découvert de régime alimentaire miracle qui permette de les passer totalement sous silence.

Néanmoins, de nombreuses personnes ont pu constater que l'alimentation était d'une grande efficacité pour diminuer les symptômes. Voici les quelques conseils à suivre :

- Diminuer la consommation de sel
- Éviter le sucre et les aliments sucrés, à l'exception des fruits
- Ajouter des condiments comme l'ail et les oignons en cuisine
- Consommer quotidiennement des pommes et régulièrement des fruits rouges (baies)
- Faire l'essai d'un régime alimentaire sans gluten ni produits laitiers.

## LA DÉSENSIBILISATION, UNE SOLUTION MIRACLE ?



**C**ompte-tenu de l'explosion des allergies, le marché des médicaments anti-allergiques est au beau fixe. Mais avec quelle efficacité ? De nombreux médicaments visent à diminuer ou supprimer les symptômes, en particulier les antihistaminiques, mais aussi les corticoïdes et les vasoconstricteurs. Tous sans exception exposent à des effets indésirables : somnolence, fragilisation de la muqueuse nasale, et même hypertension ou troubles neurologiques.

La désensibilisation est souvent présentée comme le nec plus ultra des traitements. Elle peut être proposée à partir de 5 ans et son principe est simple : comme un vaccin, on administre par gouttes ou en comprimés une dose croissante de la substance allergène afin d'augmenter la tolérance du système immunitaire.

La désensibilisation peut prévenir l'apparition de nouvelles sensibilités<sup>18</sup>, réduire le risque d'asthme

chez les enfants<sup>19</sup> et son efficacité persiste 3 à 4 ans après l'arrêt du traitement<sup>20</sup>. L'effet secondaire majeur, c'est le risque de choc anaphylactique qui peut être fatal en réaction à l'allergène, mais il demeure rarissime<sup>21</sup>.

Mais si la désensibilisation peut être très efficace, elle peut aussi ne pas marcher du tout... Elle permettrait d'améliorer les symptômes de 27 %<sup>22</sup> chez une personne sur deux<sup>23</sup>, ce qui est loin d'être exceptionnel, et à condition d'accepter de suivre un traitement long (entre 3 et 5 ans) et coûteux. Pourtant il est tout à fait possible de moduler les mécanismes de l'allergie avec des compléments nutritionnels, et ce que nous vous proposons ci-dessous ne comporte aucun danger et donnera rapidement dans la majorité des cas de meilleurs résultats.

## LES TRAITEMENTS NATURELS EN PRÉVENTION

**S**i vous avez déjà connu par le passé des épisodes de rhinite allergique, n'attendez pas le dernier moment pour vous traiter. Démarrez un mois avant la saison critique avec ces suppléments :

### La vitamine D3

La vitamine D est un grand régulateur du système immunitaire et les données qui suggèrent qu'un déficit est associé au risque de développer une allergie s'accumulent<sup>24</sup>. Or, la fin de l'hiver est le moment où vous présentez le plus de risques d'être en déficit. Une supplémentation de 4 000 UI par jour s'impose donc.

Rappel : la vitamine D est absolument indispensable pendant la grossesse pour assurer un développement correct du système immunitaire de l'enfant à naître, et tout particulièrement pour limiter les risques de rhinite allergique et d'asthme<sup>25</sup>.

### infos produits

- **ZYMAD** en flacon compte-gouttes de 10 mL : en pharmacie
- **Vitamine D3 & K2** (Cell'Innov) : 08 00 50 10 17 – [www.cellinnov.com](http://www.cellinnov.com)
- **Vitamine D3 liquide** (LPEV) : 04 70 90 61 45 – [www.lpev.fr](http://www.lpev.fr)
- **Vitamine D3 ++** (DPlantes) : 04 75 53 80 09 – [www.dplantes.com](http://www.dplantes.com)

18. M. Marogna, I. Spadolini, A. Massolo, G. W. Canonica and G. Passalacqua - Randomized controlled open study of sublingual immunotherapy for respiratory allergy in real-life: clinical efficacy and more – Allergy Volume 59, Issue 11, pages 1205–1210, November 2004

19. Möller C, Dreborg S, Ferdousi HA, Halken S, Høst A, Jacobsen L, Koivikko A, Koller DY, Niggemann B, Norberg LA, Urbanek R, Valovirta E, Wahn U. Pollen immunotherapy reduces the development of asthma in children with seasonal rhinoconjunctivitis (the PAT-study). J Allergy Clin Immunol. 2002 Feb;109(2):251-6.

20. R. Ariano, AM Kroon, G Augeri, GW Canonica and G Passalacqua - Long-term treatment with allergoid immunotherapy with Parietaria. Clinical and immunologic effects in a randomized, controlled trial – Allergy Volume 54, Issue 4, pages 313–319, April 1999

21. David I. Bernstein, Mark Wanner, Larry Borish, Gary M. Liss - Twelve-year survey of fatal reactions to allergen injections and skin testing: 1990-2001 - Journal of Allergy and Clinical Immunology, Vol. 113, Issue 6, p1129–1136

22. Calderon MA, Alves B, Jacobson M, Hurwitz B, Sheikh A, Durham S. Allergen injection immunotherapy for seasonal allergic rhinitis. Cochrane Database Syst Rev. 2007 Jan 24;(1):CD001936.

23. Ross RN, Nelson HS, Finegold I. Effectiveness of specific immunotherapy in the treatment of allergic rhinitis: an analysis of randomized, prospective, single- or double-blind, placebo-controlled studies. Clin Ther. 2000 Mar;22(3):342-50.

24. Rudders SA, Espinola JA, Camargo CA Jr. North-south differences in US emergency department visits for acute allergic reactions. Ann Allergy Asthma Immunol. 2010 May;104(5):413-6. doi: 10.1016/j.anai.2010.01.022. Arshi S, Ghalehbaghi B, Kamrava SK, Aminlou M. Vitamin D serum levels in allergic rhinitis: any difference from normal population? Asia Pac Allergy. 2012 Jan;2(1):45-8. doi: 10.5415/apallergy.2012.2.1.45. Epub 2012 Jan 18.

25. Erkkola M, Kaila M, Nwaru BI, Kronberg-Kippilä C, Ahonen S, Nevalainen J, Veijola R, Pekkanen J, Ilonen J, Simell O, Knip M, Virtanen SM. Maternal vitamin D intake during pregnancy is inversely associated with asthma and allergic rhinitis in 5-year-old children. Clin Exp Allergy. 2009 Jun;39(6):875-82.

## Les probiotiques

Dans le terrain atopique, renforcer le microbiote intestinal permet de moduler l'immunité et de bloquer les réactions allergiques aux pollens. Vous pouvez ajouter des compléments probiotiques également durant toute la saison des pollens, car ils sont efficaces en prévention<sup>26</sup> mais permettent aussi une diminution de la sévérité des symptômes<sup>27</sup>. L'effet anti-allergène de certaines souches de bactéries intestinales est démontré : pour les adultes avec les bifidobactéries (*Bifidobacterium lactis* NCC2818<sup>28</sup>) et les lactobacilles (*Lactobacillus paracasei* LP-33<sup>29</sup>) ; pour les enfants, avec *Lactobacillus casei*<sup>30</sup>.

### infos produits

- **MicroFlore Balance** (Cell'Innov) : 08 00 50 10 17 – [www.cellinnov.com](http://www.cellinnov.com)
- **Lactospectrum** (Le Stum) : 02 97 88 15 88 [www.labo-lestum.fr](http://www.labo-lestum.fr)
- **Probiotiques 10 MD** (Copmed) : 05 49 28 36 69 [www.copmed.fr](http://www.copmed.fr)

## Le zinc

Le zinc est le minéral le plus important pour le système immunitaire et un déficit même léger a un impact sur les mécanismes impliqués dans les allergies<sup>31</sup>. Or 50 à 79% de la population serait dans cette situation<sup>32</sup>. Le zinc renforce aussi les muqueuses respiratoires et est également un antioxydant limitant les réactions inflammatoires liées à l'allergie. Le zinc se trouve principalement dans les fruits de mer (les huîtres), les poissons et les champignons. En situation de déficit, il est recommandé d'ajouter une complémentation mais sans dépasser la dose de 15 mg par jour.

### infos produits

- **Granions de zinc** : pharmacies

## Les acides gras oméga-3

L'inflammation est associée à tout état allergique, or les oméga-3 sont les précurseurs de molécules anti-inflammatoires et leur déficit est impliqué dans le déclenchement des symptômes de l'allergie<sup>33</sup>. L'acide eicosapentaénoïque (EPA) est particulièrement

important comme anti-allergique car il module les terrains atopiques et peut contribuer à la suppression de la production des IgE<sup>34</sup>. Pour leur teneur élevée en oméga-3, mangez deux à trois fois par semaine des poissons gras (maquereau, sardine, hareng et de temps à autre du saumon), privilégiez l'huile de colza ou de cameline pour les assaisonnements ou choisissez des compléments d'huiles de poisson.

### infos produits

- **Omega EPA** (LPEV) : 04 70 90 61 45 – [www.lpev.fr](http://www.lpev.fr)
- **Formule Oméga-3** (Cell'Innov) : 08 00 50 10 17 [www.cellinnov.com](http://www.cellinnov.com)
- **OM3** (Isodisnatura) : [www.isodisnatura.fr](http://www.isodisnatura.fr)

## PENDANT LA SAISON DES POLLENS

- Éviter de sortir lors des jours de grand vent et laisser les fenêtres fermées dans la journée
- Éviter de faire sécher le linge à l'extérieur
- Porter des lunettes à l'extérieur
- Se laver plus souvent les cheveux et de préférence le soir
- **Se nettoyer le nez matin et soir** avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer<sup>35</sup>.

## LES TRAITEMENTS NATURELS DURANT LA PÉRIODE CRITIQUE

**P**lusieurs substances naturelles ont des propriétés antihistaminiques et peuvent diminuer les réactions allergiques.

### La nigelle (Nigella sativa)

Appelée aussi cumin noir, la nigelle est un remède traditionnel des allergies. Elle diminue significativement la congestion et les sécrétions nasales et les éternuements. Elle a montré son efficacité seule<sup>36</sup> ou en association avec une désensibilisation<sup>37</sup>.

26. Tang RB et al. : Can probiotics be used to treat allergic diseases? J Chin Med Assoc. 2015 Mar;78(3):154-157. doi: 10.1016/j.jcma.2014.08.015. Epub 2015 Jan 6.  
 27. Zajac AE, Adams AS, Turner JH. A systematic review and meta-analysis of probiotics for the treatment of allergic rhinitis. Int Forum Allergy Rhinol. 2015 Jun;5(6):524-32. doi: 10.1002/alr.21492. PubMed PMID: 25899251.  
 28. Singh A et al. : Immune-modulatory effect of probiotic Bifidobacterium lactis NCC2818 in individuals suffering from seasonal allergic rhinitis to grass pollen: an exploratory, randomized, placebo-controlled clinical trial. Eur J Clin Nutr. 2013 Jan 9.  
 29. Costa DJ et al. : Efficacy and safety of the probiotic Lactobacillus paracasei LP-33 in allergic rhinitis: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial (GA2LEN Study). Eur J Clin Nutr. 2014 May;68(5):602-7. doi: 10.1038/ejcn.2014.13. Epub 2014 Feb 26.  
 30. Giovannini M et al. : Felicitia Study Group. A randomized prospective double blind controlled trial on effects of long-term consumption of fermented milk containing Lactobacillus casei in pre-school children with allergic asthma and/or rhinitis. Pediatr Res. 2007 Aug;62(2):215-20. doi: 10.1016/j.jaci.2010.11.001. Epub 2010 Dec 24.  
 31. Nurmatov U, Devereux G, Sheikh A. Nutrients and foods for the primary prevention of asthma and allergy: systematic review and meta-analysis. J Allergy Clin Immunol. 2011 Mar;127(3):724-33.e1-30. doi: 10.1016/j.jaci.2010.11.001. Epub 2010 Dec 24.  
 32. Hercberg S, Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Dupin H. [Dietary intake in a representative sample of the population of Val-de-Marne: II. Supply of macronutrients]. Rev Epidemiol Sante Publique. 1991;39(3):233-44.  
 33. Miyake Y, Sasaki S, Tanaka K, Ohya Y, Miyamoto S, Matsunaga I, Yoshida T, Hirota Y, Oda H; Osaka Maternal and Child Health Study Group. Fish and fat intake and prevalence of allergic rhinitis in Japanese females: the Osaka Maternal and Child Health Study. J Am Coll Nutr. 2007 Jun;26(3):279-87.  
 34. Hoff S, Seiler H, Heinrich J, Kompauer I, Nieters A, Becker N, Nagel G, Gedrich K, Karg G, Wolfram G, Linseisen J. Allergic sensitisation and allergic rhinitis are associated with n-3 polyunsaturated fatty acids in the diet and in red blood cell membranes. Eur J Clin Nutr. 2005 Sep;59(9):1071-80.  
 35. Kristina E. Hermelingmeier, M.D., Rainer K. Weber, Ph.D., Martin Hellmich, Ph.D., Christine P. Heubach, M.D., and Ralph Mösges, Ph.D. - Nasal irrigation as an adjunctive treatment in allergic rhinitis: A systematic review and meta-analysis - Am J Rhinol Allergy. 2012 Sep-Oct; 26(5): e119-e125. doi: 10.2500/ajra.2012.26.3787  
 36. Nikakhlagh S, Rahim F, Aryani FH, Syahpoush A, Brougerdnya MG, Saki N. Herbal treatment of allergic rhinitis: the use of Nigella sativa. Am J Otolaryngol. 2011 Sep-Oct;32(5):402-7. doi: 10.1016/j.amjoto.2010.07.019. Epub 2010 Oct 13.  
 37. İşik H, Çevikbaş A, Güler US, Kiran B, Uresin Y, Rayaman P, Rayaman E, Gürbüz B, Büyükköztürk S. Potential adjuvant effects of Nigella sativa seeds to improve specific immunotherapy in allergic rhinitis patients. Med Princ Pract. 2010;19(3):206-11. doi: 10.1159/000285289. Epub 2010 Mar 29.

