

LA!TERNATIF

bien • etre

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • JUILLET/AOÛT 2014 • N°95

sommaire

- p. 1 Vacances : la trousse de secours
 - p. 5 Les bienfaits du soleil vont bien au-delà de la vitamine D
 - p. 8 Rencontre avec Frédéric Leroy :
« En Inde, les gens soignaient certaines maladies en portant des textiles imbibés de plantes médicinales »
 - p. 10 Dossier : En finir avec le côlon irritable
 - p. 14 Naturopathie & Traditions :
Assez moyen comme résultat...
Ce qu'on ne vous dit pas sur le gymnéma
L'histoire d'Yvette Parès, chercheuse en médecine africaine
 - p. 19 L'analyse sanguine pour les nuls : la thyroïde
 - p. 20 Shampoings, comment briser l'addiction ?
 - p. 25 J'ai testé le Sungazing (Yoga Solaire)
 - p. 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** Cancer : les 18 secondes où vous jouez votre vie (p.4) - Maladie inflammatoire ? Attention au déficit en vitamine B6 - Le Viagra responsable de cancers de la peau (p.7) - Manger bio change votre corps en moins d'une semaine (p.9) - Soja : le lait maternisé toxique (p.18) - L'huperzine A efficace en traitement de l'Alzheimer (p.24) - INSPIRATIONS : La véritable nature de l'homme (p.28)

Vacances : la trousse de secours

Turista, les méduses, les vives, les coups de soleil, les moustiques... Voici LA trousse de secours pour l'été, en France ou ailleurs, pour des vacances sans urgences. Suivez le guide !



COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

La plage est l'endroit rêvé pour passer nos vacances, mais évitons les accidents : intoxication aux fruits de mer, coups de soleil carabinés, piqûres d'insectes en tout genre, de vives ou de méduses, bosses, coupures... Surtout lorsqu'on part avec des enfants en bas âge ou des amis rois de la maladresse, évitons que les petits tracas estivaux ne dégénèrent. Il vaut donc mieux prendre les devants et se constituer une trousse de secours facile à réaliser afin de parer à ces éventualités.

édito



« Drogués malgré nous »

Des chercheurs de l'université de Glasgow viennent de montrer que les diabétiques de type 2 auxquels on prescrit un médicament changent rarement leur mode de vie. Pire, ils ont tendance à faire encore moins de sport qu'avant le diagnostic, alors que l'alimentation et l'activité physique sont les deux piliers du traitement (et de la guérison !) de la maladie. La conséquence est évidente : le contrôle de la glycémie se détériore, le médecin est obligé d'augmenter les doses de médicaments, le patient devient dépendant de ces traitements. Ce schéma est une constante de la médecine actuelle : à force de passer sous silence les traitements naturels, reconnus ou non, nous devenons dépendants de la chimie. Mais nous sommes aussi responsables de cette dépendance, en n'ayant pas eu l'intelligence de savoir regarder plus loin que le bout de notre nez, en n'ayant pas cherché d'autres solutions. Cet engrenage intellectuel n'est pas limité au domaine des médicaments, on le retrouve aussi dans l'alimentation. Les produits laitiers, soi-disant « indispensables pour la santé des os » ? Ils accélèrent l'ostéoporose en acidifiant l'organisme. Le sucre, prétendument « indispensable pour le cerveau » ? Il ne fait que le rendre plus vulnérable. Ce mécanisme infernal, on le retrouve même dans les cosmétiques : pensez-vous avoir réellement besoin de vous shampooiner les cheveux ? Pour ma part, je pratique depuis longtemps le « no poo », une technique à découvrir dans notre article qui vous dit tout pour des cheveux sains et naturels.

Julien Venesson ■■■

UNE TROUSSE EFFICACE ET NATURELLE

- **L'aloë vera** : très utile sous forme de gel contre les coups de soleils, les brûlures, les irritations et les démangeaisons.
- **Le charbon activé** : contre les problèmes digestifs et les intoxications. Il neutralise les aflatoxines, moisissures extrêmement toxiques pour le foie et les reins qui peuvent se trouver dans certains aliments (arachides, cidre, coton, maïs, noix, vin). Son pouvoir d'absorption étant de 2.000 m²/gr environ, il est donc conseillé de le prendre plusieurs heures avant la prise d'un médicament allopathique.
- **L'argile verte en poudre** : pour tous les bobos cutanés ou sous forme de cataplasme pour les entorses, les tendinites, elle est utile dans de nombreuses urgences. À boire en cas d'intoxication alimentaire, à ajouter à l'eau pour la purifier si elle n'est pas potable, à saupoudrer sur une écorchure, une blessure ou une brûlure car elle arrête le saignement, elle est antiseptique et permet de nettoyer la plaie.
- **Le chlorure de magnésium ou sel de nigari** : à avaler avec de l'eau pour soigner les infections, quelle que soit leur origine : mal de gorge, mal de ventre, infection urinaire, etc. Le chlorure de magnésium agit sur certains virus ou bactéries contre lesquels l'argile est moins efficace. Appliqué sur la peau à l'aide de compresses, il peut également servir de désinfectant.
- **L'arnica** : sous forme de crème, de gel ou de roll-on, c'est un incontournable en cas de bosses, de coups ou de bleus.
- **Les probiotiques** : efficaces pour lutter contre la turista, ils se prennent au minimum une semaine avant le départ.
- **La propolis** : remède reconnu contre la gastroentérite et la turista, elle viendra également compléter les huiles essentielles antibiotiques contre les maladies pulmonaires et des voies ORL.
- **Fleurs de Bach, Rescue** : si vous êtes adepte des fleurs de Bach (voir *Alternatif Bien-Être N°94*) le remède *rescue*, appelé aussi 5 fleurs, aura sa place, en particulier après un choc physique ou émotionnel, quelques gouttes sous la langue.

LES HUILES ESSENTIELLES

- **HE de ciste** aidera contre les plaies, les blessures, ou les saignements : 1 à 2 gouttes sur un coton à appliquer directement sur la plaie. En cas de saignement de nez par exemple, déposez 1 goutte sur un coton à placer dans la narine.
- **Les HE de cannelle écorce ou feuilles, de thym à thymol et de clous de girofle** sont efficaces contre les parasitoses et la turista : toutes les trois s'utilisent en usage externe seulement et toujours diluées dans de l'huile végétale, deux frictions par jour sur l'abdomen.
- **HE de citron** est antiseptique et soutient l'organisme face aux maladies infectieuses, en particulier les infections digestives : Veillez à ne surtout pas exposer les zones traitées au soleil, cette huile étant très photosensibilisante.
- **HE de citronnelle** est l'anti-moustique par excellence. Elle est également un bon anti-inflammatoire local en cas de tendinite ou de rhumatismes. Utilisée pure, elle peut être irritante pour la peau. Il est donc conseillé de la diluer dans une huile végétale lorsqu'elle est appliquée en massages. En revanche, pour soulager une piqûre de moustique, 1 à 2 gouttes pures suffisent.
- **HE d'eucalyptus citronné** est également un bon répulsif anti-moustique, mais il apaise aussi les piqûres et est un bon anti-inflammatoire en cas de foulures ou courbatures : quelques gouttes pures à appliquer localement ou dans un diffuseur pour éloigner les moustiques.
- **HE de menthe poivrée** facilite la digestion, évite les nausées, le mal des transports et chasse les maux de tête : à diluer à 30% maximum dans une huile végétale et à frictionner sur les zones douloureuses en prenant bien soin de ne pas vous approcher des muqueuses. En cas de nausées ou de digestion difficile, 1 goutte sur un sucre ou dans une cuillère de miel. Attention, elle est fortement déconseillée aux femmes enceintes à cause de ses propriétés abortives lorsqu'elle est utilisée à forte dose.
- **HE de lavande vraie** calme et apaise grâce à ses propriétés antispasmodiques, sédatives et décontractantes. Elle sera également d'un grand secours en cas de petite coupure (antiseptique et cicatrisante), de piqûre d'insecte (apaise la douleur et/ou les démangeaisons) ou de brûlure : quelques gouttes pures à appliquer localement sur une coupure, une brûlure ou en léger massage sur le plexus solaire pour faciliter l'endormissement. S'utilise également en diffusion.
- **HE d'arbre à thé ou tea tree** est efficace pour toutes les affections bactéri-

riennes, virales ou parasitaires. Elle désinfecte les petites plaies, cicatrise les ampoules, et lutte contre les mycoses : 1 goutte sur un sucre ou dans une cuillère de miel en cas d'infection ORL 3 fois par jour ; quelques gouttes pures à appliquer sur les zones à traiter.

- **HE d'hélichryse** soulage les entorses, les foulures et les bleus : 1 à 2 gouttes pure à appliquer localement. Là encore, attention, abortive et neurotoxique à forte dose, les femmes enceintes ne doivent pas l'appliquer sur l'abdomen.

- **HE de gaulthérie** est un bon anti-inflammatoire en cas de douleurs musculaires par exemple, mais elle a aussi des propriétés calmantes, antispasmodiques et antiseptiques : à diluer à 20% dans une huile végétale avant de masser la zone douloureuse.

NOS AMIS LES ANIMAUX

Justement, ils ne le sont pas toujours, ou alors de loin, de très loin. C'est le cas des méduses et autres petites bêtes auxquelles nous pourrions malencontreusement nous frotter et nous piquer !

Avant tout premier soin, le plus important est de s'assurer que les fonctions vitales ne sont pas en péril car même une blessure anodine, telle une piqûre par une méduse, peut causer un choc allergique (anaphylactique) et mettre en danger la vie de la victime. Il faudra donc s'inquiéter en cas de sensation de malaise ou de difficultés respiratoires.

DES MÉDUSES POUR ÉVITER LES VIVES !

Pour laisser vos enfants se baigner l'esprit libre, pensez à munir leurs petons des fameuses sandales appelées « méduses ». Elles se rincent facilement et les protégeront en cas de faux pas.

D'une manière générale, mieux vaut prévenir que guérir et, donc, faire attention là où l'on met les pieds. En cas de contact rapproché avec une méduse ou une anémone de mer, même si rarement dangereuses en France, sortez vite de l'eau et ne vous grattez surtout pas. Ne cherchez pas non plus à aspirer le venin en suçant la plaie et rincez-la immédiatement à l'eau de mer seulement : l'eau douce provoquerait l'éclatement des cellules venimeuses, et le vinaigre ou l'urine sont tout à fait inutiles, contrairement à la croyance populaire. Veillez ensuite à débarrasser totalement la peau des tentacules à l'aide d'une pince à épiler, recouvrez la plaie de sable, laissez sécher, puis raclez avec un carton rigide par exemple, pour enlever les cellules urticantes prises au piège. Rincez à nouveau, puis appliquez un antiseptique.

Quant à la vive, hantise des pêcheurs au haveneau en Bretagne, sa piqûre provoque une douleur très violente, qui irra-

die jusqu'à la racine du membre piqué et peut provoquer malaise et infection. Enfoui dans le sable près du rivage, ce petit poisson est invisible aux yeux des baigneurs, ainsi, si vous lui marchez dessus, il déploiera par réflexe son épine dorsale venimeuse. Son venin, comme celui de la guêpe, est détruit par la chaleur. Plongez alors le membre touché dans l'eau la plus chaude possible, puis désinfectez. Si la douleur est importante ou si vous remarquez un gonflement inhabituel, prenez du paracétamol et courez voir le médecin. Attention, même morte, une méduse conserve son pouvoir urticant et une vive peut toujours piquer.

Prenez garde tout de même à bien vous renseigner sur la faune locale si vous partez à l'étranger, comme l'Australie par exemple où une jolie créature nommée Box Jellyfish, quasi invisible à l'œil nu, peut s'avérer mortelle.

PETITS BOBOS ET GRANDS TRACAS

Brûlures, bosses, coupures, intoxications alimentaires peuvent tourner au drame s'ils ne sont pas pris à temps. C'est pourquoi l'anticipation restera votre meilleur allié. Pour cela, pensez à emporter votre trousse de secours où que vous alliez, y compris dans votre sac de plage, et ajoutez-y compresses stériles pour nettoyer, protéger et désinfecter les plaies, une lotion antiseptique pour nettoyer les mains, une solution désinfectante, un thermomètre, une pince à épiler, une pince à tiques, des ciseaux et du sparadrap.

Emilie Olag ■■■

BZZZZ...

Une célèbre phrase du Dalai Lama dit ceci : « Si vous avez l'impression que vous êtes trop petit pour changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique. Vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir ». Ainsi, pour garder ces petits diptères à distance, voici deux recettes simples et utiles :

Mélange anti-moustiques pour diffusion

- 1/3 d'HE de citronnelle, 1/3 d'HE de géranium rosat CV Égypte, 1/3 HE eucalyptus citronné

Quelques gouttes du mélange dans un diffuseur.

Mélange anti-moustique en application locale

- 40 gouttes d'HE de citronnelle, 40 gouttes d'HE de géranium rosat CV Égypte, 40 gouttes d'HE eucalyptus citronné

Dans 30 ml d'huile végétale de macadamia ou de noisette. Application sur les membres exposés toutes les heures.

SYSTÈME D

En cas de piqûres de moustiques, si vous n'avez pas d'huiles essentielles sous la main, un oignon fera l'affaire. Il suffit de le couper en deux et de frotter l'une des moitiés sur la piqûre. Vous pleurez peut-être, mais ça ne vous démangera plus.

ATTENTION AUX HUILES ESSENTIELLES !

Certaines d'entre elles, notamment l'arbre à thé (*Tea tree*), le niaouli, la menthe poivrée ou l'hélichryse (immortelle), sont interdites aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 6 ans. Mais d'une manière générale, il est préférable d'éviter les huiles essentielles si l'on est enceinte de moins de 3 mois.

Par ailleurs, il convient d'être prudent en cas de terrain allergique et de faire des tests préalables en appliquant quelques gouttes sur la peau. Le mieux est de les diluer dans une huile végétale bio de préférence (amande, avocat, noyau d'abricot...) et ne pas s'exposer au soleil dans les 4 heures après l'application.

LES BONNES ASSOCIATIONS

- **Brûlures, coups de soleil** : HE de lavande aspic, géranium + gel d'aloë vera
- **Choc, douleur** : HE d'eucalyptus citronné, gaulthérie, lavande, hélichryse, menthe poivrée, girofle
- **Coupure, plaies ouvertes** : HE lavande, arbre à thé, ciste, géranium + miel ou gel d'aloë vera
- **Mal de mer, nausées** : HE menthe poivrée, basilic tropical, citron
- **Entorse** : HE gaulthérie, lavande, eucalyptus citronné, hélichryse + gel d'aloë vera + argile

Cancer : les 18 secondes où vous jouez votre vie

Lors d'une visite médicale, vous avez en moyenne 18 secondes pour expliquer l'objet de votre venue avant que le médecin ne vous interrompe

Avez-vous déjà eu un sentiment de frustration à la fin d'une consultation médicale ? Une étude montre qu'en moyenne, les médecins laissent 18 secondes à leurs patients pour expliquer l'objet de leur visite avant de les interrompre, encore moins si le patient est une femme. 70% des patients sortent ainsi de chez le médecin sans avoir pu s'exprimer pleinement sur leur état de santé. En moyenne, un médecin voit entre 20 et 30 patients par jour et accorde 11 minutes à chacun. Autrement dit, mieux vaut bien se préparer avant votre prochaine consultation : notez vos symptômes les plus préoccupants sur un papier s'il le faut, en 18 secondes il est facile de passer à côté d'un cancer...¹

1. Sources : Beckman HB, Frankel RM, The effect of physician behavior on the collection of data. Ann Intern Med. 1984 Nov. Rhoades DR, McFarland KF, Finch WH, Johnson AO. Speaking and interruptions during primary care office visits. Fam Med. 2001 Jul-Aug.

Les bienfaits du soleil vont bien au-delà de la vitamine D

Dès que le soleil pointe le bout de ses rayons, les médias s'empressent de relayer les messages sanitaires alarmistes sur les dangers de l'exposition au soleil. Mais vous a-t-on parlé de ses bénéfices incroyables ? Alors, quelle attitude est la plus risquée : s'exposer au soleil ou s'en protéger ?

