

# L'ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • MAI 2016 • N°116

sommaire

- 1 Cancer : la recette qui **pourrait stopper les métastases**
  - 5 **Flash infos** sur la santé naturelle
  - 6 **Longévité** : manger moins ne sert à rien !
  - 8 Ces aliments qui **modifient notre sommeil**
  - 11 Contraception : enfin une méthode **efficace ET naturelle**
  - 16 Vos **fessiers** sont-ils amnésiques ?
  - 18 Naturopathie & Traditions :  
Le **cassis**, au secours de l'inflammation  
Le virus Zika : un **coupable trop parfait** ?
  - 23 Rencontre avec **Elke Arod** : « Autisme, hyperactivité, schizophrénie, épilepsie : on peut les guérir ! »
  - 26 J'ai testé la **saniothérapie**
  - 30 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi** : Génétique et cancer : un lien pas si clair -  
Découverte d'un remède naturel contre l'impuissance (p. 28) -  
Inspirations : Une histoire d'aveugles (p. 29)

édito



## La vérité sur le cancer

Ces derniers mois, le cancer a emporté de nombreuses personnalités connues et aimées : l'acteur Alan Rickman, les musiciens David Bowie ou Lemmy Kilmister. Ces personnalités avaient les moyens de se payer les meilleurs médecins et les meilleurs traitements. Ils pouvaient aussi mettre en place toutes les méthodes alternatives et complémentaires qu'ils souhaitaient. Mais nous masquons tous la vérité sur le cancer, médecins issus du parcours classique comme thérapeutes les plus alternatifs. Car la vérité est que, face au cancer, nous n'avons que peu d'armes, et même la science moderne utilise des médicaments qu'on peut qualifier de moyenâgeux dans leurs effets. La vérité, c'est que le véritable moyen de ne pas être victime du cancer c'est de ne pas le développer... Aujourd'hui, nous connaissons tous la marche à suivre pour réduire nos risques de cancer à des taux infimes. Mais avons-nous réellement le courage de nous battre au quotidien pour éviter tous les polluants que la société (donc nous) nous impose ? Pour nous nourrir convenablement et avoir l'hygiène de vie qu'il faut ? Moi-même, en écrivant ces lignes, je sais que je ne prends pas 100% des précautions que je pourrais suivre. Mais chaque jour j'essaie d'avancer dans cette direction. Car c'est là notre destin d'Hommes libres : lutter pour essayer de rendre le monde et notre vie meilleurs pour nous-même et pour les autres. Peut-être un jour nos enfants auront-ils la chance de vivre dans un monde sans pollution, avec des aliments nutritifs et biologiques et où l'activité physique quotidienne fera partie intégrante de leur vie. Un monde dans lequel le cancer sera devenu une maladie rare.

Julien Venesson ■■■

## Cancer : la recette qui pourrait stopper les métastases

Les métastases constituent le dernier stade de l'oncogenèse (processus de formation du cancer). Elles sont souvent perçues comme une fatalité. Pourtant, des solutions naturelles peuvent contribuer à ralentir leur formation.

### LES DÉCOUVERTES MÉCONNUES D'UN PRIX NOBEL

**L**es manuels d'histoire enseignent à nos enfants les grands noms qui ont façonné notre société moderne. Pourtant, certains des plus éminents semblent avoir été oubliés. C'est le cas de ce médecin allemand qui sera nommé pas moins de quarante-sept fois dans sa carrière pour le prix Nobel de médecine et l'obtiendra en 1931.

Pour les biochimistes modernes férus d'histoire, Otto Heinrich Warburg reste l'un des plus grands biochimistes de tous les temps, et ses découvertes ont des répercussions encore jusqu'à nous près de cinquante ans après sa mort. En particulier, son travail sur les cellules cancéreuses a posé les bases de

la compréhension des mécanismes essentiels de cette maladie ; bases qui devraient être transmises à chaque malade du cancer pour l'aider à lutter dans ce qu'on peut qualifier de « combat d'une vie ».

Otto Warburg savait déjà que toutes les cellules cancéreuses sont des cellules mutées, anormales, mais il leur a trouvé un important point commun : alors qu'une cellule saine génère son énergie en utilisant du pyruvate en présence d'oxygène, une cellule tumorale n'utilise que le glucose et le transforme en énergie sans avoir besoin d'oxygène. En l'absence de ce gaz, le glucose fermente en produisant de grandes quantités d'acide lactique. Ce descriptif fondamental, nommé « effet Warburg » en hommage à son prolifique découvreur, semble aujourd'hui avoir été totalement oublié alors qu'il est essentiel.

Lors d'une réunion entre lauréats du prix Nobel en 1966 à Lindau, Allemagne, Otto Warburg fit part de ses dernières découvertes sur le sujet et déclara : « La première cause du cancer est le remplacement de la respiration de l'oxygène des cellules saines par la fermentation du sucre. » Malheureusement, l'interprétation des travaux de Warburg fut irrémédiablement pervertie après sa mort, et il faut admettre que lui seul était capable d'expliquer la véritable profondeur de ses recherches.

## LE CANCER : PROVOQUÉ PAR LE SUCRE ET L'ACIDIFICATION ?

Depuis les années 2000, les travaux d'Otto Warburg sont plus populaires dans les milieux alternatifs que dans les colloques de cancérologie où les discussions s'articulent plutôt autour des dernières découvertes en terme de thérapie chimique et irradiante.

Il n'en fallut pas plus pour que des experts autoproclamés, qui n'avaient en réalité jamais lu la moindre publication scientifique du docteur, crient haut et fort que le cancer n'avait que deux causes : l'excès de consommation de sucre et l'excès d'acidité, par carence en minéraux basifiants (calcium, magnésium, potassium). Après tout, Otto Warburg avait bien affirmé que la cellule cancéreuse se nourrissait de sucre et qu'elle produisait des acides...

En réalité, le Dr Warburg avait mis au jour ce qui préside à la croissance des cellules cancéreuses, non ce qui les fait apparaître, comme on le comprend bien à la lecture de ses travaux. Il démontra d'ailleurs que les cellules cancéreuses, en se nourrissant de sucre, produisent de l'acide qui fait chuter

progressivement le pH (mesure de l'acidité) des tissus. À mesure que ce pH chute, la tumeur se sent de plus en plus à l'aise et prolifère allègrement, au point d'atteindre le stade de la métastase, c'est-à-dire du cancer généralisé.

Le rôle du sucre dans le cancer est donc très simple : il fait l'effet d'un booster de croissance. Plus vous mangez de sucre, plus vous stimulez la croissance des tumeurs. Ainsi, une personne dont certaines cellules deviendraient cancéreuses, par exemple suite à un tabagisme prolongé, verra son cancer apparaître cliniquement plus rapidement si elle mange beaucoup de sucre. Mais si son alimentation est plus saine, les cellules cancéreuses pourront rester sous le contrôle du système immunitaire, parfois même au point de demeurer silencieuses jusqu'à la mort<sup>1</sup>.

Alors pourquoi ne pas supprimer le sucre de notre alimentation et guérir ainsi tous les cancers ?

## SUPPRIMER LE SUCRE ? IMPOSSIBLE !

C'est effectivement cette solution qu'ont retenue certains, trop enthousiastes. C'était trop vite oublier les travaux du Dr Warburg ou trop vite les interpréter. Car, malheureusement, même si vous ne mangez aucun aliment sucré, du sucre circule toujours dans votre sang : il est présent dans presque tous les aliments, même les plus sains, tels les légumes ou les fruits.

Dès lors pourquoi ne pas adopter une alimentation tel que le régime cétogène, dans laquelle on n'ingère plus que des protéines et des graisses ? Dans ce cas, notre organisme fabrique le sucre à partir des protéines. Et quand on jeûne ? Dans ce dernier cas, l'organisme récupère les protéines des muscles et les transforme en glucose. Ainsi donc, piégé dans son propre fonctionnement, notre corps ne peut s'empêcher d'alimenter ces cellules qui ne cherchent qu'à le tuer.

Il n'y a donc pas de moyen de priver les cellules cancéreuses du sucre qui les alimente, si ce n'est par la mort elle-même. Mais tout de même, les niveaux de sucre sanguin que l'on peut atteindre en mangeant des aliments sucrés ou riches en glucides rapidement digérés – dits « à index glycémique élevé » – n'ont rien à voir avec ceux que l'on peut mesurer lors de la pratique d'un régime cétogène. Et pour cause : plusieurs études scientifiques ont déjà mis en évidence que la pratique du régime cétogène permettait d'améliorer nettement la durée de survie de malades du cancer, y compris dans les cas les plus graves, ceux pour



1. Yan Jiang, Yong Pan, Pateria R.Rhea, Lin Tan, Mihai Gagea Iurascu, Lorenza Cohen, Abstract 3735: Dietary sugar induces tumorigenesis in mammary gland partially through 12 lipoxigenase pathway. The University of Texas MD Anderson Cancer Center, Houston, TX. Proceedings: AACR 106th Annual Meeting 2015; April 18-22, 2015; Philadelphia, PA.  
2. Lv M, Zhu X, Wang H, Wang F, Guan W. Roles of caloric restriction, ketogenic diet and intermittent fasting during initiation, progression and metastasis of cancer in animal models: a systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2014 Dec 11;9(12):e115147.

lesquels la médecine avait baissé les bras sans oser l'avouer<sup>2</sup>. Il va sans dire que la pratique de ce régime est un des composants de la recette antimétastases (voir à ce sujet le dossier sur l'alimentation cétogène dans *Alternatif Bien-Être* N°107).

## CONFUSION SUR LE RÔLE RÉEL DE L'ACIDITÉ

Otto Warburg expose très bien le rôle des différents éléments dans la prolifération des cellules cancéreuses. Et, outre la question des apports en glucides qui nourrissent directement les tumeurs, il explique aussi que le métabolisme de la cellule cancéreuse produit de grandes quantités d'acides, mesurables objectivement par le relevé du pH urinaire au cours de la journée – ce dernier indiquant de manière assez fidèle le pH des tissus.

Il n'est pas rare qu'en phase terminale du cancer le pH atteigne des valeurs aussi basses que 4 ou 5. À ce stade les tissus sont gorgés d'acides et les cellules normales ne sont plus légion, elles sont devenues minorité. Mais là encore, l'erreur est de croire que c'est l'acidité qui déclenche le cancer. L'acidité est, en fait, simplement l'environnement idéal pour la prolifération d'une tumeur et celle-ci fera tout pour le créer autour d'elle.

Différentes équipes de recherche se sont penchées sur cette question. En injectant des acides dans les tissus de souris cancéreuses, ils ont pu constater que l'apparition des métastases était nettement accélérée<sup>3</sup>. À l'inverse, l'ajout de bicarbonate (un minéral basifiant) à l'alimentation des souris a pu empêcher l'apparition des métastases. Et dans le cas où ces dernières étaient déjà là, leur nombre et leur taille étaient réduits<sup>4</sup>. Dans leurs travaux, les chercheurs sont très précis : la dose de bicarbonate à partir de laquelle une efficacité a pu être observée correspond à l'équivalent de 12,5 grammes de bicarbonate de sodium pour un adulte de 70 kilos.

En pratique, l'idéal consiste à effectuer un mélange de bicarbonate de sodium et de bicarbonate de potassium dans un rapport de 3 pour 1 en faveur du bicarbonate de potassium, soit environ 10 grammes de bicarbonate de potassium mélangé à 3 grammes de bicarbonate de sodium par jour. Ce mélange permet de préserver l'équilibre électrolytique sanguin entre sodium et potassium. Il doit néanmoins toujours être ingéré progressivement : on commence par une dose journalière de 2 grammes puis on augmente graduellement au fil des jours.

Attention, néanmoins : les personnes victimes de problèmes cardiaques, d'hypertension artérielle ou d'un

autre problème vasculaire doivent effectuer cette supplémentation avec un suivi médical, ces minéraux pouvant avoir des effets sur le cœur et les vaisseaux.

## QU'EST-CE QU'UNE MÉTASTASE ?

Une métastase est une localisation secondaire d'un cancer principal. Elle est en d'autres termes une « fille » de la tumeur principale. Les cellules cancéreuses acquièrent avec le temps la capacité d'envahir les tissus environnants mais aussi distants. Leur moyen de transport : les vaisseaux sanguins et lymphatiques. Les cellules cancéreuses y entrent grâce à une partie dégradée d'un vaisseau sanguin ou via le réseau vasculaire de la tumeur qui est anarchique (il présente des failles et est ainsi très perméable). C'est l'intravasation. Elles vont ensuite s'installer dans un autre endroit de l'organisme, créant un foyer secondaire à distance de la tumeur principale.

Un second phénomène, appelé extravasation, y participe également. Une fois dans la circulation sanguine, les cellules cancéreuses peuvent se coincer dans des petits capillaires qui perfusent les organes. Elles y prolifèrent jusqu'à le rompre et envahir l'organe à proximité.

Ces cellules cancéreuses nouvellement installées se retrouvent dans un environnement différent de celui de la tumeur primaire et forment au début une simple micrométastase invisible. Avec le temps, les cellules cancéreuses s'adaptent, se recréent un environnement favorable et, grâce à un processus appelé colonisation, la micrométastase devient métastase.

Les métastases peuvent se développer dans plusieurs organes en même temps, altérant plusieurs fonctions vitales de l'organisme, alors que la tumeur primaire n'en altère qu'une.

Cette stratégie minérale peut être simplement renforcée par l'alimentation. Dans ce cas, il suffit de pratiquer le régime cétogène en veillant à ce que la part autorisée de glucides (soit 50 grammes maximum) soit apportée par des légumes. Idéalement pauvres en glucides, afin de s'assurer une part généreuse et par là-même un apport plus important de minéraux basifiants. Ces légumes peuvent être introduits crus, cuits (idéalement à basse température), entiers ou mixés, sous forme de jus de légumes faits maison

3. Rofstad EK, Mathiesen B, Kindem K, Galappathi K. *Acidic extracellular pH promotes experimental metastasis of human melanoma cells in athymic nude mice*. Cancer Res. 2006 Jul 1; 66(13):6699-707.  
4. 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, Robert J. Gillies. *Bicarbonate Increases Tumor pH and Inhibits Spontaneous Metastases*. Cancer Res. 2009 Mar 15; 69(6): 2260-2268.

si vous êtes sensible aux fibres des légumes (certaines radiothérapies peuvent irriter les voies digestives et nécessitent une alimentation pauvre en fibres). Mais attention, il ne faut pas y incorporer de fruits. Vous aurez compris pourquoi ! L'option des jus est en revanche à éviter si votre transit est très ralenti, si vous êtes amaigri ou dénutri.

Une autre erreur courante est celle qui consiste à vouloir diminuer trop fortement la consommation de protéines en cas de cancer sous prétexte que ces dernières sont acidifiantes. Elles le sont effectivement, mais un apport minimal est aussi indispensable. S'il n'est pas apporté, l'organisme ira puiser les protéines dans les muscles, un processus efficace mais qui est lui-même générateur d'acides supplémentaires, dont se délecteront les tumeurs.

## OXYGÉNER LES TUMEURS !

**O**n ne peut que regretter le manque d'attention vis-à-vis des travaux du Dr Warburg à notre époque. Chacune des lectures de son travail apporte une nouvelle pierre dans l'édifice de notre compréhension et il est probable que si la quintessence en avait été tirée, des milliers de vies humaines auraient pu être sauvées ou, au moins, prolongées.

Le dernier enseignement de l'effet Warburg est celui de l'hypoxie. Otto Warburg s'était aperçu qu'il existait une relation directe entre le pH des tissus et la quantité d'oxygène dans le sang. Un pH élevé (alcalin) indique une concentration plus élevée en molécules d'oxygène et est favorable à la vie des cellules saines. Un pH plus faible (acide) indique une faible concentration en oxygène et est favorable à la croissance des cellules tumorales. Bien sûr, lutter directement contre l'acidité en ingérant des minéraux basifiants est une excellente solution, mais pour obtenir une efficacité maximale, il est important d'agir sur tous les niveaux. Autrement dit, il faut apporter de l'oxygène.

Ces informations ne sont pas sans rappeler celles d'un autre visionnaire, l'ingénieur chimiste René Jacquier, qui mit au point une machine pour faciliter l'oxygénation des tissus des malades et dont Pierre Lance racontait l'extraordinaire aventure dans *Alternatif Bien-Être* N°103 (Le « Bol d'air Jacquier » disponible actuellement sur le marché n'a plus rien à voir avec celui qu'avait mis au point René Jacquier, NDLR).

Mais apporter de l'oxygène aux tissus est simple : respirez ! Bien sûr, l'idéal pour cela consiste à faire du sport mais une simple marche quotidienne apporte déjà un bénéfice certain. Ajoutez-y des exercices de respiration profonde pour en accentuer les effets.

L'ensemble des enseignements du Dr Warburg permet ainsi de trouver des armes efficaces face à la prolifération du cancer. Ces méthodes sont en plus compatibles avec tous les traitements conventionnels. Mais attention, ils ne sont pas toujours efficaces. Dans un certain nombre de cas, à la prévalence mal connue mais faible (1 % ?), des cellules cancéreuses ont

pu muter au point d'échapper à l'effet Warburg, c'est-à-dire qu'elles sont devenues capables de proliférer sans sucre<sup>5</sup>. Et lorsque cela se produit, leur croissance devient quasiment incontrôlable. Car nous ne devons pas l'oublier : une cellule cancéreuse est une cellule mutée, ce qui est bon pour nous peut être mauvais pour elle... Mais pas forcément.