Le plus simple est d'avaler 1 cuillerée à café par jour. Vous pouvez en trouver dans les magasins diététiques orientaux.

### La quercétine

Il s'agit d'un pigment présent dans les oignons qui inhibe la formation de l'histamine et stabilise l'activité des mastocytes, les cellules productrices d'histamine<sup>38</sup>. La quercétine permet de diminuer de façon significative les symptômes allergiques.

#### infos produits

- Quercétine 700 mg (Vit'all +) : boutiques bio
- Super Quercetine (Supersmart) :  
08 00 66 67 42 – [www.supersmart.com](http://www.supersmart.com)

### L'ortie (urtica dioica) et les autres plantes

Plusieurs plantes ont montré des effets favorables sur les symptômes : l'ortie qui est un excellent anti-inflammatoire et qui inhibe les récepteurs à l'histamine. Également l'acide rosmarinique, un antioxydant présent dans la sauge, l'origan, la sarriette ou le basilic, pour contrer les effets inflammatoires liés aux allergies<sup>39</sup>. Le plus simple est de préparer des infusions de plantes sèches et d'en consommer 3 tasses par jour, et selon l'importance de vos symptômes d'ajouter des gélules d'ortie dosées à 600 mg<sup>40</sup>.

#### infos produits pour l'ortie

- Plantes séchées : herboristerie
- Phytostandard d'ortie racine (Pileje) : pharmacies

### La spiruline

Cette algue est connue pour moduler l'activité du système immunitaire. Prendre de la spiruline améliore la congestion nasale, diminue les éternuements et les démangeaisons<sup>41</sup>.

#### infos produits pour la spiruline

- Spiruline 500 (Flamant Vert) : boutiques bio

### Le magnésium

Le manque de magnésium concerne 70 à 80 % des Français, or, d'une part le magnésium joue un rôle important sur le déclenchement de la libération d'histamine, et d'autre part une étude a démontré les effets du stress sur l'amplification des réactions allergiques<sup>42</sup>. En fonction de votre niveau de stress et de fatigue, il peut être pertinent d'ajouter un supplément de magnésium.

#### infos produits pour le magnésium

- NuMagnésium (Nutrining) : [www.nutrining.com](http://www.nutrining.com)
- Formule Magnésium (Cell'Innov) :  
08 00 50 10 17 – [www.cellinnov.com](http://www.cellinnov.com)
- Stress Mag (LaNutrition.fr) : [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)

Annie Casamayou ■■■



## Autisme : un médicament mis en cause

À partir du 3<sup>e</sup> mois de grossesse, certains médicaments perturberaient le développement du cerveau du fœtus

**O**n estime que 7 à 19 % des femmes souffrent de dépression pendant leur grossesse. Dans une étude menée sur 150 000 femmes enceintes, celles qui prenaient des antidépresseurs pendant leur 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestre avaient 4 fois plus de risques d'avoir un enfant autiste que les autres. Si les antidépresseurs semblent inoffensifs pendant le 1<sup>er</sup> trimestre, il faut ensuite les éviter car ils perturberaient le développement du cerveau. Les médicaments les plus concernés sont les antidépresseurs inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine.

Sources : Takoua Boukhris, Odile Sheehy, Laurent Motttron, and Anick Bérard. Antidepressant use during pregnancy and the risk of autism spectrum disorder in children. JAMA Pediatrics 2015 Dec 14:1-8.

38. Kawai M, Hirano T, Arimitsu J, et al. Effect of enzymatically modified isoquercitrin, a flavonoid, on symptoms of Japanese cedar pollinosis: a randomized double-blind placebo-controlled trial. *Int Arch Allergy Immunol.* 2009;149(4):359-68. Epub 2009 Mar 17. Hirano T, Kawai M, Arimitsu J, et al. Preventative effect of a flavonoid, enzymatically modified isoquercitrin on ocular symptoms of Japanese cedar pollinosis. *Allergol Int.* 2009 Sep;58(3):373-82. Epub 2009 May 25. Huang RY, Yu YL, Cheng WC, et al. Immunosuppressive effect of quercetin on dendritic cell activation and function. *J Immunol.* 2010 Jun 15;184(12):6815-21. Epub 2010 May 17.

39. Osakabe N, Takano H, Sanbongi C, et al. Anti-inflammatory and anti-allergic effect of rosmarinic acid (RA); inhibition of seasonal allergic rhinoconjunctivitis (SAR) and its mechanism. *Biofactors.* 2004;21(1-4):127-31. Takano H, Osakabe N, Sanbongi C, et al. Extract of *Perilla frutescens* enriched for rosmarinic acid, a polyphenolic phytochemical, inhibits seasonal allergic rhinoconjunctivitis in humans. *Exp Biol Med (Maywood).* 2004 Mar;229(3):247-54.

40. Mittman P. Randomized, double-blind study of freeze-dried *Urtica dioica* in the treatment of allergic rhinitis. *Planta Med.* 1990 Feb;56(1):44-7.

41. Roschek B Jr, Fink RC, McMichael M, Alberte RS. Nettle extract (*Urtica dioica*) affects key receptors and enzymes associated with allergic rhinitis. *Phytother Res.* 2009 Jul;23(7):920-6.

42. Cingi C, Conk-Dalay M, Cakli H, Bal C. The effects of spirulina on allergic rhinitis. *Eur Arch Otorhinolaryngol.* 2008 Mar 15.

43. Lee MR, Son BS, Park YR, Kim HM, Moon JY, Lee YJ, Kim YB. The relationship between psychosocial stress and allergic disease among children and adolescents in Gwangyang Bay, Korea. *J Prev Med Public Health.* 2012 Nov;45(6):374-80.

# Gare au sucre qui ne dit pas son nom

Vous pensiez que seul le sucre des biscuits ou des bonbons était nocif pour la santé et pour la ligne ? Grave erreur ! L'ennemi principal est un sucre qui n'a même pas le goût sucré...

## QUEL EST LE PROBLÈME DU SUCRE ?

**Q**uand on parle de sucre on pense immédiatement au sucre de table, cette poudre blanche dont on déverse parfois des cuillerées entières dans une minuscule tasse de café. On pense aussi à la confiture, au miel, aux biscuits, gâteaux et confiseries. C'est évident puisqu'ils ont le goût sucré !

Mais en réalité on trouve aussi beaucoup de sucre dans des aliments qui n'ont pas un goût sucré. C'est le cas notamment du pain, des pommes de terre, du riz ou même des lentilles. Surprenant ? Si l'on ne sent pas le sucre dans ces aliments, c'est parce que les molécules de sucre sont accrochées les unes ou autres, contrairement à du sucre de table où chaque molécule de sucre est seule et libre.

Ainsi, les longues molécules de sucre des féculents ne sont pas reconnues par nos papilles gustatives qui ne nous font pas ressentir le goût sucré. C'est plus tard, lors de la digestion dans l'intestin, que ces molécules de sucre vont se séparer les unes des autres avant de passer dans le sang. Pour l'organisme le résultat est donc exactement le même !

## LES FÉCULENTS PLUS NOCIFS QUE LE SUCRE

**E**n France, le Programme national nutrition santé (PNNS) nous abreuve de publicités pour nous inciter à manger moins sucré, en réduisant nos apports en miel, sirops, jus de fruits ou confiseries, et à les remplacer par plus de féculents. Mais ces conseils simplistes sont loin de faire l'unanimité à l'échelle internationale. Dans une interview récente, le Pr David Ludwig, chercheur spécialiste dans le surpoids et l'obésité à l'université de Harvard, explique que ces conseils sont non seulement insuffisants, mais qu'ils sont aussi dangereux !

Il explique qu'en augmentant notre consommation de féculents nous pouvons nous mettre à manger des aliments non sucrés au goût, mais dont le sucre est libéré très rapidement dans le sang ; encore plus rapidement qu'avec du sucre de table ! Les aliments de ce type sont par exemple le pain blanc, le riz blanc, le pain de mie, les galettes de riz soufflé ou les pommes de terre. Deuxième problème : diminuer sa consom-

mation d'aliments sucrés peut inciter à manger moins de fruits entiers alors que le sucre de ces derniers, intégré dans une matrice complexe de fibres, d'eau et d'antioxydants, est absorbé lentement.

La consommation trop régulière de ces féculents dont le sucre est rapidement digéré a des conséquences terribles sur la santé :

- **Obésité et développement du diabète :** lorsque les molécules de sucre passent dans le sang, l'organisme répond en sécrétant une hormone pancréatique, l'insuline. Celle-ci fait rentrer le glucose au sein des cellules et permet ainsi de conserver un taux de sucre sanguin normal. Les cellules utilisent le glucose dont elles ont besoin pour fonctionner et stockent l'excédent sous forme de graisses corporelles. C'est le point de départ de la prise de poids. Au fil du temps, la production excessive d'insuline, nécessaire pour évacuer les grandes quantités de sucre, va rendre les cellules résistantes à son action. C'est là qu'apparaît le diabète.
- **Diminution des capacités intellectuelles :** quand des afflux brutaux de sucre ont lieu, toutes les cellules en pâttissent ; c'est notamment le cas des cellules de cerveau qui ont besoin de niveaux de sucre réguliers pour bien fonctionner. La consommation de féculents dont le sucre est rapidement digéré a donc des effets sur notre psychisme : fragilité émotionnelle, fatigue, irritabilité, difficultés de concentration et baisse des capacités de la mémoire. Des études faites sur des étudiants ont suggéré que ces derniers avaient de meilleurs résultats quand ils maintenaient des niveaux de sucre sanguin stables<sup>1</sup>.

1. Fischer K, Colombani PC, Langhans W, Wenk C. Carbohydrate to protein ratio in food and cognitive performance in the morning. *Physiol Behav.* 2002 Mar;75(3):411-23.

- **Le cancer** : les cellules cancéreuses se nourrissent du sucre. En mangeant des aliments dont le sucre passe rapidement dans le sang, vous nourrissez encore plus activement les cellules cancéreuses, qui prolifèrent plus rapidement.
- **Accélération du vieillissement** : les pics récurrents du sucre dans le sang favorisent le phénomène de glycation, sorte de « caramélisation de l'organisme » qui a lieu spontanément quand les taux de sucre fluctuent. Les artères et les cellules perdent de leur élasticité, s'abîment, vieillissent. À l'intérieur les lésions tissulaires contribuent à l'arthrose, à l'infarctus, à la dégénérescence cérébrale. Et à l'extérieur, la peau se garnit de rides beaucoup plus rapidement !

## RECONNAÎTRE UN BON SUCRE

**P**our éviter ces dangers, le Dr Ludwig recommande de ne pas se priver des fruits frais entiers et de consommer des féculents à index glycémique bas. L'index glycémique est une mesure scientifique mise au point en 1981 pour déterminer l'impact d'un aliment sur le sucre sanguin.

Voici quelques exemples d'aliments qui ont un index glycémique bas : les patates douces, le sarrasin, les flocons d'avoine, le pain complet ou au levain, les pâtes complètes, le riz complet ou basmati, les lentilles, les haricots rouges, les haricots blancs, les pois chiches et, bien sûr, les fruits.

Alors, faut-il apprendre par cœur une table d'index glycémique des aliments ? Pas forcément, car le

simple fait de manger des aliments plus naturels et peu transformés entraîne automatiquement l'ingestion d'aliments à index glycémique bas. Voici les effets de la préparation sur l'index glycémique :

- Le raffinage : les aliments « complets » ont des index glycémiques plus bas que les aliments raffinés (du riz complet a un index glycémique plus bas que du riz blanc).
- Le broyage : une préparation qui nécessite d'écraser un aliment augmente son index glycémique (un jus de fruit a un index glycémique plus élevé qu'un fruit).
- La cuisson : plus un aliment est cuit, plus son index glycémique est élevé (des pâtes *al dente* ont un index glycémique plus bas que des pâtes bien cuites).
- Le refroidissement : un aliment cuit puis refroidi voit son index glycémique baisser à nouveau (des pommes de terre froides en salade ont un index glycémique inférieur à des pommes de terre cuites consommées chaudes).

## POUR ALLER PLUS LOIN :

- Le **Guide des Index Glycémiques**, La Nutrition. fr, Format Broché : 144 pages. Thierry Souccar Editions
- Le **Compteur de glucides**, Magali Walkowicz, Format Poche : 192 pages. Thierry Souccar Editions

Magali Walkowicz ■■■



Denrées contenant du zinc.