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE VITAMINE D NE SUFFISENT PAS

En France, quatre personnes sur cinq souffrent de déficience en vitamine D (taux inférieur à 30 ng/mL) : un signe qui ne trompe pas sur l'insuffisante exposition au soleil de la population puisque ce sont ses rayons qui permettent la synthèse de la vitamine D dans la peau. Le problème est qu'il ne suffit pas d'avaler un complément alimentaire de vitamine D pour mimer les bienfaits du soleil. Car s'il est essentiel d'avoir un bon taux de vitamine D, les bienfaits du soleil ne se résument pas à cette vitamine, et de loin !

Des scientifiques de l'université d'Edimbourg, en Ecosse, ont montré que lorsque l'on s'expose à la chaleur du soleil, un composé appelé oxyde nitrique est libéré dans les vaisseaux sanguins. L'oxyde nitrique est un gaz qui dilate les vaisseaux sanguins et fait baisser la pression artérielle. Mais attention, il est totalement inutile de passer ses journées collé à son chauffage : ces effets proviennent uniquement du contact de la peau avec les rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil. Aucun effet n'a été observé lors des expositions à une source de chaleur.

Dès 2009, des chercheurs de l'INSERM avaient montré que l'hypertension artérielle était plus fréquente et plus importante en hiver qu'en été¹. On a appris tout récemment qu'une supplémentation en vitamine D à hauteur de 4000 UI par jour minimum est efficace pour diminuer la pression artérielle et ainsi le risque d'accident cardiaque^{2, 3}. Malheureusement, le bénéfice obtenu n'était pas aussi élevé qu'espéré, cela pour une raison simple : pour obtenir tous les bénéfices du soleil sur la santé cardiovasculaire, la vitamine D ne suffit pas, il manque le soleil, producteur d'oxyde nitrique !

Mais ses bienfaits ne s'arrêtent même pas là. Les rayons du soleil engendrent la libération d'endorphines, hormones sécrétées par l'hypophyse et l'hypothalamus. Les endorphines agissent contre la douleur en augmentant la tolérance individuelle à la souffrance. Ainsi, pour soulager les douleurs

chroniques telles que les douleurs articulaires, ne fuyez pas le soleil ! D'autant que le deuxième effet des endorphines est de booster votre moral en procurant un sentiment d'euphorie, des sensations de bien-être et de bonne humeur.

Par ailleurs, le soleil agit sur certaines maladies cutanées. Une exposition modérée peut améliorer voire soigner une poussée de psoriasis, une maladie inflammatoire de la peau répandue. Enfin, certaines personnes constatent une amélioration de leur eczéma suite à une exposition au soleil : ce dernier calmerait la poussée de l'affection cutanée.

RÉGULER SON HORLOGE INTERNE

Le soleil a une particularité : il émet une forte luminosité, très largement supérieure à celle qu'on peut obtenir avec une ampoule, même par temps voilé. Lorsque nous sommes dehors, cette lumière parvient à notre œil, ce qui envoie un signal à la glande pinéale qui comprend ainsi qu'il fait jour.

La glande pinéale produit une hormone capitale pour notre bien-être : la mélatonine. Aussi appelée « hormone du sommeil », elle régule notre sommeil ainsi que notre système immunitaire. Dès que la lumière est intense, la production de mélatonine cesse, ce qui nous maintient éveillé et en alerte. À l'inverse, quand le soleil se couche, la production de mélatonine augmente pour nous préparer au sommeil.

1. Alperovitch A1, Lacombe JM, Hanon O, Dartigues JF, Ritchie K, Ducimetière P, Tzourio C. Relationship between blood pressure and outdoor temperature in a large sample of elderly individuals: the Three-City study. *Arch Intern Med.* 2009 Jan 12;169(1):75-80.
 2. Dalbeni A, Scaturro G, Degan M, Minuz P, Delva P. Effects of six months of vitamin D supplementation in patients with heart failure: A randomized double-blind controlled trial. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2014 Mar 5. pii: S0939-4753(14)00086-6.
 3. Nasri H, Behradmanesh S, Ahmadi A, Rafieian-Kopaei M. Impact of oral vitamin D (cholecalciferol) replacement therapy on blood pressure in type 2 diabetes patients; a randomized, double-blind, placebo controlled clinical trial. *J Nephropathol.* 2014 Jan;3(1):29-33.

Avec la vie moderne, de plus en plus enfermés dans des bureaux, nous voyons de moins en moins la lumière du jour. Conséquence : la mélatonine est produite pendant la journée, ce qui engendre fatigue et déprime. Et quand vient le soir, notre production de mélatonine est épuisée : c'est l'insomnie qui s'installe. Un peu de soleil chaque jour pourrait ainsi permettre d'économiser des milliers d'euros de traitements en médicaments somnifères.

POURQUOI VOUS NE DEVEZ SURTOUT PAS FUIR LE SOLEIL

À l'université d'Edimbourg, le Pr Richard Weller, chercheur en dermatologie, étudie depuis de nombreuses années le comportement de la peau au soleil. Il explique : « *Dans le nord de l'Europe, le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire ou d'un accident vasculaire cérébral est 60 à 100 fois plus élevé que le risque de décès suite à un cancer de la peau* ». Il estime que, même pour les personnes qui s'exposeraient de manière irréfléchie au soleil (ce qu'on ne recommande pas), les bénéfices seraient très largement supérieurs aux risques encourus⁴.

Et il n'est pas le seul : cet avis est partagé par de nombreux spécialistes, dont le Dr Setlow, chercheur au laboratoire national de physique nucléaire à New York et spécialiste des rayonnements. Selon lui, tout est une question de mesure : « *Mieux vaut s'exposer un peu au soleil que d'éviter la lumière* ». En Scandinavie, des scientifiques ont estimé qu'augmenter l'exposition au soleil de la population éviterait l'apparition d'environ 4 000 cancers internes et sauverait près de 3 000 vies par an, uniquement grâce à la vitamine D. De plus, en cas de cancer cutané, les personnes qui ont les niveaux de vitamine D dans le sang les plus élevés ont le plus de chances d'y survivre⁵.

Malgré ces preuves accablantes, les autorités de santé continuent à effrayer la population à propos du soleil. Les mauvaises langues estiment que ce point de vue si tranché, sans la moindre nuance, serait influencé par les industriels de la crème solaire, qui n'ont qu'un seul rêve : nous voir tartiner chaque année un peu plus de leur crème blanche, symbole de la pureté ! Mais soyons clairs : notre objectif n'est certainement pas d'attraper un cancer de la peau, sous prétexte d'un bénéfice sur les maladies cardiaques ou les autres cancers. Et pour ça, il suffit de suivre notre guide du soleil :

- **Horaires d'exposition** : dès le printemps, essayez de prendre le soleil entre 12h et 16h, lorsqu'il est au plus haut dans le ciel. C'est à ce moment que les UV permettent de synthétiser le plus de vitamine D dans le corps humain : entre 10 000 et 20 000 UI en 15 minutes seulement (torse nu). Le reste de la journée, optez pour les t-shirts et casquettes et découvrez-vous à nouveau en fin d'après-midi pour stimuler les mélanocytes, responsables du bronzage dont la fonction n'est pas uniquement esthétique : une peau bronzée est naturellement plus résistante aux UV.

- **Durée d'exposition** : entre 12h et 16h, une exposition de 15 à 20 minutes est suffisante. Passé ce délai, protégez-vous du soleil. En fin de journée, lorsque l'intensité du soleil devient faible, vous pouvez vous exposer sans crainte. D'une manière générale il ne faut pas passer son après-midi à se dorser la peau au soleil comme un lézard, encore moins en utilisant des huiles et crèmes de bronzage qui augmentent les effets toxiques du soleil.
- **Fréquence d'exposition** : contrairement à une idée reçue, l'exposition au soleil n'est pas le premier facteur de mélanome (le cancer de la peau le plus dangereux). C'est en réalité l'exposition au soleil de manière brusque. À l'inverse, des expositions répétées et modérées sont protectrices. Essayez

À SAVOIR SUR LE BRONZAGE EN CABINE

En France, un décret imposé en 1997 par des technocrates sans aucune compétence médicale ou scientifique a fixé une réglementation sur les cabines de bronzage. Ces dernières ont interdiction de délivrer plus de 1,5% d'UVB. Or ce sont précisément les UVB qui permettent la synthèse de vitamine D dans la peau. Les utilisateurs de cabines UV ne sont donc pas exposés à un rayonnement naturel mais à de fortes doses d'UVA, sans pouvoir bénéficier de la protection anti-cancer de la vitamine D. L'utilisation des cabines de bronzage n'est donc pas conseillée pendant l'année mais peut être recommandée chez les personnes à la peau fragile (peau très claire, personnes d'origine nordique) pendant 1 à 2 mois avant le départ en vacances : en s'exposant à l'intensité la plus faible des cabines on active le bronzage, ce qui limite le risque de coup de soleil. Il s'agit en fait ici de créer sa propre crème solaire naturelle. Toutefois, une supplémentation en vitamine D est recommandée de manière concomitante.

4. D Liu, BO Fernandez, NN Lang, JM Gallagher, DE Newby, M Feelisch³ and RB Weller. UVA lowers blood pressure and vasodilates the systemic arterial vasculature by mobilisation of cutaneous nitric oxide stores. *Journal of Investigative Dermatology* (2013) 133, S209-S221. 1247.

5. Saïag et al. Vitamin D level at diagnosis and its variation during follow-up as prognostic factor of cutaneous melanoma. *J Clin Oncol* 32:5s, 2014 (suppl; abstr 9057).

donc de prendre le soleil le plus souvent possible et si votre exposition reste épisodique (vacances citadines), faites très attention en retournant au soleil.

- **Protection** : les crèmes solaires protègent des coups de soleil, mais n'empêchent pas les dégâts provoqués par les UV sur l'ADN, ce qui augmente le risque de cancer de la peau. Les crèmes solaires donnent une illusion de sécurité et incitent à rester exposé au soleil pendant des heures, simplement en rajoutant de la crème régulièrement. De plus, elles bloquent la synthèse de vitamine D et d'oxyde nitrique dans la peau. Pour finir, plusieurs études ont montré que les produits chimiques utilisés dans ces crèmes deviendraient cancérogènes lorsqu'ils sont exposés aux rayons solaires. Les crèmes solaires sont donc déconseillées, au profit du t-shirt, du chapeau et des lunettes de soleil.
- **Alimentation** : pour se protéger des dangers des rayons UV, notre peau utilise des antioxydants, les caroténoïdes. Il est donc conseillé d'adopter une alimentation riche en caroténoïdes quelques semaines avant les vacances. Les aliments à privilégier sont les carottes, le jaune d'œuf, les petits pois, les tomates, la pastèque, les épinards et la patate douce.
- **Personnalisation** : les conseils relatifs à l'exposition aux rayons du soleil doivent être adaptés à chacun : une personne à la peau claire et aux yeux bleus s'exposera plutôt 15 minutes entre 12h et 16h alors qu'une personne d'origine méditerranéenne supportera sans problème 30 minutes. De même, si vous avez de nombreux grains de beauté ou si vous avez déjà connu un cancer de la peau, une vigilance accrue est nécessaire.

Leila Lhaneche ■■■

Maladie inflammatoire ? Attention au déficit en vitamine B6

Les maladies inflammatoires épuiseront nos stocks de vitamine B6

Une étude vient de montrer qu'en cas d'inflammation, nos enzymes utilisent de plus grandes quantités de la forme active de la vitamine B6. Cette découverte confirme les résultats d'études antérieures montrant que les gens qui souffrent de maladies chroniques inflammatoires ont des taux de vitamine B6 anormalement bas. Sur le long terme, cela favorise le déclin cognitif, la dépression et les maladies cardiovasculaires. Si vous souffrez d'une maladie inflammatoire chronique, il est donc judicieux d'envisager une supplémentation en vitamine B6 ou, mieux, la prise d'un complément multivitaminé.¹

Le Viagra responsable de cancers de la peau

Le sexe, une activité toujours plus risquée ?

La légende raconte que, pendant la guerre, les soldats américains s'assuraient la coopération des chefs Afghans en leur offrant du Viagra. Ce pacte pourrait s'avérer regrettable si l'on en croit les résultats d'une équipe de chercheurs qui a suivi plus de 25 000 hommes pendant 10 ans. En effet, ils ont mis en évidence que ceux qui consommaient du Viagra avaient un risque presque deux fois plus élevé de développer un mélanome, la forme la plus agressive des cancers de la peau. Le risque serait le même pour les personnes qui ont déjà consommé du Viagra dans leur vie mais qui n'en consommaient plus au moment de l'étude. En revanche, la molécule n'aurait pas d'impact sur l'apparition des deux autres formes de cancers de la peau, les carcinomes basocellulaires et spinocellulaires, qui sont les moins dangereux. Le sildénafil, la molécule utilisée dans le Viagra, agirait en diminuant l'expression d'une enzyme exactement de la même manière que le gène qui prédispose au développement du mélanome.²

1. Arve Ulvik, Øivind Midttun, Eva R Pedersen et al, Evidence for increased catabolism of vitamin B-6 during systemic inflammation, Am J Clin Nutr July 2014.

2. Source : Wen-Qing Li, Abrar A. Qureshi, Kathleen C. Robinson, Jiali Han, Sildenafil Use and Increased Risk of Incident Melanoma in US Men, JAMA Intern Med. Published online April 07, 2014.



RENCONTRE AVEC FRÉDÉRIC LEROY

« En Inde, les gens soignaient certaines maladies en portant des textiles imbibés de plantes médicinales »

Après avoir travaillé pour de grandes marques vestimentaires et monté son entreprise de vêtements de pêche¹, Frédéric Leroy crée une gamme de textiles imbibés de plantes médicinales qui pénètrent la peau. Passionné par la technicité des vêtements et concerné par les problèmes de toxicité qu'ils peuvent engendrer, il adapte cette méthode ancestrale pour mettre au point les premiers vêtements qui soignent.

→ Comment vous est venue l'idée de développer une gamme de textiles « Bien-Être » ?

Un partenaire Indien m'a fait découvrir l'Ayurveda. C'est un procédé traditionnel qui était utilisé avant l'arrivée des médicaments et qui est employé encore aujourd'hui par les populations les plus pauvres. Il s'agit d'imprégner des textiles de plantes médicinales pour qu'elles pénètrent par la peau. Pour que ce soit efficace, il faut utiliser des textiles avec lesquels on a un contact prolongé comme des draps, des vêtements d'intérieur ou des revêtements de matelas.

Depuis que l'OMS a reconnu l'Ayurveda comme médecine traditionnelle, ce procédé revient à la mode et la région du Kerala est très active pour le développer et démontrer son efficacité. L'université Ayurvédique du Kerala a mené des études et a montré que l'Ayurveda permettait une amélioration des symptômes de l'eczéma, du psoriasis et des rhumatismes en moins d'un mois. L'utilisation traditionnelle de cette méthode montre qu'elle pourrait aider au traitement d'autres maladies comme le diabète, l'asthme, les migraines, l'hypertension et l'arthrite.

→ Quelles sont les plantes utilisées ?

Le curcuma est largement utilisé dans la culture Indienne pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. On utilise la tulsi pour diminuer

la douleur des rhumatismes, le bois de Santal pour ses propriétés relaxantes, les feuilles de margousier pour leurs propriétés antiseptiques et pour traiter l'eczéma et le psoriasis. Une même plante peut avoir plusieurs applications : le bois de Santal par exemple peut être utilisé pour ses propriétés relaxantes et pour purifier la peau. En Ayurveda, on utilise un mélange d'une soixantaine de plantes qui peuvent agir en synergie. Il y a toujours une plante dominante qui varie selon l'application thérapeutique que l'on veut donner au vêtement.

→ Y a-t-il des contre-indications ?

Nos produits ne sont pas adaptés pour les enfants parce que l'effet des plantes peut être trop puissant sur leur organisme. Mais traditionnellement en Inde, les nouveau-nés étaient enveloppés dans des textiles qui contiennent un mélange de plantes antibactériennes. Il faudrait donc développer une gamme spécifique avec des dosages particuliers pour les enfants.

→ L'industrie textile utilise de nombreux composés chimiques nocifs pour teindre les vêtements, les rendre infroissables, indéformables, etc. N'y a-t-il pas un risque d'exposition à des substances toxiques avec ce genre de vêtements ?