## CITRON ET BICARBONATE 10 000 FOIS PLUS PUISSANTS QUE LA CHIMIO ?

**A**lors, finalement, que penser des multiples articles consultables sur Internet qui scandent que le citron et le bicarbonate sont « dix mille fois plus efficaces » que la chimiothérapie ?

Premièrement, il faut savoir que l'effet basifiant du citron reste très faible par rapport à celui du bicarbonate. Sa consommation n'est pas absolument nécessaire.

Deuxièmement, la chimiothérapie et l'action du bicarbonate ne peuvent être comparés. Le rôle et le but de la chimiothérapie sont d'utiliser des médicaments pour endommager les cellules cancéreuses afin qu'elles ne puissent se développer et se reproduire. Les agents basifiants comme le citron ou le bicarbonate n'agissent que sur l'environnement direct de la cellule cancéreuse, non sur la cellule cancéreuse elle-même. Ils n'engendrent pas de destruction de cellules cancéreuses mais évitent simplement qu'elles ne génèrent des métastases. Ils créent un environnement hostile, défavorable, qui freine son expansion.



Julien Venesson & Magali Walkowicz ■■■

### infos produits

- Bicarbonate de potassium (Nutrimuscle) : 03 80 78 69 48 [www.nutrimuscle.com](http://www.nutrimuscle.com)
- Bicarbonate de sodium : en vente dans tous les supermarchés

## Les phosphates, nouvelle cause cachée de surpoids

Les phosphates sont des molécules à base de phosphore, utilisées comme conservateur dans l'industrie. Aujourd'hui présentes dans presque tous les aliments contenant des additifs, leur consommation a été multipliée par quatre ces dix dernières années. Les phosphates étaient déjà accusés d'augmenter les risques de maladies cardiaques, osseuses et rénales, mais une nouvelle étude sur des animaux vient de montrer qu'ils favorisent aussi le surpoids ! Voilà qui donne envie de cuisiner « maison » !

Source : Abuduli M, Ohminami H, Otani T and al. Effects of dietary phosphate on glucose and lipid metabolism. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2016 Jan 19;ajpendo.00234.2015.

## Vaccin DTP : la ministre semble se réveiller

Suite à la polémique engendrée par la rupture du vaccin obligatoire DT-Polio, la ministre de la Santé prend enfin en compte la demande du million de signataires de la pétition lancée par le Pr Joyeux. Elle a rencontré les laboratoires afin de leur demander de communiquer l'état de leurs stocks pour les vaccins obligatoires, de mettre un plan de gestion des pénuries mais aussi d'optimisation et d'augmentation de leur production. Bien sûr, ce coup de communication ne changera strictement rien à la situation et nous ne manquerons pas de continuer à nous mobiliser auprès du Pr Joyeux. Vous pouvez signer la pétition en vous rendant à cette adresse : <http://petitions.ipnsn.eu>

Source : Communiqué de presse du ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes, 28 janvier 2016.

## Projet de grossesse : le régime patates donne le diabète

Une étude vient de montrer que les femmes qui mangent beaucoup de pommes de terre avant de tomber enceinte ont plus de risques d'avoir du diabète pendant leur grossesse. Remplacer deux portions de pommes de terre par semaine par des légumes suffit à diminuer ce risque de 9 à 12 %.

Source : Bao W, Tobias DK, Hu FB, and al. Pre-pregnancy potato consumption and risk of gestational diabetes mellitus: prospective cohort study. BMJ. 2016 Jan 12;352:h6898.

## Un nouveau vaccin inefficace vendu en pharmacie

Sanofi a lancé son nouveau vaccin contre le zona, une maladie de peau causée par le virus de la varicelle qui se réactive avec l'âge lorsque le système immunitaire s'affaiblit. Partiellement remboursé pour les plus de 65 ans, ce vaccin n'est efficace que dans 51 % des cas ! Un record... d'inefficacité !

Source : Nicolas Plantey Le premier vaccin contre le zona arrive en France. Le Figaro Santé, 15/06/2015.



## Un extrait d'oignon efficace contre la goutte

Fortement influencée par des gènes, la goutte est une maladie qui provoque de vives douleurs dans certaines articulations à cause d'une accumulation d'acide urique dans les tissus. Pour s'en débarrasser, on est souvent obligé de passer par les médicaments. Mais cela pourrait bientôt changer ! Car des chercheurs ont montré qu'une supplémentation en quercétine, à raison de 500 mg par jour (l'équivalent de ce que l'on trouve dans 500 g d'oignons), diminuerait nettement le taux d'acide urique dans le sang en quatre semaines.

Source : Shi Y, Williamson G. Quercetin lowers plasma uric acid in pre-hyperuricaemic males: a randomised, double-blinded, placebo-controlled, cross-over trial. Br J Nutr. 2016 Mar;115(5):800-6.

## Explosion des maladies cardiaques : les médicaments sont-ils responsables ?

Les maladies cardiaques sont aujourd'hui de plus en plus fréquentes. Le coupable désigné par l'industrie pharmaceutique a un nom : le cholestérol. Pourtant, de plus en plus de chercheurs pointent du doigt l'inefficacité des médicaments anticholestérol. Mais des chercheurs japonais vont plus loin : ils estiment que ces médicaments sont en fait partiellement responsables de la préoccupante augmentation des infarctus, de par leur toxicité ! Leurs travaux tout à fait sérieux viennent d'être publiés dans une revue médicale internationale de pharmacologie.

Source : Okuyama H, Langsjoen PH, Hamazaki T and al. Statins stimulate atherosclerosis and heart failure: pharmacological mechanisms. Expert Rev Clin Pharmacol. 2015 Mar;8(2):189-99.

# Longévité : manger moins ne sert à rien !

Suffirait-il de manger frugalement pour vivre plus longtemps et en bonne santé ? C'est ce que l'on pensait... Jusqu'à aujourd'hui !

À Okinawa, au Japon, dépasser les cent ans d'existence n'a rien d'étonnant... Sur cette île, les habitants vivent plus longtemps que dans le reste du pays et, qui plus est, en meilleure santé. Ont-ils découvert la fontaine de jouvence ? Il semble plutôt que le secret de leur longévité réside dans un art de vivre, le « *Hara Hachi Bu* », dont l'un des préceptes est de quitter la table avant d'atteindre la complète satiété.

## MANGER MOINS POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS

**D**epuis de nombreuses décennies, des scientifiques étudient le levier de la privation alimentaire pour tenter de prolonger l'espérance de vie. En 1935, le nutritionniste américain Clive McCay est le premier à mettre en évidence un lien entre restriction calorique et augmentation de la durée de vie : certains de ses rats cobayes parviennent à vivre 40% de plus lorsqu'ils sont privés de 30%<sup>1</sup> de leur ration quotidienne. En 1986, des chercheurs de l'université de Californie montrent un phénomène identique chez la souris : celles soumises à un régime draconien, de 50% de calories en moins, vivent de 35% à 65% plus longtemps que leurs congénères nourries à satiété<sup>2</sup>. On se prend à rêver : appliqué à l'homme, cela signifierait dépasser les 130 ans... Les expériences de la même veine se multiplient chez différents modèles animaux, de la simple levure à l'araignée et la mouche en passant par le ver... ou même les poissons et les chiens.

Les résultats sont convergents : les animaux moins nourris – mais pas affamés, une dénutrition trop sévère étant néfaste pour l'organisme – ont une meilleure longévité et développent moins fréquemment des maladies liées au vieillissement.

## L'IMPLICATION D'UN FACTEUR DE CROISSANCE

**C**omment expliquer les bénéfices de ce régime ascétique ? Les chercheurs ont constaté que la restriction calorique entraîne une diminution de la concentration d'une substance dans le sang, l'IGF-1

(insulin-like growth factor-1). Il s'agit d'un facteur de croissance qui favorise la division des cellules et limite leur destruction. S'il est indispensable en début de vie pour grandir et se développer, il peut également plus tard stimuler le développement de tissus cancéreux et accélérer le vieillissement.

L'impact de l'IGF-1 apparaît flagrant dans le cadre de pathologies qui entraînent une production excessive, comme l'acromégalie. Les patients qui en souffrent ont deux à trois fois plus de risques de développer un cancer du côlon que le reste de la population.

## MAIS ÇA NE MARCHE PAS DANS TOUS LES CAS !

**C**ependant, des études avec des résultats contradictoires apparaissent. En 2009, lors du congrès annuel de la Société américaine de gérontologie, une équipe présente les résultats de son étude<sup>3</sup> ; ils n'ont pas testé la restriction calorique sur une souche unique de souris mais chez 41 d'entre elles, différant un peu par leur patrimoine génétique. Et les résultats sont plus que mitigés : une partie d'entre elles vit plus longtemps, mais la diète hypocalorique reste sans effet sur d'autres... et raccourcit même l'espérance de vie chez certaines ! Pour enfoncer le clou, en 2012<sup>4</sup>, les conclusions d'une étude menée durant plus de 20 ans sur des singes macaques, au Centre national sur le vieillissement de Baltimore, montrent que cette méthode n'est pas parvenue à prolonger la vie des animaux restreints. Le régime a cependant réduit le risque de cancers, de maladies cardiovasculaires et retardé l'apparition de diabète par rapport au groupe de singes témoin.

## QU'EN EST-IL CHEZ L'HOMME ?

**L**a question fondamentale est de savoir si la restriction calorique pourrait prolonger notre durée de vie. Mais il n'est cependant pas évident de mener ce type d'expérimentation tout au long de l'existence de volontaires, et si les animaux de laboratoire n'ont d'autre choix que de respecter cette forte contrainte de sous-alimentation, l'appliquer

1. McCay C. et al. - The effect of retarded growth upon the lifespan and upon the ultimate body size. *J. Nutr.* 1935 ; 10 : 63-79.

2. Weindruch R. et al., *J. Nutr.* The retardation of aging in mice by dietary restriction: longevity, cancer, immunity and lifetime energy intake. 1986 Apr;116(4):641-54.

3. Chen-Yu Liao. Genetic variation in the murine lifespan response to dietary restriction: from life extension to life shortening. *Aging Cell* 9(1):92-95.

4. Mattison JA et al.. Impact of caloric restriction on health and survival in rhesus monkeys from the NIA study. *Nature.* 2012;489:318-321.

à des êtres humains semble plus problématique. Il existe tout de même des études sur ce sujet, et elles apportent des éléments de réponse intéressants. La plus récente a été conduite sur deux ans et a rassemblé 218 hommes et femmes de 20 à 50 ans, de poids normal ou en léger embonpoint. Deux groupes ont été constitués : un où les participants s'alimentaient normalement, le second où ils cherchaient à limiter les apports caloriques de 25 %.

Cette étude a donné lieu à deux articles complémentaires, publiés dans les revues *Journal of Gerontology : Medical Sciences*<sup>5</sup> et *Aging cell*<sup>6</sup>, respectivement en 2015 et 2016. Notons tout d'abord que les participants ne sont pas parvenus à atteindre l'objectif des 25 % de restriction alimentaire, qui au final n'a été que de 12 % environ ; cette baisse d'apports les a conduits à perdre 10 % de leur poids en moyenne. Bien sûr, il s'agissait d'adultes initialement déjà minces et sans surpoids (les bénéfiques sur la longévité d'une perte de poids en cas de kilos en trop sont déjà démontrés).

La première étude s'est penchée sur le métabolisme de base des participants et leur température corporelle, deux éléments qui diminuaient dans les études sur les animaux et supposés contribuer à l'augmentation de l'espérance de vie. La restriction calorique est restée sans effet sur ces paramètres. Cependant, les sujets de l'étude ont vu leur taux de cholestérol total baisser, ainsi que leur pression artérielle, ce qui est positif pour la santé cardiovasculaire. La sensibilité à l'insuline s'est améliorée, réduisant les risques de développer un diabète de type 2, tandis que les taux d'un marqueur de l'inflammation, la protéine C réactive, ont chuté. Enfin, les taux de T3, une hormone thyroïdienne, ont été réduits ; or une activité thyroïdienne plus faible est associée à une meilleure espérance de vie. Mais la réduction des apports alimentaires s'est également soldée par une fragilisation osseuse, observée au niveau du col du fémur et des lombaires.

Qu'en est-il des taux d'IGF-1 ? La seconde étude montre qu'ils n'ont pas baissé à l'issue de ces deux années de privation. Toutefois, il a été observé une légère augmentation d'un type de protéines qui se lie à ce facteur de croissance et diminuent sa biodisponibilité.

Cette absence d'impact sur les taux d'IGF-1 avait déjà été constatée<sup>7</sup> chez des membres de la « Société de restriction calorique », un groupe d'Américains qui pratique volontairement cette méthode par conviction de ses bienfaits, et ce parfois depuis des dizaines d'années. Le Pr Luigi Fontana, qui avait

conduit l'étude, n'avait noté la réduction de ce taux que chez un groupe de personnes à l'alimentation végétarienne. Ceux-ci excluent les produits d'origine animale de leur alimentation et ont ainsi des apports réduits en protéines : seulement 10% de leur ration quotidienne, contre 24% chez les adeptes de la restriction calorique. Pour confirmer l'existence de ce lien, le scientifique a demandé à six d'entre eux de réduire leur consommation de protéines : en trois semaines, les niveaux d'IGF-1 avaient enfin diminué.

## FAUT-IL RÉDUIRE SES APPORTS PROTÉIQUES ?

Ces travaux indiquent ainsi que le levier pour augmenter la longévité est la quantité de protéines absorbées. Mais en fait, toutes ne sont pas équivalentes. Les protéines sont constituées d'un enchaînement d'acides aminés qui varie de l'une à l'autre. Et seul l'un d'entre eux semble responsable des effets délétères mis en évidence : la méthionine, présente en grande quantité dans la viande musculaire, les filets de poisson, les œufs et produits laitiers. Elle accentue la formation de radicaux libres au niveau des mitochondries, les usines à énergie de nos cellules, ce qui contribue au développement de cancers et au vieillissement de l'organisme. Des rats nourris avec un régime pauvre en méthionine ont ainsi vu leur espérance de vie augmenter<sup>8</sup>... Mais il existe une autre solution : on obtient les mêmes résultats lorsqu'on ajoute à la ration alimentaire des cobayes de la glycine<sup>9</sup>, un autre acide aminé, qui stimule l'élimination de la méthionine au niveau du foie. Il n'est ainsi ni utile de s'affamer, ni de se priver de protéines animales, il suffit d'enrichir notre alimentation en glycine. Mais où trouve-t-on cette fameuse glycine dans l'alimentation ? Dans le collagène animal, abondant dans les cartilages, la peau, les os et les tissus. Ainsi, manger un filet de poulet seul contribue au vieillissement alors que manger un filet de poulet accompagné d'un bouillon d'os ou du poisson entier mijoté contribue à la longévité. Autre solution plus moderne : recourir à une supplémentation en glycine ou en collagène. La dose recommandée par les chercheurs est située autour de 5 grammes de glycine ou 12 grammes de collagène par jour pour un adulte de corpulence moyenne.

Céline Sivault ■■■

### infos produits

- **Glycine** (Cell'Innov) : [www.cellinnov.com](http://www.cellinnov.com) – 08 00 50 10 17
- **Peptan Collagène** (Nutrimuscle) : [www.nutrimuscle.com](http://www.nutrimuscle.com) – 03 80 78 69 48

5. Eric Ravussin et al. A 2-Year Randomized Controlled Trial of Human Caloric Restriction: Feasibility and Effects on Predictors of Health Span and Longevity. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* (2015) 70 (9): 1097-1104.  
 6. Fontana L et al. Effects of 2-year calorie restriction on circulating levels of IGF-1, IGF-binding proteins and cortisol in nonobese men and women: a randomized clinical trial. *Aging Cell*. 2015 Oct 6.  
 7. Fontana et al. Long-term effects of calorie or protein restriction on serum IGF-1 and IGFBP-3 concentration in humans. *Aging Cell*, 2008; 7 (5): 681.  
 8. Zimmerman JA et al. Nutritional control of aging. *Exp Gerontol*. 2003 Jan-Feb;38(1-2):47-52.  
 9. Brind J, et al. Dietary glycine supplementation mimics lifespan extension by dietary methionine restriction in Fisher 344 rats. *FASEB J*. 2011;25(5):28.522.

# Ces aliments qui modifient notre sommeil



Vous êtes insomniaque ? Vous dormez mal ? Peut-être commettez-vous des erreurs diététiques ! Le contenu de votre assiette a une influence directe sur votre sommeil.

Un Français sur trois dormirait mal<sup>1</sup>. La question n'est donc pas anecdotique. D'autant qu'aux troubles du sommeil sont associées entre autres : fatigue, moindre concentration et performance intellectuelle, irritabilité et même prise de poids (voir encadré). Selon une étude du Centre médical de l'université de Columbia, à New York, publiée en février 2016<sup>2</sup>, manger trop de sucre augmente le nombre de réveils nocturnes et manger trop de graisses saturées (viandes grasses, charcuteries, produits laitiers gras) rend le sommeil plus léger. Ces excès majoreraient la durée d'endormissement de 15 minutes. Ce lien entre alimentation et qualité du sommeil avait déjà été mis au jour par une étude américaine de grande ampleur<sup>3</sup> ayant démontré que plus l'alimentation est calorique, monotone et pauvre en minéraux et vitamines, moins on dort.