## Santé osseuse : le zinc est indispensable

Arrêtez le lait, prenez du zinc !

**M**ême s'ils sont en bonne santé, les enfants et adolescents ont généralement un déficit en zinc, un nutriment qui joue un rôle important dans la croissance. Des chercheurs ont voulu voir si une supplémentation en zinc pouvait améliorer le développement des os pendant la poussée de croissance. Des filles prépubères âgées de 9 à 11 ans ont pris 9 mg de zinc tous les jours pendant 4 semaines. À la fin de l'expérience, la formation de leurs os s'était effectivement intensifiée. Les chercheurs ont aussi démontré que le zinc était indispensable à la formation du collagène de nos os. Une supplémentation en zinc serait donc bien plus utile qu'une supplémentation en calcium en cas de fragilité osseuse.

Sources : Berger PK, Pollock NK, Laing EM, and al. Zinc Supplementation Increases Procollagen Type 1 Amino-Terminal Propeptide in Premenarcheal Girls: A Randomized Controlled Trial. J Nutr. 2015 Dec;145(12):2699-704.

# Voulez-vous vraiment courir sans vous échauffer ?

De nombreux marcheurs et coureurs pensent que s'échauffer est inutile. C'est pourtant indispensable pour écarter les risques de blessure. Encore faut-il bien le faire...

## POURQUOI S'ÉCHAUFFER

**P**our beaucoup, l'échauffement se résume à commencer doucement une activité. Mais ce n'est pas le meilleur choix. En consacrant quelques minutes à un échauffement spécifique, vous optimiserez l'ensemble de votre séance tout en diminuant de façon drastique les blessures les plus courantes liées à la randonnée ou à la course à pied : tendinite, bursite, périostite, entorse, contracture, déchirure...

Le problème pour notre corps est de passer d'un état de repos ou de veille à une parfaite synchronisation de tous les muscles, tendons et articulations impliqués dans chaque pas ou foulée. Vous le savez, nous passons trop de temps assis : cela est mauvais pour notre posture générale, sur l'équilibre musculaire. Certains muscles se relâchent trop, ou oublient leur fonction première. D'autres deviennent au contraire trop raides ou trop toniques, parce qu'ils sont rétractés lorsqu'on est assis ou lorsqu'on court, mais que l'on s'étire peu ou jamais.

## LES DIFFÉRENTS OBJECTIFS DE L'ÉCHAUFFEMENT

- **Le premier objectif** est d'augmenter la mobilité de certaines articulations clé comme celle de la cheville, celle de la hanche et celle de la ceinture scapulaire (autour de vos épaules). On parle bien là de mobilité et non pas de souplesse. Car contrairement aux exercices d'étirement qui visent à améliorer la souplesse d'une chaîne musculaire au repos (ce qui est, bien entendu, très utile pour le coureur) les exercices de cet échauffement ne sont qu'une exagération de mouvement impliqué dans la marche ou la course. De ce fait, ils étirent, échauffent, et réveillent l'ensemble des chaînes musculaires du mouvement de la foulée ou de la marche.
- **Le deuxième objectif** de l'échauffement va être d'augmenter la sensibilité des capteurs proprioceptifs. Qu'est ce que cela signifie ? Notre cerveau est responsable du bon déroulement des opérations que notre corps effectue et particulièrement des mécanismes liés au mouvement du corps. Ainsi il active la contraction d'un muscle et le relâchement plus ou moins important du muscle opposé que l'on appelle muscle antagoniste. Il orchestre de cette

façon l'ensemble des chaînes musculaires pour produire le mouvement le plus adapté possible à la situation. Les capteurs proprioceptifs qui sont présents sous la peau et particulièrement dans les articulations vont renseigner le cerveau sur la position exacte de l'articulation par rapport à l'ensemble du corps et par rapport à l'environnement. Plus vos capteurs proprioceptifs seront réveillés ou sensibles et plus votre foulée sera efficace, réactive, vous évitant une entorse par exemple.

- **Le dernier objectif** étant l'échauffement musculaire et cardiovasculaire. Des muscles mieux échauffés vont être capables de se contracter et de se relâcher plus efficacement. Car si vos muscles ne sont pas dans une condition optimale lors de vos premières foulées, ce sont les tendons qui vont stocker le trop-plein d'énergie mécanique, et sans le savoir, vous allez user prématurément vos tendons en commençant votre sortie par une marche ou un footing à faible allure. Comme les tendons se régénèrent moins bien et surtout moins vite que les muscles, vous pourriez alors voir survenir des inflammations tendineuses.

## L'ÉCHAUFFEMENT EN PRATIQUE

**U**n bon échauffement se compose de quelques automassages, notamment des mollets, des cuisses, l'arrière des cuisses, des fessiers et le long de la colonne. Le bâton de massage se révèle être le meilleur choix car il permet d'effectuer ces automassages debout, puis d'être rangé dans la voiture avant le départ.

Juste après les automassages, on enchaîne avec une série de mouvements simples mais complémentaires puisqu'ils mobilisent les articulations majeures du corps humain impliquées dans la marche et la course : cheville, hanche, ceinture scapulaire.

### **Exercice 1** (photos 1/2/3)

Debout, faire un grand pas vers l'arrière en fléchissant bien le genou de la jambe arrière (il doit presque toucher le sol). Le genou de la jambe avant ne doit pas dépasser les orteils de votre pied. Montez le bras du côté de la jambe arrière vers le ciel. Inclinez-vous latéralement en essayant de vous autograndir en permanence. Maintenez la position en soufflant pendant 2 secondes. Remontez et changez de jambe.

Recommencez pour 5 répétitions puis changez de jambe.

### **Exercice 2** (photos 4/5)

Debout, mettre vos mains derrière la tête et tirer vos coudes vers l'arrière en contractant les muscles entre les omoplates. Passez en équilibre sur une jambe tout en maintenant une ligne rigide et gainée entre le pied libre, la jambe libre, le torse et la tête. Fléchissez le torse vers l'avant en montant la jambe arrière. Gardez la jambe de support légèrement fléchie. Remontez et recommencez en essayant de ne pas déposer le pied au sol.

5 répétitions puis passer à l'autre jambe.

### **Exercice 3** (photos 6/7)

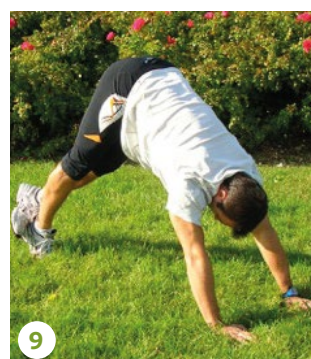
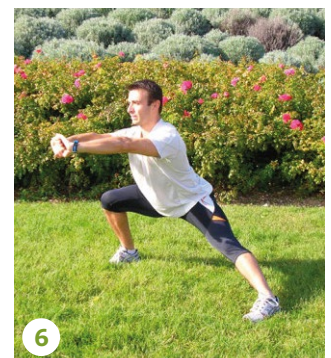
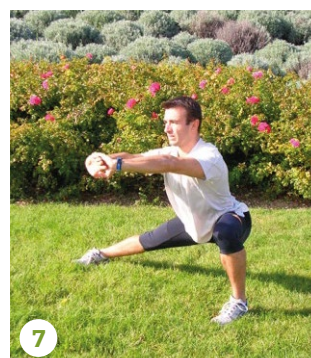
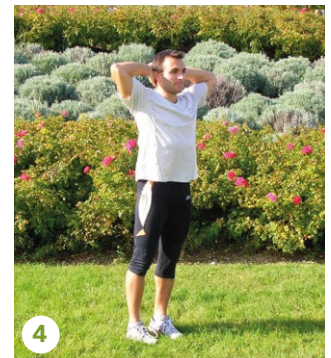
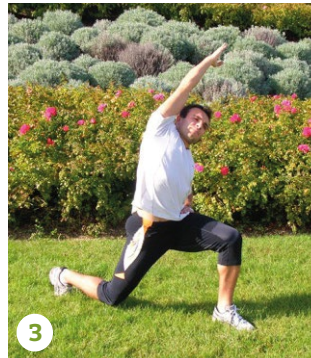
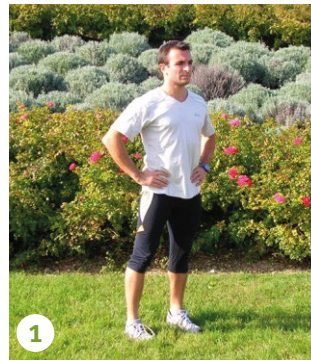
Debout, les jambes très écartées et les pieds parallèles. Fléchir une jambe en essayant de s'asseoir vers l'arrière sur un tabouret imaginaire. Gardez le torse sorti en essayant de vous autograndir. Redressez-vous et recommencez de l'autre côté. L'exercice doit étirer la jambe qui reste tendue au niveau des adducteurs et des ischio-jambiers, tout en travaillant les différents muscles fessiers, quadriceps et adducteurs de l'autre jambe qui est fléchie.

10 répétitions en alternant gauche et droite.

### **Exercice 4** (photos 8/9)

Positionnez vos mains au sol. Essayez de fléchir votre tronc sur vos jambes. Gardez vos jambes bien tendues. Passez sur un seul pied, montez le plus haut possible sur la pointe pour contracter votre mollet. Fléchissez vers le sol en soufflant. Essayez de ramener vos orteils vers le tibia. Vous devriez sentir un étirement du mollet et éventuellement de l'ischio-jambier. Effectuez 10 répétitions et changez de jambe.

**Christophe Carrio** ■■■



# Troubles déficitaires de l'attention : la piste de la sulfotransférase

Les traitements actuels des troubles déficitaires de l'attention ne fonctionnent pas toujours et ont des effets secondaires. Des études récentes sur des enzymes appelées sulfotransférases permettent d'envisager une nouvelle piste, aussi bien pour des médicaments que pour l'élaboration de régimes alimentaires spécifiques.

## MOI AUSSI, J'AI DES PROBLÈMES D'ATTENTION !

**N**ombre d'entre nous peuvent avoir des difficultés de concentration ou d'attention. Cela n'en fait pas pour autant une maladie. La maladie qu'on appelle *Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)* désigne un regroupement de symptômes (difficultés de concentration, impatience, oublis importants) qui sont suffisamment forts pour engendrer une perturbation significative de la vie relationnelle (sociale et familiale), académique et professionnelle.

Les manifestations de ce trouble sont variables. Pour certaines personnes le problème majeur est l'inattention, la difficulté à se focaliser sur une tâche plus de quelques minutes, avec tendance à la rêverie ou à être facilement distrait. Pour d'autres ce sont l'hyperactivité et l'impulsivité qui dominent, entraînant une tendance à passer d'une tâche à l'autre, à démarrer des activités sans avoir attendu les consignes ou encore l'impossibilité à rester calme.

Ces manifestations qui apparaissent pendant l'enfance ou l'adolescence entraînent des retards d'apprentissage, car une bonne capacité de concentration est nécessaire à la qualité de celui-ci. Il s'agit bien en effet d'un trouble neurodéveloppemental, d'origine neurologique, causé avant tout par un déséquilibre neurochimique dans certaines régions du cerveau, et dont on soupçonne qu'il serait fortement héréditaire.

La survenue des TDAH peut également être favorisée par une encéphalite, un traumatisme crânien ou une naissance prématurée. Ces différents facteurs peuvent en effet provoquer des modifications durables de la zone du cerveau impliquée dans la

régulation des processus sensitifs ainsi que des pensées, des actions et des émotions : le cortex préfrontal. C'est à ce cortex préfrontal que revient la mission de sélectionner les informations les plus pertinentes et d'ignorer celles qui présentent moins d'intérêt, comme par exemple le bruit de la chute du stylo trois rangs devant vous.

C'est également ce cortex préfrontal qui nous permet d'adapter notre comportement à des changements de notre environnement immédiat, mais aussi de tolérer une frustration immédiate, c'est-à-dire renoncer à une satisfaction facilement accessible, dans l'objectif d'une satisfaction plus importante. Enfin, c'est aussi lui qui assure la mémoire de travail, c'est-à-dire la capacité à garder en mémoire pendant un court laps de temps une information, même après la disparition du stimulus qui l'a générée, et la capacité à faire remonter et à garder à l'esprit des informations de la mémoire à plus long terme.

## LA DOPAMINE AUX COMMANDES

**T**outes ces fonctions sont intimement dépendantes du bon fonctionnement des neurones du cortex préfrontal. Or ceux-ci sont très sensibles à certains neurotransmetteurs : noradrénaline et surtout dopamine. La relation entre le taux de dopamine et le fonctionnement du cortex préfrontal suit une courbe en « U inversé », c'est-à-dire que le cortex fonctionne moins bien si la dopamine est présente en quantité insuffisante, mais il fonctionne aussi moins bien si elle est présente en excès. Il lui en faut ni trop, ni trop peu.