Pour ma part j'utilise des fibres naturelles comme le coton, la soie, le lin, issues de l'agriculture biologique. Il existe une certification, GOTS

1. Field and Fish : 04 50 09 01 92 - www.vetements-peche-mouche.com

(pour *Global Organic Textile Standard*), qui assure que 70% des fibres textiles utilisées sont bio et que tous les acteurs de la filière respectent un certain nombre de critères environnementaux. Ensuite, les plantes utilisées comme le curcuma et l'indigo colorent naturellement les vêtements, il n'y a donc pas besoin d'utiliser de teintures chimiques. On utilise des résines d'arbres pour fixer les mélanges de plantes sur les fibres textiles.

Les principes actifs des plantes ont une taille de l'ordre du nanomètre, ils passent dans l'épiderme sans que l'on ait besoin de joindre un solvant chimique. Pour nettoyer les vêtements, nous conseillons d'utiliser des savons ayurvédiques à base de plantes qui sont moins agressifs que les lessives. Ils permettent en plus de préserver les qualités thérapeutiques du vêtement qui s'estompent naturellement au bout d'une trentaine de lavages.

→ **Vous allez prochainement commercialiser une gamme de textiles « Bien-Être », quels articles proposez-vous ?**

Je propose des articles que l'on utilise dans des moments où le corps se régénère naturellement, comme pendant le sommeil ou la méditation. Avec mon partenaire Indien, nous avons développé une gamme de linge de lit, des vêtements d'intérieur et des pyjamas pour apaiser les troubles du sommeil, le stress et les allergies. On s'adresse aux personnes qui travaillent en costume ou qui portent un uniforme toute la journée et qui veulent se mettre à l'aise quand elles rentrent chez elles. Cette gamme peut également intéresser les gens qui pratiquent le yoga car certains vêtements contiennent des plantes aux vertus relaxantes et ils sont très confortables.

Nous avons également le projet de développer une gamme d'articles de voyage en soie et coton et de travailler avec des spas et des structures qui accueillent des personnes âgées pour faire évoluer nos produits. Tous nos produits sont faits de manière artisanale en Inde dans une petite structure et nous souhaitons rester sur de petits volumes de production. Garder à l'esprit une démarche écoresponsable me tient à cœur : les vêtements sont vendus dans des housses en coton et un savon ayurvédique est offert pour l'entretien. Nous souhaitons à terme pouvoir financer des associations ou des projets de développement.

Propos recueillis par Morgane Vedrines ■■■

Manger bio change votre corps en moins d'une semaine

Une alimentation majoritairement bio réduit de 90% l'exposition aux pesticides en une semaine seulement

Les organophosphorés sont des molécules présentes dans la plupart des pesticides : en attaquant le système nerveux des insectes, ils entraînent leur mort. De récentes études montrent que ces molécules ne sont pas inoffensives chez les humains, même aux faibles doses autorisées par la législation. Des scientifiques ont comparé la quantité de composés organophosphorés dans les urines de personnes qui ont adopté un régime à 80% biologique pendant une semaine puis une alimentation à 80% conventionnelle. L'expérience montre que le régime biologique avait réduit de 90% la concentration en organophosphates dans les urines des participants. En plus de montrer que manger bio protège réellement de l'exposition aux pesticides, le résultat de cette étude montre que les produits issus de l'agriculture conventionnelle sont excessivement pollués, contrairement au discours bien-pensant relayé dans les médias de masse. L'autorité sanitaire Européenne (EFSA) publie régulièrement des rapports sur la teneur en pesticides des aliments et il apparaît que certains dépassent largement la limite autorisée : il s'agit de l'avoine, du seigle, des salades, des fraises, des poivrons, des raisins, des pêches, des haricots non écossés, des pommes, des tomates, des poireaux, des choux de Bruxelles, des concombres et des courgettes. Si vous ne mangez pas exclusivement bio, évitez au moins ces fruits et légumes lorsqu'ils sont issus de l'agriculture conventionnelle. Cette démarche est particulièrement importante pour les enfants sur qui l'effet des pesticides a beaucoup plus d'impact que sur les adultes à cause de leur croissance.¹

1. Source : Oates L, Cohen M, Braun L et al, Reduction in urinary organophosphate pesticide metabolites in adults after a week-long organic diet. Environ Res. 2014 Apr 23. The 2010 European Union Report on Pesticide Residues in Food, EFSA Journal 2013.

DOSSIER

En finir avec le côlon irritable

Les protocoles classiques de la médecine sont très peu efficaces contre les troubles intestinaux. En revanche, une approche globale et naturelle tenant compte des caractéristiques individuelles peut être providentielle. Enquête au cœur de nos entrailles.

Il existe un traitement très sérieux et prometteur pour soigner le syndrome du côlon irritable, c'est-à-dire les malaises et sensations douloureuses au ventre durant la digestion. Mais ce traitement est aussi répugnant de prime abord : c'est la transplantation fécale. Il s'agit de prélever des matières fécales chez une personne en bonne santé pour les introduire dans le tube digestif d'un malade. Une fois en place dans les intestins malades, les bactéries protectrices du donneur prolifèrent et se multiplient rapidement. Cela permet de régénérer la flore intestinale (microbiote) de la personne malade, qui se reconstitue et reprend le dessus pour éradiquer naturellement les bactéries pathogènes.

VOUS REPRENDRÉZ BIEN UN PEU DE CACA ?

Les résultats des essais ont montré une efficacité spectaculaire de la transplantation fécale dans le cas particulier des infections à clostridium¹ (une bactérie virulente qui est la principale cause des diarrhées). Les infections à clostridium sont habituellement traitées par des antibiotiques, mais ils créent souvent un cercle vicieux : ils chamboulent le microbiote intestinal, enflamment le côlon et conduisent à des récides.

Une petite étude australienne² a testé la transplantation fécale en cas de côlon irritable : la moitié des patients ont montré au moins une amélioration et certains ont même guéri. Si ces premiers résultats viennent à être confirmés par d'autres études, il se pourrait bien que l'on vous propose bientôt cette solution. En attendant, il existe d'autres moyens moins invasifs pour rééquilibrer le microbiote.

QUAND LE MICROBIOTE PERD L'ÉQUILIBRE

Colopathie fonctionnelle, colite spasmodique ou côlon irritable, l'appellation officielle est celle de syndrome de l'intestin irritable (SII). Quand une maladie a porté ainsi plusieurs noms, c'est bien qu'elle est complexe et mal connue. Malgré les recherches, les causes sont encore mal cernées,

LE MICROBIOTE INTESTINAL

Aussi appelé flore intestinale, le microbiote intestinal est constitué de l'ensemble des micro-organismes, pour l'essentiel des bactéries vivant dans les intestins. Il pèse 1,5 à 2 kg et regroupe une communauté de 100 000 milliards de bactéries, issues de milliers d'espèces différentes. Le microbiote se forme dès les premières minutes de la vie : les bactéries fécales et vaginales de la mère colonisent notre tube digestif au moment de l'accouchement. Dans les cas d'une naissance par césarienne, la colonisation des intestins est retardée et la composition du microbiote est altérée.

mais le SII est associé à des modifications détectables du microbiote intestinal³.

Les bactéries du microbiote sont surtout présentes au niveau du côlon (la dernière partie de l'intestin), mais il semble que chez certains, elles pullulent de façon chronique en amont dans l'intestin grêle où elles contribuent aux processus de fermentation à l'origine de la production excessive des gaz et de ballonnements⁴.

Autre argument qui corrobore le rôle clé joué par ces bactéries : on a observé que dans un quart des cas, le SII apparaît à la suite de la prise d'antibiotiques ou d'une infection comme la gastroentérite qui désorganisent le microbiote⁵.

Malgré tout, l'influence du microbiote dans le SII est encore loin d'être entièrement comprise. En effet, les études dans

1. Els van Nood, Anne Vrieze, Max Nieuwdorp, et al. N Engl J Med 2013; Duodenal Infusion of Donor Feces for Recurrent Clostridium difficile 368:407-415 January 31, 2013 DOI: 10.1056/NEJMoa1205037.
 2. Borody, T.J., et al., Bowel-flora alteration: a potential cure for inflammatory bowel disease and irritable bowel syndrome? Med J Aust, 1989. 150(10): p. 604.
 3. Ian B Jeffery, Paul W O'Toole, Lena Öhman, Marcus J Claesson, Jennifer Deane, Eamonn M M Quigley, Magnus Simrén - An irritable bowel syndrome subtype defined by species-specific alterations in faecal microbiota - Gut 2012;61:997-1006 doi:10.1136/gutjnl-2011-301501.
 4. Lin HC. Small intestinal bacterial overgrowth : a framework for understanding irritable bowel syndrome. JAMA 2004;292:852-8.
 5. Neal KR, Hebden J, Spiller R. Prevalence of gastro-intestinal symptoms six months after bacterial gastro-enteritis and risk factors for development of the irritable bowel syndrome: postal survey of patients. BMJ 1997;314:779-82.

LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

Médicalement parlant, le diagnostic de « côlon irritable » est posé conformément aux critères « Rome III » mis au point par un consortium mondial de gastro-entérologues réputés : *présence d'une douleur ou d'un inconfort abdominal perdurant au moins 12 semaines au cours des 12 derniers mois et qui est soulagée au moment de la défécation, associée à un changement dans la fréquence de la défécation (constipation, diarrhée ou alternance des deux) et associée à un changement anormal de la consistance des selles (trop solides ou trop molles)*. À partir de là, on différencie le côlon irritable de type C (constipation prédominante), D (diarrhée) ou M (alternance des deux).

Au contraire des maladies inflammatoires de l'intestin (Crohn, rectocolite...), le syndrome de l'intestin irritable ne cause pas de lésions dans l'intestin et n'augmente pas les risques de souffrir de cancer colorectal ou d'une autre maladie, c'est pourquoi les médecins le qualifient de « trouble fonctionnel ».

lesquelles on a donné des compléments alimentaires de probiotiques (des bactéries vivantes bénéfiques pour l'intestin) en cas de SII ont donné des résultats très contradictoires⁶.

La difficulté provient du fait qu'il existe des centaines de bactéries différentes et qu'elles agissent en collaboration. De surcroît, le type de bactéries efficaces semble varier selon les individus, probablement car nous possédons tous, à l'origine, des flores intestinales distinctes. D'autre part, les probiotiques ne colonisent pas durablement les intestins, leur action ne dure que tant qu'on les avale. Les probiotiques sont donc une bonne solution en période de crise, pour un traitement ponctuel mais le seul moyen de moduler en profondeur sa flore intestinale est de modifier certaines habitudes alimentaires. En cas de SII, on remarque assez facilement que les aliments gras et frits, ainsi que le café, posent problème, mais les autres éléments à prendre en compte sont plus difficiles à deviner.

infos produits

- Lactibiane Référence – Pileje : pharmacies
- Lactospectrum – Le Stum : www.labo.le-stum.fr 02 97 88 15 88
- Ultra Levure – Biocodex : pharmacies

CÔLON IRRITABLE OU SENSIBILITÉ AU GLUTEN ?

Le diagnostic du SII est basé sur l'observation d'un ensemble de symptômes (en excluant d'autres maladies intestinales), mais il ne peut être confirmé par aucun test bio-

logique. Or les effets d'une intolérance au lactose ou d'une hypersensibilité au gluten sont si proches du SII que l'amalgame peut être fait facilement. Les erreurs de diagnostic sont fréquentes et pourraient concerner plus d'un tiers des personnes⁷ !

Le gluten est un ensemble de protéines du blé, de l'orge, du seigle, de l'épeautre, et pour les chercheurs jusqu'à 15% de la population y serait hypersensible (sans pour autant présenter d'allergie ou d'intolérance manifeste). Pour déterminer votre sensibilité au gluten, il existe des tests d'intolérances alimentaires mais ils sont coûteux et leur fiabilité est réfutée par la communauté scientifique internationale⁸). Faites plutôt l'essai d'un régime sans gluten de quelques semaines. Une amélioration significative devrait se faire sentir dans les 3 mois mais survient généralement en moins de 1 mois. À la place des céréales riches en gluten, privilégiez le sarrasin, le quinoa, le millet ou le riz.

Si le régime sans gluten s'avère bénéfique pour vous, sachez qu'il est possible de réintroduire certaines de ces céréales : deux d'entre elles semblent mieux supportées (mais pas toujours !) : le kamut et le petit épeautre de haute Provence⁹.

LE LAIT, C'EST POUR LES ENFANTS

Le lactose est le sucre du lait et plus de 40% de la population française y serait intolérante, car la lactase, l'enzyme nécessaire à sa digestion, est programmée génétiquement pour disparaître après la petite enfance. L'intolérance au lactose se diagnostique facilement par un test de mesure de l'hydrogène expiré après ingestion de 50 g de lactose. Encore faut-il qu'un médecin vous le prescrive...

Là encore, le plus simple est de se prendre en charge seul et d'essayer une alimentation sans produits laitiers pendant quelques semaines. On combine généralement l'éviction du gluten et des produits laitiers. Si ce test est positif, reste à savoir si les symptômes proviennent

6. Moayyedi P1, Ford AC, Talley NJ, Cremonini F, Foxx-Orenstein AE, Brandt LJ, Quigley EM. The efficacy of probiotics in the treatment of irritable bowel syndrome: a systematic review. *Gut*. 2010 Mar;59(3):325-32. doi: 10.1136/gut.2008.167270. Epub 2008 Dec 17.
 7. Wahnschaffe U, Schulzke JD, Zeitl M, Ullrich R. Predictors of clinical response to gluten-free diet in patients diagnosed with diarrhea-predominant irritable bowel syndrome. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2007 Jul;5(7):844-50; quiz 769. Epub 2007 Jun 5.
 8. Beyer K, Teuber SS. Food allergy diagnostics: scientific and unproven procedures. *Curr Opin Allergy Clin Immunol*. 2005 Jun;5(3):261-6. Review. Antico A, Pagani M, Vescovi PP, Bonadonna P, Senna G. Food-specific IgG4 lack diagnostic value in adult patients with chronic urticaria and other suspected allergy skin symptoms. *Int Arch Allergy Immunol*. 2011;155(1):52-6.
 9. Sofi F, Whittaker A, Gori AM, Cesari F, Surrenti E, Abbate R, Gensini GF, Benedettelli S, Casini A. Effect of Triticum turgidum subsp. turanicum wheat on irritable bowel syndrome: a double-blinded randomised dietary intervention trial. *Br J Nutr*. 2014 Feb 13:1-8.

bien du lactose ou des protéines laitières elles-mêmes. Dans le premier cas, la réintroduction de fromages à pâte dure dans l'alimentation n'aggrave pas les symptômes alors que c'est le cas si la sensibilité porte sur les protéines.

D'une manière générale, le régime sans gluten ni produits laitiers est de loin le plus efficace contre le SII¹⁰.

LE RÉGIME PAUVRE EN FODMAP

Si le régime sans gluten ni produits laitiers ne donne pas de résultats ou des résultats partiels, un autre régime mérite d'être essayé : c'est le régime pauvre en FODMAP. Très souvent les personnes touchées par un SII ont des troubles exacerbés suite à la consommation de blé, de haricots rouges ou de lentilles et de pommes. Quel est donc le lien entre tous ces aliments ? Leur point commun est d'être tous riches en certains sucres particuliers, les FODMAP. Scientifiquement, les FODMAP désignent les « monosaccharides, disaccharides, oligosaccharides et polyols fermentescibles ». Ce jargon est un acronyme anglais qui désigne toute une collection de glucides aux noms complexes présents dans certains aliments et qui peuvent être difficiles à assimiler. On les classe en quatre catégories (voir tableau).

Quand les FODMAP ne sont pas absorbés par l'intestin grêle, ou seulement partiellement, ils se déversent directement dans le côlon. Là, ils servent de nourriture aux bactéries qui y vivent, ce qui provoque des fermentations et des gaz. Par effet osmotique, les glucides FODMAP augmentent aussi le volume d'eau dans le côlon et entraînent des douleurs intestinales ou des modifications du transit.

