

L'ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • JUIN 2015 • N°105

sommaire

- 1 L'arrivée du soleil : responsable de suicides
- 4 Compléments alimentaires : trucs pour démasquer les escrocs et choisir les bons
- 6 Homéopathie : ça va en énerver quelques-uns...
- 8 Arthrose, c'est vous qui avez la solution
- 14 Cinq signes que vous êtes intolérant au gluten (ou comment s'épargner 12 ans de diagnostic)
- 16 Mieux respirer pour limiter le stress... et perdre de la graisse
- 18 Naturopathie & Traditions :
Le vivant : matière ou énergie ?
Ce qu'on ne vous dit pas sur le marronnier d'Inde
L'homme qui a remplacé les transfusions de sang
- 24 Rencontre avec Serge Bayart : Magnétisme : et si vous aviez le « don » ?
- 26 J'ai testé les lunettes à trous... et d'autres méthodes pour retrouver la vue
- 30 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** Parkinson : la vitamine D efficace, pas la coenzyme Q10 (p.3) - Sauna : un coup de chaud pour vivre plus longtemps (p.9) - Calculs rénaux ? Surveillez vos artères - L'acétylcystéine améliore la fertilité dans le syndrome des ovaires polykystiques (p.15) - Le complément alimentaire obligatoire en cas de grossesse - Danger du cholestérol alimentaire : les autorités de santé font marche arrière... aux États-Unis (p.23) Inspirations : Le panier d'ordures (p.29)

édito



Êtes-vous plus fort que l'effet placebo ?

On croit savoir que l'effet placebo repose sur la croyance en l'efficacité d'un remède. Pourtant, des chercheurs anglais ont démontré au début des années 2000 que si l'on informe un patient du fait qu'on lui donne un placebo, peu de choses changent : une pastille de sucre a tout de même un effet placebo. L'effet placebo serait donc un effet au moins partiellement inconscient, une thèse que soutiennent d'autres groupes de chercheurs qui ont pu mettre en évidence l'existence d'un tel effet chez le nourrisson ou chez l'animal. Dès lors, on peut s'interroger sur la puissance de l'esprit, que nous peinons à comprendre, mais aussi sur l'intérêt de décrier les remèdes dont l'effet est uniquement placebo. C'est notamment le cas de l'homéopathie, qui est aujourd'hui toujours tantôt décriée, tantôt adulée. Nous avons donc décidé de faire le point sur cette thérapie très répandue. Pour son dernier éditorial, Jean-François Astier s'intéresse aussi à la question des mystères de l'esprit via la notion « d'énergie vitale ». Enfin, découvrez dans l'agenda un stage de « jeûne, randonnée et magnétisme » en compagnie de Marie-France O'Leary, depuis longtemps experte pour guérir les corps mais aussi les esprits.

Julien Venesson ■■■

L'été arrive, attention au suicide !

C'est l'été : le soleil, les vacances et le temps de vivre... Oui, mais aussi les 15 jours les plus dangereux de l'année ! Voici pourquoi.

L'ARRIVÉE DU SOLEIL : RESPONSABLE DE SUICIDES

Dans l'imaginaire collectif, le soleil est associé à l'amour, à la joie et au renouveau. Mais contrairement aux idées reçues, l'apparition des beaux jours coïncide avec le pic de suicides le plus important de l'année¹. Le risque reste élevé pendant une dizaine de jours et les femmes seraient particulièrement touchées par ce triste phénomène.

Tout aussi incroyable : dès qu'il y a plus de 14 jours ensoleillés consécutifs, le phénomène s'inverse et le nombre de suicides diminue ! Tout se passe comme si le soleil nous précipitait initialement dans des dépresses sévères avant de jouer finalement un rôle antidépresseur puissant. Voilà un mystère qui a longtemps résisté à la médecine, et dont connaît aujourd'hui les secrets...

1. Vyssoki B, Kapusta ND, Prashak-Rieder N, Dorffner G, Willeit M. Direct effect of sunshine on suicide. JAMA Psychiatry. 2014 Nov;71(11):1231-7.

CE MÉDICAMENT NATUREL POURRAIT-IL NOUS TUER ?

Notre moral a tendance à varier tout au long de l'année. En hiver il n'est pas rare d'être plus morose, d'avoir moins d'énergie, de manger et de dormir plus. Mais bien que ce soit un phénomène très observé, il reste encore très mal compris (et mal étudié) par les scientifiques. En 2008, une équipe de chercheurs canadiens a décidé de s'intéresser au phénomène. Partant du constat que nos fonctions de base telles que le sommeil, l'appétit, la reproduction ou l'humeur sont influencées par nos niveaux cérébraux de sérotonine, une neuro-hormone chargée de « véhiculer » des émotions et des pensées, les chercheurs ont décidé de mesurer via des IRM l'activité des transporteurs cérébraux de la sérotonine tout au long de l'année, sur plus de 80 personnes.

Ils ont ainsi découvert que l'activité de la sérotonine variait bien en fonction des saisons. De plus, ceux qui vivaient dans des régions plus ensoleillées avaient plus de sérotonine que ceux qui vivaient dans des régions moins ensoleillées². Conclusion : le soleil agirait comme un antidépresseur, et plus particulièrement comme les antidépresseurs appartenant à la famille des « Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine », à laquelle appartient le célèbre « Prozac ». Finalement, les chercheurs estiment donc qu'il n'y a rien de surprenant à ce que les suicides augmentent quand les beaux jours arrivent. Vraiment ? Mais pourquoi un antidépresseur provoquerait-il des suicides ?

ANTIDÉPRESSEURS, CE QUE PERSONNE NE VEUT QUE VOUS SACHIEZ

Avec les progrès de la pharmacologie, c'est devenu une évidence admise par tous : la dépression serait provoquée par un manque de sérotonine dans le cerveau : remplissez-vous le cerveau de sérotonine et il refunctionalise comme avant. C'est en tout cas ce qu'on essaye de nous faire croire, depuis le cabinet du médecin jusqu'aux enseignes des pharmaciens ! Mais toutes ces explications cachent une vaste escroquerie, savamment organisée.

L'histoire commence à la fin des années 1940, lorsqu'un groupe de chercheurs découvre, plus ou moins par hasard, une substance capable de soigner la dépression sur des rats préalablement épuisés

et harcelés. Cette substance, c'est l'**imipramine**. Dans le même temps, Henri Laborit, un chirurgien français, découvre la chlorpromazine, autre molécule qui a, si l'on peut dire, des effets assez inverses. Ces deux découvertes, à quelques années d'intervalle, vont donner naissance à la psychiatrie moderne telle que nous la connaissons : les malades ne seront plus enfermés et sanglés dans des camisoles pour être soignés, ils pourront bénéficier de médicaments, et parfois même reprendre une vie normale...

PERSONNE N'Y COMPREND RIEN !