Cette relation « en U inversé » n'est pas un hasard ; c'est une nécessité biologique. Elle permet

en effet d'accorder des périodes de repos à notre cortex. Ainsi, si nous sommes allongés, dans un moment de détente, notre cerveau produit peu de dopamine (neurotransmetteur de l'action), ce qui repose notre cortex. À l'inverse, si vous vous apprêtez à traverser la route sans regarder autour de vous et que la sirène d'un camion vous avertit au dernier moment d'un risque d'accident, votre cerveau va produire un afflux massif de dopamine, ce qui va court-circuiter le cortex, vous empêchant ainsi de réfléchir et vous permettant en un instant, de manière instinctive, de faire un pas salvateur vers l'arrière. Cependant cette même relation en « U inversé » implique que ceux qui sécrètent trop de dopamine hors période de stress, ou trop peu hors périodes de repos, pourront souffrir de troubles de l'attention.

Le méthylphénidate (RITALIN) et tous les traitements médicamenteux actuellement sur le marché pour la prise en charge des TDAH jouent sur les taux de dopamine dans le cortex préfrontal. C'est également l'idée récente que l'activité des sulfotransférases ait une influence sur ces taux qui justifie que cette piste mérite d'être explorée.

## LES SULFOTRANSFÉRASES ET LA PISTE DU RÉGIME ALIMENTAIRE

**D**e quoi s'agit-il ? Les sulfotransférases (appelées aussi « SULT1A1 » et « SULT1A3 ») sont des enzymes du tube digestif, impliquées dans l'inactivation de la dopamine circulant dans le sang. Ce n'est cependant pas directement par cette action qu'elles auraient un rôle dans les TDAH, car la dopamine sanguine ne peut pas atteindre les neurones du cortex préfrontal : elle en est empêchée par la barrière hémato-encéphalique, ensemble de couches de cellules et de lames de tissus isolant le cerveau de nombreux composants sanguins, et le protégeant de la plupart des agressions chimiques et infectieuses.

Si les sulfotransférases ont un impact sur les concentrations de dopamine dans le cortex préfrontal, c'est donc via des voies plus indirectes : en inactivant la dopamine sanguine elles stimuleraient les cellules les synthétisant, qui consommeraient donc davantage de tyrosine, l'acide aminé servant de base à la synthèse de la dopamine. Cette tyrosine consommée ailleurs ne serait alors plus disponible pour les neurones, réduisant ainsi la concentration en dopamine dans le cortex préfrontal. Cette théorie est déjà fortement soutenue par diverses recherches, et notamment par des travaux de chercheurs de Floride (Etats-Unis). Ces derniers ont testé l'effet d'une supplémentation en L-tyrosine sous forme de complément alimentaire sur 85 victimes de TDAH pendant 8 à 10 semaines. Et les résultats furent spectaculaires : dans 77 % des cas, la supplémentation fut plus efficace que les médicaments au bout de 8 semaines<sup>1</sup> (voir encadré) !

### LE PROTOCOLE D'ACIDES AMINÉS CHEZ LES ENFANTS DE MOINS DE 16 ANS

| mg 5-HTP/mg L-tyrosine |            |             |            |
|------------------------|------------|-------------|------------|
|                        | Matin      | 4h          | 7h         |
| Level 1                | 75/750     | 75/750      | –          |
| Level 2                | 112,5/1125 | 112,5/1125  | –          |
| Level 3                | 112,5/1125 | 112,5/11,25 | 112,5/1125 |

### LE PROTOCOLE D'ACIDES AMINÉS À PARTIR DE 17 ANS

| mg 5-HTP/mg L-tyrosine |          |          |          |
|------------------------|----------|----------|----------|
|                        | Matin    | Minuit   | 4h       |
| Level 1                | 150/1500 | –        | 150/1500 |
| Level 2                | 225/2250 | –        | 225/2250 |
| Level 3                | 150/1500 | 150/1500 | 225/750  |

## LE RÉGIME FEINGOLD

**M**ais ce type de supplémentation ne fonctionne pas sur tous les malades et la raison est probablement simple : comme le problème ne vient pas toujours d'un manque de dopamine mais parfois d'un excès, chercher à en rajouter peut n'avoir aucun effet ou même aggraver les symptômes. C'est en cela que la piste des sulfotransférases est intéressante : elle ajoute une deuxième voie d'action complémentaire à celle de la supplémentation nutritionnelle.

Pour agir sur les sulfotransférases il existe un moyen simple : supprimer la consommation de certains aliments, riches en certains polyphénols (des substances colorées antioxydantes) ou en salicylates qui inhibent ces enzymes. Le plus surprenant est que même si la notion de sulfotransférases est nouvelle, l'idée de régimes alimentaires de ce type ne l'est pas. C'est par exemple le cas du régime Feingold (voir encadré), qui élimine colorants, édulcorants, conservateurs synthétiques et aliments riches en salicylates

1. Hinz M, Stein A, Neff R, Weinberg R, Uncini T. Treatment of attention deficit hyperactivity disorder with monoamine amino acid precursors and organic cation transporter assay interpretation. Neuropsychiatr Dis Treat. 2011 Jan 26;7:31-8.

de l'alimentation. Il a été développé depuis les années 1970, et a été testé de nombreuses fois depuis.

Depuis 2010, au moins cinq travaux ont analysé les résultats d'un total de cinquante études cliniques ayant testé les effets du régime Feingold. Les résultats de ces études mentionnent bien que même si les régimes éliminant les polyphénols ont eu un effet positif sur certains patients, ils ont eu un impact négatif sur d'autres et ce même dans les études ayant démontré un impact global significativement positif pour le régime étudié. Ces résultats sont donc tout à fait compatibles avec les notions modernes expliquant le fonctionnement des TDAH, à cause de cette fameuse relation en « U inversé » entre production de dopamine et fonctionnement du cortex. En définitive, il semble clair que l'immense majorité des TDAH peut être vaincue par un simple régime alimentaire, avec ou sans certains compléments alimentaires.

**Julien Venesson & Jean Level ■■■**



## Le persil révèle une molécule anti-âge

Cette molécule aurait la capacité de régénérer le cerveau

**D**es chercheurs brésiliens ont trouvé une nouvelle molécule qui protège le cerveau du vieillissement. Il s'agit de l'apigénine, un polyphénol. Elle est présente dans le persil, le thym, la camomille et le romarin : des herbes aromatiques qui sont la base du régime méditerranéen. Les chercheurs s'intéressent à cette molécule parce qu'elle leur a permis de créer de nouvelles cellules nerveuses à partir de cellules souches : cela veut dire que l'apigénine aurait la capacité de régénérer le cerveau. De plus, elle formerait des connexions particulièrement fortes et sophistiquées entre les neurones, améliorant ainsi le fonctionnement du cerveau, de la mémoire et de l'apprentissage. Cette découverte est très prometteuse car il serait alors possible de réduire les symptômes des maladies neurodégénératives et psychiatriques comme la schizophrénie, la dépression, la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson. On trouve également cette molécule dans certains compléments alimentaires « anti-âge ».

Sources : Cleide S. Souza, Bruna S. Paulsen, Sylvie Devalle, Silvia Lima Costa, Helena L. Borges, Stevens K. Rehen. Commitment of human pluripotent stem cells to a neural lineage is induced by the pro-estrogenic flavonoid apigenin. *Advances in Regenerative Biology*, 2015; 2 (0).

## LE RÉGIME FEINGOLD

**P**our être efficace, ce régime supprime tous les additifs industriels, les colorants ou les édulcorants. Même la plupart des compléments alimentaires vitaminés doivent être évités à cause de leurs tensioactifs en additifs. Les éléments à supprimer sont :

Les amandes, les cacahuètes, les noix de Macadamia, les pistaches, les châtaignes, le thé, toutes les épices, la moutarde, le miel, tous les alcools à l'exception de la vodka et du whisky, les framboises et toutes les baies (myrtilles, fraises, etc.), les raisins, les oranges, l'ananas, les dates, les abricots, les prunes, les pommes, les avocats, les figues, les tomates, les courgettes, les radis, les poivrons verts, les endives, les artichauts, les brocolis, les concombres, les patates douces blanches, les épinards.

Il reste donc notamment : les autres choux, les petits pois, les poireaux, les lentilles, les pois chiches, les pommes de terre, les bananes, les carottes fraîches, les champignons frais, les betteraves, les oignons, les navets, les noix de cajou, l'ail.



# La sauge, la plante qui sait parler aux femmes

Longtemps considérée comme une panacée, elle est aujourd'hui cantonnée à son action hormonale.

Elle a pourtant beaucoup d'autres atouts. De quoi est-elle vraiment capable ?



**Noms :** herbe sacrée, thé d'Europe, thé de Grèce

**Origine du nom :** *Salvia* est issu du latin *salvare* qui signifie « sauver » ou « guérir »

**Nom latin :** *Salvia officinalis*

**Partie utilisée :** feuilles ou sommités fleuries

**Famille :** Lamiacées, dont font partie les menthes, la mélisse, le thym, la sarriette, l'origan ou la lavande

**Composants actifs :** tanins, huile essentielle, polyphénols, flavonoïdes, diterpènes, triterpènes

**Formes d'utilisation possibles :** infusion, poudre (en externe), teinture alcoolique. L'huile essentielle de sauge officinale est interdite à la vente car neurotoxique.

**Propriétés :** stimulante, anti-inflammatoire, astringente, antiseptique, antivirale, antisudorale, diminue les bouffées de chaleur et les symptômes de la ménopause, accroît la fertilité.

## LA SAUGE QUI SAUVE ET DONNE LA VIE

**L**es exploits de la sauge sur la santé des femmes remontent au Moyen Âge. Une légende racontée pendant des siècles rapporte qu'après une effroyable épidémie de peste dans une ville d'Égypte, on donna de la sauge à boire aux femmes survivantes. Très vite, ces femmes retrouvèrent une vitalité remarquable et la ville se repeupla très rapidement, dit-on. Aujourd'hui, on sait que les feuilles de sauge stimulent l'ovulation et améliorent la fertilité.

En réalité, la sauge est dotée d'une action œstrogénique qui soutient le système hormonal féminin, notamment lors de la ménopause. Au cours de cette période, les ovaires cessent de fonctionner et les taux d'hormones chutent. Prendre de la sauge diminue donc les symptômes associés comme les bouffées de chaleur ou les baisses d'humeur.

Pour les femmes en âge de procréer, la sauge peut faire venir les règles en cas d'aménorrhée. Chez certaines femmes, elle calmera par ailleurs les douleurs des menstruations et harmonisera les cycles. Attention tout de même en cas d'hyper-œstrogénie car la sauge peut aggraver les problèmes.

Mais la sauge ne saurait être cantonnée à ces questions exclusivement féminines. Les Grecs et les Romains considéraient qu'elle pouvait tout guérir...

## LA SAUGE, UNE PANACÉE ?

**C**'est ce que soutient cette autre légende qui raconte que, lors des grandes épidémies en Europe, quatre voleurs détroussaient les victimes sans craindre la terrible maladie. Lors de leur arrestation on réussit à leur soutirer leur secret au prix de leur liberté. On apprend alors qu'avant chaque larcin les voleurs se frictionnaient avec un vinaigre à base de

plantes, dont la sauge était un des ingrédients majoritaires.

De nos jours, ce vinaigre est encore vendu dans le commerce sous le nom de « vinaigre des 4 voleurs ». Et d'ailleurs, les vertus antiseptiques des feuilles de sauge ont été confirmées depuis par de nombreuses études scientifiques.

« *Qui cultive la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin* », dit l'adage. Avec le recul scientifique, on ne peut pas être aussi optimiste bien entendu, mais on peut confirmer que la sauge est une plante très polyvalente. En voici quelques preuves :

- La présence d'huile essentielle et d'acide rosmarinique lui donnent des qualités **tonique et stimulante**. C'est le premier intérêt de cette plante. Elle est utile par exemple en cas d'épuisement nerveux ou pour éviter un surmenage.
- Sur la **digestion**, sa douce amertume favorise le bon fonctionnement de l'estomac, du foie et de l'intestin. Il y a quelques siècles, il était courant de mâcher une feuille de sauge après un gros repas pour mieux digérer.
- Les tanins de la sauge calment **l'inflammation** et raffermissent les muqueuses, de la bouche à l'intestin. On l'utilise en bain de bouche pour lutter contre les **ulcérations** ou même pour traiter les **diarrhées**.

- Ceux qui transpirent des pieds apprécieront l'effet antisudoral de la sauge. Ils s'en saupoudreront les pieds et boiront des infusions en parallèle.

Comme nous l'avons vu, la sauge est aussi fortement antiseptique. Elle est intéressante pour traiter toutes sortes d'infections chroniques ou même aiguës, en complément d'autres traitements.

## LA SAUGE EST-ELLE DANGEREUSE ?

**O**n entend souvent que la sauge est contre-indiquée en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant. Etant donné son effet œstrogénique, c'est en effet une précaution judicieuse. Mais hormis ce cas précis où il faut être prudent, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

La sauge fait peur également pour sa toxicité. Elle contient une huile essentielle riche en *thuyone*, un composant responsable de son efficacité mais aussi neurotoxique lorsqu'il est pris en trop grosse quantité. Il peut provoquer des convulsions voire des hallucinations, et 0,3 g de *thuyone* suffisent pour tuer un chien ! Tout de suite, nous voilà refroidis et c'est ce qui a conduit à l'interdiction de l'huile essentielle. Mais rassurez-vous, on a toujours connu cette toxicité et la tradition précisait de ne pas en abuser. Aux doses indiquées, elle ne comporte aucun risque.