Le régime pauvre en FODMAP a été développé par Sue Shepherd, une nutritionniste australienne, et il fait de plus en plus parler de lui pour soulager les symptômes du SII. Des études ont noté des résultats positifs sur les douleurs, les ballonnements et les troubles du transit dans 75 % des cas.^{11,12}

LES ALIMENTS CONCENTRÉS EN FODMAP

FAMILLE DE SUCRES	SUCRES VISÉS	SOURCES
OLIGO-SACCHARIDES	FOS (fructo-oligosaccharides), GOS (galacto-oligosaccharides)	Blé, seigle, orge, oignons, poireaux, ail, échalote, artichaut, betterave, fenouil, petits pois, chicorée, pistache, noix de cajou, légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches)
DISACCHARIDES	Lactose	Lait et produits laitiers
MONO-SACCHARIDES	Fructose (lorsqu'il est en excès par rapport au glucose)	Pomme, poire, mangue, cerise, pastèque, asperge, sucre, miel, sirop de glucose-fructose
POLYOLS	Sorbitol, mannitol, maltitol et xylitol	Pomme, poire, abricot, cerise, nectarine, pêche, prune, pastèque, champignon, chou-fleur, chewing-gums et sucreries sans sucre

Le principe du régime pauvre en FODMAP est de limiter la consommation des aliments incriminés. Il se déroule en deux étapes :

- 1. Une phase d'élimination :** en supprimant tous les aliments riches en FODMAP, elle vise à réduire au silence les symptômes digestifs.
- 2. Une phase d'élargissement :** il s'agit de réintroduire les aliments un par un pour identifier ceux qui font réagir les intestins.

Cette méthode est particulièrement utile car tous les FODMAP ne sont pas nécessairement impliqués ensemble dans le SII et il est intéressant d'identifier ceux qui posent problème. D'autre part, les études ont surtout mis en évidence qu'il existait un effet cumulatif, c'est-à-dire que lorsque plusieurs d'entre eux sont consommés au même repas, cela provoque des symptômes. La liste des FODMAP est longue, mais avec un peu de patience, il est possible de découvrir ainsi les aliments qui conviennent, parfois seulement en petite quantité, et ceux qui ne conviennent pas. Une liste encore plus complète des FODMAP est disponible ici : <http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=diete-fodmap>

10. Carroccio A, Brusca I, Mansueto P, et al. A cytologic assay for diagnosis of food hypersensitivity in patients with irritable bowel syndrome. Clin Gastroenterol Hepatol. 2010;8:254-260.

11. Shepherd SJ, Gibson PR, Muir JG. A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome. Gastroenterology. 2014 Jan;146(1):67-75.e5. doi: 10.1053/j.gastro.2013.09.046. Epub 2013 Sep 25.

12. Barrett JS, Gearty RB, Muir JG, Irving PM, Rose R, Rosella O, Haines ML, Shepherd SJ, Gibson PR. Dietary poorly absorbed, short-chain carbohydrates increase delivery of water and fermentable substrates to the proximal colon. Aliment Pharmacol Ther. 2010 Apr;31(8):874-82.

LES MÉDICAMENTS QUI AGGRAVENT LE SII

- C**ertains médicaments sont reconnus pour contribuer à l'apparition ou amplifier le SII :
- Les inhibiteurs de la pompe à proton prescrits pour soulager les brûlures d'estomac.¹³
 - Certains antalgiques comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens.¹⁴
 - Certains antibiotiques comme les tétracyclines.¹⁵

LE RÔLE DU STRESS

« C'est dans la tête ! » Après avoir fait culpabiliser les malades pendant de nombreuses années, la médecine officielle reconnaît enfin aujourd'hui que le syndrome du côlon irritable n'est pas une maladie psychologique car ni la psychothérapie, ni les thérapies cognitives¹⁶ ni les médicaments anti-dépresseurs¹⁷ ou anxiolytiques ne sont capables de la guérir. Néanmoins, le microbiote intestinal est en interaction directe avec le cerveau grâce à ses 200 millions de neurones qui lui envoient en permanence des données. On comprend dès lors comment le stress peut déclencher un orage neurologique expliquant en partie l'apparition ou l'entretien des symptômes, d'autant que la maladie est en elle-même une source de stress non négligeable.

L'hypnose¹⁸ ou la méditation de pleine conscience¹⁹ sont reconnues comme des outils thérapeutiques valides et simples permettant de rééquilibrer le système nerveux et d'atténuer les symptômes gênants. D'autres techniques antistress peuvent aider de la même manière : cohérence cardiaque, relaxation, qi gong, etc. Sans oublier le sport ! Le recours à l'ostéopathie est un traitement encore mal documenté mais qui, au cours de petites études, montre des résultats encourageants pour soulager les douleurs, au moins à court terme.²⁰ L'acupuncture semblerait aussi représenter un traitement complémentaire efficace.²¹

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES QUI SOULAGENT

- **Le psyllium blond – *Plantago ovata***
Les graines de psyllium blond sont un miracle de la phytothérapie pour soulager les troubles intestinaux. Composées de fibres solubles, elles modifient la composition du microbiote intestinal et régulent le transit, s'opposant à la fois à la constipation et à la diarrhée. La dose optimale se situe entre 20 et 30 g par jour²², avec des graines entières ou de la poudre, prises avec beaucoup d'eau.

infos produits

- **Psyllium blond** : boutiques diététiques

- **Le curcuma – *Curcuma longa***

Ajouté dans l'alimentation ou pris en gélule il améliore les symptômes en 8 semaines.²³ Il faut éviter le curcuma à absorption améliorée : c'est le contact du curcuma avec la muqueuse intestinale qui est responsable des bénéfices.

infos produits

- **Phytostandard de curcuma (Pilèje)** : www.commander-pileje.fr
02 40 83 86 37

Annie Casamayou ■■■

INFUSION SPÉCIALE DIGESTION

Faites infuser dans une tasse d'eau chaude, pendant 10 minutes, 1 cuillère à soupe d'une ou plusieurs plantes choisies parmi celles-ci :

- Menthe feuilles, artichaut feuilles, camomille matricaire fleurs, fenouil graines, gingembre rhizome, mélisse feuilles.

Boire 3 tasses par jour entre les repas ou en fin de repas.

13. Keszhelyi D, Dackus GH, Masclee GM, Kruimel JW, Masclee AA. Increased proton pump inhibitor and NSAID exposure in irritable bowel syndrome: results from a case-control study. *BMC Gastroenterol.* Sep 5 2012;12(1):121.
 14. Kerckhoffs AP, Akkermans LM, de Smet MB, et al. Intestinal permeability in irritable bowel syndrome patients: effects of NSAIDs. *Dig Dis Sci.* Mar 2010;55(3):716-723.
 15. Villarreal AA, Aberger FJ, Benrud R, Gundrum JD. Use of broad-spectrum antibiotics and the development of irritable bowel syndrome. *WJM.* Feb 2012;111(1):17-20.
 16. Kennedy T, Jones R, Darnley S, Seed P, Wessely S, Chalder T. Cognitive behaviour therapy in addition to antispasmodic treatment for irritable bowel syndrome in primary care: randomised controlled trial. *BMJ.* 2005 Aug 20;331(7514):435.
 17. Vahedi H, Merat S, Rashidion A, Ghoddoosi A, Malekzadeh R. The effect of fluoxetine in patients with pain and constipation-predominant irritable bowel syndrome: a double-blind randomized-controlled study. *Aliment Pharmacol Ther.* 2005 Sep 1;22(5):381-5.
 18. Wilson S, Maddison T, Roberts L, Greenfield S, Singh S. Systematic review: the effectiveness of hypnotherapy in the management of irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther* 2006;24:769-780.
 19. Zernicke KA, Campbell TS, Blustein PK, et al. Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Irritable Bowel Syndrome Symptoms: A Randomized Wait-list Controlled Trial. *Int J Behav Med.* May 23 2012.
 20. Hundscheid, H. W.C. (2007). Treatment of irritable bowel syndrome with osteopathy: Results of a randomized controlled pilot study. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, Vol. 22, Issue 9, Septembre, p. 1394-1398.
 21. Macpherson H, Tilbrook H, Bland MJ, Bloor K, Brabyn S, Cox H, Kang'ombe AR, Man MS, Stuardi T, Torgerson D, Watt I, Whorwell P. Acupuncture for irritable bowel syndrome: primary care based pragmatic randomised controlled trial. *BMC Gastroenterol.* 2012 Oct 24;12(1):150.
 22. Bijkerk CJ, de Wit NJ, Muris JW, Whorwell PJ, Knottnerus JA, Hoes AW. Soluble or insoluble fibre in irritable bowel syndrome in primary care? Randomised placebo controlled trial. *BMJ.* 2009 Aug 27;339:b3154.
 23. Bundy R, Walker AF, Middleton RW, Booth J. Turmeric extract may improve irritable bowel syndrome symptomatology in otherwise healthy adults: a pilot study. *J Altern Complement Med* 2004;10:1015-1018.



ASSEZ MOYEN COMME RÉSULTAT...

Le bio c'est bon, c'est naturel. Ça, tout le monde le sait. Mais lorsqu'on parle de compléments alimentaires à base de plantes, le label bio ne garantit malheureusement pas une finalité... Car même si le fabricant a porté la mention bio sur un produit, on ne sait pas toujours si celui-ci nous apportera réellement des bénéfices pour notre santé...

DEUX MONDES, DEUX POLITIQUES

Dans le domaine pharmaceutique, pour les médicaments, la politique est justement celle du résultat. Les moyens ? Peu importe, car c'est le résultat qui compte. On ne se soucie guère des critères qu'impose une quelconque certification biologique. Le résultat est recherché avant tout via une démarche moléculaire, validée par des études scientifiques et finalement obtenue par la standardisation. Quid des médicaments à base de plantes ? La préservation des ressources, le respect des équilibres écologiques, la valorisation du travail des personnes qui se trouvent en début de chaîne, comme les producteurs de plantes, tout cela, c'est une autre histoire...

En agriculture biologique, les moyens mis en œuvre sont sacrément contrôlés, ce qui garantit au consommateur que le produit n'a pas été traité chimiquement. Et c'est évidemment une bonne chose ! Mais quel sera le résultat si les plantes ont subi un broyage non respectueux qui évince leurs principes actifs ou un mauvais stockage qui leur fait perdre leurs vertus ? C'est pourtant fondamental ! Voici deux mondes qui fonctionnent avec deux méthodes différentes. Pourquoi sont-ils séparés ? Faut-il dissocier à ce point les moyens employés des résultats recherchés ?

TROP FACILE !

Il est facile pour la corporation pharmaceutique de dire que c'est le résultat qui compte. On nous prétend que les extraits de plantes sont stables et que leur action est validée par des études. Personne n'estime important d'expliquer la méthode puisque le résultat est « reconnu scientifiquement ». Mais aujourd'hui on ne peut plus accepter cela ! Les exigences énergétiques, l'urgence écologique et le besoin d'intégration sociale sont tels qu'on ne peut plus passer outre de telles informations.

En ce qui concerne les fabricants de compléments alimentaires, il est aussi très facile de se cacher derrière le label bio ! Si la garantie de résultat passe après le chiffre d'affaires, c'est encore un moyen de

puiser dans le porte-monnaie des consommateurs qui font confiance à un label sans comprendre vraiment où se placent ses limites...

DEUX NOTIONS À CONCILIER

Dans le domaine de l'herboristerie, nous sommes en contact avec des produits naturels. Nous avons donc une obligation de moyens, par exemple la qualité biologique, ne serait-ce que par sens éthique et parce que le consommateur le demande. Cela passe aussi par le respect des ramasseurs et des cultivateurs de plantes qui nous fournissent. Ces mêmes personnes qui, si elles se trouvent dans le système économique classique, sont victimes des politiques d'achat. On se doit d'être cohérent avec cela. Et lorsqu'on conseille des produits directement à nos clients, nous avons aussi une exigence sur la finalité et l'efficacité mêmes du produit. Si les plantes conseillées n'apportent aucun bienfait, nous n'aurions pas une clientèle grandissante comme nous la connaissons ! Ce n'est pas parce que les moyens mis en œuvre sont nobles (bio, local, écolo, durable...) que cela nous dispense d'un résultat sur la santé du consommateur.

FINI LE GREENWASHING*

Je prends tous les paris : les fabricants de compléments alimentaires à base de plantes qui seront sur la place dans les prochaines années sont ceux qui auront adopté ces deux politiques : celle de moyens et celle de résultats. À partir de là, la communication et le marketing qui en découleront se fondront parfaitement dans une politique verte et durable. Et plus besoin de greenwashing !

Cette cohérence globale qui pointe le bout de son nez n'est pas exclusive à l'herboristerie, mais j'ai souvent le sentiment que celle-ci en est à la fois le précurseur et la gardienne. En réalité, elle est même déjà dans l'économie de demain. Une économie cohérente envers nos ressources, nos enfants, et le partage des revenus. Finalement, l'herboristerie est un bon moyen pour un chouette résultat.

Jean-François Astier ■■■

* Définition de Wikipédia : écoblanchiment, ou verdissage qui est un procédé de marketing ou de relations publiques utilisé par une organisation (entreprise, administration publique, etc) dans le but de se donner une image écologique responsable. La plupart du temps, l'argent est davantage investi en publicité que pour de réelles actions en faveur de l'environnement.

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LE GYMNÉMA



La médecine ayurvédique utilise une plante du nom de Gurmar, qui signifie « qui détruit le sucre ». Elle est prescrite face au diabète, vous vous en seriez douté... Mais au départ, cette plante a un curieux effet peu habituel : elle coupe toute envie de sucre dès qu'on en prend un peu en tisane ou en poudre. Une aubaine pour les becs sucrés que nous sommes, nous Occidentaux ! Mais croyez-vous qu'en Inde cette plante soit prescrite à toute personne qui a la fâcheuse habitude de grignoter ? Ils ont compris il y a fort longtemps que cette plante n'agissait pas toujours....

LE SQUATTEUR DE PAPILLES

Dans la feuille de *Gymnema sylvestris* se trouve un principe actif : l'acide gymnémique. On attribue l'effet de la plante à cette substance qui, par une configuration moléculaire particulière, bloque les sites récepteurs de la saveur sucrée. En venant telle une clé sur ces récepteurs gustatifs, cet acide prend la place du sucre. Si vous prenez du gymnéma sous forme d'infusion, de poudre sèche ou en mâchant simplement sa feuille, vous ferez l'expérience d'un goût amer pas très bon qui restera en bouche. Si ensuite vous prenez un aliment sucré, il aura un goût insipide et vous allez vous entendre dire : « Qu'est-ce que c'est que ce gâteau ou ce café qui n'a pas de goût ? C'est infect ! » Si elle agit ainsi dans la bouche, chose étonnante, il en est de même au niveau du cerveau et même du pancréas...

LA GOURMANDISE EST PARTOUT...

Vous le savez comme moi, lorsque nous consommons du sucre, l'effet produit ne se limite pas à la bouche. C'est dans l'organisme tout entier qu'il enclenche des réactions, des terminaisons nerveuses au cerveau. Les récepteurs du sucre sont partout car la cellule en a besoin pour vivre. C'est ce qui explique que lorsque nous prenons du gymnéma, la réaction au sucre est presque épidermique. On ne peut plus le voir en peinture ! Et un quart d'heure à une demi-heure après sa consommation, on peut vous présenter votre gâteau préféré, ça ne vous donnera même pas envie. C'est merveilleux, n'est-ce pas ?

LE REVERS DE LA MÉDAILLE...

J'ai vu un jour une personne qui, à la suite d'une cure de gymnéma, a fait une pancréatite. Il s'agit d'une inflammation du pancréas aux conséquences parfois gravissimes. J'ai donc fait l'hypothèse que le gymnéma fonctionne en mode « tout ou rien ». Il agit chez la plupart des gens de manière radicale. Mais ce qu'on ne vous dit pas, c'est que certaines personnes n'y sont pas sensibles. Et dans ce cas, les conséquences seront différentes de celles d'une personne qui y est sensible. Cette différence ne s'explique pas, du moins à ma connaissance.

Voici donc mon hypothèse. Lorsque le sucre est détecté, les sites récepteurs provoquent une mobilisation de l'insuline. Sans l'apport de sucre, la sécrétion d'insuline se régule. C'est d'ailleurs pour cela que le gymnéma, prenant la place du sucre, est intéressant chez les diabétiques et qu'il est reconnu pour provoquer la régénération des îlots de Langerhans, cellules du pancréas responsables de la sécrétion d'insuline. Lorsque l'on consomme du gymnéma, le corps reçoit à tout va de l'acide gymnémique via le sang. Et, chez la personne non sensible, il est fort possible qu'il y ait un effet stimulant de l'insuline. Au lieu d'avoir l'effet modérateur attendu, il pourrait y avoir une augmentation insulinique effrénée qui se manifesterait non pas par un pic aigu et momentané, mais par une hypersécrétion chronique. Le pancréas, se trouvant en hyperactivité, entre dans un mode inflammatoire, ce qui a pu être, dans le cas que j'ai observé, à l'origine de la pancréatite.