Mais la question du sommeil ne se limite pas à la vitesse d'endormissement ou à sa durée : il faut aussi qu'il soit récupérateur. Et, nous allons le voir, certains aliments impactent aussi la qualité du sommeil.

## DORMIR, À QUOI ÇA SERT ?

**N**otre rythme biologique, appelé rythme circadien, dure environ 24 heures. Il connaît deux états distincts : la veille et le sommeil, aux paramètres physiologiques antagonistes. Le sommeil se caractérise par un faible niveau d'activité physiologique avec notamment une température corporelle basse, une pression artérielle basse, un rythme respiratoire bas, un rythme cardiaque bas. Il se découpe en cycles, aux rôles propres, identifiés par Rechtschaffen et Kales en 1968, notamment un d'entrée dans le sommeil, un de sommeil lent et profond qui permet de récupérer de la fatigue physique, et un sommeil paradoxal où l'on rêve, mémorise, apprend et, plus important que tout, où l'on récupère psychiquement.

## LES MOLÉCULES DU SOMMEIL

**L**es neurones libèrent des neurotransmetteurs ; ce sont de petits messagers chimiques qui influencent l'ensemble de la vie physiologique et

psychique. Certains sont propre à l'état de veille : la dopamine (suscite un comportement alerte, explorateur), l'adrénaline (qui augmente le pouls, la force de contraction musculaire, le flux sanguin et la capacité respiratoire en réponse à un stress) et la noradrénaline (propice à l'attention, l'apprentissage et la réponse aux signaux de récompense).

Pour que le cerveau passe de l'état d'éveil à l'état de sommeil, il doit changer sa production de neurotransmetteurs. Des neurones « pacemaker » entrent en jeu pour désactiver progressivement les neurones qui les émettent. D'autres neurotransmetteurs prennent le relais. Il y a la sérotonine qui diminue, inhibe l'activité des neurones excitateurs et engendre la synthèse de mélatonine « hormone du sommeil », et le GABA (acide gamma-aminobutyrique). Il freine la transmission des signaux nerveux,

## PRISE DE POIDS ET MANQUE DE SOMMEIL

**U**ne méta-analyse italienne<sup>4</sup> s'est intéressée à 45 des études qui se sont penchées sur le lien entre sommeil et prise de poids. Verdict : le risque d'obésité est augmenté de 55% chez les sujets dormant en moyenne moins de 5 heures par nuit. Les mêmes auteurs ont montré dans une autre méta-analyse qu'une durée de sommeil inférieure à 6 heures augmentait de 28% le risque de diabète de type 2. En cause, il y aurait une altération de la régulation neuro-endocrinienne de l'appétit. La leptine, hormone de la satiété, est diminuée alors que la ghréline, hormone de la faim, est augmentée. En cas de fatigue, l'appétence pour les aliments gras et sucrés est majorée.

Dans une autre étude<sup>5</sup>, des sujets en surpoids ont suivi le même régime amaigrissant. Certains étaient en plus soumis à une privation de sommeil. Tous ont perdu le même poids, mais ceux au sommeil court ont perdu plus de muscle que de graisse.

1. Rapport du jeudi 14 décembre 2006 au ministre de la Santé.

2. St-Onge MP, Roberts A, Shechter A, Choudhury AR. Fiber and saturated fat are associated with sleep arousals and slow wave sleep. J Clin Sleep Med, 2016.

3. National Health and Nutrition Examination Survey. Grandner MA et al. Dietary nutrients associated with short and long sleep duration. Data from a nationally representative sample. Appetite 2013;64:71-80.

4. Cappuccio FP. Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. Sleep, 2008 May;31(5):619-26.

5. Arlet V, Nedeltcheva, Sleep curtailment is accompanied by increased intake of calories from snack, Am J Clin Nutr. 2009 Jan; 89(1): 126-133.

diminue la tonicité musculaire, ralentit le rythme cardiaque, les spasmes musculaires et participe au contrôle de l'anxiété.

À ces éléments « simples » sur les neurotransmetteurs viennent s'ajouter d'autres éléments complexes qui contrôlent aussi la vitesse d'endormissement, la quantité et la qualité du sommeil : les hormones thyroïdiennes, les hormones sexuelles, l'hormone de croissance mais aussi les niveaux sanguins de magnésium, calcium ou potassium...

## SI VOUS AVEZ DU MAL À VOUS ENDORMIR

**S**i le sommeil tarde à venir, c'est probablement dû au fait que vos niveaux de dopamine et d'adrénaline sont trop élevés et/ou que vos niveaux de mélatonine et GABA sont trop faibles à l'heure du coucher. Cela peut être provoqué par la pratique d'exercices physiques intenses trop tardivement dans la journée ou par du stress, mais aussi par de mauvais choix alimentaires. Le café, le thé, le chocolat noir et le cola peuvent ainsi perturber le sommeil jusqu'à 6 heures après leur ingestion à cause de leur teneur en xanthines, des molécules stimulantes (dont fait partie la caféine).

Idéalement, votre dîner doit apporter un peu de protéines, sources de tryptophane et d'acide glutamique, les deux acides aminés nécessaires à la fabrication de la sérotonine, du GABA et de la mélatonine. De bonnes sources sont évidemment les viandes, poissons et œufs. Mais il faut y ajouter des glucides, digérés lentement (à « index glycémique bas »). En effet, les glucides (au moyen de l'insuline) permettent le passage du tryptophane dans le cerveau, là où il pourra effectivement être transformé en sérotonine puis en mélatonine.

Ce passage du tryptophane dans le cerveau suite à l'ingestion de glucides est responsable du « coup de barre » qu'on peut ressentir après avoir mangé des aliments très riches en glucides comme une pizza. Il faut toutefois éviter ce type de glucides trop rapidement digérés car, s'ils facilitent l'endormissement, ils diminuent aussi la qualité du sommeil.

Voici quelques exemples de glucides adaptés : patates douces, lentilles, haricots rouges ou blancs, riz basmati, sarrasin, millet, quinoa, châtaignes. Et si vous faites attention à votre ligne et que vous ne mangez que peu de féculents, vous pouvez vous contenter sans problème des glucides fruits (entiers).

## L'INDISPENSABLE SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DU SOMMEIL

**V**oici les principaux ingrédients que vous pouvez retrouver dans les compléments alimentaires pour le sommeil :

- **La mélatonine** : il s'agit d'une hormone produite par le cerveau qui régule les rythmes circadiens, c'est-à-dire les rythmes veille-sommeil. La mélatonine n'a qu'un seul effet secondaire : elle peut rendre un peu mou au réveil si la dose utilisée était forte (plus de 3 mg par jour). Il ne s'agit pas d'un sédatif et elle ne peut déclencher à elle seule le sommeil. On l'utilise surtout pour lutter contre un sommeil décalé.
- **Le tryptophane** : il s'agit d'un acide aminé qu'on retrouve dans la nourriture. Son utilisation hors alimentation permet de s'affranchir de la nécessité d'une consommation concomitante de glucides pour qu'il atteigne le cerveau. Là, il est transformé en 5-HTP puis en sérotonine et enfin en mélatonine. Le tryptophane a des effets relaxants et peut induire le sommeil.
- **Le 5-HTP** : il s'agit d'une molécule extraite d'une plante africaine *Griffonia simplicifolia*. La molécule est la même que celle produite dans le cerveau à partir du tryptophane et les effets sont globalement les mêmes, mais plus fiables.
- **Le GABA** : bien qu'utilisé pour induire le sommeil, le GABA n'a pas d'efficacité dans cette optique sous forme de complément alimentaire car il ne parvient pas à franchir la barrière hémato-encéphalique qui entoure le cerveau. Il aurait néanmoins de légers effets positifs sur la production de l'hormone de croissance.
- **La valériane** : plante utilisée depuis l'Antiquité avec une grande efficacité pour relaxer et induire le sommeil. Contrairement aux médicaments, la valériane ne provoque pas d'accoutumance.
- **Le houblon** : autre plante utilisée traditionnellement comme la valériane. Les effets sont plus légers mais peuvent se compléter.

## JE NE RÊVE PLUS DEPUIS DES ANNÉES !

**L**es personnes victimes de dépression sévère en ont souvent fait l'expérience : quand on est dépressif, on ne rêve plus. Ou, du moins, on ne se



rappelle plus qu'on a rêvé. Ce problème est souvent amélioré par les antidépresseurs, en particulier ceux qui augmentent les niveaux de dopamine dans le cerveau.

Les rêves ont en effet besoin de dopamine et de noradrénaline pour pouvoir être prolifiques. Si vous ne vous souvenez plus de vos rêves cela peut venir d'un manque de dopamine, de noradrénaline et/ou d'un excès de sérotonine. Ce dernier est souvent conséquence d'un dîner trop riche en glucides, notamment en glucides à index glycémique élevé, trop rapidement digérés.

Quant au manque de dopamine et de noradrénaline, il provient rarement du manque de protéines mais plus souvent d'un déficit en nutriments essentiels qui transforment les protéines en neurotransmetteurs. On retrouve ici la vitamine D au premier rang, puis dans une moindre mesure le zinc, la vitamine B6, le magnésium et les oméga-3. Les carences hormonales (testostérone et œstrogènes en particulier) ont aussi des effets importants sur la vivacité des rêves.

## MON SOMMEIL N'EST PAS TOUJOURS SUFFISAMMENT RÉCUPÉRATEUR

On peut s'endormir facilement et dormir suffisamment longtemps mais avoir l'impression de ne pas avoir bien récupéré. Ce problème est particulièrement fréquent avec l'âge. La cause principale est pourtant simple : il s'agit d'une diminution du temps passé en phase de sommeil paradoxal, la fameuse partie du sommeil où l'on rêve et où l'on se repose psychologiquement. Dans une certaine mesure, la qualité du sommeil est donc liée à notre capacité à rêver.

Si le temps passé en sommeil paradoxal diminue, cela peut être dû à plusieurs causes. Par exemple un déficit en vitamine B12, même léger (une situation fréquente chez les végétariens et végétaliens), diminue la durée du sommeil paradoxal. Dans ce cas on peut corriger le problème en prenant un complément alimentaire de vitamine B12, mais uniquement s'il s'agit de méthylcobalamine (et non de cyanocobalamine)<sup>6</sup>.

Le temps passé en sommeil paradoxal est très majoritairement contrôlé par une hormone : l'hormone de croissance. Cette hormone est produite de manière importante à l'adolescence et explique pourquoi la capacité à enchaîner les nuits courtes chez les jeunes n'a rien à voir avec celle des adultes. Mais la production d'hormone de croissance ne s'effondre pas nécessairement avec l'âge : tout

dépend du mode de vie mais également de l'alimentation. Ainsi, ne pas fumer et faire du sport plusieurs fois par semaine sont deux moyens simples de booster sa production d'hormone de croissance et donc d'améliorer la qualité du sommeil.

L'hormone de croissance est un peptide, c'est-à-dire une petite protéine, fabriquée dans le cerveau à certains moments de la journée, en particulier la nuit. Pour que sa production soit maximale, l'organisme a besoin d'avoir tous les nutriments nécessaires à disposition. C'est généralement le cas dans nos pays modernes, à l'exception d'un acide aminé (une petite protéine) : la glycine.

La glycine est un acide aminé qui ne se trouve en abondance que dans un seul aliment : les tissus animaux à base de collagène. On en trouve donc dans la peau, les os ou les articulations du poulet par exemple. Le plat traditionnel qui en renferme le plus est le bouillon d'os, aujourd'hui délaissé par phobie du gras et des produits animaux. Pour des chercheurs espagnols, le fait que l'homme moderne ne consomme plus aujourd'hui de collagène a entraîné chez lui une profonde carence en glycine.

L'hypothèse semble sérieuse car différentes études ont testé l'effet d'une supplémentation en glycine ou en collagène sur des êtres humains, et toutes ont mis en évidence des bénéfices sur la santé. En ce qui concerne l'hormone de croissance, la prise de 6 à 7 g de glycine (ou 10 à 15 g de collagène) avant le coucher permet de multiplier par 3 ou 4 les niveaux d'hormone de croissance ! Le sommeil est alors plus réparateur, quel que soit l'âge<sup>7</sup>.

Autre fait surprenant, en 2011 une étude britannique<sup>8</sup> a montré qu'une cure de jus de griottes améliorait la qualité et la durée du sommeil. L'effet proviendrait de la mélatonine, naturellement présente dans les cerises.

Magali Walkowicz ■■■

## CE PETIT VERRE QUI DÉTRUIT LE SOMMEIL

Consumé en petites quantités, l'alcool ne serait pas nocif pour la santé et pourrait même avoir des vertus. Mais probablement pas dans les heures qui précèdent le coucher : des chercheurs américains ont montré que l'alcool faisait chuter les niveaux d'hormone de croissance jusqu'à plus de 70%, diminuant d'autant la qualité du sommeil. Pour que notre organisme élimine l'alcool contenu dans un verre, 2 à 3 heures sont nécessaires.

6. Mayer G, Kröger M, Meier-Ewert K. Effects of vitamin B12 on performance and circadian rhythm in normal subjects. *Neuropsychopharmacology*. 1996 Nov;15(5):456-64.

7. Kasai K, Kobayashi M, Shimoda SI. Stimulatory effect of glycine on human growth hormone secretion. *Metabolism*. 1978;27(2):201-8.

8. Pigeon WR, Carr M, Gorman C, Perlis M.L. Effects of a Tart Cherry Juice Beverage on the Sleep of Older Adults with Insomnia. *J Med Food*. 2010 Jun; 13(3): 579-583

9. Prinz PN, Roehrs TA, Vitaliano PP, Linnoila M, Weitzman ED. Effect of alcohol on sleep and nighttime plasma growth hormone and cortisol concentrations. *J Clin Endocrinol Metab*. 1980 Oct;51(4):759-64.

# Contraception : enfin une méthode efficace ET naturelle

Bien que la dangerosité de la pilule contraceptive soit reconnue, on continue à croire qu'en dehors des hormones chimiques il n'y aurait pas d'alternative fiable. Or, comme vous allez le découvrir, il existe une approche naturelle de la fertilité qui respecte les cycles biologiques et redonne aux couples le libre choix de concevoir ou non.

## PILULE AMÈRE

**M**algré le scandale concernant les pilules de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> génération, la femme n'a pas réellement changé en matière de contraception : la pilule demeure de très loin la méthode la plus répandue. En France, depuis leurs premières règles jusqu'à la ménopause, 55% des femmes y ont recours et si l'on y ajoute les autres méthodes à base d'hormones de synthèse (implant, patch ou anneau vaginal), au moins 60% des Françaises utilisent une contraception hormonale<sup>1</sup>.

Mais la pilule n'est pas un simple « comprimé d'hormones ». Il s'agit d'un mélange d'hormones synthétiques, c'est-à-dire d'hormones qui n'ont pas les mêmes effets que nos hormones naturelles, ce qui explique notamment pourquoi elles ne peuvent être dénuées d'effets secondaires. À cela s'ajoute que les hormones sexuelles prises par voie orale (masculines ou féminines) perturbent le fonctionnement normal du foie, ce qui se traduit notamment par des modifications de la coagulation du sang et donc par une augmentation du risque de problèmes cardiaques et vasculaires. L'hypothèse d'une pilule contraceptive hormonale bonne pour la santé est donc utopique et intrinsèquement incompatible avec son existence même. Toutes les pilules augmentent de manière plus ou moins grande les risques de thrombose, d'accident vasculaire cérébral, d'infarctus<sup>2</sup> ainsi que des cancers du sein, du col de l'utérus et du foie<sup>3</sup>.

La plupart des pilules sont composées d'une association des deux hormones normalement sécrétées par les ovaires et dont dépend le cycle féminin, un œstrogène (hormone synthétique dérivée des œstrogènes) et un progestatif, et plus rarement d'un progestatif seul (hormone synthétique dérivée de la progestérone). Le principe est simple : les hormones artificielles leurrent le centre de contrôle des ovaires situé à la base du cerveau en lui faisant croire qu'une grossesse est en cours

## QUE PENSER DE LA NOUVELLE PILULE « AUX HORMONES NATURELLES » ?

**U**ne voie est ouverte par les fabricants depuis 2012, suite à la mauvaise presse des pilules classiques : la pilule aux hormones naturelles QLIRA. Cette pilule contient un œstrogène bio-identique, c'est-à-dire sous une forme identique à celle sécrétée par les ovaires : le 17 bêta œstradiol. Cela peut sembler génial mais les œstrogènes pris par voie orale, même naturels, ont des effets secondaires nocifs, notamment sur la santé cardiovasculaire. En cause : le passage obligé de ces hormones par le foie, ce qui perturbe son fonctionnement. À ces œstrogènes naturels, la pilule ajoute un progestatif synthétique. Bref, aucun avantage ne se dessine nettement pour ce type de produits.

et qu'il est donc inutile de continuer à produire d'autres hormones nécessaires à l'ovulation. De quoi bouleverser totalement le cycle féminin : l'ovulation est bloquée, les sécrétions de la glaire se modifient pour empêcher l'ascension des spermatozoïdes, et l'endomètre, le tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus, devient inapte à accueillir un éventuel œuf fécondé.