## SAUGE : MODE D'EMPLOI

**L**a sauge s'utilise de différentes façons. Elle est intéressante en aromate dans de nombreux plats (*l'Aïgo boullido provençal*, pour farcir les volaille ou accompagner le porc). Elle est très agréable

## QUAND LA SAUGE VALAIT SON PESANT D'OR

**L**a sauge était tellement réputée dans de nombreuses cultures que les Chinois nous l'achetaient à prix d'or ou l'échangeaient volontiers contre du thé et du ginseng. Pour eux, c'était une folie de vouloir troquer la sauge, qu'on appelait aussi Thé d'Europe, contre leur thé ordinaire. Les Grecs la considéraient comme un puissant tonique et stimulant à tel point qu'elle était interdite aux athlètes dans les stades. Contrôle antidopage oblige !

## ALZHEIMER, CANCER COLORECTAL, TAUX DE CHOLESTÉROL... : MERCI LA SAUGE

- Sur des personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer modérée, on a démontré<sup>1</sup> que 60 gouttes par jour d'extrait alcoolique de sauge prises durant 4 mois amélioraient les fonctions cognitives et diminuaient l'agitation. La sauge semble aussi bénéfique en prévention chez les personnes en bonne santé car elle améliorerait les performances cognitives.
- Une étude récente a montré un effet équilibrant de la sauge sur les taux de cholestérol chez l'être humain<sup>2</sup>. Seulement sur l'animal pour l'instant, on a également constaté une diminution des triglycérides<sup>3</sup>.
- En décembre 2015, on a démontré que la sauge en infusion et certains de ses composants isolés étaient utiles pour prévenir le cancer colorectal<sup>4</sup>, effet principalement dû à ses qualités antioxydantes qui protègent l'ADN, et à une activité antiproliférative.

Parmi six herbes aromatiques dont le basilic, la marjolaine, le persil et le romarin, la capacité antioxydante de la sauge s'est révélée la plus importante<sup>5</sup>.

à boire préparée comme le thé. C'est une bonne façon de miser sur ses effets préventifs, pour harmoniser le cycle hormonal ou pour éviter les troubles de la ménopause. Pour des troubles infectieux ou pour un effet tonique général, ou sur la digestion, on la prépare plus concentrée avec 20 g de plante par litre. 3 tasses par jour après les repas, durant quelques jours jusqu'à 2 ou 3 semaines, seront idéales. Pour les bouffées de chaleur, boire 1 tasse chaque soir jusqu'à disparition. En teinture alcoolique, consommez 5 à 15 gouttes à chaque prise durant les mêmes périodes.

Pensez au risque de surdosage et ne dépassez pas les posologies indiquées sans l'avis d'un spécialiste. Ne suivez pas de cure continue supérieure à 3 semaines et respectez une pause d'au moins 1 semaine avant de reprendre. Ne pas utiliser la sauge chez la femme enceinte ou allaitante, en cas de terrain épileptique ou d'antécédent de cancer hormonodépendant.

Nicolas Wirth, naturopathe ■■■

1. Akhondzadeh S, Noroozian M, Mohammadi M et al. Salvia officinalis extract in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a double blind, randomized and placebo-controlled trial. J Clin Pharm Ther. 2003;28:53-59.  
 2. Kianbakht S, Dabaghian FH. Improved glycemic control and lipid profile in hyperlipidemic type 2 diabetic patients consuming Salvia officinalis L. leaf extract: a randomized placebo. Controlled clinical trial. Complement Ther Med. 2013 Oct;21(5):441-6.  
 3. Ninomiya K, Matsuda H, Shimoda H et al. Carnosic acid, a new class of lipid absorption inhibitor from sage. Bioorg Med Chem Lett. 2004;14:1943-1946.  
 4. Dalila F. N. Pedro, Alice A. Ramos, Cristovao F. Lima, Fatima Baltazar, and Cristina Pereira-Wilson, Colon Cancer Chemoprevention by Sage Tea Drinking: Decreased DNA Damage and Cell Proliferation. 14 DEC 2015. DOI: 10.1002/ptr.5531.  
 5. Campanella L, Bonanni A, Favero G et al. Determination of antioxidant properties of aromatic herbs, olives and fresh fruit using an enzymatic sensor. Anal Bioanal Chem. 2003;375:1011-1016.

# J'ai testé la vie préhistorique... avec Lynx Vilden



Ex-punk et adepte des paradis artificiels, l'anglo-suédoise Lynx Vilden a trouvé le sens de son existence il y a trente ans au milieu d'une forêt. Aujourd'hui rompue aux techniques de survie, elle enseigne à un public international l'art de vivre en pleine nature sauvage en utilisant uniquement les compétences ancestrales : taille de silex, feu par friction, chasse, cueillette, fabrication d'outils et de vêtements.

En octobre 2015, pendant cinq jours, j'ai suivi l'une de ses classes non loin des grottes de Lascaux. Une cure de jouvence autant physique que morale.

**3 octobre 2015, 19 h :** L'automne flamboie sur le Périgord. Dans le jour finissant, sac au dos, je chemine le long de la Vézère. Cet affluent de la Dordogne est en partie bordé de falaises qui servent d'abris, il y a plus de 13 000 ans, à nos lointains ancêtres. Pour cinq jours, j'ai laissé derrière moi voiture, ordinateur et téléphone mobile. Direction le *Mammoth* ! C'est le nom – officieux – d'un bloc rocheux d'une dizaine de mètres de haut dont la forme évoque le pachyderme disparu. Impossible de le manquer, m'a-t-on dit. Pour le moment un chevreuil me regarde longuement, attendant que je sois à une trentaine de mètres de lui pour prendre la tangente à grands bonds légers.

Au bout d'un quart d'heure de marche, au détour d'un bois, je le vois... Impressionnant ! Et bien plus réaliste que je ne l'avais imaginé. Quelques tâtonnements plus tard, je découvre à droite du monstre de pierre la discrète entrée du chemin qui grimpe le long de son échine. Une mince fumée grise signale le campement. Il était temps ! Le jour baisse rapidement. À l'approche du bivouac, devant le feu de camp abrité par la falaise, j'aperçois la silhouette élancée d'une femme blonde au profil d'aigle, entièrement vêtue de peau tannée. Vision presque irréelle : Lynx Vilden tourne son regard bleu azur dans ma direction, un sourire radieux sur le visage.

– Hello Emmanuel ! How are you ?

Creusée par la Vézère il y a des dizaines de milliers d'années, la falaise surplombe une petite esplanade, la protégeant des pluies tout en laissant une large vision des alentours. Cet abri sous roche sera notre lieu d'initiation. Le feu – allumé sans allumettes – brille sous le ciel clair. Deux marmites mijotent sur les braises : un ragout de chevreuil aux oignons, lentilles et orties... Ces dernières ont été cueillies dans l'après-midi. Le reste a été acheté.

L'autonomie totale est réservée aux stages les plus avancés.

Autour du feu, tous les étudiants sont assis en cercle, concentrés : un couple d'Anglais avec leurs deux petites filles, un Québécois trentenaire, une jeune Néerlandaise, un couple d'étudiants, également Néerlandais et quatre Français soufflent chacun sur une petite braise posée sur une planchette de bois... Ils sont attelés à la confection d'une cuiller. Quand la braise aura suffisamment creusé la planche, il ne restera plus qu'à tailler le bois autour pour former le couvert. Les plus courageux sont invités à oublier le couteau pour se servir d'une lame de pierre taillée. Un jeu de patience auxquels certains se prêtent avec adresse. Un volontaire, déjà outillé, est même en train de confectionner la louche qui servira notre repas. Daren, aguerri aux stages de survie, me donne une planche de bois (taillée à l'aide d'une hache tout de même). Après quelques essais maladroits à la lame de pierre, pressé de rattraper mon retard sur le groupe, je sors mon canif. Dans le reflet de la lame d'acier, des siècles de progrès industriel me contemplent. Subitement, je réalise à quel point mon modeste Opinel est un instrument de haute technologie. Je ne suis pas encore tout à fait mûr pour revenir aux bases...

## TOUT SON ÉQUIPEMENT, ELLE L'A FABRIQUÉ À PARTIR DE SES CUEILLETES ET DE SES CHASSES

**L**e repas est prêt. Lynx sort ses propres couverts, tous faits de bois ou d'os. Tout son équipement, elle l'a fabriqué à partir de ses cueilletes et de ses chasses à l'aide de silex taillés. Empreinte écologique : zéro. À part l'avion qui l'a menée de

Suède en France, Lynx n'a pas contribué d'un cheveu à la pollution mondiale depuis des semaines. Laine polaire sur le dos, gamelle d'aluminium à la main, je mesure la distance qui me sépare d'un tel alignement entre convictions écologiques et actes. En attendant d'y parvenir, je me régale. C'est fou comme un simple repas dehors au coin du feu possède une saveur inimitable...

La température baissant, les rangs se resserrent naturellement autour du foyer réconfortant. Lynx propose un rituel de remerciement à la nature. Le bâton de parole circule. Chacun exprime sa gratitude pour la journée vécue. La mienne est totale d'arriver en retard et de bénéficier de ce service princier. Spontanément, Brice entame un rap de son cru. Lynx entonne un hymne aux accents chamaniques, bientôt suivie par le groupe. Sous la voûte étoilée, douze anonymes chantent bientôt en chœur comme s'ils se connaissaient depuis toujours. Le clan est formé. Nous passerons donc notre première nuit dehors aussi rassurés que sous le toit d'une maison. Nous nous couchons dans nos modernes duvets, le plus près possible de la falaise pour bénéficier de l'inertie thermique de la pierre qui a accumulé la chaleur du feu. Là, bien à l'abri sous l'aplomb rocheux, je contemple la voûte étoilée à peine obscurcie par quelques cumulus avant de m'endormir d'un sommeil quelque peu vigilant.

## EN AUTONOMIE TOTALE DANS LES MONTAGNES ROCHEUSES

**J**our 2 : Matinal, Nicolas a redémarré le feu. Les plus téméraires vont prendre un bain au ruisseau tout proche. Presque étonné de ne pas avoir eu froid cette nuit, je pars chercher l'eau potable à la fontaine. Quelques œufs cuisent dans la marmite. Thème du jour : apprendre à faire un feu par friction. En pleine nature, sans assistance, c'est la base de la survie. Une fourrure de cerf séchée nous attend. Pour le moment, nous apprenons les rudiments de la taille de pierre. Le but : obtenir quelques lames suffisamment coupantes pour gratter la peau de cerf et obtenir une large surface nue. Ce n'est qu'alors que nous pourrons, toujours à l'aide d'une lame de pierre, tailler chacun un long ruban de cuir. Humecté puis étiré au maximum, il sera roulé sur lui-même dans quelques heures afin d'obtenir un cordon solide, lequel servira de corde à notre archet, l'instrument qui entraîne la rotation du foret de bois dans la planche à feu. Après de longues heures de taille, de grattage et de ponçage, chacun a mis au point le matériel nécessaire. Reste à récolter quelques herbes sèches pour être en mesure de réaliser notre premier feu autonome.

Mais même dument équipés, rien ne sera possible sans un entraînement patient. Pour nous apprendre ces gestes oubliés, Lynx est accompagnée de deux aides, Jane et Klara, qui l'ont déjà suivie pendant plusieurs mois en autonomie totale dans les Montagnes Rocheuses aux Etats-Unis. Klara est Allemande. Jane est Anglaise. À vingt ans à peine, Jane a déjà passé plusieurs années hors réseau, en pleine nature. À la fin de son adolescence, elle a fait un choix radical : quitter le faux confort de la ville pour vivre dehors : « *Quand j'ai vu la photo de Lynx pour la première fois, j'en ai pleuré. J'ai décidé de suivre ses enseignements. C'est elle qui m'a appris l'autonomie.* » Depuis lors, la jeune londonienne n'a que très rarement passé ses nuits dans une maison. Pour tout abri, elle peut se contenter en toute saison d'un duvet d'excellente qualité qui lui permet de dormir à la belle étoile, même en cas de pluie. Tout de même, au cours de l'hiver passé, dans la campagne anglaise, elle a enduré des moments difficiles, jusqu'à devoir être secourue quand la barre est passée à -15°. En dehors de cet incident, Jane ignore ce qu'être malade veut dire. Et même si la peur du froid l'habite parfois, rien ne la dissuadera de vivre au grand air ni de marcher pieds nus par tous les temps ou presque.

La curiosité piquée, je questionne les deux femmes sauvages :

- La coquetterie ne vous manque pas ? Comment faites-vous pour vous laver les cheveux ?
- Ça a été un sevrage, en effet, me confie Klara. J'avais peur qu'ils deviennent gras et sales.
- Effectivement, ils ont l'air normaux.
- Je les brosse régulièrement et de temps en temps je les lave à l'eau. Les shampoings, ça ne sert à rien...