Le gymnéma est une plante merveilleuse, mais à la condition de faire au préalable un test blanc. Procédez comme suit : prenez une gélule de gymnéma, ouvrez-la dans votre bouche. Prenez un verre d'eau, et quelques secondes plus tard, observez si une cuillère de miel a bien un goût de miel. S'il vous paraît insipide, c'est que la plante agit et vous pouvez dans ce cas, sans risque, commencer une cure. Si le miel est toujours du bon miel et que vous l'aimez toujours autant, c'est que le gymnéma n'est pas du tout le produit qui vous convient... Qu'on se le dise !

Jean-François Astier ■■■



L'HISTOIRE D'YVETTE PARÈS, CHERCHEUSE EN MÉDECINE AFRICAINE

Au nombre des héros méconnus de notre temps, il faut compter Yvette Parès, qui consacra sa vie à chercher les moyens efficaces et locaux de sauvegarder la santé humaine et qui poursuivit inlassablement son combat dans l'indifférence méprisante de la cohorte médiatique. Docteur en science et en médecine, ancien professeur à l'Université Cheikh Anta Diop de Dakar, Yvette Parès fut durant dix-sept ans directrice du Centre de Recherches Biologiques sur la Lèpre, a été la fondatrice de l'Hôpital traditionnel de Keur Massar. Elle a suivi une formation de quinze années pour devenir « tradithérapeute » (praticien des thérapies traditionnelles) et devint convaincue de la supériorité des traitements issus de la science africaine dans de nombreuses pathologies.

Après avoir présenté en 1957 une thèse en sciences naturelles, Yvette Parès devint chercheuse au CNRS. Trois ans plus tard, elle était nommée à l'Université de Dakar où elle obtint le doctorat en médecine en 1968. C'est alors qu'elle découvre la médecine traditionnelle. Elle étudie principalement la lèpre et ses recherches mettent en évidence les capacités des plantes réputées anti lépreuses. C'est en 1979 qu'elle rencontre le thérapeute réputé Dadi Diallo, qui lui fait découvrir la richesse de la médecine traditionnelle. Après avoir constaté qu'il guérissait des malades considérés comme incurables, elle devient son disciple. « *En Occident, on continue de penser que le savoir des tradithérapeutes n'est que superstition mêlée à des connaissances empiriques dénuées de toute rationalité* », expliquait-elle en s'indignant de cet aveuglement et de cette arrogance prétentieuse des mandarins européens.

Avec Dadi Diallo, elle put s'initier progressivement aux vertus thérapeutiques des plantes africaines, ainsi qu'à leurs modes de récolte, de préparation et de prescription. En 1980, Yvette Parès crée à quelques kilomètres de Dakar un centre de soins, afin de promouvoir et de pratiquer la médecine traditionnelle africaine. Ce centre obtiendra le statut d'hôpital en 1985 et Yvette Parès le dirigera jusqu'en 2003. Au fil du temps, l'hôpital se spécialise dans le traitement de la lèpre infantile. Et c'est en 1987 que les premiers patients séropositifs reçoivent des soins à l'hôpital. En vingt ans d'activité, l'hôpital de Keur Massar obtint des résultats spectaculaires : guérison de la lèpre, prévention de la lèpre infantile et guérison de plusieurs maladies infectieuses bactériennes : paludisme, tuberculose, hépatites,

dermatose, etc. Yvette Parès contribua au développement de réseaux de consultations locales et de pharmacies externes et se consacra au développement de recherches thérapeutiques concernant le sida. Elle contribua à la création des associations régionales de tradipraticiens et participa en 1999 à Dakar au premier « Congrès international des médecines traditionnelles et affection vih-sida ».

UNE UNIFICATRICE DES MÉDECINES

Afin de trouver les financements nécessaires au développement des activités de l'hôpital, elle va organiser des conférences annuelles en Allemagne (1981-1992), et en Suisse (1986-1992) à destination des médecins intéressés par les actions de l'hôpital Keur Massar. Et c'est grâce à son intervention que l'association « Rencontre des médecins » obtient en 2001 le statut d'ONG auprès des autorités sénégalaises. Je reproduis ci-dessous des extraits d'une interview accordée à David Cadasse pour le site internet Afrik.com le 26 mai 2006.

→ **Afrik.com : A l'hôpital Keur Massar, que vous avez créé en 1980, on n'utilise que des traitements issus de la médecine traditionnelle. Pourquoi avoir complètement écarté la médecine occidentale ?**

Pr Yvette Parès : Quand on fait quelque chose, il faut être loyal. Parallèlement à mes fonctions au sein de l'Université et du centre de recherche, je travaillais avec des thérapeutes qui m'enseignaient la médecine traditionnelle. Je n'allais pas avoir le

toupet de faire entrer des médicaments européens dans cette structure. De toute façon, si je l'avais fait, les thérapeutes seraient immédiatement partis. Je ne vois pas pourquoi, voyant que les traitements étaient bons, j'aurais mélangé les deux choses.

→ **Afrik.com : En tant que femme européenne blanche, comment avez-vous réussi à vous faire accepter par les thérapeutes traditionnels ?**

Pr Yvette Parès : Oh, c'est un miracle ! Il est extraordinaire que des thérapeutes africains aient fait confiance à une étrangère, d'autant plus qu'elle représentait, il faut le dire, le pays colonisateur. Il y a tout un concours de circonstances qui a fait que les grands maîtres sénégalais m'ont acceptée. Et c'est un très grand maître Peul, Dadi Dialo, qui m'a accueillie.

→ **Afrik.com : En quoi consiste cette formation ?**

Pr Yvette Parès : Il faut 15 ans de formation pour devenir un bon thérapeute. La formation est très dure. Il faut apprendre énormément auprès d'un maître qui est d'une sévérité terrible. Il faut d'abord aller cueillir les plantes en brousse. On se lève très tôt et on travaille beaucoup. Il faut connaître les plantes, savoir où il faut les trouver, ensuite il faut apprendre à faire les médicaments. Il y a une somme considérable de médicaments à apprendre. Il faut apprendre l'art pharmaceutique, puis l'art médical : comment examiner les malades. Il y a des tests spécifiques en médecine africaine. Pour les Africains, en tant qu'occidentale, je reste un peu étrangère à cela. Il y a également une dimension mystique où ils apprennent les cérémonies pour les maladies mentales et à connaître les mauvais sorts.

→ **Afrik.com : Comment expliquer la méfiance des médecins traditionnels africains à l'égard de leurs homologues occidentaux ?**

Pr Yvette Parès : Mais c'est normal. Les Blancs sont des pillards. Si vous dites un secret à un Blanc, il va vite le dire à des multinationales qui vont venir piller vos ressources. Les Occidentaux ont leur médecine, leurs universités. Et puis qu'est-ce que ça veut dire donner des recettes ? Il faut d'abord savoir les utiliser. La médecine africaine, ça s'apprend.

→ **Afrik.com : Les résultats que vous avancez semblent remarquables. Comment se fait-il qu'ils ne soient pas plus connus et reconnus ?**

Pr Yvette Parès : Parce qu'ils ont été combattus par les médecins occidentalisés qui ne veulent pas perdre leur pouvoir, ni l'argent corrompeur qui vient de l'étranger. Il y a eu à Dakar, en 1999, le Premier congrès sur les médecines traditionnelles sur le VIH sida, organisé par le ministère de la Recherche scientifique. Il y avait le ministre de la Santé, tous les médecins, des représentants de l'OMS, de l'Onusida. J'ai fait des exposés en tant que dirigeante d'atelier et il y a eu des exposés de femmes tradithérapeutes, mais ça n'a rien fait bouger. (...) Ce sont les médecins africains occidentalisés qui bloquent l'avancée de la santé en Afrique.

→ **Afrik.com : Quel avenir, selon vous, faut-il réserver à ces médecines traditionnelles ?**

Pr Yvette Parès : À Keur Massar, au fil du temps, quatre autres thérapeutes d'ethnies différentes et leurs disciples vinrent étoffer l'équipe, en même temps que s'élargissaient nos activités avec les consultations externes de médecine générale. À ce jour, plus de 250.000 malades, toutes maladies confondues, ont reçu nos soins. (...) Face au sida, l'Afrique n'est pas le continent démuné que l'on s'obstine à décrire. Les peuples africains ont leur médecine traditionnelle, riche de savoirs accumulés et éprouvés au cours des millénaires. Ils ne doivent pas se sous-estimer mais agir avec détermination. Lors de la 6e Journée mondiale du sida (en 1993), le secrétaire général de l'ONU alors en fonction, Boutros Boutros-Ghali, n'avait-il pas demandé à New York, au siège de Nations unies, « un effort de coordination étendu à tous les savoirs médicaux de la planète » pour arriver à vaincre le sida. Partout, l'intelligence a inventé une médecine intégrée, adaptée à son environnement. Il faut convier les médecines chinoises, ayurvédiques, amérindiennes, arabes, celle de l'île de Pâques, celles des maîtres africains, ainsi que des moines médecins bouddhistes et toutes les médecines du monde à lutter ensemble contre la pandémie.

LE LÈGUE D'YVETTE PARÈS

Yvette Parès a publié trois livres aux Éditions Yves Michel. *La médecine africaine, une efficacité étonnante*, dans lequel elle raconte sa découverte de l'immense savoir des médecins traditionnels africains, *Sida, de l'échec à l'espoir*, un ouvrage qui ouvre de nouvelles voies de recherche sur l'utilisation des flores locales, comme c'est déjà le cas au Sénégal, avec des résultats encourageants, alors que la médecine occidentale est à propos du Sida en échec permanent. Elle a publié aussi *Perles de sagesse de la médecine traditionnelle africaine*.

À ce sujet, le témoignage de Christian Portal est des plus pertinents : « *De par ma formation en médecine traditionnelle*

chinoise, j'avais appris et intégré que l'essentiel des maladies était d'origine interne, alors cette vision d'une irresponsabilité personnelle au profit d'une responsabilité externe n'était pas pour me satisfaire. La médecine chinoise considère que l'origine interne des maladies est surtout liée au mode de vie et plus rarement à ce qu'elle appelle le «ciel antérieur», c'est-à-dire des questions génétiques. D'une part, on remarque une externalisation des causes morbides qui montre une poursuite des visions issues du pasteurisme - l'homme est bon par sa nature divine, la maladie est d'origine diabolique (...) Cette vision pose un problème de stérilité idéologique par son incapacité à reconnaître d'autres causes que celles d'origine externe (virus, bactérie, pollution, etc.). À examiner la faute en dehors de soi-même, il n'y a aucune remise en cause personnelle. Cela a également l'inconvénient d'appauvrir les pistes de recherche. »

Est-il besoin de préciser que ce rejet de toute responsabilité personnelle a été largement conforté par la création de la Sécurité sociale qui, en venant ajouter l'irresponsabilité financière à l'irresponsabilité morale, a exonéré le citoyen de toute remise en question de son mode de vie. Si le microbe et le tuyau d'échappement sont responsables de tout, il est normal que la collectivité paie pour la «malchance» de celui qui a «attrapé du mal» et qui, proclame-t-on, n'y est pour rien. Cette conception erronée de la santé et de la maladie conduit l'humanité à la déchéance. Il est plus que temps de replacer l'être humain au cœur des processus de sélection naturelle qui donnent à chaque vivant la pleine et entière responsabilité de ce qu'il est et de ce qu'il devient. Il est plus que temps de comprendre que l'individu n'est pas une sorte d'îlot battu par les tempêtes et bardé de contrats d'assurance, mais bien une parcelle inséparable de toutes les forces de vie et de tous les courants d'esprit qui sillonnent cette planète et au milieu desquels il doit assumer son destin. Le mérite particulier des médecines traditionnelles, qui autrefois existaient aussi chez nous Occidentaux, et qui furent discréditées par l'Université à la suite d'une confusion étymologique dont elle abusa cyniquement, transformant en «remèdes de bonne femme» ce qui était en réalité des «remèdes de bonne fame», c'est-à-dire de bonne renommée (le vieux français fame nous ayant laissé le mot fameux, au sens premier de «célèbre».)

Yvette Parès est décédée le 9 juillet 2010 à l'âge de 86 ans. Elle avait compris que l'individu n'était pas séparable de la nature et de tous les êtres qui l'entourent et que sa santé dépendait du rétablissement de toutes ses connexions avec l'environnement et le milieu ambiant. Quand tous les médecins occidentaux et leurs patients auront compris cela, on pourra peut-être espérer que les maladies reculent enfin pour de bon. Il y a encore beaucoup de chemin à faire, mais Yvette Parès a ouvert la voie. Nous devons tous lui en être reconnaissants.

Pierre LANCE ■■■

Soja : le lait maternisé toxique

Les laits maternisés à base de protéines de soja augmentent l'incidence de crises fébriles chez les enfants.

Cette découverte est d'abord due au hasard : en remplaçant les protéines de soja par des protéines laitières dans l'alimentation de leurs souris de laboratoire, une équipe scientifique américaine a remarqué que ces souris faisaient deux fois moins de crises fébriles qu'avant. Les crises fébriles sont des sortes de crises d'épilepsie accompagnées de fièvre, fréquentes chez les enfants autistes. Sachant que 25 % des laits infantiles contiennent des protéines de soja, l'équipe a voulu voir si ce constat s'appliquait également aux enfants. Ils ont pour cela analysé des données recueillies par la Fondation pour la recherche sur l'autisme (SFARI Simplex Collection), portant sur l'alimentation de 1 949 enfants atteints de la maladie. Ils ont ainsi découvert que les enfants nourris avec des laits maternisés à base de protéines de soja faisaient effectivement deux fois plus de crises fébriles que ceux nourris avec d'autres laits. Ces enfants avaient également deux fois plus de risques de mourir d'une crise d'épilepsie et quatre fois plus de risques de faire une crise fébrile partielle, c'est-à-dire de courte durée et sans perte de connaissance. La controverse sur les effets bénéfiques ou néfastes des produits à base de soja est donc loin d'être close. Mais pourquoi ne pas appliquer le principe de précaution, en particulier quand il s'agit de la santé de nos enfants ?¹

1. Cara J. Westmark, Soy Infant Formula and Seizures in Children with Autism: A Retrospective Study, PLOS ONE DOI: 10.1371/journal.pone.0080488.

L'ANALYSE SANGUINE POUR LES NULS : la thyroïde

Fatigue, déprime, gain de poids, constipation ? Ces symptômes sont souvent révélateurs d'un dérèglement de la glande thyroïdienne. Problème : la prise de sang peut vous induire en erreur !

UNE PRISE DE SANG AUX RÉSULTATS TROMPEURS

Si votre médecin suspecte que votre fatigue ou votre prise de poids sont provoqués par un dérèglement de la thyroïde, une petite glande en forme de papillon située à l'avant du cou, il vous prescrira un dosage de la TSH. Cette hormone, aussi appelée thyroïdostimuline, stimule ou freine la production d'hormones actives par la thyroïde. En cas de mauvais fonctionnement de la thyroïde, il y a deux possibilités :

- soit la glande thyroïde ne produit pas assez d'hormones actives. On parle d'hypothyroïdie. Votre taux de TSH est alors anormalement haut pour stimuler votre thyroïde, qui ne produit pas assez ;
- soit la glande thyroïde produit trop d'hormones actives. On parle d'hyperthyroïdie. Votre taux de TSH est anormalement bas pour freiner votre thyroïde, qui produit trop.

Malheureusement, ce dosage de la TSH renvoie souvent un résultat faux !

En sortant du laboratoire d'analyses médicales, vous verrez affiché le chiffre correspondant à votre dosage de TSH ainsi qu'une norme, généralement située entre 0,2 et 5 mUI/L. Mais il faut bien comprendre comment ces valeurs de références sont calculées.

Pour les établir, des groupes d'experts effectuent des prises de sang sur des milliers de personnes qui sont considérées « en bonne santé », puis ils en tirent des valeurs dans lesquelles se retrouvent 95 % des individus ; c'est ce qui constitue « la norme ». Malheureusement, les problèmes de thyroïde mettent des décennies à se révéler. Bon nombre de personnes considérées comme « en bonne santé » sont en réalité malades, ce qui fausse la norme.