1. <http://www.inpes.sante.fr/70000/dp/11/dp111026.pdf>

2. Øvind Lidegaard, Dr. Med. Sci., Ellen Løkkegaard, Ph.D., Aksel Jensen, M.Sc., Charlotte Wessel Skovlund, M.Sc., and Niels Keiding, M.Sc. - Thrombotic Stroke and Myocardial Infarction with Hormonal Contraception - N Engl J Med 2012; 366:2257-2266 June 14, 2012 DOI: 10.1056/NEJMoa1111840.

3. Coglianò V, Grosse Y, Baan R, Straif K, Secretan B, El Ghissassi F; WHO International Agency for Research on Cancer. Carcinogenicity of combined oestrogen-progestagen contraceptives and menopausal treatment. Lancet Oncol 2005; 6: 552-3.

## 10 conséquences fâcheuses de la pilule contraceptive souvent passées sous silence

1. Des saignements en dehors des « règles » (généralement la conséquence d'une pilule trop peu dosée en œstrogènes)
2. Des nausées
3. Un grossissement ou des tensions dans les seins
4. Des maux de tête
5. Une prise de poids
6. De la déprime ou des changements d'humeur
7. La suppression des règles
8. Une baisse de la libido
9. Des pertes blanches importantes
10. Une irritation des yeux lors du port de lentilles de contact

## LA PILULE AU BANC D'ESSAI

**M**algré les inconvénients de la pilule, est-ce qu'au minimum vous pouvez lui faire confiance et être protégée d'une grossesse non désirée ? Pas tout à fait, car il existe un écart particulièrement important entre l'efficacité théorique annoncée de 99,7 % et ce qui se passe dans la vraie vie. En réalité, 8 femmes sous pilule sur 100 tombent enceintes chaque année, un pourcentage d'échec loin d'être négligeable. En cause : des choix de pilule non adaptés au profil hormonal, des oublis, des vomissements, des diarrhées ou des interactions médicamenteuses<sup>4</sup>. Dès lors, il n'est pas absurde d'envisager de se munir en plus d'un préservatif, d'autant qu'il est la seule barrière efficace contre les infections sexuellement transmissibles. Ou de faire le choix d'un autre moyen de contraception...

## QUELLE EST L'EFFICACITÉ CONTRACEPTIVE DES AUTRES MÉTHODES ?

**C**'est probablement pour ces raisons que de nombreuses femmes optent pour la pose d'un stérilet ou dispositif intra-utérin (DIU). Il en existe deux types, l'un avec des hormones et l'autre en cuivre, chacun doté d'une très grande efficacité pratique avec 20 fois moins d'échecs de contraception que la pilule, le risque de grossesse tombant entre 0,2 et 0,5 %, soit au maximum une grossesse tous les deux ans pour 100 femmes<sup>6</sup>.

Le DIU hormonal délivre de la progestérone, il n'a a priori qu'une action locale sur l'utérus en le rendant inapte à accueillir un œuf fécondé et ne perturbe pas le cycle menstruel. Pourtant, comme pour la pilule ou les implants hormonaux, certaines femmes éprouvent des effets généraux désagréables liés à la présence des hormones : prise de poids, peau grasse, baisse de libido, etc.

L'avantage du DIU en cuivre, c'est qu'il ne comporte aucune hormone et n'interfère pas avec l'ovulation. Le cuivre est spermicide, c'est-à-dire qu'il tue les spermatozoïdes lors de leur passage dans l'utérus. Loin devant toutes les méthodes hormonales, il ne comporte aucun risque pour la santé et ne présente que très peu d'effets secondaires (retrouvez notre dossier complet sur le DIU dans *Alternatif Bien-Être* N°82).

Mais le plus important, c'est qu'aujourd'hui près de 1 femme sur 10 préfère éviter les hormones ou l'intrusion d'un corps étranger dans une zone si intime, et se tourne vers des options entièrement naturelles par envie de se reconnecter avec son corps et ses valeurs. Rassurez-vous, il n'y a pas que le retrait avant éjaculation, bien qu'il puisse être assez fiable avec seulement 4% de grossesses non désirées quand il est bien maîtrisé, mais si ce n'est pas le cas, on constate entre 14 et 24 % d'échec<sup>7</sup>.

## Ces médicaments compromettent l'efficacité de la pilule (ainsi que toute contraception hormonale, excepté le dispositif intra-utérin hormonal)<sup>5</sup>

- Les anti-épileptiques : phénobarbital (Alepsal, Apaxoral, Gardéнал, Kaneuron), phénytoïne (Di-Hydан, Dilantin), primidone (Mysoline), carbamazépine (Tégréтол), topiramate (Epiromax), vigabatrin (Sabril)
- Les antibiotiques : rifampicine (Rifadine, Rimactan)
- Les antituberculeux : rifabutine (Ansatiрine), rifampicine (Rifadine, Rimactan)
- Les antifongiques : griséofulvine (Fulcine, Griséfuline)
- Les antiviraux : ritonavir, nelfinavir, efavirenz, névirafine
- Les antiulcéreux : lansoprazole (Lanzor, Ogast)
- Les psychostimulants : (Modiodal)
- En phytothérapie : le millepertuis (*Hypericum perforatum*), peut-être le gattilier (*Vitex agnus castus*)

4. Organisation mondiale de la santé, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Agence des Etats-Unis pour le développement international. Planification familiale. Un manuel à l'intention des prestataires de services du monde entier. Genève : OMS; 2011. [www.who.int/reproductivehealth/publications/family\\_planning/9780978856304/fr/index.html](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/family_planning/9780978856304/fr/index.html)

5. <http://martinwinckler.com>

6. Brooke Winner, M.D., Jeffrey F. Peipert, M.D., Ph.D., Qihong Zhao, M.S., Christina Buckel, M.S.W., Tessa Madden, M.D., M.P.H., Jenifer E. Allsworth, Ph.D., and Gina M. Secura, Ph.D., M.P.H. Effectiveness of Long-Acting Reversible Contraception - N Engl J Med 2012;366:1998-2007.

Une autre méthode naturelle sort nettement du lot. Rigoureuse et précise, appuyée par les dernières connaissances scientifiques du système reproducteur, elle se base sur l'observation de certains signes biologiques qui sont de véritables indices de fertilité : la méthode symptothermique. Elle est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et, loin des idées reçues, elle offre une sécurité comparable à celle de la pilule : pour 900 femmes suivies pendant 20 ans, le taux de grossesses non planifiées s'élève à 0,4 pour 100 femmes par an lorsque la méthode est appliquée sérieusement, et à 7,5 si elle l'est avec moins de rigueur, exactement comme le jour où l'on oublie de prendre sa pilule<sup>8</sup>. Pour mettre la symptothermie en pratique dans de bonnes conditions, il faut d'abord comprendre le fonctionnement du cycle menstruel.

## LE CYCLE MENSTRUEL À LA LOUPE

**C**ela peut paraître étonnant, mais la plupart des femmes connaissent mal leur corps et ne repèrent pas autre chose de leur cycle que les règles. Pourtant, il est possible avec un peu d'attention de suivre jour après jour le déroulement de ce qui se passe à l'intérieur à l'aide de quelques notions de physiologie.

D'abord, un petit rappel : le cycle menstruel démarre au premier jour des règles. Il est sous contrôle de l'hypophyse, une glande du cerveau, qui par le biais des hormones FSH et LH agit sur les ovaires. Sous leur influence, les ovaires sécrètent les hormones féminines, œstrogènes et progestérone, dont les concentrations déterminent les différentes phases du cycle.

Voilà la séquence d'événements permettant de comprendre le cycle :

- D'abord **la phase folliculaire** où le corps s'emploie à mettre tout en place pour permettre une fécondation au moment de l'ovulation. La FSH stimule les ovaires pour faire mûrir un ovule au sein des follicules, des cavités en surface des ovaires, et démarrer la production d'œstrogènes. Au premier jour des règles, la concentration en œstrogènes est à son niveau le plus bas, mais au fur et à mesure que l'ovule se développe dans le follicule, elle s'intensifie. L'action des œstrogènes cible l'endomètre, la paroi interne de l'utérus, qui va s'épaissir grâce à un apport de sang et de nutriments pour le rendre prêt à

accueillir un œuf fécondé quand l'ovule sera libéré. Egalement sous l'influence des œstrogènes, le col de l'utérus devient souple et produit une sécrétion de plus en plus abondante, la glaire cervicale, qui facilitera le passage et la survie des spermatozoïdes dans les voies génitales. L'aspect de la glaire au moment de l'ovulation est très caractéristique, c'est l'un des éléments permettant de repérer les jours fertiles.

- **L'ovulation** : quand l'ovule est mûr, la quantité des œstrogènes s'élève en pic (vers le milieu du cycle), ce qui déclenche 24 heures plus tard un pic de sécrétion de la LH qui provoque l'ovulation : l'ovule est expulsé 9 heures plus tard à travers la trompe de l'utérus où il attend qu'un spermatozoïde vienne le féconder. Si au bout de 24 heures il n'est pas fécondé, il meurt. S'il est fécondé, il lui faudra 4 à 5 jours pour se déplacer progressivement jusqu'à l'utérus où il s'implantera sur l'endomètre, ce qu'on appelle la nidation.
- Puis vient **la phase lutéale** qui vise à assurer une bonne nidation en peaufinant l'abri douillet de l'endomètre. Elle est dominée par l'action de la LH qui stimule la production de la progestérone par le follicule vide. La progestérone contrôle l'épaississement de l'endomètre et poursuit la ramification des vaisseaux sanguins qui le parcourent. En même temps, le follicule vide se transforme pour donner naissance au corps jaune, nécessaire au maintien d'une grossesse éventuelle. Si la fécondation n'a pas lieu, le corps jaune cesse de produire de la progestérone et la chute brutale du taux de progestérone entraîne l'élimination de l'endomètre, la paroi épaisse qui s'était formée se détache et est rejetée par le vagin, c'est le début des règles et la préparation d'un nouveau cycle.

## LE BON TIMING BIOLOGIQUE

**U**ne fois expulsé, un ovule vit seulement 24 heures ; les spermatozoïdes, eux, peuvent survivre à l'intérieur des voies génitales féminines entre 3 et 5 jours, parfois 7, à condition qu'ils y trouvent une glaire accueillante comme c'est le cas dans les jours avant l'ovulation. Par conséquent, les moments de fertilité sont les jours précédant l'ovulation et le jour suivant, soit une fenêtre de 8 jours par cycle.

En théorie, un cycle dure 28 jours, avec une ovulation le 14<sup>e</sup> jour, c'est en se basant sur ce principe que l'on date la conception lors d'une grossesse.

7. Rachel K. Jones, Julie Fennell, Jenny A. Higgins and Kelly Blanchard - Better than nothing or savvy risk-reduction practice? The importance of withdrawal - Published in *Contraception* 79 (2009) 407-410 Received 4 December 2008; revised 19 December 2008; accepted 20 December 2008.

8. FRANK-HERRMANN P, HEIL J, GNOTH C, TOLEDO E, BAUR S, PYPPE C, JENETZKY E, STOWITZKY T, FREUNDL G. The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. *Hum. Reprod.* 22, 5 :1310-1319, 2007.

Mais le corps humain n'a rien d'une horloge électronique, plus réalistement et sans qu'il y ait lieu de s'inquiéter, le cycle menstruel peut s'étaler entre 24 et 31 jours et présenter des fluctuations de plus ou moins 8 jours<sup>9</sup>. La première phase dominée par les œstrogènes est la plus sensible aux perturbations, sa longueur oscille facilement sous l'effet du stress, d'une émotion, du tabagisme ou de la pratique sportive. En moyenne, la phase folliculaire dure de 11 à 18 jours tandis que la 2<sup>e</sup> phase dominée par la progestérone est généralement plus stable, mais pas totalement immuable car elle peut aussi varier entre 11 et 15 jours<sup>10</sup>. Voilà qui explique pourquoi les méthodes basées sur le calendrier (comme la vieille méthode Ogino) pour calculer les jours sans risque sont si périlleuses et donnent naissance à tant de bébés.

## COMMENT ÉCOUTER LES RYTHMES DU CORPS

**L**a symptothermie, parfois appelée aussi méthode d'auto-observation (MAO) ou de planification familiale naturelle (PFN), permet de repérer précisément le début des jours fertiles, l'approche de l'ovulation et le retour aux jours non fertiles. Depuis ses débuts en 1965, elle a été constamment améliorée et propose aujourd'hui pour chaque phase un double-contrôle indispensable pour la sécurité contraceptive.

Elle demande l'auto-observation de 2 signes – la glaire produite au col de l'utérus (sympto) et la température corporelle (thermie) –, auxquels s'ajoutent éventuellement les transformations du col de l'utérus. Rien de sale ni de bien compliqué, en quelques cycles la méthode est acquise et les indices identifiés à coup sûr. En voici les grandes lignes :

### La glaire

Durant les premiers jours du cycle (comme après l'ovulation), le col de l'utérus est fermé, aucune glaire n'est fabriquée et les spermatozoïdes ne survivent que quelques heures dans le vagin, une grossesse n'est pas possible.

Ensuite, sous l'action des œstrogènes, la glaire commence à être produite et sa consistance se modifie au fur et à mesure que le taux d'œstrogènes augmente. L'impression d'avoir le vagin humide ou l'apparition de la glaire sur la vulve deviennent de plus en plus évidentes de jour en jour.

Les premières sensations marquent le début de la fenêtre de fertilité, et avec un peu d'entraînement toutes les femmes sont capables de reconnaître les

différentes qualités de la glaire et de voir comment elle se transforme à l'approche de l'ovulation pour faciliter la montée des spermatozoïdes ; elle devient plus abondante, plus fluide et plus glissante.

Puis, après l'ovulation, sous l'influence de la progestérone, la glaire coagule et se tarit brusquement, marquant la fin de la période fertile. La hausse de température qui accompagne la montée de la progestérone permet de confirmer de façon sûre le passage en phase post-ovulatoire.

### La température

Le pic de progestérone qui amorce la seconde phase du cycle est marqué par une augmentation de température de quelques dixièmes de degrés. A partir du 6<sup>e</sup> jour du cycle, il faut prendre sa température le matin au réveil et la noter sur un graphique. La température reste quelques jours à un niveau plus ou moins égal, et quand la courbe thermique se décale vers le haut, c'est que l'ovulation a lieu. Au 3<sup>e</sup> jour de température haute la possibilité d'une grossesse est complètement écartée.

Comme la température peut varier en fonction du manque de sommeil ou d'une infection, ces paramètres sont à reporter sur le graphique pour interpréter avec justesse les écarts de température.

## COMMENT ACQUÉRIR UNE VÉRITABLE AUTONOMIE SEXUELLE

**L**a symptothermie est à la portée de tout le monde, elle demande en effet de l'attention, mais pas plus de 5 minutes au quotidien. Elle n'est pas plus contraignante que d'avaler un comprimé tous les jours. Plutôt que de l'apprendre seule, il est recommandé de se former auprès de personnes compétentes, c'est la garantie d'acquérir rapidement de l'aisance pour comprendre correctement les cycles. C'est devenu d'autant plus facile aujourd'hui que le numérique est arrivé en renfort, des applications mobiles et des logiciels ont été conçus pour y entrer les données et repérer avec sûreté les différentes phases. Après un suivi durant 3 ou 4 cycles, la méthode est totalement limpide.

L'expérience d'une bonne trentaine d'années de la symptothermie montre que plus une femme s'observe et plus elle se met à l'écoute de son corps, mieux elle appréhende les signaux, certes parfois subtils mais toujours compréhensibles de son cycle : douleurs dans le ventre, tensions dans les seins, etc.

9. Cole LA, Ladner DG, Bryn FW. The normal variabilities of the menstrual cycle. *Fertil Steril*. 2008 Apr 21.

10. JohnsonSR, Barrett,S, Miro,F, Ellis,J. ProfileofhCGriseinearly pregnancy: increased uniformity using LH initial rise compared to LMP. *International Conference on Gonadotropins and Receptors* 5:13.

Mais l'intérêt de la symptothermie, c'est aussi de pouvoir impliquer son partenaire. La femme n'est plus seule à assumer la contraception. Celle-ci devient une affaire de couple puisqu'au cours de la période fertile il faut choisir d'éviter les relations sexuelles ou se protéger s'il n'y a pas de désir d'enfant. Plus qu'une méthode de contraception, il est plus exact de parler de planification des naissances, le couple est maître de sa sexualité et de sa fertilité en choisissant d'utiliser la méthode pour favoriser ou non la conception.

En France, l'association CLER propose des consultations et un suivi personnalisé avec un moniteur. Renseignements : [www.methodes-naturelles.fr](http://www.methodes-naturelles.fr)

Basée en Suisse, la fondation SymptoTherm édite un manuel complet gratuit, propose un logiciel interactif et un réseau international de conseillers : [www.sympto.org](http://www.sympto.org)

## LES OUTILS NUMÉRIQUES À L'AIDE DE LA CONTRACEPTION

**T**out le monde n'a pas envie de se lancer dans l'apprentissage de la symptothermie ou de s'encombrer des gestes de l'auto-observation. Il existe aussi de nombreuses applications d'aide à la contraception, mais peu d'entre elles offrent une réelle sécurité. Il faut écarter d'emblée celles qui sont établies à partir d'algorithmes fondés sur la méthode du calendrier pour déterminer par probabilité les jours à risque, de même que celles qui ne nécessitent l'observation que d'un seul cycle. Cependant d'autres semblent faire leurs preuves et peuvent permettre à chaque femme de trouver la méthode qui lui convient.