Le problème est que comme ces molécules ont été découvertes au hasard, **personne n'y comprend rien**. Et impossible de mettre au point un médicament plus efficace, ou avec moins d'effets secondaires, si l'on ne sait même pas pourquoi ces produits combattent la dépression ou la schizophrénie ! S'en suivront donc des années et des années de travaux en laboratoire qui mettront en évidence des effets sur les neurotransmetteurs, mais pas uniquement sur la sérotonine : **sur des dizaines d'autres simultanément** ! Qu'importe, c'est assez pour que des laboratoires pharmaceutiques lancent des molécules qui « ciblent » soi-disant la sérotonine, avec à la clé plus d'effets bénéfiques et moins d'effets indésirables. Mais la réalité est tout autre : en effet, les chercheurs ont ainsi constaté que si l'on donne à des volontaires une molécule qui vide leur cerveau de sérotonine, rien ne se passe ! La dépression n'apparaît pas ! À l'inverse, si l'on fait la même expérience sur des personnes dépressives, les symptômes s'accroissent³. Il y a donc bel et bien un lien entre sérotonine et dépression, mais certainement pas un lien de cause à effet. Et c'est là que se rappelle à nous notre soleil d'été...

ANTIDÉPRESSEURS : QUEL PRIX À PAYER ?

D'une manière générale, les antidépresseurs ne peuvent pas **guérir** une dépression, ils peuvent la **soigner**. C'est-à-dire que les symptômes liés à la dépression, comme le manque d'énergie ou d'appétit, la tristesse, vont disparaître. Parce que ces symptômes sont effectivement en lien avec une perturbation des niveaux de neurotransmetteurs comme la sérotonine. Mais si vous êtes dépressif à cause de votre patron qui vous harcèle, il est évident que la prise d'un antidépresseur ne va pas calmer votre patron !

2. Nicole Praschak-Rieder, Matthaeus Willeit, Alan A. Wilson, and al. Seasonal Variation in Human Brain Sero-tonin Transporter Binding. Arch Gen Psychiatry. 2008;65(9):1072-1078.

3. Heninger GR, Delgado PL, Charney DS. The revised monoamine theory of depression: a modulatory role for monoamines, based on new findings from monoamine depletion experiments in humans. Pharmacopsychiatry. 1996 Jan;29(1):2-11.

Par conséquent, si vous ne supportez plus de vivre avec un patron qui vous harcèle, la prise d'un antidépresseur peut avoir un effet inattendu : en vous redonnant énergie et envie, il peut vous permettre d'avoir la force... de vous suicider ! Cela peut paraître surprenant mais c'est un risque bien connu des médecins, qui n'hésitent généralement pas à prescrire en plus de l'antidépresseur un médicament anxiolytique dans le but espéré de nous détendre et d'éviter le passage à l'acte. Au bout de 2 à 3 semaines, quand les médicaments antidépresseurs commencent à faire effet sur l'humeur elle-même, les idées noires ont tendance à s'estomper et ce risque suicidaire diminue.

Ce risque de suicide est régulièrement mis en avant par les détracteurs des médicaments, preuve selon eux qu'il s'agit de poisons. Certes, c'est probablement le cas, mais la réalité est que **toutes les substances ayant un effet antidépresseur peuvent amener à cette tragédie**, qu'il s'agisse du millepertuis, du Prozac ou même du soleil. Certains pensent d'ailleurs que ce sont les antidépresseurs qui ont poussé des jeunes à se lancer dans des tueries de masse aux Etats-Unis (Columbine, 1999) ou récemment le pilote allemand à écraser son avion A320 dans les Alpes.

NOTICE D'UTILISATION DU SOLEIL

À la différence des médicaments, le soleil n'est pas délivré sur ordonnance. Voici donc sa notice d'utilisation.

À l'heure actuelle, on ne sait pas encore si l'effet antidépresseur du soleil est provoqué par la synthèse cutanée de hautes doses de vitamine D (jusqu'à 20 000 UI en 15 minutes) ou par un effet antidépresseur direct de la lumière solaire. Quoiqu'il en soit, la première chose à faire pour se prémunir de ce problème consiste tout simplement à limiter la dépression en hiver. Cela passe d'abord par la prise d'un complément alimentaire de vitamine D (4 000 UI par jour, pendant tout l'hiver) et éventuellement par de la luminothérapie (voir les lampes spécialisées sur Internet ou en magasin).

Les personnes les plus sensibles à cet effet antidépresseur (les femmes, les malades bipolaires, etc.) devraient simplement veiller à s'exposer très progressivement au soleil, et non brusquement, comme on le voit souvent dès que les températures remontent.

Julien Venesson & Morgane Vedrines ■■■

Parkinson : la vitamine D efficace, pas la coenzyme Q10

Des études antérieures avaient suggéré un effet protecteur de la coenzyme Q10 sur la maladie de Parkinson, mais d'après plusieurs études récentes, ces espoirs ne seraient pas fondés.

Parce qu'elle est une substance antioxydante naturelle et très puissante, la coenzyme Q10 (CoQ10) est promue comme complément alimentaire miracle anti-âge. De premières études avaient en effet montré qu'elle avait une action positive sur les neurones en réduisant leur dégradation au cours du temps, ce qui laissait présager un bénéfice dans la maladie de Parkinson. Malheureusement, plusieurs études sérieuses menées par la suite n'ont pas pu soutenir cette hypothèse. La dernière en date, menée pendant plus de 5 ans, a suivi pendant 16 mois plus d'un millier de malades dont certains recevaient de la CoQ10. À la fin de l'étude, les chercheurs n'ont trouvé aucune amélioration des symptômes chez les personnes qui prenaient la supplémentation par rapport au groupe placebo. En revanche, une autre équipe scientifique a trouvé qu'une supplémentation en vitamine D à raison de 1200 UI par jour pendant 12 mois permettrait de ralentir l'évolution des symptômes, et ce sans effets secondaires. Des résultats prometteurs, d'autant que la dose de vitamine D était 3 à 5 fois inférieure au besoin quotidien réel.

Source : Suzuki M, Yoshioka M, Hashimoto M, Murakami M, Noya M, Takahashi D, Urashima M. Randomized, double-blind, placebo-controlled trial of vitamin D supplementation in Parkinson disease. *Am J Clin Nutr*;97(5):1004-13. 2013 May.
Beal MF, Oakes D, Shoulson I, et al. A randomized clinical trial of high-dosage coenzyme Q10 in early Parkinson disease: no evidence of benefit. *JAMA Neurol*. 2014 May;71(5):543-52.

Compléments alimentaires : trucs pour démasquer les escrocs et choisir les bons

Les plantes médicinales sont des trésors de la nature et elles peuvent rendre des services extraordinaires. Mais attention : elles stimulent aussi l'imagination des petits malins...

Pour être certain de ne pas jeter votre argent par les fenêtres, les compléments alimentaires ne devraient pas se prendre en autoprescription, mais sur les conseils avisés d'un professionnel ou de publications de référence. Cela parce qu'il est très difficile de faire les bons choix dans la pléthore de produits proposés en linéaire ou sur Internet.