Ces erreurs de mesure pour les hormones thyroïdiennes sont si graves qu'entre 1970 et 1985 la norme pour la TSH se situait entre 1 et 10. Puis elle évolua à 0,3 et 6 et enfin, actuellement, à 0,3 et 5 mUI/L. Mais la saga n'est pas finie : les laboratoires américains ont déjà modifié leur norme entre 0,2 et 3, qui pourrait bien rester la norme définitive. Toute valeur de TSH inférieure à 0,2 ou supérieure à 3 doit donc alerter : si vous présentez simultanément des symptômes, il est impératif de trouver un médecin endocrinologue qui accepte de vous soigner !

À SAVOIR SUR VOTRE GLANDE THYROÏDE

Après la ménopause, si vous prenez du poids, perdez le moral et devenez frileuse, attention ! Il ne s'agit pas forcément de la ménopause ! Ce bouleversement hormonal déclenche en effet souvent de manière simultanée des problèmes de thyroïde : un bilan sanguin est fortement conseillé. À cet âge, jusqu'à 1 femme sur 5 est touchée par une hypothyroïdie.

Autres personnes à risque : les végétariens et les végétaliens dont les apports en iode sont souvent trop légers car seuls les produits de la mer contiennent des quantités significatives d'iode, un oligoélément indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes.

Enfin, certaines substances présentes dans les aliments sont connues pour interférer avec la synthèse des hormones thyroïdiennes, il s'agit des glycosides cyanogènes. Naturellement présents dans toutes les légumineuses (lentilles, pois, haricots, soja, etc.), les pommes de terre, le manioc, le tapioca, le millet, le fonio et tous les légumes de la famille des crucifères (chou, brocolis, etc.), ils se transforment après cuisson en thiocyanates (des dérivés du cyanure) qui bloquent la captation de l'iode par la thyroïde.

Deux solutions sont efficaces pour se prémunir des effets néfastes des thiocyanates : soit supprimer les aliments qui en sont la source, soit augmenter de manière simultanée sa consommation de produits de la mer (qui sont riches en iode)¹.

Chizuko Sakamoto ■■■

1. Tonacchera M, Pinchera A, Dimida A, Ferrarini E, Agretti P, Vitti P, Santini F, Crump K, Gibbs J. Relative potencies and additivity of perchlorate, thiocyanate, nitrate, and iodide on the inhibition of radioactive iodide uptake by the human sodium iodide symporter. *Thyroid*. 2004 Dec;14(12):1012-9.

Shampoings, comment briser l'addiction ?

Nous avons tous entendu parler des méfaits des shampoings et de la cohorte de produits aux noms étranges qui les composent : SLS, DEA, parabènes, silicones. Que sont-ils en réalité et représentent-ils un danger ? Peut-on s'en passer sans craindre d'avoir le cheveu gras et raplapla ?

TOUS ACCROCS À LA MOUSSE

« L'œil vif, les dents blanches, le poil brillant », cela vous rappelle-t-il quelque chose ? C'est ce que nous vendent désormais tous les spots publicitaires avec, en prime, des mises en scène dépassant la science-fiction dans lesquelles, preuves à l'appui, un homme en blouse blanche et au sourire étincelant vante les mérites du dernier shampoing antipelliculaire. De la cuisine au plafond, de notre cuir chevelu aux pattes de nos animaux de compagnie, nous traquons la saleté, le gras, les bactéries, tout doit être propre et clinquant. Et pour que ce soit propre, il faut que ça mousse ! C'est en tout cas l'association qui s'est installée dans les esprits et qui nous conduit au cercle vicieux du lavage à outrance.

Notre corps cohabite pourtant avec un nombre incalculable de micro-organismes, des bactéries, sans lesquelles nous ne pourrions survivre. Bien que la question de l'hygiène fût capitale pour enrayer la mortalité liée aux diverses épidémies, nous avons poussé cette tendance à l'extrême, au point de déverser sur notre corps des doses massives et quotidiennes de produits destinés à l'origine... à dissoudre les graisses dans les moteurs de voiture. Vous avez bien lu : les agents moussants utilisés dans nos shampoings – les garants de cette belle et onctueuse mousse – sont les mêmes que ceux utilisés dans les lessives, les produits détachants, les colles à tissus ou les produits vaisselle. Tous les jours, sous notre douche, nous utilisons ni plus ni moins que du détergent industriel : les fameux « tensioactifs ».

Dans un rapport publié en 1983, la revue scientifique *Journal of the American College of Toxicology*¹ indiquait que des concentrations minimales (de l'ordre de 0,5%) de sodium lauryl sulfate (SLS), un des tensioactifs les plus utilisés, pouvaient provoquer des irritations de la peau, et des corrosions sévères à partir de 10%. Sachant que la plupart des shampoings en concentrent pas loin de 30%, il y a de quoi s'arracher les cheveux ! De plus en plus d'experts indépendants affirment que le SLS pourrait avoir des implications dans les troubles hormonaux par sa capacité à mimer l'activité des œstrogènes, les hormones féminisantes. Cela le rendrait responsable de

plusieurs pathologies, dont l'augmentation des cancers du sein, des cancers de l'utérus et de l'infertilité masculine. Selon le Dr Samuel Epstein, éminent spécialiste du cancer, le danger principal de ces substances tensioactives est que, combinées à certains éléments présents dans la formule, des produits hautement toxiques et cancérigènes peuvent se produire.

On peut donc légitimement s'interroger sur l'utilisation de tels produits dans nos shampoings. La raison est simple : ils sont bon marché. Et comme par leur effet décapant nos shampoings provoquent, entre autres, l'apparition de pellicules, nous courrons acheter le miraculeux antipelliculaire qui va régler tout ça. Tout est savamment orchestré pour nous rendre accrocs à la mousse !

Mais le SLS n'est pas le seul à être mis au banc des accusés. Chaque année, la FDA (*Food and Drug Administration*), l'agence sanitaire américaine, recense un nombre important de plaintes liées à l'utilisation des soins corporels et des cosmétiques. Dans le rapport annuel de 1999, 58% des plaintes étaient relatives à des problèmes dermatologiques sévères et 17% d'entre elles relatives à des réactions du système nerveux². Ainsi, Diéthanolamine (DEA), Triéthanolamine (TEA), parabènes, sont elles aussi des substances qui, au regard des ravages subis par les animaux de laboratoire³, ne laissent plus aucun doute sur leur toxicité⁴ et pourraient amèrement nous faire regretter le dicton : « il faut souffrir pour être belle ».

1. JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF TOXICOLOGY Volume 2. Number 7, 1983 Final Report on the Safety Assessment of Sodium Lauryl Sulfate.

2. Federal Register/Vol. 64, No. 98/Friday, May 21, 1999/Rules and Regulations.

3. NTP. Seventh Annual Report on Carcinogens. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Toxicology Program, National Institute of Environmental Health Sciences, Technical Resources Inc., Rockville, MD, 1994.

4. Lijinsky, William. Chemistry and Biology of N-Nitroso Compounds. Cambridge University Press, New York, 1992.

ZOOM SUR LES TENSIOACTIFS :

Les shampoings de notre quotidien contiennent le plus souvent des agents lavants qui dissolvent la graisse. Ces détergents, appelés également tensioactifs, sont généralement :

- **Le sodium laureth sulfate (SLES)** et le sodium lauryl sulfate (SLS) : longtemps utilisés dans les produits de nettoyage industriels et classés parmi les plus irritants, l'un de leur danger est que leur utilisation fréquente élimine la protection naturelle de la peau lui permettant de se défendre contre les autres produits agressifs contenus dans la formule. Mais ils sont également soupçonnés de provoquer des cancers et de perturber le système hormonal. En effet, lors du processus d'ethoxylation permettant de rendre ces agents dégraissants moins décapants, un composé extrêmement dangereux appelé 1,4-dioxane peut être créé, entraînant de sérieuses perturbations hormonales. Par ailleurs, ils peuvent produire un agent cancérogène très puissant appelé nitrosodiéthanamine ou nitrosamine (NDEA) responsable de cancers gastriques, de l'œsophage, du foie et de la vessie⁵.
- **Le diéthanamine (DEA)** et le triéthanamine (TEA) : ne sont pas particulièrement nocifs en eux-mêmes, mais au contact de certains produits qui les accompagnent, ils peuvent, à l'instar des SLS/SLES, réagir et produire de la nitrosamine, causant les mêmes effets désastreux sur la santé. Facilement absorbés par la peau, les DEA/TEA s'accumulent dans les organes, notamment le cerveau, où ils induisent des effets toxiques chroniques.
- **L'ammonium lauryl sulfate** ou laurylsulfate d'ammonium : abondamment produit par l'industrie comme engrais chimique, il est devenu une matière première peu coûteuse pour produire d'autres molécules. Classé comme l'un des plus irritants, il a cependant été largement utilisé dans les cosmétiques bios ou naturels à l'époque où aucune alternative n'existait.

DES ALTERNATIVES ?

- **Le cocosulfate de sodium** : dérivé de l'huile de coco, il est présenté comme l'alternative naturelle au sodium. Malheureusement, on le trouve uniquement dans certains shampoings naturels, ou vendu comme ingrédient pour la conception de cosmétiques maison. Il peut toutefois être un peu irritant.
- **Le coco glucoside** : non ionique, c'est un agent moussant d'origine végétale (coco et sucre). De plus en plus utilisé dans les shampoings bios ou naturels, il a la réputation d'être peu irritant.
- **Le laury glucoside** : d'origine végétale, huile de coco et maïs, c'est un tensioactif doux, ce qui le rend adapté aux peaux sensibles et à celles des enfants.

Si de nombreuses études rapportent les dangers liés à l'utilisation répétée de ces produits, vous continuerez de lire cependant dans la presse féminine des articles pseudo-sérieux titrant « Toute la vérité sur les shampoings » mais se voulant toujours très rassurants sur l'utilisation de ces derniers. Pourquoi cela ? La réponse en quelques chiffres : il se vend près de 6 shampoings chaque seconde en France soit environ 511 000 bouteilles par jour ; 186,5 millions de shampoings vendus chaque année pour un chiffre d'affaires de plus de 1/2 milliard d'euros.

Faut-il donc jeter tous nos shampoings à la poubelle ? Pour certains passionnés de santé naturelle, prêts à aller jusqu'au bout de leurs convictions, la réponse est « oui » sans hésitation. Ils ont sauté le pas du « sans shampoing » (voir ci-dessous). Mais les alternatives ne manquent pas : des shampoings bios aux shampoings faits-maison, il y en a pour tous les goûts.

LA SOLUTION RADICALE : LE « NO POO » (« SANS SHAMPOING »)

Vous vous imaginez déjà revenu dans les années 70, la fleur aux dents et sur la chemise, l'air béat, le cheveu gras ? Détrompez-vous ! Le « no poo », littéralement « pas de shampoing », est une pratique qui nous vient des États-Unis, plus précisément de blogueuses « repenties » qui, lassées de polluer la planète et leur santé avec les produits chimiques contenus dans les shampoings, ont élaboré une technique qui consiste à se passer totalement des produits lavants classiques au profit de produits naturels utilisés seulement de temps en temps, et partagent leur expérience en direct sur Internet, photos à l'appui. Elles dénoncent l'effet spirale induit par le lavage quotidien : plus on utilise de shampoing, plus les cheveux regraisseront rapidement. Elles promettent une chevelure de sirène grâce à ce procédé qui bouscule toutes nos idées préconçues en matière d'hygiène capillaire. Mais pour cela, il faut se débarrasser de cette idée bien ancrée

5. International Agency for Research on Cancer, Monograph on the Evaluation of the Carcinogenic Risk of Chemicals to Humans: Some N-Nitroso Compounds 17:77-82, 1978.

que la mousse est garante de propreté et s'armer de patience. Car il faut 12 ingrates semaines environ avant de voir les effets positifs du « *no poo* ».

En pratique, voici comment cela se passe : après une période dite de « sevrage » qui dure à peu près une semaine durant laquelle on va espacer progressivement les shampoings afin de « déshabituer » les cheveux aux substances chimiques, s'ensuit une longue période durant laquelle le « *no poo* » se met en place progressivement. Il faut avant tout se brosser les cheveux tous les matins des racines aux pointes pendant 2 à 3 minutes afin de bien répartir le sébum sur toutes les longueurs. Il conviendra de nettoyer sa brosse tous les jours et de la choisir de préférence en poils de sanglier. Et c'est là que l'affaire se corse. Il faudra attendre un mois avant de se « laver » les cheveux selon la méthode du « *no poo* ». Seules la fécule et l'argile verte utilisées comme shampoing sec seront tolérées. Les puristes conseillent de n'utiliser ensuite que de l'eau pour se laver les cheveux, mais les blogueuses actuelles ont assoupli la méthode en conseillant un mélange de bicarbonate (1 cuillère à soupe) et d'eau à frictionner, tête en bas, sur les cheveux préalablement mouillés. Le rinçage se fait à l'eau claire puis au vinaigre (2 cuillères à soupe dans un verre d'eau). Cette procédure est à répéter une fois par mois seulement, puis de moins en moins souvent, jusqu'à n'utiliser que de l'eau pour se laver les cheveux.

Certains dermatologues ne recommandent cependant pas l'utilisation régulière de bicarbonate et de vinaigre, les deux étant agressifs à la longue pour le cuir chevelu. En effet, si le bicarbonate permet d'éliminer l'excès de sébum, il peut en revanche s'avérer irritant à cause de son pH élevé et, par rebond, rendre les cheveux gras. On lui préférera ainsi les poudres de plantes, telles que le Rhassoul marocain ou les argiles, bien plus doux à l'usage, ou encore le savon d'Alep riche en huile de laurier.

Par ailleurs, cette méthode peut ne pas convenir à certains et plusieurs variantes existent selon la nature des cheveux. Pour les cheveux bouclés ou secs par exemple, le « shampoing américain », appelé aussi « *low poo* » et qui était la base initiale du « *no poo* », est souvent plus adapté. Il consiste à se laver les cheveux avec un après-shampoing dont on sait qu'il contient une petite quantité de tensioactifs, suffisante pour nettoyer les cheveux délicats. Bien entendu, il n'est pas question d'opter pour n'importe quel après-shampoing, il faudra donc en choisir un bio, composé uniquement de tensioactifs doux et naturels et sans silicones. Pour cela, il suffit de s'en servir comme d'un shampoing, d'émulsionner, peigner, bien masser son cuir chevelu et de rincer. Pour les cheveux normaux à tendance grasse, en revanche, des argiles ou des poudres de plantes mélangées à de l'eau conviendront parfaitement. Il suffit d'en faire une pâte consistante que l'on applique sur cheveux mouillés, des racines aux pointes, de laisser poser 10 minutes en massant régulièrement puis de rincer.

Enfin, pour les cheveux gras, la décoction de saponaire (plante saponifère) fera des merveilles.

Les personnes ayant survécu à cette longue et contraignante période de « désintox » témoignent être enchantées par les résultats de cette méthode, notamment notre rédacteur en chef Julien Venesson, qui pratique le « *no poo* » depuis longtemps. En effet, les bénéfices constatés sont nombreux : plus de démangeaisons, plus de pellicules, des cheveux sains et de belles économies. Néanmoins, du fait de cette période de transition, elle peut s'avérer difficile à appliquer et ne pas être adaptée à toutes les chevelures.

QUID DES PARABÈNES ?

Les parabènes sont des agents conservateurs qui allongent la durée de conservation du produit. Ils ont mauvaise presse depuis de nombreuses années et la mention « sans parabènes » est aujourd'hui utilisée comme argument marketing. Pourtant, nombre d'entre nous ignorent que les parabènes ne sont pas tous les mêmes : le méthylparaben en particulier est un parabène naturel, issu de la myrtille. Il ne doit pas être confondu avec le butylparaben ou l'isobutylparaben, qui sont deux parabènes chimiques largement remis en cause car perturbateurs du système endocrinien et reproductif. Ils sont fortement suspectés d'être impliqués dans les cancers du sein. Quant à l'éthylparaben, il est également synthétique mais ne semble pas toxique.

LE BIO, UNE BONNE ALTERNATIVE ?

Si l'idée de ne plus vous shampooiner la tête vous déplaît ou que vous êtes pressé, les shampoings bios peuvent être une bonne alternative, à condition de bien les choisir.