### LADY COMP



**C**e logiciel allemand se base sur l'indice de la température. Le boîtier est très facile d'utilisation, il suffit de mettre sous la langue la petite sonde thermique pendant quelques secondes au réveil. Le moniteur évalue les données personnelles, calcule le statut de fertilité du jour, émet des pronostics sur la suite du cycle et détermine la date de l'ovulation, peu importe que les cycles soient réguliers ou pas.

La méthode existe depuis 30 ans et a été testée cliniquement à plusieurs reprises avec d'excellents résultats sur plusieurs centaines de femmes : moins de 1 utilisatrice sur 100 (précisément entre 0,6 et 0,8) serait enceinte sans le désirer chaque année<sup>11</sup>.

Prix : 345 à 495 euros selon le modèle choisi.

[www.ladycomp.fr](http://www.ladycomp.fr)

### CLEARBLUE-PERSONA



**L**e mini-ordinateur s'accompagne de bandelettes urinaires dosant les taux d'œstrogènes et de LH afin d'identifier les différentes phases du cycle. Une fois la date du début du cycle saisie, le boîtier identifie des jours verts et des jours rouges, ainsi que les jours (8 jours par cycle une fois que l'ordinateur

vous connaît mieux) où il faudra effectuer les tests sur les premières urines du matin.

La précision des tests urinaires qui détectent les variations des taux hormonaux est d'environ 96%<sup>12</sup>. Est-ce pour cela qu'un essai clinique sur 700 femmes a montré que 6% d'entre elles avaient démarré une grossesse non désirée<sup>13</sup> ? Une autre étude conduite avec 200 femmes indiquait 99% de fiabilité en associant aux tests urinaires l'observation de la glaire<sup>14</sup>.

La notice du fabricant indique que son produit n'est adapté que si vos cycles durent entre 23 et 35 jours, si vous avez arrêté la pilule depuis au moins 2 mois, si vous ne prenez pas de traitement antibiotique contre l'acné, si vous n'êtes pas en préménopause, si vous n'allaites pas, si vous ne souffrez d'ovaires polykystiques et si vos horaires de lever sont à peu près réguliers.

Prix : environ 110 euros pour le moniteur et 40 euros la recharge de 16 bandelettes.

En pharmacie.

**Annie Casamayou** ■■■

11. Freundl G, Frank-Herrmann P, Godehardt E, Klemm R, Bachhofer M. - Retrospective clinical trial of contraceptive effectiveness of the electronic fertility indicator Ladycomp/Babycomp. Adv Contracept. 1998 Jun;14(2):97-108. Ginekol Pol. 2010 Nov;81(11):834-9. Calculation of the Pearl Index of Lady-Comp, Baby-Comp and Pearly cycle computers used as a contraceptive method. Binkiewicz P, Michaluk K, Demiańczyk A.

12. Guida M, Bramante S, Acunzo G, Pellicano M, Cirillo D, Nappi C - Diagnosis of fertility with a personal hormonal evaluation test. Minerva Ginecol. 2003 Apr; 55(2):167-73.

13. Bonnar J, Flynn A, Freundl G, Kirkman R, Royston R, Snowden R Personal hormone monitoring for contraception. Br J Fam Plann. 1999 Jan; 24(4):128-34.

14. Fehring RJ, Schneider M, Barron ML - Efficacy of the Marquette Method of natural family planning. MCN Am J Matern Child Nurs. 2008 Nov-Dec; 33(6):348-54.

# Vos fessiers sont-ils amnésiques ?

De nombreuses heures passées assis, d'anciens maux de dos ou encore la mauvaise planification d'un entraînement sportif (trop de sollicitation, pas assez de récupération) peuvent entraîner une fonte musculaire et une amnésie des fessiers. Oui, vous avez bien lu : une amnésie ! En d'autres termes, les muscles de vos fessiers ne fonctionnent plus correctement parce qu'ils en ont perdu l'habitude et même le souvenir ! Ils ne se contractent plus suffisamment, se ramollissent, et entraînent par-dessus le marché des compensations douloureuses. Voici les solutions pour faire garder toute leur mémoire à vos fessiers !

## L'IMPORTANCE DES FESSIERS

**C**e groupe musculaire est composé de 3 muscles distincts : le grand fessier, le moyen fessier et le petit fessier. Ils interviennent dans la majorité des mouvements du corps :

- Pour produire du mouvement (se lever, s'asseoir, marcher, courir, sauter)
- Pour stabiliser le bassin et le genou, notamment sur chaque appui sur une jambe lors de la marche ou la course ou encore une montée d'escalier
- Pour éviter que votre genou ne plonge et ne tourne trop vers l'intérieur lorsque vous marchez, courez, montez les escaliers, vous asseyez, ce qui provoque une trop grande rotation interne du genou.

Lorsqu'un muscle ou un groupe de muscles ne remplit plus correctement sa fonction, le corps utilise des muscles proches pour le remplacer (les synergistes). Ces muscles « remplaçants », sollicités pour accomplir une tâche pour laquelle ils ne sont pas faits, se fatiguent plus vite, sont exposés à un risque de blessure ou d'inflammation plus grand, et se trouvent dans un état de tension permanente avec des « trigger points » (des points de tension musculaire particuliers). C'est l'ensemble du fonctionnement corporel qui est perturbé.

Des fessiers qui fonctionnent mal sont ainsi directement associés à des problèmes de dos et des blessures au niveau des genoux principalement, ainsi qu'à une baisse de la qualité des mouvements et des performances sportives.

## FESSIERS : LES 4 PROBLÈMES FRÉQUENTS

**L**es fessiers se contractent en théorie fortement lors de :

- Sprints ou courses très rapides
- Sauts
- Flexions de jambes en musculation (squat, fentes), lorsqu'on soulève des objets lourds, qu'on s'assoit
- Ascension d'un sentier en montagne ou d'un escalier
- Extension effectuée par la hanche, c'est-à-dire lorsque votre jambe pousse vers l'arrière.

Il y a néanmoins 4 problèmes majeurs :

### 1<sup>er</sup> problème

Les fessiers de la plupart des gens sont amnésiques et ne remplissent plus leur fonction, et donc la plupart des gens utilisent les muscles du dos ou leurs ischios jambiers (arrière des cuisses) pour effectuer le travail qui devrait être fait par les fessiers. Il est donc fondamental d'effectuer des exercices d'activation, en d'autres termes de réveil des muscles fessiers pour reprogrammer leur bonne utilisation dans tous les mouvements où ils doivent prioritairement effectuer le travail.

Si ce travail de rééducation et activation motrice n'est pas effectué, alors vos muscles fessiers se développeront quand même, mais moins bien. Vous développerez surtout des blessures au dos, aux hanches et aux genoux, car les muscles qui compensent feront toujours la majeure partie du travail, ce qui les épuisera et surtout usera et mettra trop de stress au niveau du dos, des hanches et des genoux.

## 2<sup>e</sup> problème

Lorsqu'à 30, 40, 50, 60 ou 70 ans vous décidez de remuscler vos fessiers, non seulement vous êtes sûr de compenser avec d'autres muscles comme l'arrière des cuisses et les muscles du bas du dos (voir ci-dessus), mais surtout vous allez le faire avec des articulations déjà abîmées et douloureuses, ce qui va augmenter les problèmes et douleurs articulaires. De plus vous risquez d'effectuer des exercices qui ne sont pas adaptés à l'état de vos articulations, ni à l'amnésie et à la fonte musculaire de vos fessiers.

## 3<sup>e</sup> problème

La fonte musculaire des fessiers est la plus importante du corps au fur et à mesure que l'on vieillit.

## 4<sup>e</sup> problème

En fonction de leur type de posture et de leur morphologie, certaines personnes contractent et ressentent moins leurs fessiers que d'autres, ce qui limite bien évidemment leur développement.

Néanmoins AUCUN de ces problèmes n'est insurmontable et figé. Il suffit juste de bien les travailler et de les intégrer consciemment dans tous les mouvements.

## FESSIERS : COMMENT BIEN LES TRAVAILLER ?

### Exercice 1

Utiliser les fessiers pour l'extension de la hanche et non les muscles de la zone lombaire est important pour réduire les douleurs au dos. En bloquant votre genou avec la hanche en flexion vers la poitrine vous allez minimiser grandement les compensations au niveau de la zone lombaire.

#### Deux choses sont d'ailleurs fréquentes avec cet exercice :

Des crampes surviennent au niveau de l'arrière des cuisses (ischios jambiers), signe que vos fessiers sont fortement amnésiques et se contractent peu, ce qui force les ischios jambiers à effectuer le mouvement. Les crampes surviennent plus d'un côté que de l'autre : il s'agit du côté le plus faible, car il compense le plus.

Pour beaucoup de gens, lorsqu'on limite l'extension par compensation de la région lombaire, le mouvement d'extension de hanche semble ridiculement limité en amplitude. Cela témoigne d'une faiblesse importante des fessiers et très souvent d'une raideur très importante des muscles fléchisseurs de la hanche qu'il faut travailler avec le premier exercice et avec des automassages avec rouleau de massage, bâton de massage et canne de massage. Très souvent le côté faible est celui où l'amplitude est la plus faible.

#### Effectuer :

- 10 répétitions du côté faible puis passer au côté fort
- 10 répétitions du côté fort puis repasser au côté faible
- 10 répétitions du côté faible

### Exercice 2

Permet de reconnecter les petits et moyens fessiers avec les obliques et le carré des lombes.

Marchez avec la mini bande élastique au dessus des genoux en variant les positions et les directions : en avançant, en reculant, latéralement, avec les jambes fléchies. Effectuez 2 séries de 30 secondes de marche avec les bandes élastiques puis augmentez au fil des semaines la durée.

Ces exercices sont à effectuer tous les jours ou un jour sur deux au minimum.

**Christophe Carrio** ■■■

[www.christophe-carrio.com](http://www.christophe-carrio.com)



\* Pour aller plus loin : ces deux ouvrages de Christophe Carrio, *Musculation esthétique et performance* volume 1 et 2.



# Le cassis, au secours de l'inflammation



Tout est bon dans le cassis : ses baies sont très riches en vitamine C, ses feuilles et ses bourgeons traitent à merveille les inflammations, les douleurs et les allergies...

**Noms populaires :** groseillier noir, arbre aux goutteux, blackcurrant (en anglais).

**Nom latin :** *Ribes nigrum*.

**Parties utilisées :** feuilles, baies, bourgeons, huile des graines.

**Famille :** grossularacées dont fait partie le groseillier, un proche parent du cassis.

**Composants actifs :** flavonoïdes, OPC (Oligomères proanthocyanidiques) dans toutes les parties. Tanins, surtout dans la feuille. Vitamine C et caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine, bêta-carotène), surtout dans la baie et le bourgeon. L'huile contient de l'alpha-tocophérol (vitamine E), des acides gras linoléique, alpha-linolénique et gamma-linolénique surtout.

**Formes d'utilisation possibles :** infusion de feuilles, poudre, extrait de plantes standardisées, macérât glyciné de bourgeons.

**Propriétés :** anti-inflammatoire, diurétique, antiallergique, tonique général, corticostimulant, antirhumatismal.

## LE PAYSAN QUI N'URINAIT PLUS

**E**n 1554, un paysan se présente à son médecin et lui déclare n'avoir pas uriné depuis 10 jours. Par avarice il avait tardé à consulter, ce qui aurait pu lui coûter cher. Le médecin, Peter Forestus, lui prépare alors une décoction de feuilles et de branches de cassis. Dans les heures qui suivent, le paysan se soulage en expulsant des urines abondantes et sanguinolentes, ce qui le sauve probablement d'une dangereuse infection. Ce blocage urinaire semblait dû à la présence de calculs rénaux repérés par le médecin. Le cassis, par son action diurétique, avait réussi à tout évacuer.

Cette vertu diurétique avait déjà été remarquée par Hildegarde de Bingen dès le XII<sup>e</sup> siècle. Elle indiquait les feuilles pour traiter la goutte et nommait l'arbuste « l'arbre aux goutteux ». Mais entre Hildegarde et l'histoire du paysan, on recourait peu au cassis en médecine. L'expérience fructueuse du Dr Forestus fut la pierre fondatrice de la réputation du cassis et de ses vertus médicinales. Au cours du XX<sup>e</sup> siècle la recherche a permis de les confirmer et surtout de comprendre comment il agit.

## L'ANTI-INFLAMMATOIRE IDÉAL

**A**vec tout ce que l'on sait aujourd'hui sur le cassis, on pourrait penser que toutes ses parties et leurs vertus ont un seul et même but : corriger le terrain inflammatoire. Le plus intéressant est que leurs qualités s'additionnent, ce qui en décuple l'effet. Quel que soit le lieu de l'inflammation ou sa manifestation – articulaire, respiratoire, musculaire,

intestinal ou autre – le cassis agit à plusieurs niveaux pour soulager en douceur et prévenir les récurrences. À chaque partie ses qualités...

### La feuille

- **Elle est diurétique**, comme nous l'avons vu avec le paysan. Elle stimule l'élimination des acides de l'organisme et règle donc certains problèmes qui y sont liés. L'acidité est une surcharge métabolique à l'origine de douleurs, d'inflammation chronique et de déminéralisation, et porte atteinte à la santé osseuse et articulaire.

La feuille est donc un remède souverain en cas d'arthrite ou d'arthrose, contre la goutte et la prévention des calculs rénaux et même en cas de pathologies plus graves comme la polyarthrite rhumatoïde, en complément d'autres traitements bien entendu.

- **Elle fait baisser la concentration des molécules pro-inflammatoires<sup>1</sup>** dans l'organisme (entre autre, TNF- $\alpha$  et prostaglandines E<sub>2</sub>) grâce à ses OPC. D'après une étude<sup>2</sup>, l'efficacité de l'extrait hydroalcoolique est comparable à certains médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens : indométhacine (contenu dans l'Indocid®) et acide niflumique (contenu dans le Nifluril®). De plus, elle n'agresse aucunement la muqueuse gastrique comme le font ces médicaments.

### Comment ça se boit, comment ça se mange<sup>3</sup> ?

- L'infusion se prépare avec 30 à 50 g de feuilles par litre d'eau. Boire 2 à 3 tasses par jour durant 6 à 8 semaines. On peut renouveler aux changements de saison, au printemps et en automne.

1. Garbacki N, Tits M, Angenot L, Damas J. Inhibitory effects of proanthocyanidins from *Ribes nigrum* leaves on carrageenin acute inflammatory reactions induced in rats BMC Pharmacology 2004, 4:25.  
2. Declume C. Anti-inflammatory evaluation of a hydroalcoholic extract of black currant leaves (*Ribes nigrum*). J Ethnopharmacol. 1989 Nov;27(1-2):91-8.

- Sous forme d'extrait hydroalcoolique, mélanger 100 gtttes dans une bouteille d'eau à boire dans la journée. Cure de même durée que pour l'infusion.
- En extrait sec en gélule, consommer 600 à 900 mg par jour. À prendre avant les repas avec un grand verre d'eau.
- Extrait de plantes standardisées (EPS) : 1 cuillerée à café 2 fois par jour, soit dans un grand verre d'eau soit dans une bouteille, à boire entre les repas.

*Par précaution, on déconseille la feuille de cassis aux femmes enceintes, aux enfants, en cas d'insuffisance rénale ou en association avec les médicaments diurétiques (cumul des effets).*

## QUELQUES INDICATIONS

**V**oici quelques indications du cassis :

- Arthrite, arthrose, tendinite
- Fatigue suite à une opération, un surmenage
- Prévention des calculs rénaux, goutte
- Douleur chronique
- Infections ORL avec inflammation (bronchite, sinusite, rhinopharyngite)
- Manifestations allergiques, cutanée ou ORL (rhinite allergique)
- Inflammation de la prostate
- Eczéma, psoriasis, urticaire
- Et aussi en accompagnement de pathologies plus lourdes comme la maladie de Crohn, la rectocolite hémorragique ou la polyarthrite rhumatoïde.

## Le bourgeon

- **Il stimule les glandes surrénales** et la production de cortisol, l'anti-inflammatoire naturel de notre corps. L'effet anti-inflammatoire du bourgeon de cassis atteindrait le tiers de celui de la cortisone<sup>4</sup>, molécule synthétique aux nombreux effets indésirables. Pour cette raison, le bourgeon de cassis est un remède classique pour traiter toute sorte d'allergie car souvent très efficace.
- **Il est anti-œdémateux.** Il désengorge les zones gonflées d'eau en conséquence d'une inflammation, d'une piqûre d'insecte ou d'une allergie comme l'œdème de Quincke.

### Comment ça se boit<sup>3</sup> ?

Les principes actifs du bourgeon sont extraits dans l'alcool et la glycérine. On trouve dans le commerce deux formes, une concentrée et une diluée.

- Pour un macérât concentré, prendre 5 gtttes 3 fois par jour dans un verre d'eau.
- Pour un macérât en première dilution (1DH), prendre 50 gtttes 3 fois par jour dans un verre d'eau.
- Pour les enfants, on ajuste la dose en fonction

du poids et on préfère le macérât concentré qui contient moins d'alcool.