## SA PRINCIPALE CRAINTE : SE RETROUVER DE NOUVEAU À L'ABRI D'UNE MAISON !

**J**ane aussi arbore une belle chevelure blonde. Le teint lumineux, elle est parfaitement propre et pour tout dire, très jolie. Ses jambes qui ne connaissent visiblement pas la crème dépilatoire sont couvertes d'un duvet blond. Seuls ses pieds presque toujours nus sont brunis par la poussière du camp. J'observe ces détails avec curiosité. Finalement, tout ça n'a rien de choquant. Rien de ce qui fait la civilisation ne semble avoir prise sur ces femmes. N'ont-elles plus aucun attrait pour le monde moderne ? La conversation dérive sur les protections menstruelles. Chez les peuples chasseurs-cueilleurs, tampons et serviettes sont inconnus. Maîtriser le flux menstruel fait partie des compétences archaïques... Mes instructrices s'en passent-

elles comme de vraies sauvages ? « *En vivant dehors, je me suis rendu compte que je n'en avais plus besoin* », me confie Lynx.

Ces femmes semblent vraiment être tout-terrain... Pourtant, tout en nous apprenant la confection d'une solide lanière en fibre d'ortie, Jane me confiera plus tard sa principale crainte : se retrouver de nouveau à l'abri d'une maison ! Elle doit en effet emménager prochainement avec son compagnon dans un lieu où ils donneront des stages de vie sauvage. Lynx ne connaît pas ce dilemme. Son mari ayant bâti une maison en bois au pied des montagnes de l'est des États-Unis, elle vit sur place six mois de l'année. Mais dehors, il y a toujours une yourte prête à l'accueillir quand le désir du grand air la reprend...

Pour l'heure, j'ai beau m'acharner à faire tourner rapidement mon foret contre la planche à feu sous les encouragements de Klara, je ne parviens qu'à susciter un maigre filet de fumée. Pas de braise en vue. « *Ça viendra* », m'encourage-t-elle. « *J'ai mis six mois avant de faire mon premier feu toute seule...* »



**Jour 3 : Classe de chasse.** Après la fabrication d'un piège à rats, à souris et à écureuils (les débutants commencent toujours par le petit gibier...), Lynx nous initie à la confection d'un javelot et d'un lanceur en bois de noisetier. La seule recherche de la branche la plus droite possible

prend du temps. Celle des ailerons stabilisateurs en plume encore plus. Heureusement, Lynx nous prête une partie de sa colle personnelle, fabriquée à partir de peau et d'os de poisson. La fine pointe de flèche en silex, ce sera pour plus tard. Benoît le Québécois est particulièrement adroit à cette tâche. Il a de l'entraînement. Initié par un spécialiste, il s'est entièrement confectionné un arc et des flèches à l'aide de silex taillés par ses soins, et ce sans aucun instrument moderne. 40 heures de travail pour un résultat aussi esthétique qu'efficace...

## UNE ÉTONNANTE DANSE MARTIALE

**D**ans la prairie, au pied du Mammouth, nous nous entraînons au lancer. Puis Lynx nous propose plusieurs jeux collectifs. Le but : développer notre oreille et nos sens tactiles. Un chasseur doit avoir tous ses sens en éveil. Pour cela, nous sommes invités à nous déchausser et à fermer les yeux pendant qu'elle s'éloigne. Première épreuve : la rejoindre dans le bois de l'autre côté du pré, guidés par le seul son de son tambour. Tous sens en éveil, je chemine. Curieuse impression de tourner en rond ! Cette sensation apprivoisée, je gagne en assurance et commence à accélérer le pas quand... Splutch ! Mon pied glisse en plein dans un crottin de cheval. Désormais prudent, j'arriverai parmi les derniers aux côtés de Lynx. Passé cette première initiation, nous formons le cercle autour de deux participants dont les yeux sont cachés par un bandeau. Mischa joue le rôle du lièvre, Benoît celui du coyote. Silencieux, nous assistons à une étonnante danse martiale. Prédateur et proie se frôlent sans se percevoir puis, leur sens auditif

s'éveillant, ils finissent par se situer l'un l'autre d'une manière étonnamment précise... C'est drôle de voir des antennes qui commencent à repousser...

**Jour 4 : Classe de cueillette.** Sitôt notre petit-déjeuner pris, nous partons en reconnaissance de quelques plantes comestibles qui entourent le campement. Comme la veille, Lynx nous invite à marcher pieds nus, toujours dans le but de déployer un peu plus nos sens et notre connexion à la nature. Nous faisons provision d'orties, bien entendu, mais aussi de plantain, à la fois nourricier et guérisseur. Sous son aspect rêche et ligneux, il contient une sève aux vertus apaisantes et cicatrisantes en cas de piqures d'insectes... ou d'orties... Benoît qui s'est coupé se l'enroule autour du doigt en guise de pansement. Il me confiera plus tard avoir eu un temps de cicatrisation particulièrement rapide. Mais la source de calories la plus disponible en cette saison, ce sont les châtaignes. Le Périgord en regorge. « *La vie sauvage est régie par une équation simple* », explique Lynx. « *Si vous utilisez plus d'énergie pour prélever la nourriture que ce qu'elle vous apporte, vous êtes en train de mourir. Les châtaignes sont une source exceptionnelle de graisses et de protéines. Mais ne cueillez que les fruits les plus gros. Il y en a tellement qu'il ne faut pas se gêner.* » La cueillette réalisée, nous versons les châtaignes dans des bassines auprès de la rivière avec pour consigne de rejeter toutes celles qui flottent. Seules les autres sont garanties sans vers parasites. Une fois bouillies et pelées, elles pourront être consommées fraîches ou séchées pour être conservées.

Le stage se termine dans la bonne humeur générale. J'ai énormément appris sur mon incompetence actuelle à survivre en pleine nature. Tout de même, je me suis un peu aguerri. Après cinq jours d'activités physiques pourtant douces, les marches de mon immeuble ne m'essoufflent plus. Dans la tiédeur de ma cuisine, je découpe avec délice mes légumes à l'aide d'un bon couteau tranchant en métal, sur une planche à découper bien droite. Pendant la cuisson à température contrôlée, je prends une douche tiède et me lave les cheveux. Une eau brunâtre s'écoule dans

la vasque : la suie du feu de camp. Je mesure l'immense confort dont je jouis quotidiennement. Tout cela est bien agréable mais je constate quelque chose de nouveau : la perte de mes réflexes de citoyen connecté. Négligeant mon compte Facebook, j'oublie de plus en plus souvent d'allumer mon mobile le matin. Je redécouvre un plaisir oublié, celui de ne pas être joignable. Du coup, mon niveau de stress a baissé. Question de priorité : la cueillette des pissenlits, ça n'attend pas.



## LYNX VILDEN, UNE FEMME HORS DU TEMPS

« C'est la forêt qui m'a guérie. Elle m'a donné un sentiment de plénitude qui donne un sens et un but à ma vie. Dès lors, j'ai pris l'engagement de vivre en ayant un impact minimal sur

mon environnement. » Née à Londres, l'anglo-suédoise Lynx Vilden a réappris la vie sauvage au cours d'un stage de survie aux États-Unis auprès de Tom Brown, initié lui-même aux compétences ancestrales par un vieil indien Apache lorsqu'il était enfant. Après sa formation, Lynx décide de passer le plus clair de son temps au grand air, puis transmet elle-même les rudiments de la vie autonome. Au cours de ses stages, des étudiants venus de tous pays apprennent l'art de se passer du

tissu, du plastique ou du métal pour se confectionner leurs propres objets et outils en cuir, bois, os ou silex. Chaque année, Lynx invite quelques-uns d'entre eux à un trek d'un mois dans les Montagnes Rocheuses, avec pour seul équipement les outils, armes et vêtements qu'ils ont fabriqués selon les techniques primitives au cours des mois précédents. Ce voyage hors du temps a suscité l'intérêt du photographe et cinéaste français Eric Valli. Après avoir lui-même participé au trek sauvage, le réalisateur est revenu l'année suivante avec son équipe de tournage pour filmer la nouvelle promotion. Le résultat, un objet télévisuel aux accents quasi-mystiques. Diffusé sur Canal+ et disponible depuis sur Youtube, ce documentaire fascinant a suscité l'intérêt du public francophone et permis l'ouverture en France de « classes préhistoriques ».

Emmanuel Duquoc ■■■

## Chimiothérapie : liste des molécules les plus toxiques pour le cerveau

Certains traitements de chimiothérapie impactent durablement les fonctions cognitives

**L**a chimiothérapie utilisée contre le cancer a de nombreux effets secondaires. Mais certains d'entre eux perdurent pendant très longtemps, parfois plusieurs années. Ainsi, certains malades constatent que certains traitements impactent durablement la mémoire, l'attention, la concentration et la capacité à faire plusieurs choses à la fois. Ces symptômes montrent que certaines parties du cerveau ont été touchées par les traitements. Pour la première fois, des chercheurs ont comparé les effets sur le cerveau de différentes molécules utilisées dans le traitement du cancer du sein : chez des femmes qui ont suivi une chimiothérapie depuis au moins deux ans, celles qui avaient reçu un traitement à base d'anthracyclines (une famille de molécules dont vous trouverez la liste ci-dessous) souffraient de troubles de la mémoire contrairement à celles qui avaient suivi d'autres traitements. L'enregistrement de leur activité cérébrale montrait une activité plus faible dans une certaine partie de leur cerveau, et des connections manquantes. D'après les chercheurs, le traitement aurait engendré une inflammation ou un stress oxydatif qui aurait endommagé les neurones. Si cela est possible, mieux vaut éviter les traitements utilisant les molécules suivantes afin de préserver son cerveau : Idarubicine, Doxorubicine, Epirubicine, Daunorubicine, Pixantrone, Mitoxantrone.

Kesler SR, Blayney DW. Neurotoxic Effects of Anthracycline- vs Nonanthracycline-Based Chemotherapy on Cognition in Breast Cancer Survivors. JAMA Oncol. 2015 Dec 3;1-8. American Cancer Society, Chemo brain, 2 Dec 2015.

RENCONTRE AVEC SOPHIE BENARROSH

# « 17 ans d'errance médicale »

L'histoire d'une femme qui lutte contre la maladie de Lyme, la fatigue chronique, les métaux lourds... et l'inertie du monde médical !

Il est des rencontres dont on se souvient... Passer un moment en compagnie de Sophie Benarrosh ne laisse pas indifférent. À son domicile où elle vit en recluse, on a un avant-goût de ce qu'elle endure au quotidien. Un grand fauteuil, du silence, une lumière tamisée sont nécessaires pour que l'interview puisse avoir lieu car c'est pour elle une performance tant la fatigue est grande. Sophie sait bien s'exprimer de sa voie feutrée et mélodieuse, elle prend le temps de choisir ses mots, ceux qui percutent, qui résonnent... Elle y mêle quelques pointes d'humour. Parfois, elle perd le fil de son récit, puis se pose, récupère, prend le temps de faire un schéma pour que nous reprenions ensemble le fil et continue, car la priorité pour elle c'est de dire, de dénoncer. Sa vie qui a dégringolé il y a presque 20 ans, sa déchéance mais aussi sa survie et le début de sa « nouvelle vie », comme elle dit. Elle s'indigne contre la « société du paraître » qui a longtemps ignoré ses maladies invisibles : l'encéphalomyélite myalgique (appelée communément « syndrome de fatigue chronique »), la maladie de Lyme qui ont mis plus de quatre ans à lui être diagnostiquées. Ses allergies et intolérances alimentaires. Son empoisonnement aux métaux... Son vécu personnel l'a conduite à mener sa propre enquête au fil des années... D'étonnantes voire d'inquiétantes révélations qu'elle explique dans son ouvrage au titre proustien<sup>1</sup> *À la recherche de ma santé perdue*. Loin de vouloir créer une psychose, elle insiste sur le fait que nous sommes tous concernés. Entretien avec une femme de caractère, déterminée et combative.



J'ai enchaîné les arrêts maladie de courte durée... et au final je n'ai plus été en mesure de retravailler. Cela m'a causé d'autres problèmes, à commencer par une incompréhension évidente de la part du groupe international américain dans lequel j'exerçais en tant que directrice du marketing et de la communication. Du jour au lendemain, je n'ai eu plus aucun contact alors que je m'étais plus qu'investie pendant de nombreuses années... Mes revenus ont chuté et je ne suis plus devenue qu'un simple numéro de dossier. Toutes ces épreuves ont duré plus d'une dizaine d'années, au cours desquelles je n'ai fait que subir.

## → Pensez-vous que le stress du travail a joué un rôle dans la genèse de vos problèmes ?

On peut dire que j'étais une « working girl », une passionnée. Plus c'était difficile, plus j'aimais ça. J'ai toujours adoré les défis. Cela a sûrement joué un rôle. Si j'avais eu un rythme plus pépère cela ne se serait peut-être déclenché à ce moment-là... C'est difficile de réécrire l'histoire. Avec le recul, et en lisant un certain nombre de travaux de médecins mettant en relief les effets du stress, je me dis que oui. J'étais très active professionnellement et très sportive. Ma relation au corps, c'était le sport, mais des sports actifs : beaucoup de trekking dans la nature, de la voile. Je faisais les choses à fond et peut-être plus qu'à fond. J'étais en hyperactivité permanente. Actuellement je côtoie d'autres malades et je retrouve souvent des personnes qui ont poussé les limites. Cela pourrait être un des ingrédients.