Le seul critère valable pour choisir vos compléments alimentaires doit être **leur composition**, et non pas leur emballage, leur nom ou la promesse de leur slogan publicitaire. Pour connaître la composition de votre complément, il faut la vérifier sur la liste des ingrédients. Question : êtes vous *certain* que le contenu est conforme à l'étiquette ?

DES PLANTES QUI N'EN SONT PAS VRAIMENT

Parce que les plantes coûtent cher, et parce que l'argument du prix reste souvent un des premiers déterminants dans l'achat des compléments alimentaires, de nombreuses marques ont choisi de diminuer les quantités dans les gélules. Processus invisible pour la plupart des utilisateurs novices, qui ignorent les concentrations minimales nécessaires pour obtenir un effet thérapeutique.

Ça, c'était la première étape.

Mais aujourd'hui, les marques vont beaucoup plus loin. Certaines choisissent tout simplement de... ne rien mettre dans la gélule ! Déjà en 2013, au Canada et aux États Unis, des chercheurs avaient voulu vérifier le contenu de compléments très populaires vendus partout dans le pays : échinacée, millepertuis, ginkgo biloba, etc. En testant les produits, ils ont dû se rendre à l'évidence : la qualité était absolument déplorable¹ ! Seuls 2 produits sur 44 avaient passé avec succès l'épreuve avec une composition réellement conforme à l'étiquette. Mais les 42 autres ne contenaient pas de plantes en quantité suffisante, voire... pas du tout !

Début février 2015, l'affaire rebondit quand quatre distributeurs de compléments alimentaires sont accusés de fraude et de tromperie des consommateurs aux États-Unis : il s'agit de Walmart, Walgreens, Target et GNC qui possèdent des chaînes

de magasins sur tout le territoire. Après analyse de certains de leurs produits les plus vendus, les autorités ont constaté l'ampleur de la fraude : 4 produits sur 5 ne contenaient aucune trace de plante (!) et les autres associaient à un peu de plante des ingrédients surprenants : du riz, des légumes, du ficus, etc².

Les gélules de ginkgo biloba *Herbal Plus* de Walgreens, par exemple, étaient remplies avec de la poudre de moutarde, de blé, de riz, de radis et même d'épicea (un sapin), mais sans aucune trace de ginkgo. Ces ingrédients servent à remplir les gélules pour leur donner l'apparence voulue, mais aucun d'eux n'est mentionné sur l'étiquette.

Pire encore, il y avait dans certains produits testés des toxines pouvant causer des troubles sérieux du foie ou des reins. Par conséquent, non seulement il y a tromperie sur la qualité, mais il y a aussi le risque de déclencher des réactions chez une personne allergique, car nombre d'entre eux contenaient des allergènes communs : soja, blé (y compris sur des produits estampillés sans gluten) ou cacahuète. Fort logiquement, ces fabricants sont aujourd'hui poursuivis en justice. Mais qu'en est-il en France ?

EN FRANCE, FAUT-IL AUSSI SE MÉFIER ?

En France, les rayons diététique et parapharmacie en libre accès dans les grandes surfaces ont pris de l'ampleur : un peu de verveine, des vitamines pour être en forme, des pilules pour maigrir, etc.

1. Steven G Newmaster, Meghan Grguric, Dhivya Shanmughanandhan, Sathishkumar Ramalingam and Subramanyam Ragupathy - DNA barcoding detects contamination and substitution in North American herbal products - BMC Medicine 2013, 11:222 doi:10.1186/1741-7015-11-222.
2. http://www.nytimes.com/interactive/2015/02/02/health/herbal-supplement-letters.html?_r=0

De prime abord, les compléments alimentaires sont mieux encadrés ici qu'aux Etats Unis : leur mise sur le marché et leur commercialisation sont du ressort de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et des fraudes (DGCCRF) qui effectue les contrôles administratifs, vérifie que le contenu correspond bien à l'étiquetage et qu'il n'y a pas d'élément dangereux.

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) est chargée, elle, de vérifier le bien-fondé des allégations mentionnées sur l'emballage, soi-disant pour protéger les consommateurs, mais en fait pour instiller l'idée que seuls les médicaments peuvent réellement soigner des maladies... Et enfin, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) est responsable des aspects scientifiques et surveille notamment les effets indésirables liés à la consommation des compléments.

POURQUOI SONT-ILS SI CHERS CHEZ NOUS ?

Pour le moment, un seul cas de fraude sur un produit français a été révélé. En 2012, l'ANSES a enregistré des effets indésirables dermatologiques suite à la prise de compléments de lutéine et zéaxanthine en prévention du vieillissement oculaire. Après vérifications et tests sur 27 produits, il se trouve que la moitié était falsifiée avec de la méso-zéaxanthine, une molécule dénaturée et non autorisée en Europe, et que les teneurs en principes actifs n'étaient pas conformes à l'étiquetage.

Il y a donc une réelle sécurité à acheter Français lorsqu'on parle de compléments alimentaires, mais cela a un prix ! Et ces différences de coût (un même produit coûte jusqu'à deux fois plus cher en France qu'aux Etats-Unis) sont principalement la conséquence d'une fiscalité monstrueuse qui écrase les entreprises de compléments alimentaires sous les taxes et les charges sociales.

Mais attention, car tous les produits vendus en France ne sont pas Français, loin de là ! La grande majorité sont des importations pour lesquelles aucune garantie de qualité ou de sécurité ne peut être apportée. Par ailleurs, un produit peut ne pas être frauduleux mais peut utiliser des excipients toxiques et même cancérogènes comme les **nanoparticules de titane**, et cela, personne ne fait rien actuellement pour l'interdire.

ALORS, À QUI FAIRE CONFIANCE ?

En cas de doute sur vos achats, voici quelques règles qui peuvent vous aider à vous assurer l'achat de produits non frauduleux :

1. Choisissez des produits dont la marque, le fabricant ou le distributeur sont identifiés sur l'emballage. Préférez les sociétés ayant un numéro de téléphone en France.

2. Choisissez une société que vous pouvez joindre en direct : appelez pour obtenir tous les renseignements que vous souhaitez.
3. Vérifiez la liste des ingrédients et pas seulement la composition, et assurez-vous que la liste des excipients (ingrédients utilisés pour fabriquer la gélule) **ne contient pas de dioxyde de titane**.
4. Evitez les prix trop bas. Devant un prix défiant toute concurrence, l'origine ne peut être que douteuse.