## Le fruit

- Sa richesse en antioxydants, dont la **vitamine C** (181 mg/100 g, bien plus que l'orange : 50 mg/100 g) permet de contrer le terrain inflammatoire et, surtout, de lutter contre la conséquence de l'inflammation. En effet, celle-ci est une source importante de radicaux libres qui détruisent nos membranes cellulaires et notre ADN. Les antioxydants sont des piègeurs de radicaux libres et donc nous protègent d'un vieillissement prématuré.

### Comment ça se boit, comment ça se mange ?

En boisson sous forme de jus « 100% pur jus » ou consommer les baies directement. Si son goût acidulé vous déplaît, mélangez-le à un jus de pomme pour l'adoucir.

## L'huile de pépin

- Huile rare, il en faut pourtant très peu pour bénéficier de précieux acides gras. Elle contient un taux record d'**acide gamma-linolénique** (18%), juste après la bourrache (24%) et avant l'onagre (9%). Ces acides gras essentiels sont des précurseurs des prostaglandines anti-inflammatoires. Ils luttent donc indirectement mais efficacement contre l'inflammation.

### Comment ça se boit, comment ça se mange ?

Fuyez les huiles raffinées qui ne présentent plus aucun intérêt. L'idéal est de consommer l'huile protégée dans des capsules molles car elle est très sensible à l'oxydation (chaleur, air et lumière). Le célèbre ethnobotaniste américain James A. Dukes recommande des cures d'huile de pépins de cassis en accompagnement du traitement de la sclérose en plaques pour ses vertus anti-inflammatoires à raison de 500 mg 2 fois par jour.

**Nicolas Wirth, naturopathe ■■■**

## DU KIR AU RIBENA

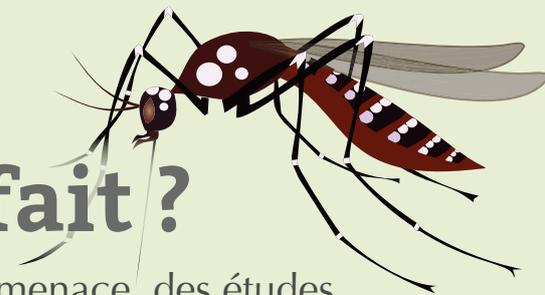
**A**u XIX<sup>e</sup> siècle, le chanoine Kir donna son nom au mélange vin blanc-crème de cassis que la mairie de Dijon servait à ses invités. C'est à cette période que la culture du cassis s'est fortement développée dans cette région.

En 1937, une entreprise anglaise met au point le Ribena® une boisson à base de baies de cassis aujourd'hui célèbre. C'est le quatrième jus de fruits le plus vendu dans le monde.

Durant la Seconde Guerre mondiale, l'Angleterre fut privée de son approvisionnement d'oranges. Le gouvernement encouragea ses concitoyens à consommer des baies de cassis pour un apport de vitamine C, ce qui contribua à la réputation du Ribena®.

3. Les posologies indiquées ici sont données à titre indicatif et peuvent varier en fonction du poids de la personne ou des conseils du prescripteur.  
4. Girre Loïc, Connaître et reconnaître les plantes médicinales, Delachaux et Niestlé. 2001.

# Le virus Zika : un coupable trop parfait ?



À l'heure où le monde tremble face à cette nouvelle menace, des études semblent indiquer que le vrai responsable des effets du virus Zika n'est pas le moustique tigre ni son cousin d'Afrique, *Aedes aegypti*...

## ZIKA, LE NOUVEAU CHIKUNGUNYA QUI NOUS INQUIÈTE ?

**R**appelez-vous, la dernière épidémie de chikungunya est partie de Saint-Martin fin 2013. Elle s'est répandue dans toutes les Caraïbes avant de s'en aller à la conquête du monde, créant une vague de panique jusqu'en France où certaines personnes avaient contracté le virus. On en a entendu parler jusqu'en 2015. Aujourd'hui, une nouvelle alerte mondiale est donnée : attention au virus Zika ! Une fois de plus, on soupçonne le moustique Tigre (*Aedes albopictus*), originaire d'Asie du sud-est, d'en être le vecteur. Il était déjà responsable de deux pathologies plus graves sévissant dans les zones tropicales : la dengue et le chikungunya justement, sans parler du paludisme qui tue chaque année 700 000 personnes dans le monde. La mauvaise nouvelle, c'est que cette espèce de moustiques particulièrement invasive a été identifiée à ce jour dans une centaine de pays répartis sur les cinq continents. Le Zika risque donc potentiellement de faire un nouveau carnage.

## UNE GRIPPE QUI PEUT FAIRE TRÈS MAL

**I**l semblerait que le Zika ne provoque chez l'adulte qu'une maladie bénigne dont les symptômes s'apparentent à ceux d'une banale grippe. Ce n'est pas forcément l'avis de Mme Martha Lucia Ospina Martínez, la directrice de l'Institut national de la Santé de Colombie (le deuxième pays le plus touché au monde par le Zika, après le Brésil). Cette dernière a en effet annoncé le 5 février 2016 que trois patients ayant contracté le virus Zika étaient... décédés. Elle en a profité pour rappeler que le syndrome de Guillain-Barré, une maladie neurologique pouvant mener à la paralysie définitive, avait précédé le décès des patients. Plus encore, l'inquiétude générale se porte sur le fait que le Zika pourrait être responsable de malformations chez l'enfant à sa naissance, sa mère ayant été contaminée durant la grossesse. De nombreux cas inquiétants de microcéphalie (taille du

crâne anormalement réduite) ont déjà été signalés. Dès lors, une vaste campagne d'éradication des moustiques du genre *Aedes* a été déclenchée dans tous les pays concernés, notamment en Amérique du Sud et dans les Caraïbes.

## UN REMÈDE PIRE QUE LE MAL ?

**Q**uelle technique pour éradiquer le Zika ? Les gouvernements ont misé sur une campagne de diffusion massive d'insecticides. Etant donné la priorité accordée aux Jeux Olympiques de Rio de Janeiro, la présidente du Brésil Dilma Rousseff a « déclaré la guerre au virus Zika » ! Du coup, l'armée brésilienne a été mobilisée contre ce nouvel ennemi N°1, si minuscule soit-il. Les soldats ont même été chargés de distribuer à la population un tract récapitulant toutes les précautions à prendre. Excellente initiative, mais dont l'efficacité repose entièrement sur le civisme des habitants. C'est pourquoi les militaires ont également reçu l'ordre de débusquer et de supprimer toutes les flaques d'eau stagnante et de répandre l'insecticide en tout lieu suspect. Nous disposons actuellement de peu d'informations sur les résultats de cette campagne mais les plus expresses réserves doivent être formulées à ce sujet. On peut effectivement se poser des questions depuis la parution au Brésil de deux études scientifiques qui mettent en doute la responsabilité du Zika dans la forte augmentation des cas de microcéphalie apparus chez les nouveau-nés au cours des derniers mois. Le comble dans cette affaire : les chercheurs soupçonnent que ces malformations à la naissance pourraient être dues à l'utilisation depuis de nombreuses années d'un pesticide précisément destiné à combattre... le moustique tigre !

## DES ÉTUDES ALARMANTES

**E**n effet, un groupe de médecins argentins et un autre de chercheurs brésiliens se sont interrogés : pourquoi l'épidémie de Zika, une maladie relativement bénigne, ne provoque-t-elle pas de malformations chez les nouveau-nés de manière généralisée ? Sur plus de 400 cas de microcéphalie au Brésil, seuls 17 (soit 4 % à peine) étaient touchés

par le virus Zika. Selon ces équipes, la cause du mal est plutôt à rechercher dans le pyriproxifène<sup>1</sup>, un insecticide destiné à lutter contre la prolifération du moustique tigre. Le pyriproxifène est systématiquement injecté dans l'eau potable des régions où se multiplient les cas de microcéphalie, notamment dans le nord-est brésilien et à plus forte dose qu'auparavant depuis 2014. Or cet insecticide est un inhibiteur de croissance qui provoque sur les larves de moustiques des malformations qui les tuent ou les rendent stériles. Selon ces chercheurs, il y aurait une corrélation entre l'emploi de ce produit chimique et le phénomène nouveau des microcéphalies dans le pays. En toute logique, il ne paraîtrait pas surprenant qu'un inhibiteur de croissance puisse avoir des conséquences similaires sur tous les êtres vivants qui l'absorbent en continu, quelle que soit l'espèce à laquelle ils appartiennent. De plus, la diffusion d'un produit chimique aux effets mal connus dans une eau potable destinée à toute une population, comme cela a par exemple été le cas avec le fluor aux Etats-Unis en prévention de la carie dentaire, est un sujet à prendre avec des pincettes. Notons que chaque individu réagit différemment à ce qu'il absorbe et qu'il lui serait donc préférable, en démocratie, de demeurer libre et responsable de ses choix.

« Or le pyriproxifène est un inhibiteur de croissance qui provoque sur les larves de moustiques des malformations qui les tuent ou les rendent stériles. »

## DERNIÈRE MINUTE : UNE ÉTUDE CONFIRME LE RÔLE DE ZIKA DANS LES CAS DE MICROCÉPHALIE

**P**ubliée le 15 mars dernier dans la revue scientifique *The Lancet*<sup>2</sup>, une étude apporte la confirmation du rôle du virus Zika dans la multiplication des cas de microcéphalie. Cette étude, menée par une équipe de chercheurs de l'Institut Pasteur qui ont exploité les données de l'épidémie de Zika survenue en Polynésie française en 2013 et 2014, conclut que l'exposition d'une femme enceinte au virus multiplie par cinquante le risque que son fœtus développe cette malformation congénitale. Ce risque atteint presque une probabilité de 1% si la contamination se produit au cours du premier trimestre de grossesse.

Reste la question des épandages extérieurs d'insecticides qui, sans être à proprement parler « collectifs », doivent être réalisés avec les plus grandes précautions, aussi bien pour les salariés qui les diffusent que pour les citoyens concernés, plus encore si des enfants en bas âge se trouvent à proximité.

## LE VIRUS ZIKA MENACE-T-IL LA FRANCE ?

**C**ela ne fait aucun doute. Déjà présent en Chine, en Thaïlande, en Indonésie et même en Russie (où un premier cas a récemment été signalé), la menace Zika est à prendre au sérieux. Il suffira de rappeler que de nombreux Français visitent la Martinique ou la Guadeloupe. D'un autre côté, les Antillais voyagent également entre les îles et la métropole. Quant au moustique tigre, il s'est déjà implanté dans

tout le midi de la France où il ne cesse de gagner du terrain. Durant l'hiver, la prolifération des moustiques est contenue, mais dès que le printemps va survenir, il est à craindre qu'il ne se mette à piquer allègrement tout ce qui lui tombera sous la trompe<sup>3</sup>. Les Français vont donc devoir se prémunir contre ces risques et c'est pourquoi je tenais à vous informer des expériences et des études déjà réalisées sur le virus Zika. Il convient d'en tirer des leçons.

## MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

**E**n premier lieu, bien sûr, il est nécessaire d'éviter partout les eaux stagnantes où les moustiques peuvent déposer leurs larves. Attention même à la simple coupelle qui recueille le surplus d'arrosage d'un pot de fleurs ! Dans les lieux particulièrement infestés par ces insectes, il va sans dire que l'usage des moustiquaires est recommandé. Il existe aussi des grillages fins pour portes et fenêtres. Bannissez les insecticides chimiques, surtout si vous avez de jeunes enfants. Privilégiez plutôt les plantes répulsives qui font fuir les insectes : citronnelle, aurone, aspérule, géranium, tabac d'ornement ou encore lavande. Ne négligez pas la poudre de pyrèthre, cette poudre extraite des fleurs séchées de chrysanthèmes. Elle attaque directement le système nerveux de tous les insectes et empêche les moustiques femelles de piquer. Inoffensive pour les humains, je tiens tout de même à vous

1. Pour l'association scientifique brésilienne Abrasco, qui se consacre à l'étude des politiques de santé publique, le pyriproxifène est probablement responsable des microcéphalies constatées. L'association condamne d'ailleurs globalement la stratégie du contrôle chimique des moustiques. Selon ces chercheurs, ces contrôles sont inefficaces et sans doute néfastes, car ils ne diminuent pas sensiblement le nombre des insectes tout en polluant gravement l'environnement ainsi que les personnes soumises au contact du produit.

2. [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)00651-6/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)00651-6/abstract)

3. Leur phase d'accouplement débute effectivement lorsque la température dépasse 15° en continu.

préciser qu'elle est toxique pour les chats. En été, on peut aussi utiliser des spirales à brûler à base de pyrèthre. On les utilise généralement à l'extérieur mais parfois aussi en intérieur. Cela fonctionne bien et je parle ici d'expérience. Je me souviens d'une nuit que j'ai passée non loin du Bassin d'Arcaillon. Le plafond de la chambre était quasiment noir de moustiques à mon arrivée. Dès que la spirale fut allumée, les insectes s'enfuirent par la fenêtre à toute vitesse. En moins de cinq minutes, il n'en restait plus un seul. Si vous utilisez une de ces spirales en intérieur, pensez bien à la placer près d'une fenêtre laissée grande ouverte. Les moustiques éventuellement présents dans la pièce avant l'allumage fuiront rapidement et ceux de l'extérieur n'entreront pas. Pensez également aux pièges à moustiques et si vous partez en randonnée dans une région infestée, n'oubliez pas de vous enduire de crème ou de lotion répulsive pour vous protéger des piqûres. En suivant tous ces conseils, vous devriez bien vous en tirer. Si malgré tout vous n'avez pas pu éviter d'être piqué, rassurez-vous, vous n'aurez pas forcément de dommages graves. Des millions de gens sont piqués chaque année sans que l'inconvénient dépasse une désagréable démangeaison. Ayez toujours un citron sous la main pour en couper une rondelle et en frotter doucement l'endroit de la piqûre.

« La poudre de pyrèthre, extraite des fleurs séchées de chrysanthèmes, attaque directement le système nerveux de tous les insectes et empêche les moustiques femelles de piquer. »

## QUE FAIRE SI LE ZIKA VOUS A FRAPPÉ ?

**M**ais si, par malchance, votre agresseur vous a transmis le virus Zika, comment le savoir ? Vous ressentirez tout d'abord des symptômes assez semblables à ceux d'une grippe : fièvre, maux de tête, courbatures, fatigue anormale. Vous pourrez consulter un médecin, mais si vous êtes en France, il n'est pas certain qu'il soit familiarisé avec les effets du Zika. Dans le doute, la première chose à faire est de fortifier votre système immunitaire avec de la vitamine C et du chlorure de magnésium. Ce dernier s'est révélé particulièrement efficace pour enrayer l'épidémie de chikungunya qui se déclara en 2006 sur l'île de La Réunion<sup>4</sup>. Je ne puis manquer de signaler ici le rôle primordial tenu dans cette affaire par deux de mes amis : le regretté médecin naturopathe André Passebecq qui fut chargé de cours à la Faculté de Bobigny, et Marie Billi, qui était à l'époque conseillère municipale à Nice. Elle épédia à La Réunion des centaines de circulaires

relatant les effets bénéfiques du chlorure de magnésium. Les pharmacies de l'île ayant été rapidement dévalisées, mes deux amis expédièrent à La Réunion des kilos de chlorure de magnésium et reçurent des centaines de lettres de reconnaissance émanant de Réunionnais guéris grâce à eux. Si je vous conte cet épisode, c'est qu'il semble bien exister un « cousinage » entre le Zika, la dengue et le chikungunya.

## ET SI NOUS AVIONS DÉJÀ LA SOLUTION ?

**M**ême si nous manquons d'expérience concernant le Zika, le recours au chlorure de magnésium pourrait donc bien nous être très utile, d'autant qu'il ne présente aucun risque pour la santé, sauf en cas de maladie rénale ou, comme toujours, en cas de surdose. Si vous avez des amis au Brésil ou dans les Antilles, je vous invite d'ailleurs à leur en parler.

Enfin, la médecine n'est pas toujours aussi démunie qu'elle le croit contre certains virus. Vous avez certainement déjà entendu le slogan « Les antibiotiques, c'est pas automatique ». On nous le serine depuis des années. On était convaincu, en effet, que les antibiotiques n'étaient efficaces que contre les bactéries et non contre les virus. On s'abstenait donc de tester les antibiotiques sur les virus. Un chercheur français s'est cependant affranchi de ce dogme et a cherché des moyens nouveaux de dépistage et de lutte contre la maladie. C'est le Dr Didier Musso, basé à Tahiti, qui a géré l'épidémie de Zika de 2013-2014 en Polynésie française. Si les autorités sanitaires nationales ne l'ont pour l'heure pas vraiment écouté, il a pourtant été le premier à rapporter le risque de transmission sexuelle et sanguine du Zika et a même alerté, dès 2013, sur le risque de mondialisation du virus. Figurez-vous que le Dr Didier Musso a constaté que deux antibiotiques étaient efficaces contre ce type de virus : l'ivermectine contre le chikungunya et la teicoplanine contre ebola. Il recommande de les tester d'urgence sur le Zika. Mais, comme chacun le sait, nul n'est prophète en son pays... surtout si ce pays est la France !