Du jour au lendemain, tout cela s'arrête, tout bascule. Je me suis retrouvée clouée, étalée sur mon lit. À chaque fois que j'ouvrais la bouche pour parler de mes symptômes aux équipes médicales, on me répondait : « C'est normal, vous êtes enceinte ». Je faisais complètement confiance à « ceux qui savent ». Il m'a fallu un long chemin avant d'affirmer que j'avais aussi mon mot à dire et de devenir active. Ce cheminement intellectuel va se faire très lentement car pendant presque une décennie je suis quasiment hors d'état de penser. J'étais à la limite du légume. J'avais basculé dans un autre monde dans lequel je subissais.

## → Votre livre commence par raconter votre « dégringolade » physique puis de tout ce qui se trouvait autour de vous : le travail, les amis... Que s'est-il passé ?

Tout commence alors que je suis enceinte et je n'imaginais pas un quart de seconde que je suis malade. J'ai commencé par avoir une sinusite, des nausées de plus en plus violentes, des vertiges, de nombreuses douleurs, un épuisement total... Tous les symptômes que j'évoque ressemblent à ceux que l'on peut avoir quand on est enceinte. Sauf que moi, je les cumule tous et de manière très intense. Je ne comprends rien à ce qui m'arrive. Je me dis : « Ça va passer une fois que j'aurai accouché ».

1. Benarrosh S., *À la recherche de ma santé perdue*, Éditions du Moment, Paris, 2015.

➔ **Après la naissance de votre enfant, les symptômes persistent. Les médecins peinent alors à trouver ce que vous avez, le fameux diagnostic... On vous traite même de malade imaginaire !**

Après la grossesse, les médecins ont décidé pour chaque symptôme de me faire passer les examens correspondant aux maladies connues. Ça a été sans fin. Je passe une batterie d'examens qui m'épuisent parce qu'il faut se déplacer, je ne suis pas en état de conduire, on me transporte, je me fais balloter, j'arrive encore plus malade, j'attends des heures dans une position complètement inadaptée et dans le bruit. Quand j'ai épuisé tous les examens le médecin ne sait pas, ne me dit rien et en conclut que c'est dans ma tête et qu'il faut que je prenne des antidépresseurs. Mon seul répondant, ma seule lucidité a été de ne pas les prendre. Ou alors on me renvoie vers un autre spécialiste... Et rebelote ! J'ai plus d'une cinquantaine de symptômes, donc imaginez tous les examens qu'on a pu me faire. Tous les examens ressortent avec un résultat normal ou pas suffisamment anormal pour expliquer l'état dans lequel je suis. Certaines personnes de mon entourage pensent même que je suis une « tire-au-flanc ». On me dit « bouge-toi », « allez ! ». Je pense que mes proches sont perdus car, eux aussi, ont une confiance absolue en la médecine conventionnelle. La défaillance ne peut être évidemment que de mon côté avec « *mon imaginaire trop abondant* »...

➔ **Puisqu'on dit que le problème est dans votre tête, êtes-vous accompagnée à ce moment-là par des psychologues ?**

Non. C'est encore plus surnois que ça. On parle de mon imagination, du fait que je devrais sortir et prendre des antidépresseurs. J'ai de moins en moins de contact avec mes amis. J'étais sans doute très intéressante quand j'allais après mes journées à rallonge à une expo, au restaurant, ou quand je revenais de mes nombreux voyages. Je devais sans doute véhiculer une part de rêve. Là je ne voyageais plus, je n'avais plus de mission à leur raconter. Et en plus je ne pouvais pas dire ce que j'avais ! Les coups de téléphone se sont faits de plus en plus rares... Je n'ai plus eu de vie sociale. Les rares fois où j'ai fait un effort physique pour me rendre chez des amis, cela a été un cauchemar de mal-être et d'épuisement.

➔ **Dans votre ouvrage vous parlez d'une équipe qui fait un peu exception : votre PEM ou Précieuse Equipe Médicale...**

C'est ainsi que j'ai envie de nommer ce soutien précieux. Atypique je suis, atypique ils sont ! Ce professeur de médecine<sup>2</sup>, ces médecins et ces thérapeutes qui, malgré leur connaissance balbutiante de ma maladie, m'accompagnent au quotidien. J'ai rencontré mon ostéopathe pendant ma grossesse mais je ne savais pas que cette technique avait un champ d'action aussi vaste. Il y a eu aussi par mon médecin un soutien en vitamines, minéraux, phytothérapie. C'est un de ces médecins qui a posé le diagnostic d'encéphalomyélite myalgique ou « syndrome de fatigue chronique ». Avoir un diagnostic n'a rien changé dans mon quotidien, j'avais à présent une étiquette. Je n'aime pas du tout le terme de « fatigue chronique » car on me disait : « *Tout le monde est fatigué !* ». C'était presque humiliant. Je ne comprends pas encore aujourd'hui pourquoi on nomme cette maladie par un seul symptôme alors même

“ Je ne voyais pas le rapport entre une maladie neurologique et mon alimentation ! Mais j'ai fini par comprendre que certaines choses sont des poisons et que je devais radicalement changer mon alimentation. ”

qu'on parle de syndrome, ce qui suppose plusieurs symptômes ! Le mot « fatigue » ne veut rien dire tellement il est galvaudé dans le langage courant. Le mot « épuisement » me semble plus fort et serait plus juste. À l'étranger on parle parfois d'encéphalomyélite myalgique. Et en utilisant ce terme, j'ai vu la différence dans le regard et le

comportement de mes interlocuteurs à mon égard. Il y avait comme un respect. Un terme technique et scientifique a beaucoup plus de poids ! C'est dingue tout ce qu'on doit endurer, la violence de ce côté invisible de la maladie qui s'ajoute au fardeau déjà lourd des symptômes physiques !

➔ **Avez-vous été aidée par un changement d'alimentation ?**

Un des médecins m'a proposé de faire un test d'intolérances alimentaires qui se pratiquait à l'étranger ; depuis, on peut le faire en France. Je ne voyais pas le rapport entre une maladie neurologique et mon alimentation ! Mais je finis par comprendre que certaines choses sont des poisons et que je dois radicalement changer mon alimentation car les résultats révèlent de très nombreuses intolérances. Au début, j'ai l'impression de ne plus rien pouvoir manger. Deviennent interdits les produits laitiers et des céréales – que je consommait trois fois par jour – un certain nombre de viandes et de fruits comme le concombre, la tomate, certains poissons comme le cabillaud, le café, la vanille, l'agar agar... En gros,

2. Le Pr Perronne qui préface d'ailleurs l'ouvrage, NDLR.

il ne restait aucun produit industriel. J'ai dû me réorganiser, apprendre à faire la bonne quantité pour ne pas remanger la même chose que la veille. J'ai découvert le quinoa, je mange plus de légumineuses, des pois chiches, des lentilles. Au fil des mois, j'ai commencé à voir toutes mes infections diminuer en durée et en intensité.

### → **Qu'est-ce qui a fini par vous redonner de la combattivité, malgré la douleur de la maladie ?**

Quelques mois après mon premier diagnostic, j'en ai un deuxième qui est celui de la maladie de Lyme. J'ai ainsi rencontré le Pr Perronne<sup>3</sup>, grâce au Dr Rubinstein<sup>4</sup>. Il m'a dit : « *Vos résultats sont négatifs par rapport à la maladie de Lyme, mais vous avez tous les symptômes, donc je vais vous traiter* ». J'ai retenu cette phrase sans doute parce qu'elle est incohérente. Ce n'est que très récemment, donc des années après ce diagnostic, que j'ai pu prendre la pleine mesure de cette réalité : les tests ne sont pas fiables ! Pendant plusieurs années nous allons essayer plusieurs combinaisons d'antibiotiques et d'antiparasitaires. Mais je combinais souvent mes propres symptômes avec les effets secondaires des médicaments. Lors de l'une de mes hospitalisations, je me suis retrouvée face à moi-même et je me suis dis que j'en avais marre d'être comme ça et que je pouvais peut-être faire quelque chose et être moins une loque en supprimant les effets secondaires des médicaments. Le Pr Perronne a entendu ma demande et me parle alors de la notion de fenêtre thérapeutique. Je découvre les possibilités de la phytothérapie, des thérapies naturelles. Mon niveau de mal-être décroît et je n'ai « plus qu'à » gérer ma cinquantaine de symptômes. Au bout de deux ans, j'ai une grave crise car la *Borelia* – la bactérie qui provoque la maladie de Lyme – peut agir par cycle. Je reçois alors une injection de Rocéphine® (un antibiotique) qui a failli m'être fatale car j'ai fait un choc anaphylactique. Je me dis qu'il est hors de question qu'on me remette quelque chose de chimique dans le corps. Je me tourne alors vers les compléments alimentaires. Et même avec des produits naturels j'ai encore des réactions ! Je ne comprends plus rien ! Dès que j'ajoute quelque chose dans mon corps, il explose ! C'est à ce moment-là, il y a deux ans, que j'ai commencé à agir, en menant mes recherches pour me sortir de cet indescriptible borborygme.

### → **Quelles sont les découvertes majeures que vous avez faites ?**

Je précise que ce ne sont pas à proprement parler « mes » découvertes mais ma prise de connaissance

d'informations existantes peu diffusées en France, de constats effectués par des médecins souvent étrangers, de leurs travaux ! J'ai voulu essayer de comprendre l'encéphalomyélite myalgique, Lyme et ses co-infections. Parmi les aspects des coulisses de cette maladie infectieuse que j'aborde dans mon livre, j'en citerai deux.

Premièrement, j'ai compris que la formation des médecins est incomplète. Dans mon cas personnel, pendant ma longue errance, personne n'a jamais pensé à la maladie de Lyme. Certains médecins la connaissent mais seulement au stade primaire. On voit la tique ou un érythème migrant, c'est-à-dire la fameuse plaque rouge. S'il n'y a pas un de ces deux indices, rares sont les médecins qui savent qu'on peut être infecté et ne pas déclarer de symptômes immédiatement. C'est tapi, sournois, comme un sous-marin dans le corps qui, à la faveur d'une faiblesse du système immunitaire, refait surface, parfois des années voire des décennies plus tard. Deuxièmement, j'ai compris que les tests qui font référence en France pour diagnostiquer cette maladie ne sont pas fiables, ce qui veut dire que même les médecins qui pensent à faire faire un test vont se fier uniquement à la lecture du résultat. Il est donc très difficile de faire un diagnostic : dans mon cas cela a pris quatre ans et demi ! À propos des tests, la biologiste Viviane Schaller détaille les raisons techniques de leur non-fiabilité dans son récent livre<sup>5</sup>.

Refusant le caractère incurable de ma situation, je cherche donc à comprendre pourquoi je n'arrive pas à guérir, au moins, de la maladie de Lyme. Pendant des mois, je vais me concentrer, avec grande difficulté, sur ces travaux de médecins ainsi que des témoignages comme celui de l'expérience de Judith Albertat<sup>6</sup>, qui a vécu une histoire assez proche.

Voyant les réactions extrêmes qui se produisaient dans mon corps, je me suis demandé ce que j'avais mis à l'intérieur depuis ma naissance pour qu'il déborde de la sorte. J'ai constaté que s'occuper simplement de l'alimentation ne suffisait pas. J'ai repensé aux vaccins car j'en ai fait beaucoup pour mes déplacements professionnels dans les zones à risques sanitaires. Dans ces vaccins, il y avait entre autres du mercure jusque dans les années 2000, et en me documentant, j'ai compris les ravages que cela pouvait occasionner dans l'organisme. Mon soulagement n'est que partiel car, d'un côté, j'ai quelques éléments qui expliquent mon état, mais de l'autre je ne comprends pas qu'on administre de tels poisons et en toute impunité ! Je vis un véritable tsunami intérieur. Même chose avec les amalgames

3. Professeur de Maladies infectieuses et tropicales et Chef de Département à l'Hôpital Universitaire Raymond Poincaré de Garches.

4. Spécialiste de l'exploration fonctionnelle du système nerveux.

5. Schaller V., *Maladie de Lyme, L'épidémie qu'on vous cache*, Éditions Thierry Souccar, 2015.

6. cf. *Alternatif Bien-Être* N°87, novembre 2013.

7. <http://francoise-cambayrac.org>

dentaires qui contiennent du mercure et qui ne sont toujours pas interdits en France. La plupart de mes symptômes correspondent à un empoisonnement par les métaux ! Puis la lecture du travail très détaillé de Françoise Cambayrac<sup>7</sup> sur les métaux lourds a confirmé que tout ce que je découvrais toute seule était malheureusement réel. Je comprends alors de plus en plus pourquoi on n'arrive pas à me traiter de la maladie de Lyme ! Je découvre que l'interférence entre la présence de métaux et des antibiotiques peut aggraver la toxicité du mercure. Voilà sans doute pourquoi j'avais tant de réactions aux antibiotiques et antiparasitaires que je prenais ! J'ai failli mourir par empoisonnement ! Je découvre que la présence du mercure a des répercussions sur les capacités d'attention et là c'est ma révélation... Voilà pourquoi, depuis toute petite, j'ai du mal à mémoriser, pourquoi j'ai dû autant travailler pour réussir. Je réécris complètement mon histoire. Je fais un test en France qui se révèle être négatif. Incohérent ! Je fais donc un autre type de test à l'étranger qui me donne confirmation que je suis lourdement empoisonnée à plusieurs métaux et notamment au mercure.