Forts de notre expérience au contact des entreprises de ce secteur, nous sommes également en mesure de certifier la qualité des produits de certaines marques :

Cell'Innov : cellinnov.com (laboratoire innovant, spécialiste de la nutrithérapie)

D-Plantes : www.dplantes.com (laboratoire spécialiste de la vitamine D)

Nutriting : www.nutriting.com (laboratoire sérieux, spécialiste du complément multivitaminé)

Naturamundi : www.naturamundi.com (laboratoire de Jean-François Astier, expert reconnu en plantes et naturopathie)

Supersmart : www.supersmart.com (un laboratoire qui utilise des matières premières de qualité mais dont les formules vont de l'excellent au très mauvais)

Nutergia : www.nutergia.com (des formules peu ambitieuses mais de bonne qualité)

Phytoprevent : www.commander-pileje.fr (la gamme micronutrition du laboratoire Pilèje)

Vit'all+ : www.vitalplus.com (un des pionniers du complément alimentaire en France)

Lescuyer : www.laboratoire-lescuyer.com

Le Stum : www.labo-lestum.fr

Il s'agit là bien entendu d'une liste non exhaustive que nous étofferons probablement au fil des années. En attendant, nous invitons les marques de compléments alimentaires qui le souhaitent à nous ouvrir leurs laboratoires et à communiquer avec nous en toute transparence, afin que nous puissions informer au mieux nos lecteurs.

Annie Casamayou, Julien Venesson et toute l'équipe d'Alternatif Bien-Être ■■■

Homéopathie : ça va en énerver quelques-uns...

De nombreuses personnes soignent leurs petits maux du quotidien grâce à l'homéopathie. Pourtant, la communauté scientifique n'arrive pas à un consensus sur la question de son efficacité. *Alternatif Bien-Être* fait le point... Surprenant !

UNE ÉPIDÉMIE DE CHOLÉRA FAIT ENTRER L'HOMÉOPATHIE DANS LA MÉDECINE

Au XVIII^e siècle, le médecin allemand Samuel Hahnemann, déçu de la portée des médicaments de son époque, décide de s'orienter vers la recherche. On utilisait à l'époque de l'écorce de quinquina pour soigner le paludisme, et Hahnemann découvre que cette substance engendre les symptômes de la maladie lorsqu'il se l'administre sans être malade. Il décrit ainsi le principe de similitude dont Hippocrate avait déjà eu l'intuition : une substance provoquant une maladie chez un sujet sain serait également capable de la soigner chez une personne qui en est atteinte. Il découvre ensuite que ses traitements sont plus efficaces s'ils sont dilués de manière infinie, c'est-à-dire au point qu'il ne reste plus une seule molécule active dans la solution. C'est donc sur ces deux principes (similitude et dilution) qu'il définit l'homéopathie en 1790. En 1830, une épidémie de choléra sévit et Hahnemann décrit de nombreuses guérisons grâce à ses traitements. Cette épidémie lui permet d'imposer l'homéopathie comme nouvelle thérapie mais également de se mettre à dos ses confrères dont il critique vivement les traitements conventionnels.

UN MONDE OÙ LA PHYSIQUE CLASSIQUE A DISPARU

Si deux siècles plus tard l'homéopathie reste un sujet de débat, c'est parce que la science moderne pense avoir démontré que la mise en pratique du principe de dilution aboutissait à des pilules dans lesquelles il n'y a plus aucune molécule active ! Et si le docteur Knock existait de nos jours, il dirait que ce n'est pas avec du « rien » qu'on va soigner quoi que ce soit...

Malgré cela, des chercheurs poursuivent la quête d'une explication scientifique qui pourrait soutenir la vision d'Hahnemann. Et une découverte particulièrement prometteuse va les intéresser au plus haut point : celle de la **mémoire de l'eau**. Son principe est simple : comme toutes les molécules émettent des ondes électromagnétiques qui interagissent avec les molécules environnantes, la rencontre entre une molécule

d'eau et une substance active laisserait des « traces » dans l'eau qui seraient suffisantes pour véhiculer un effet, même lorsqu'elles ne sont plus en contact avec la molécule qui les a émises.

Dans cet univers de l'infiniment petit, les règles de la physique classique ne s'appliquent plus, c'est la physique quantique qui règne et l'un de ses principes consiste à ne pas différencier les ondes des molécules : les deux ont les mêmes propriétés. Cela veut dire que l'eau, grâce aux ondes qu'elle contient, aurait les mêmes propriétés que la molécule qui les a émises.

La théorie de la mémoire de l'eau est attrayante et séduit des chercheurs parmi les plus renommés, comme le Pr Luc Montagnier (prix Nobel). Mais elle est loin de faire l'unanimité. Et il y a toujours un « hic » : la mémoire de l'eau pourrait expliquer le premier principe de l'homéopathie (celui de la dilution) mais pas le second (celui de la similitude)...

MAIS QU'A-T-IL VU DANS SON MICROSCOPE ?

De nombreux traitements homéopathiques sont aujourd'hui commercialisés, mais comme ils ne sont pas réglementés de manière aussi stricte que les médicaments conventionnels, nombre d'entre eux ne respectent pas les principes de l'homéopathie. L'*Oscilloccinum*, le best-seller homéopathique contre l'état grippal, en est un bon exemple. Il fut mis au point au début du XX^e siècle par Joseph Roy qui disait avoir découvert dans le foie des canards de Barbarie un virus qui permettait de

soigner la grippe. En réalité, Roy n'a vu dans son microscope que des impuretés, et son fameux virus, l'Oscillocoque, n'existe pas. L'Oscillocoquinum ne contient donc rien de cette substance, ce qui signifie que sa mise au point ne respecte pas le principe de similitude est n'est pas, à proprement parler, un traitement homéopathique. Toutes les études sur ce produit montrent d'ailleurs que ce traitement n'a pas plus d'effet qu'un placebo¹.

Mais toutes les études ne sont pas aussi unanimes sur l'impact des vrais médicaments homéopathiques. Il existe des centaines de recherches qui ont été publiées en respectant les standards de la médecine moderne. Dans ces normes, l'efficacité du remède homéopathique est comparée à un placebo, par exemple une gélule remplie de farine de riz. Pour mieux faire ressortir la tendance générale de ces études, les chercheurs font ensuite des méta-analyses, c'est-à-dire des études dans lesquelles on passe à la loupe toutes les études existantes, en vérifiant chaque chiffre, chaque protocole utilisé et chaque résultat. On en tire enfin une conclusion générale.

L'ÉTUDE QUI REND FOU

Entre 1991 et 2005, cinq méta-analyses ont été faites : quatre d'entre elles montraient que l'homéopathie avait une efficacité légèrement supérieure au placebo, mais la dernière, publiée dans *The Lancet*, une des revues médicales les plus sérieuses et les plus réputées², concluait qu'elle n'avait pas plus d'effet qu'un placebo. Paradoxalement, c'est uniquement cette étude qui a été retenue par la presse française et la plupart des médecins au cours de ces dix dernières années.