Pierre LANCE ■■■

4. Vous ne trouverez probablement aucune trace de ce succès dans les chroniques officielles, car il serait malséant d'évoquer l'efficacité d'un remède naturel et peu coûteux là où la médecine chimique se révélait totalement impuissante.



ELKE AROD

## « Autisme, hyperactivité, schizophrénie, épilepsie : on peut les guérir ! »

Après avoir sauvé son fils atteint de troubles autistiques sévères, la Suisseuse Elke Arod a accompagné des centaines de parents d'enfants atteints de maladies neurocomportementales. Selon elle, l'origine de l'autisme, de l'hyperactivité ou de la schizophrénie n'est ni psychique ni génétique mais métabolique. En cause : mercure, métaux lourds et autres pollutions chimiques. Heureusement, un certain nombre de mesures alimentaires et nutritionnelles permettent d'en contrer les effets délétères, voire de les évacuer...

### → ABE : Vous affirmez que l'on peut guérir de l'autisme.

**Elke Arod :** Si on le prend suffisamment tôt, si l'on va au fond des choses, alors oui, on peut sortir de l'autisme, mais aussi de l'hyperactivité, de la schizophrénie et de l'épilepsie.

### → Vous-même avez eu un enfant autiste...

Cela s'est passé il y a maintenant vingt-cinq ans. Steven était né normalement. Il tétait, il dormait. Il allait parfaitement bien jusqu'au jour où il a reçu un vaccin. À partir de ce moment-là, il a commencé à pleurer, à transpirer la nuit, à avoir des problèmes de digestion, beaucoup de diarrhées et du sang dans les selles. Il a développé des otites, des bronchites, des bronchiolites, des eczémas, des allergies... Même sa vue a été atteinte. Il a développé un strabisme. Il avait aussi des troubles du sommeil et du comportement graves. On est passé de médecin en médecin, d'hôpital en hôpital, de spécialiste en spécialiste. Aucun diagnostic n'était posé. Les psychiatres ne nous donnaient aucune solution... C'est à ce moment que j'ai réalisé qu'en fonction de ce que je donnais à manger à Steven, il était plus ou moins agressif, faisait plus ou moins de caprices, hurlait ou pas. À l'époque, je ne pouvais pas m'imaginer qu'il hurlait parce qu'il avait mal après avoir mangé ! Ce fut le début d'une longue aventure scientifique...

### → Une aventure qui a commencé dans l'assiette...

En effet, en voyant le tableau ORL de mon fils, une maman amie m'a suggéré de diminuer les laitages. Je n'avais jamais remis en question le lait. J'ai supprimé les yaourts. Immédiatement, mon fils a mieux dormi. Puis les allergies et les problèmes de peau se sont stabilisés. Au bout de six mois, sa vue s'est améliorée. Il sortait de son monde. Dans le même temps, j'ai constaté que les granulomes annulaires (lésions intradermiques bénignes) sur ses tibias disparaissaient, que la diarrhée et les rectocolites ulcéreuses guérissaient. Mais dès que je faisais un écart, les symptômes revenaient. Rapidement, j'ai constaté que si je lui donnais des laitages cachés, même à petite dose, il replongeait. Ça commençait toujours par une transpiration excessive...

### → La suppression des laitages a-t-elle tout réglé ?

Non. Sans les laitages, physiquement, il était superbe, mais côté social, c'était toujours compliqué. Il restait très renfermé et accumulait les retards d'apprentissage. C'est alors que j'ai envoyé un flacon de son urine au laboratoire d'analyses du Pr Karl Reichelt, en Norvège. Le résultat m'est revenu quelques temps plus tard : « présence de peptides opioïdes dans les urines », assorti d'un diagnostic d'autisme. Autrement dit, des molécules apparentées à la morphine issues des aliments passaient au travers de sa barrière intestinale et pénétraient son cerveau. À la base, les peptides opioïdes sont des molécules contenues dans certains aliments. Les tomates, les carottes ou les kiwis par exemple n'en contiennent pas. En revanche, le gluten contenu dans certaines céréales comme le blé, l'orge, ainsi que le lait en contiennent. Jusqu'ici, rien de gênant. Sauf qu'à la suite de recherches dans le cadre de l'hôpital universitaire d'Oslo, le Pr Reichelt a démontré que lorsque les protéines des céréales et du lait ne sont pas complètement dégradées par notre système enzymatique, elles franchissent la paroi intestinale et se retrouvent dans le système sanguin qui les transporte au cerveau où elles vont se fixer sur les neurorécepteurs. Cela provoque divers signes neurologiques...

### → Tout le monde est-il concerné ?

Non. Une personne qui n'a pas subi de dégâts des intestins et dispose d'un

microbiote intestinal sain peut manger ces produits en quantités normales. S'ils sont de qualité bien sûr...

### → **Donc, l'autisme de votre fils se lisait dans ses urines ?**

Oui. Mon fils avait dans ses urines certains peptides spécifiques. Il a donc fallu aménager son alimentation de manière à éviter les aliments contenant les peptides que son intestin laisserait passer dans le torrent sanguin. À l'époque, les boutiques bio n'étaient pas développées. Je me suis donc tournée vers la cuisine asiatique. Les Asiatiques sont des millions à ne consommer ni gluten, ni laitages, sans se poser de question à propos du calcium. J'ai donc fait une cuisine au départ asiatique, puis je me suis mise à faire du pain, des pizzas à base de riz, du lait d'amandes, de noisettes, de soja, etc. J'ai fait des essais de manière à pouvoir faire des brioches, un moelleux, un éclair au chocolat, pour qu'il puisse les partager avec ses copains et mener une vie sociale normale. Il est devenu l'un des jeunes champions suisses de trampoline. Une vie normale, donc, mais sans Coca ni médicaments. Steven est sorti de son autisme. Il a fait une école d'ingénieur et il est un jeune homme heureux.

### → **La seule suppression de ces aliments a-t-elle suffi à le guérir ?**

Cela a suffi. Et c'est généralement suffisant. Bien sûr, après la suppression des aliments en cause, il faut réparer... À l'époque, je ne savais pas par quel mécanisme les villosités intestinales et la barrière hémato-encéphalique de mon fils avaient été lésées, laissant passer des peptides opioïdes d'origine alimentaire.

### → **La cause de l'autisme serait donc métabolique ?**

Tout à fait. Et plus précisément toxicologique. Depuis plus de dix ans, Robert F. Kennedy se bat avec le Pr Boyd Halley, épidémiologiste, pour porter à notre connaissance l'un des plus grands scandales des annales de la médecine sur les graves atteintes neurologiques (retard de la parole, retard mental, hyperactivité et autisme) causés par le mercure. Depuis 1931, l'industrie pharmaceutique produit des doses de vaccin à base de Thimérosal – une substance de conservation contenant du mercure – qui permet leur fabrication à grande échelle et leur donne une longue conservation. En cachant au public le lien entre le mercure des vaccins et l'augmentation dramatique de l'autisme, Robert Kennedy estime que l'on perpétue un crime contre l'humanité. Par ailleurs, on trouve également du mercure dans les amalgames dentaires. Dans l'industrie cosmétique, on l'utilise pour la conservation des produits de beauté. On trouve également du mercure

dans les piles, les ordinateurs, les gaz rejetés par les incinérateurs. Et ne parlons pas des autres toxiques comme le plomb, le cadmium, l'arsenic. Tous ces toxiques passent la barrière hémato-encéphalique et vont nécroser les cellules. Les vapeurs de mercure notamment, sont capables de gagner le système nerveux central, surtout l'hypophyse. Une intoxication au mercure par exemple bloque entièrement ou partiellement le système enzymatique de la delta-6-désaturase. Celle-ci a pour mission de désaturer et transformer les graisses pour faciliter l'action des prostaglandines, substances proches des hormones qui assurent le bon fonctionnement des cellules nerveuses. L'intoxication aux métaux lourds interfère directement avec le fonctionnement cérébral. Mon fils avait déjà subi une première intoxication au mercure de mes amalgames dentaires par transfert placentaire : le vaccin a fourni la dose supplémentaire qui a provoqué l'autisme.

### → **Quel est le lien entre l'intoxication aux métaux lourds et les intolérances alimentaires ?**

L'intoxication aux métaux lourds entraîne des blocages enzymatiques et notamment de certaines enzymes digestives. Conséquence : la métabolisation des aliments ne se fait pas correctement. Ainsi, certaines substances nutritives peuvent devenir toxiques. Le Pr Karl Reichelt, en Norvège, a prouvé que lorsque les peptides des céréales et du lait ne sont pas correctement dégradés par notre système enzymatique, ils sont transformés en « peptides opiacés », appelés ainsi car ils contiennent des résidus de protéines qui ressemblent chimiquement à l'opium et ont des propriétés équivalentes. Ces « peptides opiacés », en se fixant et en saturant les récepteurs des cellules nerveuses spécifiques à ces substances, vont alors entraîner des dérèglements du comportement : hyperactivité, troubles de la mémoire, manque de concentration, dyslexie, épilepsie, divers degrés d'autisme, schizophrénie, troubles de l'humeur, violence, somnolence, sommeil, troubles psychologiques et psychiatriques. Chez certains individus, ces substances causent une plus forte inflammation de l'intestin et ainsi déclenchent la maladie cœliaque ou la maladie de Krohn...

### → **Le sucre est-il en cause dans l'autisme ?**

En 1937, le pédiatre Benjamin Feingold a émis l'hypothèse que les salicylates, les colorants artificiels et les exhausteurs de goût causaient de l'hyperactivité chez les enfants. Il a mené des études consistant à supprimer ces additifs de l'alimentation, ainsi que le sucre, et à étudier les effets sur le comportement de ces enfants. Les résultats ont été intéressants. Depuis cette période, la consommation de sucre blanc a explosé. La raison est, entre autres, que les enfants sont toujours plus demandeurs et avides de sucres

car ceux-ci nourrissent une mauvaise faune bactérienne, laquelle s'est installée à cause des vaccins qui bloquent le système enzymatique, et par les antibiotiques. Ces mauvaises bactéries sont là parce que le blocage enzymatique n'a pas permis la dégradation normale des aliments. Les bactéries jouent alors un rôle d'éboueur et induisent une appétence pour le sucre dont elles se nourrissent. Ce dérèglement bactérien, qu'on appelle dysbiose, va produire à son tour des substances neurotoxiques (psychotropes) par la sécrétion des divers phényls. On a donc un moteur qui s'emballe parce que le sucre (l'essence) arrive dans le carburateur en grande quantité. L'augmentation de la mauvaise faune bactérienne génère plus de neurotoxiques qui entraînent plus de problèmes de comportement : la boucle est bouclée !

### → Quelle est la solution ?

Ne donner à manger à l'enfant que ce qu'il peut métaboliser. S'il fabrique des substances toxiques avec certains aliments, il faut les supprimer et adopter un régime alimentaire adapté à son métabolisme dès les premiers troubles et symptômes. Attention, ce qui convient à l'un n'est pas forcément valable pour l'autre...

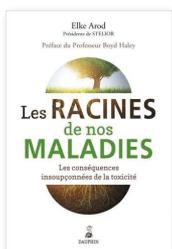
### → Comment personnaliser l'alimentation ?

Grâce aux nombreuses découvertes du Pr Karl Reichelt et à ses analyses de peptides urinaires, les parents peuvent, comme je l'ai fait, mettre en place un changement alimentaire individualisé.

### → Ces découvertes ont-elles été validées scientifiquement ?

J'applique les découvertes des scientifiques et des toxicologues ainsi que des analyses biologiques reconnues et publiées dans des revues scientifiques. Ces diverses analyses sont connues et utilisées depuis 30 ans dans divers hôpitaux pédiatriques en Norvège, en Italie ou aux États-Unis.

## POUR ALLER PLUS LOIN



*Les Racines de nos maladies,*  
Elke Arod,  
Éditions du dauphin 2015

Trois sites pour s'informer :

[www.stelior.com](http://www.stelior.com)

[www.hyperactif.net](http://www.hyperactif.net)

[www.sortirdelautisme.com](http://www.sortirdelautisme.com)

Propos recueillis par **Emmanuel Duquoc** ■■■

## L'AUTISME : UNE MALADIE RÉVERSIBLE !

Ils étaient près de 350 personnes, parents d'enfants autistes et professionnels de santé, réunis à Paris les 30 et 31 janvier dernier lors du congrès **Sortir de l'autisme**. Co-organisé par Senta Depuydt, mère d'un enfant guéri, et Olivier Soulier, médecin spécialisé dans le sens et la symbolique des maladies, ce congrès rassemblait de nombreux experts parmi lesquels le Pr Luc Montagnier, prix Nobel de médecine 2008. Dans un contexte où la croissance exponentielle de cette maladie inquiète – 1 enfant autiste sur 2 500 en 1970, 1 sur 50 en 2013 d'après le CDC (Centre for Disease Control, USA) ! –, l'hypothèse d'une cause purement génétique ne tient plus. Il faut se tourner vers des facteurs environnementaux... Selon Martha Herbert, neuropédiatre, professeure de neurosciences à la Harvard Medical School, on ne naît pas autiste. « *Plusieurs paramètres, infections, problèmes intestinaux, immunitaires ou allergiques, exposition aux toxiques ou aux champs électromagnétiques sont impliqués. Débordé, l'organisme ne parvient plus à s'autoréguler, ce qui explique les problèmes de comportement et les difficultés relationnelles.* » Les solutions ? « *Tout d'abord donner à l'organisme ce dont il a besoin en prenant soin du système digestif. En effet, quand la barrière intestinale et le microbiote sont déficients, cela compromet toutes les autres fonctions de l'organisme et rend la personne vulnérable aux expositions nocives (radiations, chimie, infections).* » C'est ce qu'a fait il y a dix ans Sengta Depuydt, l'organisatrice du congrès, face à l'autisme de son fils Matteo. Après avoir consulté le portail d'information américain de l'ARI (Autism Research Institute), elle a expérimenté sur son enfant un régime sans gluten, sans laitages et sans soja. Devant les résultats rapides, elle a entrepris sur les conseils d'un médecin spécialiste un traitement visant à éliminer les excès de métaux lourds, combler les carences et réduire les états inflammatoires et infectieux de son fils. Sorti de l'autisme en deux ans, Matteo, à douze ans, mène une vie normale. D'après Senta Depuydt, on obtient souvent une amélioration rapide des troubles d'autisme léger ou connexes (hyperactivité, troubles envahissants du comportement, dyspraxie...) par l'alimentation et la nutrition, rien qu'en adoptant temporairement une alimentation bio, sans laitages, sans gluten, sans sucre, sans soja ni maïs, tout en limitant les toxiques environnementaux (produits ménagers, écrans, ondes électromagnétiques, poissons riches en mercure, etc.) et en prenant des compléments alimentaires adéquats... 15 à 20% des enfants sortiraient ainsi complètement de l'autisme, estime Senta Depuydt. À condition d'être informé et de prendre les enfants en charges le plus tôt possible...

# J'ai testé la saniothérapie

Dans la banlieue de Toulouse, un médecin a abandonné les outils de diagnostic classiques au profit d'un unique test de tonus musculaire. Par ce Test de cohérence vibratoire, Miguel Cécillon affirme obtenir une foule d'informations sur les déséquilibres physiques, psychiques, émotionnels et relationnels de ses patients et leur origine. Il en tire également une médication d'un genre particulier : des mélanges d'huiles végétales et d'huiles essentielles à appliquer en massage à des endroits précis du corps. Le but : rééquilibrer énergétiquement l'individu afin qu'il efface les processus d'adaptation passés qui sont à l'origine de ses symptômes. Je me suis prêté à une consultation.

L'Union, village de la banlieue de Toulouse, Juillet 2015 : Je pénètre dans le cabinet de Miguel Cécillon, médecin, ou plutôt « consultant en mieux-vivre » comme il se nomme lui-même. En effet, le praticien ne revendique plus son diplôme de médecine acquis en 1987. Installé comme médecin généraliste dans les Pyrénées et se voyant trop souvent incapable de répondre au mal-être des patients, il a exploré successivement la méthode Mézières de rééducation posturale, la mésothérapie, l'homéopathie, l'oligothérapie, la podologie, la phytothérapie, l'aromathérapie, l'auriculothérapie et la radiesthésie, tout en étudiant l'impact des couleurs et des aimants sur le corps... De ces multiples expériences, la saniothérapie est née en 2007. Dans la salle de consultation, ni tensiomètre ni stéthoscope. Miguel Cécillon a troqué la blouse blanche contre une chemise et un bermuda, plus décontractés. Derrière lui, une étagère en bois remplie de fioles aux couleurs bariolées. Ces mélanges d'huiles végétales et d'huiles essentielles sont la seule médication prescrite par l'homme au regard bleu qui me fait face.