L'industrie cosmétique n'a pas perdu de temps pour surfer sur la vague du « sans parabènes », « sans sulfates », « sans silicones ». Ainsi, vous pourrez voir apparaître ces mentions alléchantes sur un nombre croissant de shampoings vendus en grandes surfaces ou en magasins spécialisés. Ne vous méprenez pas, ces marques habituées aux compositions ultra-chimiques n'ont pour autant pas revu l'intégralité de leur copie : non seulement la suppression d'un ingrédient controversé ne garantit pas l'innocuité du reste de la formule, mais, surtout, les produits censés remplacer l'ingrédient en question sont parfois douteux pour ne pas dire obscurs.

Heureusement, il existe des marques qui font des efforts pour proposer des shampoings aux compositions les plus respectueuses de la santé et de l'environnement : pas de silicones, pas de parabènes ou alors bien choisis en faibles quantités, et des agents moussants doux comme le coco glucoside par exemple. Il faudra toutefois rester vigilant car, là encore, certains ingrédients comme les SLS/SLES peuvent se glisser dans la formule. Enfin, comme souvent quand il est question de produits bios ou naturels, ces produits ne sont pas ouverts à toutes les bourses, certaines marques pratiquant des prix exorbitants. Cela s'explique majoritairement par le choix des ingrédients de meilleure qualité donc plus chers.

Pour ne pas se ruiner, il existe une solution proche de celle du no poo ; naturelle, sûre et à la portée de tous : le « fait-maison ».

infos produits

- **Shampooing volumateur au miel et à la bière (Logona)** : en magasin diététique
- **Crème Lavante au citron (Christophe Robin)** : www.christophe-robin.com – 01 40 20 92 12
- **Shampooing 100 % naturel (Rahua Amazon Beauty)** : birchbox.fr/marques/rahua

L'ILLUSION DES BEAUX CHEVEUX

Des agents dits « hydratants » tels que silicones et huiles minérales sont massivement utilisés dans la plupart des shampoings. Ils donnent un bel aspect « nourri » à la chevelure, mais seulement en apparence et seulement pour quelques heures. En réalité, au cours des utilisations, ils s'accumulent autour de la fibre, étouffent les cheveux par leur action occlusive, les fragilisent et provoquent leur chute. En somme, ils ne sont que les « cache-misère » des ravages provoqués par les substances chimiques qui les accompagnent.

LE « FAIT MAISON », UN BON COMPROMIS

Cultiver son potager, fabriquer son mobilier ou ses produits ménagers, le fait-maison est une pratique de plus en plus courante. Ludique, pas cher et écologique, il est un parfait compromis pour s'assurer de la qualité de nos produits du quotidien sans en payer le prix fort. On peut donc fabriquer son propre shampooing sur mesure selon ses besoins, ses envies et, de cette façon, être certain des produits utilisés.

Pour commencer de façon simple, la recette du shampooing aux œufs reste la plus facile à réaliser chez soi. Cela étant dit, ces méthodes, quoi qu'efficaces, restent peu ragoutantes et pourraient rebuter les plus coquettes. Ainsi, plusieurs enseignes, notamment sur Internet, vendent les ingrédients nécessaires à la fabrication de cosmétiques maison, y compris les flacons, avec des conseils et tutoriels complets. Grâce à cela, il devient possible de réaliser chez soi des shampoings plus élaborés en y ajoutant des tensioactifs naturels, des huiles essentielles, des extraits de plantes et autres acides de fruits permettant d'obtenir un shampooing personnalisé, efficace et naturel.

Ces possibilités peuvent se recouper et s'ajuster au mode de vie et aux préférences de chacun. Elles permettent de prendre conscience de ce à quoi nous nous exposons, de remettre en question notre excès de cosmétiques et d'envisager autrement tous nos gestes du quotidien afin que beauté puisse rimer avec santé et respect de l'environnement.

DE VOS ASSIETTES À VOS CHEVEUX !

Cœufs, huile d'olive, fromage blanc... ces recettes de « grand-mère » sont connues pour bien fonctionner. Mais n'hésitez pas à recourir aux argiles (absorbante de sébum) et autres poudres de bonne qualité telles que le Rhassoul marocain, l'Amla ou le mulaani mitti indien. N'oublions pas non plus les plantes saponifères aux propriétés tensioactives naturelles comme le bois de Panama ou la saponaire. Enfin, vous pouvez sophisticationner vos recettes en y ajoutant des huiles essentielles :

- Alopecie (perte de cheveux) : HE cèdre de l'Atlantique et/ou Laurier noble
- Brillance des cheveux : HE lemongrass
- Aide à la repousse : HE sauge sclarée
- Démangeaisons : HE cèdre de l'Atlantique et/ou patchouli
- Pellicules : HE cajepout, sauge sclarée, patchouli, cèdre de l'Atlantique...

QUELQUES IDÉES DE RECETTES

Soin lavant aux œufs

Battre les œufs et ajouter selon besoins :

- 1 cuillère à café de miel (tous types de cheveux)
- 1 à 2 cuillères à soupe de rhum (cheveux normaux à gras)
- 1 cuillère à café de miel et le jus d'un citron (cheveux normaux à gras)
- 1 cuillère à café d'huile végétale (cheveux secs)

Rincer à l'eau tiède et non à l'eau chaude pour éviter l'omelette !

Shampooing doux et naturel

Dans une casserole, faire bouillir une grosse poignée de saponaire dans un demi-litre d'eau minérale durant 5 mn. Laisser refroidir, filtrer et utiliser comme shampooing. Convient à tous types de cheveux.

Shampooing nettoyant à l'argile

Dans un gobelet (25 cl) d'eau chaude, délayer progressivement 2 grosses cuillères à soupe d'argile verte ou blanche (si vos cheveux sont gras, optez toujours pour l'argile verte), 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, d'ylang-ylang ou de bois de rose. Touiller lentement pour obtenir une eau opaque. Dans la douche ou par-dessus la baignoire, appliquer progressivement sur les cheveux humides et les masser longuement. Laisser agir au moins 2 minutes, puis rincer abondamment.

Retrouvez d'autres recettes sur : http://www.aroma-zone.com/aroma/fiche_savoirfaire_shampooing.asp

Emilie Olag ■■■

L'huperzine A efficace en traitement de l'Alzheimer

Des chercheurs chinois lèvent le voile sur un remède naturel contre la maladie d'Alzheimer

Soigner la maladie d'Alzheimer se résume aujourd'hui à administrer des médicaments qui agissent sur les neurotransmetteurs dans le but de limiter les symptômes, mais dont les effets secondaires ne sont pas négligeables. En Chine, de plus en plus de médecins ont recours à une plante qui porte le nom de *Huperzia Serrata* (*Huperzine A*) et dont l'efficacité est prouvée depuis plusieurs années dans ce pays contre la maladie d'Alzheimer. Pourquoi, en France, n'utilisons-nous pas cette alternative naturelle, efficace, peu coûteuse et sans danger ? Tout simplement parce que nos autorités sanitaires ne jugent pas utile de lire les études scientifiques chinoises, il est vrai, publiées en chinois... Récemment, des chercheurs de l'université de médecine de Chine ont effectué une synthèse des études ayant testé l'efficacité de l'*Huperzine A*. Et leur conclusion est formelle : l'*Huperzine A* est très efficace, permet une meilleure autonomie des malades et améliore leur mémoire avec moins d'effets secondaires que les médicaments. Les chercheurs indiquent que les effets sont d'autant plus marqués que la plante est utilisée à long terme. La dose recommandée est de 50 à 200 µg par jour.¹

infos produits

- Huperzine A 50 (Supersmart) : www.supersmart.com
08 00 66 67 42

1. Shu-huai Xing, Chun-xiao Zhu, Rui Zhang, Li An. Huperzine A in the Treatment of Alzheimer's Disease and Vascular Dementia: A Meta-Analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2014 (2014), Article ID 363985.

J'ai testé le Sungazing (Yoga Solaire)

Mal connus des scientifiques, les effets du soleil sur le cerveau sont pourtant nombreux. Le Sungazing et le Sunyoga sont deux techniques indiennes qui en font état. Mais attention : si les effets peuvent être spectaculaires, ils peuvent aussi être dangereux.

2008 : dans un magazine de santé naturelle, je lis le récit stupéfiant d'un homme qui prétend se passer de nourriture physique en fixant du regard le soleil chaque jour ! L'information me semble pour le moins invraisemblable.

FIXER LE SOLEIL PENDANT 44 MINUTES !

La curiosité piquée au vif, je visite le site Internet de l'auteur. Il y détaille une pratique nommée Sungazing, inventée par un ingénieur indien, Hira Ratan Manek. Après avoir étudié les traditions anciennes, Hira Ratan Manek a mis au point une technique qui consiste, debout et pieds nus sur la terre nue, après s'être généreusement désaltéré, à regarder directement le soleil aux moments « sûrs », c'est-à-dire dans l'heure qui suit le lever du soleil ou précède son coucher. La durée d'observation est de 10 secondes le premier jour, puis augmente progressivement de 10 secondes en 10 secondes jusqu'à atteindre une durée totale de 44 minutes au bout de neuf mois d'observation quotidienne. Si la météo le permet... Une fois atteintes les 44 minutes, le pratiquant doit redescendre à 15 minutes maximum par jour d'observation et marcher pieds nus quotidiennement sur la terre nue pendant 45 minutes.

La promesse ? Mieux-être émotionnel, amélioration de la vision et de la santé et, en fin de parcours, diminution nette voire suppression du besoin en nourriture physique. D'après Hira Ratan Manek, l'observation solaire, en stimulant la glande pinéale, outre l'amélioration de la santé, a une visée initiatique et spirituelle. Il indique que les pratiquants expérimentent un élargissement de la conscience et que la diminution du besoin en nourriture est un phénomène secondaire auquel il ne faut pas s'attacher...

Quant à moi, je décide de plonger dans l'expérience. Au départ, prudemment, ensuite avec passion. À la fin de l'été 2009, je fais mes premières observations solaires en respectant scrupuleusement le protocole de Hira Ratan Manek. À la fin de mes dix premières secondes, je pose mes mains sur mes yeux pour cacher la lumière et contempler les phosphènes, ces taches lumineuses liées à l'éblouissement qui se déploient

en volutes colorées déclinant successivement les couleurs de l'arc-en-ciel. Quand ils cessent, j'ouvre de nouveau les yeux et contemple les alentours.

Surprise ! J'ai l'impression que l'on m'a ouvert le regard. Je chemine par les rues de la ville, ravi de ce que je contemple. C'est décidé ! Je vais organiser ma vie de manière à suivre le processus. Chaque jour où la météo le permet, je suis au rendez-vous, après avoir dûment vérifié sur une éphéméride l'heure exacte de son apparition sur l'horizon. Chaque fois, c'est un ravissement renouvelé. L'observation solaire suscite chez moi une joie sans cause. Au fil des mois, la durée de mes expositions s'allonge : 5 minutes puis 10... Ma vision est stimulée. Surtout, la nature est plus belle à mes yeux. Même l'hiver, quand pèse un lourd couvercle de nuages, tout me semble lumineux, chatoyant. Pour rien au monde je ne manquerais ce rendez-vous. J'ai un nouvel ami.

Ma fidélité a des conséquences heureuses. Jusqu'alors très gros mangeur, je constate ravi que je ne ressens plus la faim le matin. Mon attirance pour la nature devient plus forte. Je sens monter en moi des désirs archaïques : courir pieds nus dehors, marcher dans la boue sous la pluie. Au printemps, j'ai le sentiment d'aller vers le meilleur de moi-même, bien campé sur la terre et aligné sur le ciel. Après neuf mois, je suis à 15 minutes d'observation solaire. J'en voudrais plus ! J'ai hâte de goûter les autres fruits du Sungazing. Parfois, quand je finis ma séance, il me tarde d'être à celle du lendemain...

MON ŒIL ENDOMMAGÉ PAR LE SOLEIL

A la fin juin 2010, après la pratique du matin, la vie me procure une sérieuse source de stress. Heureusement que le Sungazing est là ! Le soir, pour soulager mes émotions, je décide de faire une nouvelle séance, sans attendre le lendemain. Mais à la suite de cette exposition supplémentaire, je suis pris d'un éblouissement durable. Ma vision centrale est obstruée par une tache blanche.

Panique ! Les jours suivants se passent dans l'angoisse et les regrets. Tel Icare, je me suis trop approché de la lumière. Au bout de trois jours, c'est le soulagement. Ma vision se rétablit. Ouf ! Dois-je cesser mes activités ? Je contacte l'auteur du site sungazing.fr. Il me précise que cet épisode lui est arrivé aussi, qu'il ne faut pas s'écarter du protocole sous peine de sérieux inconvénients et que je pourrai reprendre la pratique très progressivement.

Trois semaines après cette alerte, je retrouve le contact avec le soleil qui me prodigue à nouveau ses bienfaits : vision claire, énergie, humeur heureuse et des moments de félicité que je suis incapable de décrire. L'été se passe dans le calme et la contemplation. Je parviens à 20 minutes d'observation. L'automne arrive avec son cortège de stress ordinaires.

Un jour où j'ai eu quelques tracasseries, le soleil me semble plus agressif que de coutume. Les yeux me piquent. J'insiste un peu... Puis j'écourte ma séance. Me suis-je trompé d'heure ? Hélas ! Me voilà de nouveau victime d'un éblouissement ! Cette fois-ci, il se prolonge. Je cours chez l'ophtalmologiste. Ignorant tout de cette pratique marginale, il lève les yeux au ciel. Je repars avec une prescription pour sauver ce qui peut l'être de ma vision centrale. Quelques jours plus tard, nouvel examen approfondi. Ma vision est presque normale. Par OCT (tomographie en cohérence optique), le médecin examine ma rétine. Je n'ai qu'une lésion très légère à l'œil droit. « Vous avez eu de la chance, ne recommencez pas ! » Je m'en tire avec une déformation de la vision mineure, médicalement considérée comme définitive, mais non évolutive.

La mort dans l'âme, j'abandonne définitivement la pratique. Mon impatience, m'a privé de suivre cet étonnant processus jusqu'au bout. Le manque est grand et je mets plusieurs mois à m'en remettre totalement.

LIBÉRÉ DU BESOIN DE MANGER

Les années passent. Je trouve d'autres moyens d'assurer ma stabilité intérieure. Ma vision est bonne. Mon besoin en nourriture est resté stable, plus modéré qu'autrefois. Je suis naturellement attiré par des aliments plus sains. Par hasard, au

printemps de cette année, je trouve sur la toile une interview de Sébastien Lorca, le créateur du site Internet.sungazing.fr. Il y détaille sa propre pratique, puis donne quelques informations sur une autre méthode d'observation solaire préconisée par un yogi indien, Umasankar. Celle-ci serait plus puissante et plus sûre, le soleil n'étant pas regardé directement. Serait-ce pour moi le moyen de renouer avec l'astre ?

J'apprends que le yogi donne un stage d'initiation au Sunyoga un mois plus tard, en mai. Contacté par téléphone, Sébastien Lorca me confirme la sécurité de la méthode. Elle consiste à observer le soleil, non pas de face mais en focalisant le regard entre les deux sourcils quelques centimètres au-dessus du cercle lumineux. Ainsi, la vision centrale est protégée... Autre avantage du Sunyoga, celui-ci peut être pratiqué à toute heure du jour. Tout comme le centre de l'œil, la sclérotique blanche capte la lumière et la restitue à la glande pinéale.

Il ne m'en faut pas plus. Je m'inscris à l'initiation d'Umasankar. Né au Bengale, l'homme a découvert intuitivement le Sunyoga en 1995, en contemplant le soleil sur la mer près de Pondichéry. Libéré du besoin de manger et de boire, il a renoncé à toute possession et a parcouru 62 000 kilomètres pieds nus pour faire connaître cette pratique à travers l'Inde. Dans son pays, Umasankar est connu pour avoir survécu à deux ans de retraite solitaire dans l'Himalaya à 4 500 mètres d'altitude, sans nourriture, au milieu des glaciers, affrontant des températures extrêmes.

Approche le moment du stage. L'anxiété me prend... Et si mon œil ne supportait pas ce nouveau contact avec la lumière intense ? Le jour de l'initiation, à 7h du matin, une trentaine de personnes de tous âges, de l'adolescent au couple de retraités, sont rassemblées autour d'un homme de petite taille, fin comme une liane, à la longue barbe et aux yeux d'ébène. Pieds nus, vêtu d'un simple dhoti blanc, l'ascète nous accueille les mains jointes et le visage fendu d'un sourire clair comme celui d'un enfant. « Good Morrrning ! »

Dans un anglais coloré d'accent bengali, il nous donne les premières consignes.