Pourtant, en 2013, une équipe scientifique anglaise a estimé qu'il était à l'époque possible d'inclure 30 études supplémentaires à l'analyse du *Lancet*³, ce qui rendrait ses résultats discutables. En 2014, une nouvelle étude tenant compte de celles-ci⁴ conclut d'ailleurs que l'homéopathie a un effet légèrement supérieur au placebo. En mars 2015, c'est une étude australienne qui conclut à son inefficacité. Le duel continue, entre partisans et opposants de l'homéopathie.

Mais comment expliquer des résultats si controversés ? Si l'homéopathie ne marchait pas, les résultats auraient dû être très clairs. Une explication pour-

rait être que, dans une méta-analyse, les chercheurs regroupent les données de plusieurs études qu'ils qualifient de fiables pour les traiter ensemble. La difficulté de l'exercice réside dans la sélection des études, car les données sont collectées par des équipes de chercheurs qui utilisent des protocoles différents : il est possible que dans certains cas, regrouper les résultats de différentes études n'ait tout simplement aucun sens. Si on regroupe par exemple des études effectuées avec des traitements qui respectent les principes de l'homéopathie avec d'autres dont les traitements étudiés ne sont en réalité pas homéopathiques (par exemple l'Oscillocoquinum), il semble normal que le résultat global ne permette pas tirer de conclusion claire sur le sujet.

L'EFFET PLACEBO AUSSI EFFICACE QUE L'HOMÉOPATHIE ?

Les études comparent toujours l'effet d'un remède à celui d'un placebo car le fait de prendre une pilule, même vide, a déjà un effet sur la santé, c'est ce qu'on appelle l'effet placebo. Les médecins prescrivent d'ailleurs des placebos pour soigner certaines pathologies : ils fonctionnent souvent très bien sur la dépression ou l'anxiété, mais beaucoup moins sur la sclérose en plaques ou un cancer (même si l'effet placebo existe toujours !). C'est donc un premier point important à retenir : si les études montrent que l'homéopathie fonctionne toujours (au moins) aussi bien que le placebo, c'est donc un excellent placebo car celui-ci coûte très peu cher !

Reste l'incertitude de l'effet supérieur au placebo : même si plusieurs études montrent que cela est probable, elles concluent toutes aussi à un effet modeste. Cela signifie donc que l'homéopathie est un **bon remède pour les petits maux du quotidien** : verrues, fatigue, stress, crampes, anxiété chronique, allergies saisonnières, etc. Mais pas pour des maladies d'intensité forte : cancers, maladie d'Alzheimer, cataracte, etc.

En tout état de cause, rien ne permet aujourd'hui de décrédibiliser l'homéopathie, ni non plus de l'encenser. On ne peut donc que la conseiller à toute personne qui a envie de l'utiliser ! Quant aux autres, ils peuvent se tourner vers d'autres thérapies naturelles.

Morgane Vedrines ■■■

1. Mathie RT, Frye J, Fisher P. Homeopathic Oscillocoquinum® for preventing and treating influenza and influenza-like illness. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012 Dec 12;12:CD001957.
2. Shang A, Huwiler-Müntener K, Nartey L, Jüni P, Dörig S, Sterne JA, Pewsner D, Egger M. Are the clinical effects of homeopathy placebo effects? Comparative study of placebo-controlled trials of homeopathy and allopathy. *Lancet.* 2005 Aug 27-Sep 2;366(9487):726-32.
3. Mathie RT, Hacke D, Clausen J, Nicolai T, Riley DS, Fisher P. Randomised controlled trials of homeopathy in humans: characterising the research journal literature for systematic review. *Homeopathy.* 2013 Jan;102(1):3-24.
4. Robert T Mathie, Suzanne M Lloyd, Lynn A Legg, and al, Randomised placebo-controlled trials of individualised homeopathic treatment: systematic review and meta-analysis. *Syst Rev.* 2014; 3: 142.

Arthrose, c'est vous qui avez la solution

L'arthrose ou la dégénérescence du cartilage des articulations se traduit par de fortes douleurs, des déformations et des raideurs plus ou moins prononcées. Mais loin d'être la conséquence inéluctable du vieillissement du squelette, l'arthrose peut se combattre et même s'inverser ! La solution repose sur un régime alimentaire adapté et certaines substances naturelles.

FAUT-IL EN PASSER PAR LA CORTISONE ?

Aujourd'hui, dix millions de français souffrent d'arthrose. En première ligne des articulations affectées, celles de la colonne vertébrale, des mains, du genou ou de la hanche. Les plus de 65 ans sont largement touchés, mais il est courant d'en souffrir bien avant cet âge. Or, malgré des recherches très actives dans ce domaine, **aucun traitement médical n'a encore été mis au point pour guérir définitivement l'arthrose.**

Pour soulager les douleurs, la médecine suggère soit des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), bien connus pour leurs risques d'ulcère digestif, d'hémorragie ou d'insuffisance rénale, soit du paracétamol dont la toxicité hépatique est prouvée. À long terme, ces médicaments ont une efficacité modeste, et pire, peuvent aggraver la situation et accélérer la dégradation du cartilage¹. En cas de crise douloureuse aiguë, on peut pratiquer à l'intérieur de l'articulation une infiltration de dérivés de la cortisone, dont l'effet antalgique dure jusqu'à 2 mois et qu'il ne faut pas renouveler plus de 3 fois par an.

Afin de ralentir l'évolution de l'arthrose du genou, une injection d'acide hyaluronique pour « huiler » l'articulation est un traitement dont une récente revue des études scientifiques a montré l'intérêt, mais uniquement dans les cas d'arthroses modérées. Dans les autres cas, les bénéfices sont minimes et négligeables et s'accompagnent d'importants effets secondaires².

Puis quand la douleur et la gêne deviennent trop importantes, l'ultime solution est l'intervention chirurgicale pour placer une prothèse.

Aujourd'hui, en dépit de dépenses de santé impressionnantes, l'état des patients arthrosiques demeure malgré tout précaire : selon un sondage fait en 2013, 76 % des personnes traitées jugent leurs douleurs handicapantes. Bien ennuyeux ! Fort heureusement, il existe de véritables traitements de fond naturels aux effets durables.

ESSAYEZ DE ROULER SUR LES JANTES, POUR VOIR...

Pendant longtemps, on a cru que la dégradation du cartilage était liée au simple fait de vieillir et qu'il était normal avec l'âge de souffrir des articulations. Même si le vieillissement altère en effet les facultés de réparation de l'organisme, vous allez voir qu'il y a d'autres facteurs qui expliquent l'apparition de l'arthrose, et surtout que le phénomène peut être réversible. Comprenons d'abord comment fonctionne une articulation.

La pièce maîtresse de l'articulation est le cartilage, qui tapisse et protège l'extrémité des os. Un cartilage en bon état est lisse, ferme et élastique, il a pour propriété d'amortir les chocs et de répartir les pressions, grâce à quoi les os glissent l'un contre l'autre et permettent facilement les mouvements.