« Tendez le bras à l'horizontale devant vous. »

Miguel Cécillon place devant mes yeux une plaque de carton noir représentant une forme géométrique et une fiole contenant un extrait de plante tout en m'appuyant sur le bras. Mon bras descend sous la pression. Il me montre alors une autre forme. Mon bras résiste et se maintient à l'horizontale :

« Si le bras descend, c'est qu'il n'y a pas de cohérence vibratoire entre la plante et la forme géométrique. Si votre bras tient, c'est qu'il y a cohérence vibratoire. »

## J'AI UN DOUTE SUR LE CARACTÈRE OBJECTIF DE LA MESURE

**L**e TCV (Test de Cohérence Vibratoire) est l'outil de base de Miguel Cécillon. « À chaque fois que nous sommes confrontés à une information cohérente, notre tonus musculaire se maintient. Dans le cas contraire, il faiblit. C'est ainsi que nous pouvons tester toute substance afin de vérifier si elle est

cohérente avec votre propre vibration. » Voilà qui paraît séduisant. Mais j'ai un doute sur le caractère objectif de la mesure. Ne dépend-elle pas de l'opérateur ?

« Êtes-vous réellement sûr que vous appliquez systématiquement la même pression ? Comment savoir si vous n'influez pas inconsciemment le résultat du test ? »

En guise de réponse, Miguel me présente une forme et une fiole qu'il vient de tester comme cohérente tout en m'appuyant sur le bras en faisant un effort visible. Mon bras tient bon.

« Vous voyez ! J'appuie réellement fort. Mais votre tonus reste intact. Je vous assure. Ce test est réellement objectif. »

“ Tendez le bras à l'horizontale devant vous. ”

Confiant dans son outil, Miguel Cécillon a réalisé une série de tests sur des extraits de plantes, des couleurs, des extraits homéopathiques d'organes ainsi que les notes de la gamme chromatique afin de déterminer s'il y avait ou non résonance entre eux. Pour l'heure, il me propose de m'initier à cette logique inédite par un exemple simple. Il pose ma main sur un panier contenant des pommes, puis il appuie sur mon bras. Celui-ci s'abaisse. Il m'indique alors de garder l'une des pommes dans la main. Étonnamment, mon bras résiste subitement à la pression.

« Ces pommes vous conviennent. La bonne dose, pour vous, c'est une pomme. C'est le résultat que j'obtiens en général. La nature fait bien les choses. »

## UN MESSAGE VIBRATOIRE COHÉRENT AU CORPS

**P**ar ses tests de cohérence vibratoire, Miguel Cécillon est convaincu d'avoir mis au jour une réalité énergétique à l'intérêt thérapeutique réel. Avantage : cibler rapidement les produits qui conviennent à la personne sans passer par le diagnostic. « *J'ai systématiquement appliqué le Test de Cohérence Vibratoire à diverses associations plante-organe. Par exemple, si je voulais tester quel organe soigne l'artichaut, je montrais à une personne un extrait d'artichaut ainsi qu'une fiole contenant une dilution homéopathique d'un organe prélevé sur un animal. Si le test était cohérent, cela voulait dire que l'extrait de plante testé était bien en résonance avec l'organe présenté. C'est ainsi que par des tests systématiques, j'ai eu la confirmation de nombre d'indications thérapeutiques de plantes.* » Par exemple, l'artichaut se révéla être bel et bien une plante du foie. En revanche, le radis noir n'agit pas sur le foie mais sur le poumon. « *Mes résultats n'ont rien de subjectif. Ils sont répétables par toute personne maîtrisant le test.* » C'est alors que Miguel Cécillon a mis en correspondance zones du cerveau, émotions, notes de musique, couleurs, huiles végétales et huiles essentielles. « *En associant ces dernières les unes aux autres et en les appliquant sur des zones ciblées du corps, on envoie un message d'une grande cohérence au cellules, permettant un rééquilibrage général.*

- Et ça soigne des maladies ?
- La saniothérapie ne cible pas une maladie. Elle apporte un message vibratoire cohérent au corps pour qu'il lâche les processus d'adaptation appartenant au passé. Notre corps, notre cerveau, tous nos organes, notre psychisme, nos émotions, notre façon d'entrer en relation avec les autres s'expriment par des ondes ayant des caractéristiques spécifiques. Grâce au Test de Cohérence Vibratoire, ces vibrations peuvent être mesurées en comparaison avec des stimuli fréquents (couleurs, formes, notes de musique...). Les symptômes disparaîtront quand la personne sera débarrassée des processus d'adaptation mémorisés dans son organisme. »

J'en sais assez pour me prêter au mystérieux protocole thérapeutique du Dr Cécillon. Pendant plusieurs



Miguel Cécillon,  
Médecin et consultant  
en mieux-vivre

« **Notre corps, notre cerveau, tous nos organes, notre psychisme, nos émotions, notre façon d'entrer en relation avec les autres s'expriment par des ondes ayant des caractéristiques spécifiques.** »

minutes il me présente diverses formes géométriques, couleurs, fioles aux teintes bariolées, tout en m'appuyant sur le bras. Mon bras tient, ferme et tonique, ou baisse, comme en proie à une subite léthargie. À la fin de ses tests, il me livre son diagnostic. Vous avez deux failles énergétiques liées aux cicatrices que vous avez au côté – une appendicite opérée alors que j'étais adolescent – et au talon – un accident de vélo. Vous êtes également pollué par des résidus d'anesthésie anciens. Aujourd'hui, le test dit que ce sont ces éléments que votre corps est prêt à relâcher. Miguel Cécillon me prescrit un ensemble d'huiles à appliquer trois fois par jour sur des points précis. Je quitte la consultation muni d'un petit sac en carton rempli de fioles, ainsi qu'une feuille où sont détaillés les différents points d'application de chaque huile : cicatrice du talon, glabelle, conduit auditif droit, dessous du nombril, orifice herniaire droit, etc. Prix de

l'ensemble : 106 euros. L'application doit se faire jusqu'à ce que les flacons soient vides. Dans les jours qui suivent, j'applique systématiquement l'étrange prescription, jusqu'au moment où je suis pris de démangeaisons. J'interromps le traitement pendant quelques

jours, jusqu'à apaisement, puis le reprends. Les démangeaisons reviennent. J'appelle Miguel Cécillon pour lui exposer mon problème : « *Ah ! C'est une allergie. C'est rare, mais ça arrive.*

- Que faire dans ce cas ?
- Arrêter. Vous êtes l'une des rares personnes à qui cette thérapie ne convient pas. »

Heureusement, je ne misais pas sur la saniothérapie pour guérir d'une maladie... Mais au fait, pourquoi le Test de Cohérence Vibratoire n'a-t-il pas mis en évidence mon incompatibilité avec les produits ? Soucieux de pousser plus loin mon enquête, je me rapproche d'une radiesthésiste. À l'aide d'une antenne de Lecher, un outil couramment utilisé par les géobiologues et autres thérapeutes énergétiques, elle teste régulièrement des compléments alimentaires, cocktails de vitamines, huiles essentielles et autres remèdes naturels pour le compte d'un laboratoire de phytothérapie. Pour ne pas l'influencer, je ne lui donne aucune information sur ma mésaventure. En quelques secondes, son opinion est faite : « *Ces mélanges d'huile n'ont*

pas une bonne énergie. Leur niveau vibratoire est bas, en-dessous du niveau de la bonne santé.

- Pourquoi ?
- Qualité des matières premières, conditions de stockage, flaconnage, tout est possible... Allez savoir. Ce qui est sûr, c'est que ça ne vous convient pas... »

Poussant plus loin la curiosité, je lui demande une consultation complète en radiesthésie. Elle aussi, interroge le corps pour savoir quels polluants

(produits chimiques, métaux lourds...) ou souvenirs traumatiques il est prêt à relâcher. Au bout de dix minutes, elle me livre son verdict : résidus de produits d'anesthésie, liées à des opérations chirurgicales ! La coïncidence avec le diagnostic de la saniothérapie me laisse rêveur. À défaut de m'avoir fait du bien, cette approche présente tout de même une certaine cohérence. Certes, intellectuellement, l'approche est séduisante. Mais je ne saurais, pour l'heure, la recommander.

Emmanuel Duquoc ■■■



## Génétique et cancer : un lien pas si clair

Le rôle que joue la génétique dans l'apparition des cancers est variable

Le rôle joué par les gènes dans l'apparition des cancers est de mieux en mieux connu. Ces dernières années, les différents travaux sur le sujet convergeaient tous vers un rôle très secondaire des gènes dans le risque de cancer : 5 à 10% maximum. Pourtant, une étude intéressante effectuée sur plusieurs milliers de vrais et faux jumeaux vient de trouver que la responsabilité globale de la génétique dans le cancer est de 33%. En revanche, elle diffère selon le type de cancers : elle est proche de 60% dans le cas des mélanomes et du cancer de la prostate, de 39% pour celui des ovaires, de 38% pour les reins, de 31% pour les seins et de 27% pour le cancer de l'utérus. Ces chiffres sont plus élevés que ceux entendus habituellement mais ils montrent aussi que, dans 100% des cas, l'environnement et le mode de vie sont les premiers facteurs de risque du cancer, loin devant la génétique.

Source : Mucci LA, Hjelmborg JB, Harris JR, and al. Familial Risk and Heritability of Cancer Among Twins in Nordic Countries. JAMA. 2016 Jan 5;315(1):68-76.

## Découverte d'un remède naturel contre l'impuissance

Des solutions simples existent dans l'alimentation et le mode de vie

Si l'impuissance peut avoir différentes causes, l'une des principales est le mauvais fonctionnement des vaisseaux sanguins qui irriguent le pénis. Des études antérieures ont déjà montré qu'une alimentation à base de produits frais et sans produits industriels était efficace pour améliorer l'érection, mais une nouvelle recherche conduite pendant 8 ans sur plus de 25 000 hommes a montré que les hommes de moins de 70 ans qui consommaient le plus de certains fruits avaient un risque d'impuissance encore diminué de 19%. Les fruits en question sont : les fraises, les myrtilles, les pommes, les poires et les agrumes.

Source : Cassidy A, Franz M, Rimm EB. Dietary flavonoid intake and incidence of erectile dysfunction. Am J Clin Nutr. 2016 Feb;103(2):534-41.

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



# Une histoire d'aveugles

Un roi qui donnait une fête accueillit un groupe d'aveugles : « Vous qui ne pouvez rien voir de mon palais merveilleux, de mes jardins, de mes animaux, dites-moi quelle est la chose que vous aimeriez toucher de vos mains. »

L'un d'eux répondit : « Majesté, je serais très curieux de toucher un éléphant ». Le roi demanda donc à faire entrer un éléphant et invita les aveugles à le toucher autant qu'ils le souhaitaient.

Le premier posa ses mains sur le flanc de l'éléphant, le second enlaça l'une de ses pattes, le troisième attrapa sa queue tandis que le dernier agrippa sa défense.

Lorsqu'ils eurent terminé, le roi leur demanda : « D'après l'expérience que vous avez faite, pouvez-vous me décrire un éléphant ? »

Le premier aveugle répondit :

– Pour moi, Majesté, c'est très grand et large comme un mur.

– Oh non ! s'écria le second, c'est long et cylindrique comme un pilier, j'en suis certain !

– Vous avez tort, c'est très long et mince comme un serpent, rétorqua le troisième.

– Mais non, ajouta le dernier, c'est lisse et conique, comme un pieu !

Ils commencèrent alors à se disputer, chacun insistant sur la justesse et la certitude de sa perception. Alors que la scène amusait le reste des convives, le roi reprit la parole : « Nous pouvons bien rire de cette situation, mais nous avons tous une vision du monde qui est limitée et qui nous est propre. Si nous sommes persuadés que ce que l'on perçoit est la vérité et que nous ne pouvons pas admettre qu'il existe autre chose, alors nous pouvons bien rire de nous-même autant que nous rions des aveugles. »



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

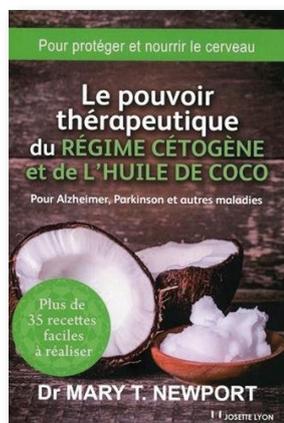
Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (44 € ou 29 €) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

**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 pouvoir thérapeutique du régime cétogène et de l'huile de coco



Ce livre s'adresse aux personnes atteintes de maladies dégénératives, à leurs aidants mais aussi à ceux qui souhaitent simplement optimiser leurs fonctions cérébrales. Après avoir rappelé les propriétés de l'huile de coco et des triglycérides, le Dr Newport explique ici comment le régime cétogène, pauvre en sucres et riche en graisses, nourrit le cerveau et permet de ralentir la progression de la démence, de la sclérose en plaques, des maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Elle donne aussi quelques recettes pour intégrer l'huile de coco à vos repas.

Ce livre très documenté est une bonne source d'informations et de témoignages pour les personnes qui doivent s'occuper au quotidien de personnes atteintes de ces maladies.

22 €

**Marie Newport**

Éditeur : Josette Lyon

ISBN : 2843193648

## Programmé, mais libre



À l'heure où Google investit dans la médecine prédictive, promettant à chacun de connaître le risque qu'il a de développer un certain nombre de maladies avec un simple test ADN, ce livre rappelle que l'état actuel des recherches ne fait que dévoiler la complexité de nos gènes et l'ampleur de la tâche. L'auteur amorce plusieurs réflexions sur les questions d'humanité que ces avancées scientifiques soulèvent, mais aussi sur les bébés-médicaments, les maladies génétiques et la longévité. Il explique enfin ce que l'on peut réellement attendre des progrès de la génétique.

L'auteur nous pousse dans ce livre à avoir un esprit critique sur les promesses de la médecine prédictive, mais surtout sur les messages marketing lancés par les entreprises qui investissent dans ce secteur.

14,90 €

**Arnold Munnich**

Éditeur : Plon

ISBN : 2259230091

## ECOFESTIVAL

dates

Samedi 4 et  
dimanche 5 juin 2016

Entrée libre

LUMBIN (38660)

Renseignements sur :

[www.ecofestival.fr](http://www.ecofestival.fr)

Pour la 5<sup>e</sup> année consécutive, ce festival propose une réflexion sur les valeurs de l'écologie, de la solidarité et de la citoyenneté. Pour cela, des acteurs locaux et des associations se réunissent autour d'une foire bio en plein air où les producteurs locaux seront mis à l'honneur. Un lieu de débat sera également organisé avec un programme de conférences et de tables-rondes dont le but est de créer de réels mouvements citoyens sur le développement de la région. L'entrée est libre et une restauration bio sera proposée.

## SALON DU BIEN-ÊTRE ET DU NATUREL

dates

Samedi 4 et  
dimanche 5 juin 2016

Libre participation

Espace Savinois Serre-Ponçon  
SAVINES-LE-LAC (05160)

Renseignements sur :

[www.samia-production.e-monsite.com](http://www.samia-production.e-monsite.com)

Ce salon rassemble pour la 4<sup>e</sup> année des professionnels du bien-être au naturel dont la pratique se base sur la prévention. Vous y découvrirez de nouvelles approches en médecines alternatives et traditionnelles, et vous aurez l'occasion d'échanger avec des spécialistes passionnés dans les domaines de la relaxation, de l'hydrothérapie, de la médecine chinoise traditionnelle ou encore du magnétisme. Des producteurs bio et des vendeurs de cosmétiques naturels seront également présents.

## SALON DES SENIORS

dates

Jeudi 23 et  
vendredi 24 juin 2016

Entrée libre

Palais des Congrès d'Antibes  
Juan-les-Pins  
JUAN-LES-PINS (06160)

Renseignements sur :

[www.le-salon-des-seniors.fr](http://www.le-salon-des-seniors.fr)

Depuis ses débuts, ce salon a pour objectif de présenter au public sénior des professionnels des domaines de la santé, du tourisme et de la retraite afin de leur donner des solutions pour rester actifs et garder des liens sociaux. Fort de son succès, les secteurs de l'emploi, de la maison, des nouvelles technologies et de la culture seront également représentés pour répondre aux nouveaux besoins des visiteurs. Dans cette idée, des ateliers de remise en forme, des activités sportives, des moments de détente et des thés dansants sont organisés pendant les deux jours.

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)

## Maladie de Crohn

Auriez-vous des indications thérapeutiques visant à éviter une récurrence de la maladie de Crohn après une intervention chirurgicale ou des portions avec fistules ont été ôtées ?

Catherine J. ■■■

La maladie de Crohn est une maladie inflammatoire de l'intestin qui possède certaines caractéristiques singulières : elle est 67 fois plus fréquente chez les adultes intolérants au gluten et le jeûne améliore les symptômes. Le lien avec l'alimentation semble donc fort et a été mis en évidence dans des études sur des malades : ceux qui suivaient une alimentation sans céréales, sans produits laitiers ni levure ont vu la durée de leur rémission multipliée par deux. Dans son livre, *L'alimentation ou la troisième médecine*, le Dr Seignalet indique la liste des aliments qui posent le plus problème dans cette maladie. Il y ajoute le cacao et les produits dérivés (chocolat), l'œuf, la pomme de terre, le thé et le café. Un autre élément à ne pas négliger est celui du statut en vitamines et notamment en vitamine D qui joue un rôle important pour contrôler l'immunité et les rechutes.

ALTERNATIF  
bien-être

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

## prochainement dans ABE

- Transplantation fécale : une révolution passée sous silence
- J'ai testé l'émetteur d'ondes vives, une machine qui émet du chi
- Lithium : et si nous en manquions tous ?
- Interview Bertrand Picard : comment l'hypnose repousse les limites du corps humain

### 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.

### ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro 116 - Mai 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

votre abonnement, 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