Je me lance alors dans une désintoxication que je poursuis toujours à l'heure actuelle. Il n'existe pas de possibilité en France de diagnostiquer officiellement une intoxication chronique aux métaux supérieure à trois mois... comme s'il était impossible d'être empoisonné par les métaux en France. Je constate aussi l'absence de formation des médecins à ce sujet. Pendant plus de quinze ans, aucun des nombreux et brillants médecins que j'ai rencontrés ne m'a prescrit le test adéquat.

Dans un documentaire sur les métaux, *Alerte au Mercure*<sup>8</sup> diffusé sur France 5, la réalisatrice a interviewé une patiente française qui, souffrant de symptômes inexpliqués, s'est rendue en Belgique. Elle y a obtenu son diagnostic d'empoisonnement par les métaux lourds et y a commencé les soins. Elle a revu un de ses médecins à l'hôpital d'Orléans et elle lui a expliqué son parcours. Ce médecin a été se former à l'étranger et a proposé des séances de chélation dans cet hôpital. Mais, quelques mois après le reportage, les patients ont tous reçu une lettre type disant que les séances de chélation étaient « suspendues »... Quand la désintoxication aux métaux lourds sera-t-elle enfin possible en milieu hospitalier et prise en charge par la Sécurité Sociale ?

### → Comment se passe une cure de désintoxication ?

Un des éléments de la désintoxication est l'utilisation d'un chélateur, c'est-à-dire une molécule

capable d'attraper les métaux lourds puis les éliminer. Différentes méthodes existent, naturelles ou non. Pour ma part, compte-tenu de mon lourd empoisonnement, j'ai dû choisir une chélation forte, médicamenteuse. Généralement, le chélateur chimique utilisé est le DMPS<sup>9</sup>, par intraveineuse en très lente injection. Dans mon cas, c'est le DMSA<sup>10</sup> qui a été retenu. Le produit se lie aux métaux puis est évacué. Je complète mon protocole, entre autres, par des séances d'hydrothérapie du côlon. Je tiens à préciser qu'il est très important que le chantier de désintoxication soit encadré par des médecins et des dentistes spécialement formés. Lors des séances de chélation, je rencontre des personnes diagnostiquées de différentes maladies chroniques qui sont plus avancées que moi dans le processus de désintoxication. Certaines sont guéries, d'autres vont nettement mieux et ont repris

une activité professionnelle à temps partiel. Pour ma part, je ne suis plus au fin fond des enfers, j'ai déjà escaladé quelques couches de croûte terrestre. C'est aussi grâce à

la dépose de mes amalgames dentaires, comme je le détaille dans mon livre.

### → Qu'espérez-vous après la lecture de votre livre ?

Je ne veux pas créer de psychose mais simplement éveiller les consciences et contribuer à écourter l'errance médicale de tous ceux qui souffrent de symptômes inexpliqués.

J'aimerais que notre système médical évolue. Aujourd'hui, on fait des tonnes d'exams pour un symptôme. Ne faudrait-il pas aussi avoir une approche plus globale ? Cela implique, par exemple, de se questionner, de faire évoluer la formation des médecins, leur donner accès aux outils fiables de diagnostics utilisés et éprouvés à l'étranger. Que mes presque 17 ans de souffrance servent au moins à cela !

Propos recueillis par **Gaëlle PITON** ■■■

## POUR ALLER PLUS LOIN



### À la recherche de ma santé perdue

« Maladie de Lyme, ravages des métaux : je dénonce le déni français »

Éditions du Moment - 19,95 euros

Site de l'auteur :

[www.sophie-benarrosh.com](http://www.sophie-benarrosh.com)

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



# Le bol de soupe

Dans un self, une femme achète un bol de soupe, s'installe à une table et s'aperçoit qu'elle a oublié de prendre une cuillère. Elle repart alors en direction du comptoir pour en prendre une. Revenant à sa place une minute plus tard, elle trouve un homme installé devant son bol, trempant sa cuillère dans la soupe. « Quel sans-gêne, pense-t-elle ! Mais, il n'a pas l'air méchant... Ne le brusquons pas ! »

– Vous permettez, lui dit-elle en tirant la soupe de son côté.

Son interlocuteur ne répond que par un large sourire. Elle commence à manger. L'homme retire un peu le bol à lui tout en le laissant entre eux. À son tour, il plonge sa cuillère et mange, mais avec tant d'amabilité dans le geste et le regard qu'elle le laisse faire, désarmée. Ils mangent à tour de rôle. Elle est décontenancée, son indignation a fait place à la surprise. La soupe terminée, l'homme se lève, lui faisant signe de ne pas bouger. Il revient avec une abondante portion de frites qu'il pose au milieu de la table et l'invite à se servir. Elle accepte et ils partagent le plat. Puis il se lève, prend congé avec un ample salut de la tête et prononce son premier mot : « Merci ! »

Elle reste un moment pensive puis songe à s'en aller. Elle cherche alors son sac à main qu'elle avait accroché au dossier de la chaise. Plus de sac ! Mais alors, cet homme n'était qu'un pickpocket ? Elle s'apprête à demander qu'on le poursuive lorsque ses yeux tombent sur un bol de soupe intact et froid, posé sur une table voisine, devant la chaise où est accroché son sac. Il manque une cuillère sur le plateau...



Votre code promotion :  
IABFQ101

## Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

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

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

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

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



### Étape 1 : Votre format

☐ Papier (44 €)

☐ Electronique (29 €)

### Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

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

### Étape 3 : Votre règlement

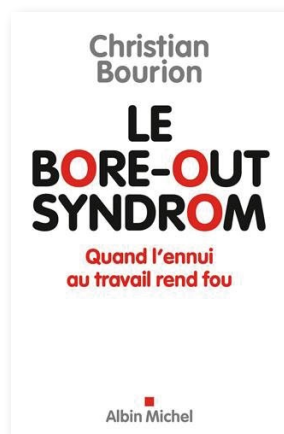
Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (44 € ou 29 €) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

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

Une question ? Joignez-nous au : +33 (0)1 58 83 50 73

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 ☐

## Le bore-out syndrom



Si le *burn-out*, la dépression causée par un surmenage au travail, commence à être reconnu comme maladie professionnelle, le *bore-out*, le fait de s'y ennuyer, est encore tabou. Pourtant il touche plus de monde : 30 % des travailleurs en souffriraient contre 10% pour le burn-out. En se basant sur de nombreux témoignages, Christian Bourion nous explique ici les mécanismes psychologiques qui font que la dépression s'installe. Ce chercheur en sciences économiques fait également une analyse fine des causes et des impacts qu'a cette maladie dans notre société. Il conclut l'ouvrage en donnant des pistes pour s'en sortir. Ce livre met le doigt sur un mal-être qui touche insidieusement de nombreuses personnes et pousse à agir !

11,99 €

**Christian Bourion**  
Éditions Albin Michel  
ISBN : 2226320113

## Comment j'ai adopté le régime gras



Les graisses ont, à tort, longtemps été mises en cause au même rang que les sucres dans la prise de poids. Dans ce livre l'auteur, nutritionniste dans plusieurs cabinets médicaux parisiens, fait le tri dans les graisses, expliquant pour chacune ses fonctions dans l'organisme et la quantité que l'on devrait en consommer pour couvrir nos besoins. Vous saurez alors pourquoi les régimes méditerranéen et nordique, traditionnellement gras, sont associés à des longévités exceptionnelles. L'auteur donne également des recettes pour intégrer ces différentes huiles à son régime alimentaire. Ce livre est un bon outil pour se déformer des années de campagnes de communication fausses sur les graisses et explique de manière très ludique leurs bienfaits sur la santé.

9,90 €

**Charlotte Debeugny**  
Éditions Marabout  
ISBN : 2501101294

## Votre nature Lyon

dates

Du vendredi 13 au  
dimanche 15 mai 2016

**Invitations gratuites en ligne**

Eurexpo  
Avenue Louis Blériot  
69686 Chassieu

Renseignements sur :

[www.vivez-nature.com](http://www.vivez-nature.com)

Profitez de votre week-end de la Pentecôte pour visiter le salon bio de Lyon, organisé dans son Parc des expositions. Vous y rencontrerez des producteurs animés par la sauvegarde de la planète et soucieux de vous proposer des produits durables. Des conférences vous aideront à comprendre la démarche et les tendances dans le domaine pour que, de retour chez vous, vous connaissiez la différence entre un produit bio et un produit naturel. Des professionnels du bien-être seront également présents pour vous aider à intégrer une démarche globale, incluant votre propre santé.

## Salon coach forme & bien-être

dates

Du samedi 21 au  
dimanche 22 mai 2016

Les Ateliers Magelis  
3 rue de la Charente  
16000 Angoulême

Renseignements sur :

[www.216events.fr](http://www.216events.fr)

Ce salon entièrement éco-conçu s'adresse aux visiteurs en quête d'une vie plus saine. Vous y rencontrerez des coaches sportifs qui vous feront découvrir leurs activités au cours d'ateliers pratiques. Les domaines de la nutrition et du bien-être seront également représentés avec des professionnels des compléments alimentaires, des modes de cuisson sains ou encore du thermalisme, de la sophrologie et du yoga. Des conférences seront données sur le thème des médecines douces et vous pourrez vous régaler avec des produits du terroir proposés dans un « espace marché » le long de la Charente.

## Naturally

dates

Du vendredi 27 au  
dimanche 29 mai 2016

**Invitations gratuites en ligne**

Parc des Expositions de Paris,  
Porte de Versailles, Pavillon 5.1  
Paris XV<sup>e</sup>

Renseignements sur :

[www.vivez-nature.com](http://www.vivez-nature.com)

Souhaitant promouvoir un mode de vie plus naturel, ce salon vous propose de découvrir des objets et des produits du quotidien fabriqués selon une certaine éthique, une démarche locale ou écologique. Vous aurez ainsi l'occasion d'essayer des habits bio aux matières originales mais aussi de découvrir toute une gamme de produits pour enfants dans les domaines de l'alimentation, de l'hygiène et des jouets. De nombreuses conférences auront lieu sur des thèmes de nutrition et de santé. Un espace de relaxation est également prévu, ainsi qu'une aire de pique-nique pour votre déjeuner.

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

Vous pouvez nous écrire à :

**Santé Nature Innovation**, Venesson-Wirth - 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal, ou à [courrier.alternatif@santenatureinnovation.com](mailto:courrier.alternatif@santenatureinnovation.com)

## Rémission de cancer du sein

*J'ai 33 ans et je suis en rémission d'un cancer du sein BRCA1. J'ai lu dans un article sur Internet que « La vitamine D (1,25(OH)<sub>2</sub> D<sub>3</sub>) est un inhibiteur puissant des tumeurs ». Il est précisé que le 1,25(OH)<sub>2</sub> D<sub>3</sub> est vendu en pharmacie sous le nom de ROCALTROL. À ce jour, je prenais 7 à 10 gouttes de vitamine D<sub>3</sub> du laboratoire Dplantes et ma prise de sang indique un taux de vitamine D dans le sang situé autour de 40 ng/ml. Dois-je prendre du ROCALTROL dans mon cas ? Le ZYMA est-il meilleur et naturel ?*

Fannie C. ■■■

ALTERNATIF  
bien-être

SERVICE CLIENT SNI EDITIONS  
SERCOGEST  
44, AVENUE DE LA MARNE  
59290 WASQUEHAL  
FRANCE

## prochainement dans ABE

- Cancer : la recette qui stoppe les métastases
- Mystères et miracles du cycle féminin : savoir quand avoir ou ne pas avoir d'enfants
- J'ai testé la saniothérapie
- Les aliments et notre sommeil...

### Avis aux lecteurs :

Alternatif Bien-Être, publication gérée par SNI Éditions, 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.

Le terme « vitamine D » désigne la molécule principale de stockage ayant une activité vitaminique D qui circule dans notre sang. En clair, il s'agit de la forme « stockée » de la vitamine D. Cette forme de vitamine a peu d'activité dans notre organisme. La véritable forme active de vitamine D dans le sang est appelée « calcitriol ». C'est ce que vous retrouvez dans le médicament intitulé ROCALTROL. C'est cette forme de vitamine D qui contrôle le calcium dans le sang, tue les cellules cancéreuses ou stimule l'immunité. Mais l'organisme transforme naturellement la vitamine D en calcitriol, et ce d'autant plus que le niveau de vitamine D dans le sang est élevé. Par conséquent il n'est pas nécessaire de prendre du ROCALTROL pour avoir les bénéfices de la vitamine D. Le ROCALTROL est utilisé dans le traitement de certaines maladies rares et son utilisation est délicate car elle est active, donc très rapidement toxique en excès. Le ZYMA est de la vitamine D, c'est donc un produit plus adapté. Il s'agit de vitamine D synthétique, « copie » de la forme naturelle, tout aussi efficace et tout aussi peu dangereuse.

### ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro 115 - Avril 2016

**Directeur de la publication :** Vincent Laarman

**Rédacteur en chef :** Julien Venesson

**Mise en page :** Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1 - Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

**Abonnements :** pour toute question concernant

vos abonnements, contactez le service client :

par téléphone au +33 (0)1 58 83 50 73

par mail à <http://www.santenatureinnovation.com/contact/>

par courrier à Sercogest - 44, avenue de la Marne

59290 Wasquehal - France

ISSN 1662-3134