Quand vous avez de l'arthrose, le cartilage s'amincit puis disparaît. Le cartilage étant en quelque sorte le pneu de l'articulation, quand il n'y en a plus, vous roulez directement sur les jantes, os contre os. Si votre pneu est crevé, vous savez que ne pourrez pas aller bien loin ! Pour ne pas user prématurément vos cartilages, il convient donc de savoir les entretenir.

LUBRIFIEZ, CIRCULEZ

Les cartilages baignent dans une petite quantité d'un gel visqueux lubrifiant, la synovie, qui leur évite de

1. Ronningen H, et al. Indomethacin treatment in osteoarthritis of the hip joint. Acta Orthop Scand. 1979;50:169-74.
Reijman M, et al. Is there an association between the use of different types of nonsteroidal anti-inflammatory drugs and radiologic progression of osteoarthritis? The Rotterdam Study. Arthritis Rheum. 2005;52:3137-3142.
2. Anne W.S. Rutjes, Peter Jüni, Bruno R. da Costa, Sven Trelle, Eveline Nuesch, Stephan Reichenbach; Viscosupplementation for Osteoarthritis of the Knee A Systematic Review and Meta-analysis. Annals of Internal Medicine. 2012 Jun 12.

buter l'un contre l'autre. Ces quelques millilitres de gel sont d'une importance capitale car aucun vaisseau sanguin ne traverse les cartilages et ceux-ci dépendent entièrement de la synovie pour se procurer les nutriments nécessaires au maintien de leurs cellules.

Pour que la synovie circule et imprègne les cartilages, il est nécessaire d'exercer des variations de pression au sein de l'articulation : oui, presser et relâcher ! Autrement dit **être en mouvement** : c'est le seul mécanisme qui fonctionne pour apporter les éléments nutritifs et évacuer les résidus.

Le manque de synovie empêche d'humidifier correctement les cartilages qui sont aussi avides d'eau qu'une éponge : une éponge molle amortit les chocs en douceur, tandis qu'une éponge sèche perd de son élasticité en devenant dure. Les pressions sur les cartilages sont donc vitales et quand vous bougez, vous permettez à vos cartilages d'être nourris correctement, de se renouveler et de se régénérer. La sédentarité est un poison pour vos articulations : moins vous les utilisez, plus elles s'abîment ! Orientez vous vers une activité physique douce et régulière si vous êtes déjà touché (randonnée, natation, aquagym, bicyclette, ski de fond, etc.), trouvez le juste milieu en durée et en intensité, mais évitez les sports à risque de traumatismes (football, rugby, ski de descente, etc.) qui pourraient accélérer l'apparition ou l'aggravation de l'arthrose.

IL Y A DES FOUS DANS L'ARTICULATION

Le destin des articulations est totalement dépendant du bon fonctionnement des cellules qui fabriquent le car-

tilage, les chondrocytes. Comme tous les tissus de l'organisme, le cartilage est en constant remodelage grâce à ces cellules spécialisées qui synthétisent chacun des éléments qui le constituent – le collagène et les protéoglycanes – et activent des enzymes de dégradation pour les remplacer au fur et à mesure de leur usure.

Mais dans l'arthrose, les chondrocytes sont victimes d'une inflammation qui les rend hyperactifs, ce qui orchestre un véritable syndrome destructeur. Quelle que soit la cause de l'inflammation, les chondrocytes réagissent en cherchant à produire plus d'éléments de construction du cartilage, mais ils s'épuisent et dans une vague de panique, devenant fous, ils sont incapables de fabriquer du cartilage neuf mais génèrent encore et encore des molécules pro-inflammatoires, les cytokines, qui attaquent les autres chondrocytes et les cellules saines. Les cytokines détruisent le cartilage existant et empêchent le nouveau de se former. C'est aberrant mais le cartilage s'auto-dégrade au sein même de l'articulation, et plus l'inflammation perdure, plus l'arthrose s'aggrave. Les autres parties de l'articulation sont à leur tour également attaquées : tendons, ligaments, os, etc. Le résultat est simple : c'est la catastrophe !

Sauna : un coup de chaud pour vivre plus longtemps

Faire un sauna 4 à 7 fois par semaine diminue de 40 % le risque de mortalité.

En Finlande, des chercheurs ont suivi pendant 20 ans des hommes âgés de 42 à 60 ans qui faisaient des saunas toutes les semaines à des fréquences différentes : certains n'en faisaient qu'un par semaine, d'autres 2 à 3, et d'autres enfin 4 à 7. Par rapport aux hommes qui ne faisaient qu'un sauna par semaine, ceux qui en faisaient 4 à 7 voyaient leur risque de mort cardiaque subite diminuer de 67 %, leur risque de maladies cardiovasculaires fatales de 50 % et de mortalité toutes causes confondues de 40 %. Le temps passé dans le sauna compte également : ceux qui y passaient plus de 19 minutes voyaient leur risque de mort cardiaque subite diminuer de 52 %. Pour expliquer ces bénéfices, les chercheurs avancent que la transpiration induite par le sauna permettrait d'éliminer de grandes quantités de sodium, dont on sait qu'il est un facteur important de risque cardiovasculaire.

Source : Laukkanen T, Khan H, Zaccardi F, Laukkanen JA. Association Between Sauna Bathing and Fatal Cardiovascular and All-Cause Mortality Events. JAMA Intern Med. 2015 Feb 23.

LES VRAIES CAUSES DE L'ARTHROSE

À l'origine de l'inflammation, on trouve dans 15 à 20 % des cas un **terrain génétique**. Il y en a en effet des familles d'arthrosiques et si l'un de vos parents souffre d'arthrose, vous avez deux fois plus de risques vous aussi d'en souffrir. Rassurez-vous, aucun gène à lui seul ne peut provoquer la maladie, mais il est crucial d'adopter un mode de vie sain pour empêcher ou ralentir son apparition.

Autre source d'inflammation : le **surpoids** qui induit mécaniquement une pression excessive sur l'articulation du genou et de la hanche, mais aussi une inflammation chronique capable de surexciter les chondrocytes non seulement de ces articulations spécifiques, mais aussi de toutes les autres.

Les traumatismes (fractures, entorses, etc.) génèrent également des cytokines pro-inflammatoires, tout comme les mauvaises positions ou les postures répétitives : poignet ou coude sur la souris et le clavier de l'ordinateur, doigts sur un piano, etc.

Mais depuis les années 1960, les chercheurs ont découvert deux autres clés essentielles au fonctionnement des articulations et sur lesquelles vous pouvez agir par des moyens simples, en particulier l'alimentation.

PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR !

La première thèse montre que le développement de l'arthrose est en lien avec l'état cardiovasculaire : l'épaississement des parois des vaisseaux, comme c'est le cas dans l'hypertension artérielle, le diabète ou l'athérome, entraîne une obstruction partielle qui gêne l'apport en nutriments dans l'os situé juste sous le cartilage³.