Place à la pratique ! Assis en tailleur dans l'herbe, le dos vertical, nous suivons une méditation guidée pour nous préparer à accueillir l'énergie du soleil. Puis vient le moment d'ouvrir les yeux, quelques centimètres au-dessus de l'astre. Je prends peur et sollicite les conseils de notre instructeur. Écoutant le bref récit de mes difficultés, il me suggère d'abaisser légèrement le regard de manière à ce que ma rétine soit à l'ombre de mes arcades sourcilières, le soleil au-dessus de mon champ de vision. Je sens une chaleur agréable sur mes yeux. Il faut un certain effort pour maintenir la position. La consigne est de maintenir les yeux ouverts autant que possible, sans craindre que les larmes coulent.

Au bout d'un moment, j'y parviens, puis je perçois peu à peu les volutes de couleur que je connais, entre mes sourcils. Umasankar passe un instant auprès de chacun, corrigeant une posture, la direction d'un regard ou donnant un encouragement. Au bout de longues minutes, nous fermons les yeux et nous livrons à un nouveau rituel pour intégrer l'énergie reçue puis remercier le soleil. La séance se termine. Je vois clair !

MA RAISON SE RÉVOLTE

C'est le moment des présentations. Les stagiaires viennent des quatre coins de France. Beaucoup sont végétariens, certains crudivores. Tous sont venus dans une visée spirituelle. Deux couples fréquentent l'Inde depuis plusieurs années. Un homme se passionne pour les plantes médicinales. Plusieurs donnent des soins énergétiques. Quelques-uns sont musiciens, d'autres pratiquent le Sungazing. Une jeune femme dit avoir des visions et observer le soleil directement depuis plusieurs années. Ma raison se révolte. Je renonce à comprendre. Je suis en un espace où la logique ordinaire est en permanence défiée.

Coloré de magie, le récit d'Umasankar est difficile à admettre pour les esprits rationnels. Il nous raconte, les yeux lançant des flammes, comment Babaji en personne, un maître vénéré par les adeptes du Kriya Yoga, lui est apparu et lui a enseigné les lois de l'univers. Le yogi complète alors sous nos yeux la formule d'Einstein ! Mais qu'importent les réticences intellectuelles. Umasankar lui-même nous exhorte à nous adonner simplement à la pratique, sans attendre.

Le stage se déroule dans une ambiance chaleureuse, au rythme des récits passionnés d'Umasankar et de longues pratiques de Sunyoga. Au terme de cette initiation, j'interroge les autres stagiaires. Pour beaucoup la pratique, difficile, demande une certaine détermination. Plusieurs témoignent d'une amélioration de leur vision. Un homme atteint de presbytie dit, au matin du troisième jour, n'avoir plus eu besoin de ses lunettes. Carole me raconte qu'elle a ressenti une forte connexion de

cœur avec le soleil, suivie de plusieurs jours habités d'un sentiment d'amour. « Et depuis le stage, je suis très sollicitée pour rendre des services. Je le fais avec grand plaisir ! »

Quant à moi, après plusieurs jours d'hésitation, je renoue – avec mille précautions – avec la contemplation solaire. Les ressentis m'apparaissent plus doux qu'avec le Sungazing. Plus qu'une sensation d'énergie et d'euphorie, c'est une tranquillité et un sentiment de bienveillance nouveau pour moi-même et pour ceux que je rencontre. Mon initiation se poursuit...

CONNAÎTRE LE SUNGAZING ET LE SUNYOGA

Sungazing.fr est le site le plus complet sur la pratique de Hira Ratan Manek. Sunyogi.fr détaille la pratique d'Umasankar mais déconseille de pratiquer sans avoir participé à un stage d'initiation.

DANGEREUX OU BÉNÉFIQUE ?

Le docteur W.H. Bates, créateur d'une gymnastique oculaire, préconisait l'observation solaire pour stimuler la vision. Selon la médecine scientifique, la fixation du soleil peut causer une **rétinopathie solaire aiguë**, occasionnant une altération de la vision centrale. Parmi les facteurs de risques : la durée de l'exposition, la clarté atmosphérique, la hauteur du soleil au-dessus de 60°, ainsi que des facteurs individuels. En revanche, d'après le Dr Francis Lefebure (1916 – 1988) diffuseur d'une pratique initiatique appelée phosphénisme, de courtes fixations du soleil pendant 1 à 2 secondes maximum seraient favorables à la vision. Et si le poison était dans la dose ?

NB : Cet article a pour objet d'informer et non d'inciter à une pratique peu documentée scientifiquement.

Emmanuel Duquoc ■■■

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



La véritable nature de l'homme

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher en un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : « Enterrons la divinité de l'homme dans la terre. » Mais Brahma répondit : « Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera. »

Alors les dieux répliquèrent : « Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans. »

Mais Brahma répondit à nouveau : « Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface. »

Alors les dieux mineurs conclurent : « Nous ne savons pas où la cacher, car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour. »

Alors Brahma dit : « Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cachons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher. »

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

Jean-Baptiste Le Cocq ■■■



Votre code promotion :
IABFQ101

Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

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

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

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

▶ santenatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (44 €)

Electronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

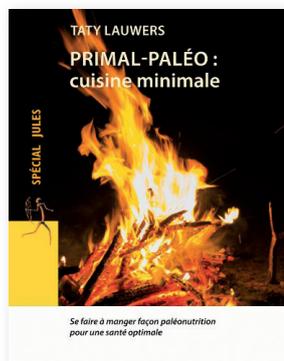
Étape 3 : Votre règlement

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

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

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

Primal-paléo : cuisine minimale

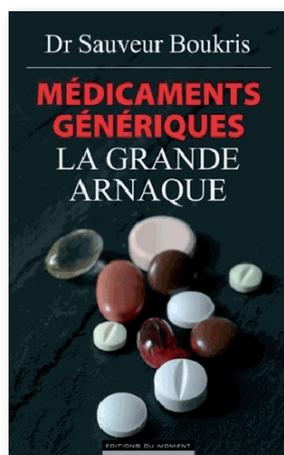


Le régime paléo met la simplification alimentaire à l'honneur : il s'agit de préserver les nutriments et d'éviter les additifs pour conserver sa vitalité et sa santé. Destiné à ceux qui ne savent pas cuisiner, qui n'ont pas le temps ou qui se sentent intoxiqués par la nourriture industrielle, ce livre donne des conseils d'organisation et des recettes simples pour planifier les repas de la semaine sur un mode paléo. Vous saurez ainsi quels aliments acheter, comment les préparer et combien de temps les conserver. Partant du principe que la majorité des lecteurs a une alimentation conventionnelle, l'auteur donne des conseils pour faire la transition en douceur. Ce livre plaira autant à ceux qui souhaitent franchir le pas de manière radicale qu'à ceux qui souhaitent piquer quelques recettes de potages de saison, de dips ou de brunchs qui préservent les qualités nutritionnelles des aliments.

Éditions Aladdin
978-2875320186

15,50€

Médicaments génériques : la grande arnaque



Faisant suite aux retours de ses propres patients sur les médicaments génériques, le Dr Sauveur Boukris a mené son enquête et nous fait part de ses investigations. Il nous explique en quoi ces médicaments sont différents des traitements d'origine dans leurs effets thérapeutiques et secondaires, ainsi que les rouages économiques que cache cette industrie. Ce livre permet de comprendre pourquoi un médecin ne sait pas quelle molécule son patient va prendre lorsqu'il lui fait une ordonnance, en quoi cela met la santé du patient en jeu et surtout à qui profitent réellement les médicaments génériques. L'auteur fait la lumière sur les fausses croyances que nous avons sur ces traitements et donne des éléments indispensables pour ceux qui ont la volonté de prendre leur santé en main.

Éditions du moment
ISBN : 978-2354172022

18,50€

Fête du Bio

dates

Du samedi 16 août à 10h
au dimanche 17 août à 18h

Correns

Entrée libre

Renseignements à
l'Office du tourisme de Correns :
04 94 37 21 31

et du Naturel

Correns, le premier village biologique de France, organise la 15^e édition de sa Fête du Bio et du Naturel. Pour l'occasion, une centaine de producteurs locaux, principalement des viticulteurs, des éleveurs, des producteurs de miel, d'huile d'olive et de plantes aromatiques formeront un grand marché. Des professionnels de l'écoconstruction, de produits de bien-être et de médecine douce viendront également présenter leur démarche. Le week-end sera ponctué de conférences, de projections et de débats.

Fête Bio

dates

Du samedi 9 août 2014 à partir
de 14h au dimanche 10 août

Chapelle-des-bois

Entrée libre - Entrée du bal
comprise dans le prix du repas
ou 5€ sans le repas

Renseignements sur :
<http://fete.bio.free.fr/contacts.htm>
03 81 69 29 75

à Chapelle-des-Bois

Le village de Chapelle-des-bois accueillera à l'occasion de sa Fête Bio, une cinquantaine d'exposants qui proposeront leurs produits biologiques ou écologiques. On y trouvera des épices, du linge de lit, des cosmétiques, des cristaux, des huiles essentielles ou encore des matériaux de construction écologiques. Le week-end sera animé par des ateliers de massage, une balade pour découvrir les plantes médicinales et un atelier pour faire du déodorant naturel. Des conférences sur la communication seront organisées sous la forme d'ateliers ou de spectacles. Un service de restauration proposera des formules entre 10 et 15€ et un bal folk clôturera la journée du samedi.

Université d'été

dates

jeudi 4, vendredi 5
et samedi 6 septembre 2014

Université d'été des Biosciences
Toulouse

Renseignements sur :
effervesciences.blog.fr
Inscription par mail :
gauchet31@gmail.com

des Biosciences

Depuis 13 ans, l'université d'été des Biosciences, à Toulouse, réunit les grands esprits et les talents dans ce domaine du vivant que la science académique a de la peine à comprendre. Le colloque abordera cette année trois grands thèmes : api-phytothérapie le 4 septembre, journée de l'eau le 5 septembre et les bactéries le 6 septembre. Les intervenants sont tous des experts dans leur domaine : Lilian Ceballos, docteur en pharmacie, consultant en biologie de l'environnement ; Jean-François Astier, herboriste, chercheur en phytothérapie ; Marc Henry, prof de physique, Université de Strasbourg ; Marco Paya, chercheur et médecin de la douleur ; Marie-Jean Le Chapellier, ingénieur biophysicien (CHU Soisson) ; Gilles Grosmont, vétérinaire, phyto et aromathérapeute ; Lilian Ceballos, docteur en pharmacie, consultant en biologie de l'environnement, et bien d'autres.

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

Vous pouvez nous écrire à :

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

Hypertension et acide urique

Suite à un traitement pour hypertension et une petite insuffisance rénale, mon taux d'acide urique n'en finit pas de monter risquant à terme de m'entraîner vers la dialyse. Je bois un maximum (environ 2 litres par jour) et prends quelques compléments alimentaires. Que pouvez-vous me conseiller ?

Patrice L. ■■■

Cet excès d'acide urique est un effet secondaire très fréquent des médicaments utilisés contre l'hypertension artérielle. Votre insuffisance rénale y est aussi pour quelque chose puisque les reins sont chargés d'éliminer cette surcharge. Il est donc prioritaire de soutenir en premier cette fonction de manière naturelle, ce qui pourra impacter positivement sur votre tension. Faites une cure de tisane de verge d'or et de fleurs de sureau à parts égales en mettant pas plus d'une petite cuillère à café de plantes pour un litre d'eau. Buvez le litre dans la journée, seulement 7 jours par mois. Parallèlement, diminuez très fortement votre consommation de sel ou de produits industriels (plats préparés, sauces toutes prêtes, pain, etc.), augmentez votre consommation de potassium via les fruits et légumes et surtout, faites une activité douce au moins 3 fois par semaine pendant une heure. Avec ces mesures votre tension artérielle devrait baisser, ce qui pourra vous permettre ensuite de diminuer puis de stopper le traitement médicamenteux. Pour plus d'informations sur le problème de l'hypertension, retrouvez nos conseils contre l'hypertension dans *Alternatif Bien-Être* N°91. ■■■

Bienfaits de la saignée

Nous avons eu la surprise de lire, dans votre éditorial d'avril dernier (N°92) que la saignée était « dangereuse et antinaturelle ». Or, depuis maintenant trois ans, nous en faisons une fois par an en Allemagne auprès du Dr Wighard Strehlow, auteur de nombreux livres et qui a relancé la médecine Hildegardienne pour laquelle la saignée est l'élément de base de tout traitement. Nous devons précisément en faire une lundi prochain comme chaque année et nous nous posons des questions. Serait-il possible d'en savoir davantage ?

Elia G. ■■■

Les bénéfices de la saignée pour la santé ont été mis en avant pendant l'Antiquité dans le cadre de ce qu'on appelait la « théorie des humeurs ». Selon cette théorie, notre corps est composé de quatre éléments antagonistes : l'air, l'eau, le feu et la terre, possédant quatre états différents : chaud, froid, sec ou humide. Un déséquilibre de ces éléments aurait été la cause des maladies. Parmi les techniques préconisées pour rétablir l'équilibre, la saignée était courante chez les personnes considérées comme pléthoriques (avec un excès de sang). Aujourd'hui la médecine moderne, basée sur les preuves, n'a jamais pu mettre en évidence de bénéfices à la saignée pour la santé en dehors de cas très particuliers (excès de fer, hémochromatose). Notre éditorial ne désignait pas la saignée comme dangereuse car ce n'est pas le cas (sauf pour une personne ayant déjà une anémie), mais comme antinaturelle puisqu'il s'agit en fait de blesser volontairement son corps en le faisant saigner. D'autres techniques traditionnelles permettent de favoriser une bonne qualité du sang : les cures dépuratives ou le jeûne qui, bien menées, respectent le corps ■■■

Dystonie neurovégétative

Ma belle-fille a été diagnostiquée atteinte d'une dystonie neurovégétative. Est-ce curable ? On lui donne des anxiolytiques, du magnésium et de la vitamine D. Pouvez-vous lui donner des conseils ?

Colette S. ■■■

La « dystonie neurovégétative » ne désigne pas une maladie mais un ensemble de symptômes : fatigue, malaises sans gravité, angoisses, alternance du transit ou de l'énergie etc. Elle survient le plus souvent à la suite d'un surmenage de longue durée qui a carencé l'organisme en vitamines et surtout en minéraux. La supplémentation en magnésium et en vitamine D est une excellente idée puisque ce sont des déficits fréquents. Une cure de pollen frais s'y ajoutera à merveille. En ce qui concerne la vitamine D, la dose pour un adulte doit être de 4000 UI par jour au moins pour être efficace (voir Alternatif Bien-Être N°92). Par ailleurs, il est important que votre belle-fille se repose et pratique une activité physique régulière d'intensité modérée. Les anxiolytiques ne sont pas conseillés pour ce genre de troubles car ils peuvent engendrer une addiction non justifiée ici. Elle pourra utilement prendre durant 2 mois de l'extrait hydroalcoolique de lotier corniculé pour favoriser un équilibre de son système nerveux. Autre piste, une cure de rhodiola. ■■■

Danger de la vitamine D

J'ai lu dans votre dernier numéro qu'un adulte doit prendre 4000 UI de vitamine D quotidiennement. J'habite à l'île de la Réunion, puis-je prendre ce dosage quotidiennement sans risque pour ma santé ?

Bruno B. ■■■

Aucune étude n'a mis en évidence de risque de toxicité lié à la prise d'une telle dose de vitamine D. Toutefois, pour des raisons économiques, il peut être justifié de ne pas prendre de vitamine D les jours où vous vous exposez au soleil (torse nu ou plus). ■■■

prochainement dans ABE

- Grillades estivales : en profiter sans en mourir
- Dossier : polyarthrite rhumatoïde, une question de discipline
- Une vie sans médecin, par Pierre Lance
- Une psychothérapie peut-elle guérir le cancer ?

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

ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro 95 - JUILLET/AOÛT 2014

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 2044 du 27 avril 2012

CHF 217.3.550.036-3

Capital : 20.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous au +33 1 58 83 50 73

ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com

ISSN 1662-3134