La baisse des nutriments provoque la mort des cellules osseuses, l'os finit par se résorber ou se fissurer, et le cartilage posé dessus s'enflamme et se détruit. L'état des microvaisseaux qui alimentent l'os au niveau des articulations est ainsi directement relié à la progression de l'arthrose⁴.

Pour aller plus loin, les chercheurs ont également montré que la qualité même du sang peut être en cause, son manque de fluidité et une capacité élevée de coagulation déterminent tout à la fois les maladies cardiovasculaires et la progression de l'arthrose⁵. Voilà comment une mauvaise irrigation sanguine entraîne une dégradation du cartilage et peut mener à la perte complète de la fonction de l'articulation⁶.

Pour renforcer cette hypothèse intéressante, une autre étude a montré que la consommation élevée de fruits et d'alliacées (ail, oignon, échalotes, poireaux) avait un effet protecteur sur les cartilages, or ces alliacées sont bien connues pour améliorer la circulation sanguine, en particulier celle des microvaisseaux⁷.

Conclusion : prenez soin de votre cœur, c'est tout bon pour vos cartilages⁸ !

L'INFLUENCE DE LA GLYCATION

Toutes les études récentes pointent l'effet néfaste de la **glycation** sur les articulations. Cette réaction chimique spontanée correspond à la caramélisation des protéines du corps qui se produit au contact du sucre circulant dans le sang. Le résultat : des protéines glyquées ou AGE (produits de glycation avancée) toxiques et corrosives susceptibles d'entraîner des dommages irréversibles⁹.

Comme le principal constituant du cartilage, le collagène, est très riche en protéines, il représente une cible privilégiée de la glycation. L'accumulation des AGE dans l'articulation joue un rôle crucial dans le déclenchement de la dégradation du cartilage¹⁰, de l'accélération de l'inflammation¹¹ et de sa destruction¹².

Les AGE peuvent se former de façon naturelle dans le corps, en quantité proportionnelle au taux de sucre présent dans votre organisme, qui dépend lui-même de la façon dont vous réagissez à l'insuline. Plus la glycémie est élevée, plus il y a production d'AGE.

Cependant, la majeure partie des AGE provient directement de l'alimentation et ils vous sont certainement familiers : c'est ce qui donne le croustillant des frites, le doré de la croûte du pain ou le brunissement

- Conaghan PG, Vanharanta H, Dieppe PA. Is progressive osteoarthritis an atheromatous vascular disease? *Ann Rheum Dis*. 2005 Nov;64(11):1539-41. Review. PubMed PMID: 16107512; PubMed Central PMCID: PMC1755271
- Cheras PA, Whitaker AN, Blackwell EA, Sinton TJ, Chapman MD, Peacock KA. Hypercoagulability and hypofibrinolysis in primary osteoarthritis. *Clin Orthop Relat Res*. 1997 Jan;(334):57-67. PubMed PMID: 9005896. Ghosh P, Cheras PA. Vascular mechanisms in osteoarthritis. *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 2001 Dec;15(5):693-709. Review. PubMed PMID: 11812016.
- Findlay DM. Vascular pathology and osteoarthritis. *Rheumatology (Oxford)*. 2007 Dec;46(12):1763-8. Review. PubMed PMID: 17693442.
- Williams FM, Skinner J, Spector TD et al. Dietary garlic and hip osteoarthritis: evidence of a protective effect and putative mechanism of action. *BMC Musculoskelet Disord* 2010; 11: 280
- Pour prendre soin de votre cœur, voir ABE n° 91.
- Luevano-Contreras C, Chapman-Novakofski K. Dietary advanced glycation end products and aging. *Nutrients*. 2010 Dec;2(12):1247-65. Epub 2010 Dec 13. Review. PubMed PMID: 22254007; PubMed Central PMCID: PMC3257625. (texte complet accessible gratuitement)
- Steenvoorden MM, Huizinga TW, Verzijl N, Bank RA, Ronda HK, Luning HA, Laféber FP, Toes RE, DeGroot J. Activation of receptor for advanced glycation end products in osteoarthritis leads to increased stimulation of chondrocytes and synovial cells. *Arthritis Rheum*. 2006 Jan;54(1):253-63. PubMed PMID: 16385542
- Loeser RF, Yammani RR, Carlson CS, Chen H, Cole A, Im HJ, Bursch LS, Yan SD. Articular chondrocytes express the receptor for advanced glycation end products: Potential role in osteoarthritis. *Arthritis Rheum*. 2005 Aug;52(8):2376-85. PubMed PMID: 16052547; PubMed Central PMCID: PMC1488730.
- Saudek DM, Kay J. Advanced glycation endproducts and osteoarthritis. *Curr Rheumatol Rep*. 2003 Feb;5(1):33-40. Review. PubMed PMID: 12590883.

du poulet rôti. Quelques aliments contiennent naturellement des AGE, mais c'est surtout lors de la cuisson qu'ils vont être obtenus. Ils se forment lors des cuissons longues à température élevée. Par exemple, une cuisse de poulet grillé au barbecue peut contenir 16 000 kilos unités (kU) d'AGE, alors que cuite à la vapeur elle ne représente que 1 000 kU.

Au final, l'alimentation vous permet de lutter contre la glycation de deux façons :

- **Maîtrisez votre équilibre glycémique** pour lutter contre la production métabolique d'AGE : limitez votre consommation de glucides, en particulier ceux à index glycémique élevé.
- **Adoptez des modes de cuisson rapides et à moins de 180°** : vapeur, à l'étouffée ou au four à basse température. Limitez les cuissons au barbecue qui génèrent beaucoup d'AGE, et réduisez la consommation des aliments grillés, rôtis, panés ou frits, pire encore : brûlés, en particulier les oléagineux, les frites, les chips, les viandes, les œufs, les fromages, les huiles et les produits industriels.

ASTUCE

Excellente nouvelle : faire mariner la viande ou le poisson avant de les faire griller permet de réduire jusqu'à près de 90 % la formation des AGE.

Pour les marinades, vous pouvez utiliser du jus de citron, de la sauce soja, du vin, etc.

Ajoutez des aromates et/ou des épices : thym, sauge, romarin, curcuma, gingembre, cannelle, etc. Tous ces éléments agissent en synergie, laissez mariner aussi longtemps que possible, au minimum 1 heure.

LE RÉGIME QUI COMBAT L'ARTHROSE

Dès les années 1980, le Dr Jean Seignalet a eu l'intuition que les maladies chroniques telle l'arthrose pouvaient être liées à l'alimentation et il a basé son raisonnement scientifique sur l'hyperperméabilité intestinale, source d'une inflammation chronique.

Comment explique-t-il cette hyperperméabilité de l'intestin grêle ? Nos enzymes digestives ne sont pas adaptées, ni capables de digérer en totalité les aliments modernes ; l'accumulation de molécules mal digérées dans l'intestin déséquilibre la flore intestinale et enflamme la paroi du grêle, celui-ci devient perméable et laisse pénétrer dans le sang des éléments nocifs qui vont encrasser l'organisme. Dans le cas de l'arthrose, ils vont imprégner lentement les tissus articulaires et la maladie s'installe.

Le Dr Seignalet a testé son régime avec succès pour 94 % de ses patients souffrant d'arthrose, et en quelques mois ce mode alimentaire a permis des améliorations nettes, voire spectaculaires, à condition toutefois de ne pas avoir atteint le point de non retour où les cartilages sont complètement détruits.

Les études scientifiques s'accordent aujourd'hui pour valider les théories du Dr Seignalet en montrant les méfaits de l'alimentation moderne sur l'écosystème intestinal.

EN PRÉREQUIS, BANNIR LES LAITAGES ET LE GLUTEN

Le régime hypotoxique ou ancestral exclut deux groupes d'aliments sur lesquels repose en grande partie l'alimentation moderne : les produits laitiers

CONSEILS ALIMENTAIRES POUR VAINCRE L'ARTHROSE

1. Exclure les laits animaux (vache, chèvre, brebis) et leurs dérivés : beurre, crème, fromage, yaourts et produits à base de lait.
 2. Exclure les céréales contenant du gluten : blé, orge, avoine, seigle, ainsi que le maïs. Préférer le riz, le sarrasin, le millet et le sésame.
 3. Exclure les aliments cuits à température élevée : pas à plus de 110°.
 4. Exclure les charcuteries.
 5. Exclure les huiles raffinées et les remplacer par des huiles vierges de 1^{re} pression à froid crues. Le choix des huiles est primordial pour lutter contre l'inflammation : consommer de l'huile d'olive, de colza ou de lin et bannir les huiles de tournesol et de maïs.
 6. Réduire autant que possible les aliments industriels et en particulier le sucre blanc et autres aliments à index glycémique élevé.
 7. Limiter la consommation de sel.
- Attention, le régime ne guérit pas, il fait disparaître les symptômes et permet de maîtriser la maladie tant que vous le suivez.

et les céréales à gluten. Si vous associez à cette privation des légumes crus en abondance et la cuisson à la vapeur afin d'éviter la formation des AGE, vous pourrez retrouver des articulations en bon état de fonctionnement.

Le lait et le gluten peuvent être considérés comme des poisons par l'organisme : on sait déjà que nos enzymes digestives peuvent avoir beaucoup de difficultés à les digérer, et chaque jour de nouvelles études montrent que ces deux éléments favorisent la perméabilité intestinale.

La consommation de gluten maintient un état inflammatoire latent, même chez ceux qui sont en bonne santé¹³. Mais la toxicité du blé moderne est aussi directement impliquée dans l'arthrose par d'autres voies : si le blé complet est plus recommandable que le blé raffiné, il demeure malgré tout une source importante d'AGE qui encrassent l'organisme¹⁴. D'autre part, l'une de ses molécules, la lectine, joue un rôle critique pro-inflammatoire dans la dégénérescence du cartilage¹⁵ et la désorganisation des chondrocytes¹⁶.

Les produits laitiers favorisent également des dysfonctionnements au sein des articulations du fait de l'intolérance au lactose¹⁷ qui concerne au moins 30 à 40% des adultes, et probablement de la caséine, la protéine du lait, à laquelle l'organisme n'est pas adapté. À l'instar du gluten, la caséine perturberait la zonuline, l'hormone qui régule la perméabilité intestinale¹⁸.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES INDISPENSABLES

La vitamine D

Une déficience en vitamine D accélère fortement la progression de l'arthrose, en particulier du genou¹⁹. Le soleil est la principale source de vitamine D, mais entre novembre et avril, une supplémentation est nécessaire à la dose de 4 000 UI par jour.

infos produits

- **Vitamine D3++ (Dplantes) :**
www.dplantes.com - 04 75 53 80 09
- **Bio-D-Mulsion (Biotics research) :**
www.energeticanatura.com - 01 40 26 09 08

Les oméga-3 EPA et DHA

Les oméga-3 à longues chaînes EPA et DHA favorisent la mobilité articulaire, freinent la dégradation du cartilage²⁰, les phénomènes inflammatoires²¹ et renforcent les ligaments en stimulant la synthèse de collagène²², à raison de 1 à 2 grammes/jour.

infos produits

- **Omegabiane EPA (Pileje) :**
pharmacies
- **Quantaomega 3 (Phytoquant) :**
www.phytoquant.net
0805 11 03 27

LES PLUS EFFICACES DES SUBSTANCES NATURELLES ANTIDOULEUR

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens ont de médiocres effets à long terme et s'accompagnent d'effets secondaires indésirables. Mieux vaut opter pour des alternatives naturelles efficaces.

L'harpagophytum

Cette plante africaine serait aussi efficace que les médicaments, effets indésirables en moins²³. Elle permet un soulagement rapide de la douleur de 25 à 45% et soulage également des symptômes de l'arthrose²⁴. Elle est efficace à partir de 50 mg d'harpagoside, son principal principe actif, par jour²⁵.

infos produits

- **Phytostandard Harpagophytum (Pileje) :** pharmacies
- **EPF Harpagophytum (A. Vogel) :** boutiques de diététique

13. Soares FL, de Oliveira Matoso R, Teixeira LG, Menezes Z, Pereira SS, Alves AC, Batista NV, de Faria AM, Cara DC, Ferreira AV, Alvarez-Leite JL. Gluten-free diet reduces adiposity, inflammation and insulin resistance associated with the induction of PPAR-alpha and PPAR-gamma expression. *J Nutr Biochem*. 2012 Dec 17.
14. DAVID J. A. JENKIN and all - Effect of Wheat Bran on Glycemic Control and Risk Factors for Cardiovascular Disease in Type 2 Diabetes - doi: 10.2337/diacare.25.9.1522 - Diabetes Care September 2002 vol. 25 no. 9 1522-1528
15. Schünke M, Tillmann B, Brück M, Müller-Ruchholtz W. Lectin-binding in normal and osteoarthrotic articular cartilage from STR/1N-mouse knee joints. *Virchows Arch B Cell Pathol Incl Mol Pathol*. 1988;54(6):327-33.
16. Toegel S, Harrer N, Plattner VE, Unger FM, Viernstein H, Goldring MB, Gabor F, Wirth M. Lectin binding studies on C-28A2 and T/C-28A2 chondrocytes provide a basis for new tissue engineering and drug delivery perspectives in cartilage research. *J Control Release*. 2007 Jan 22;117(1):121-9. Epub 2006 Oct 6.
17. Matthews SB, Waud JP, Roberts AG, Campbell AK. Systemic lactose intolerance: a new perspective on an old problem. *Postgrad Med J*. 2005 Mar;81(953):167-73.
18. Rittirsch D, Flierl MA, Nadeau BA, Day DE, Huber-Lang MS, Grailer JJ, Zetoune FS, Andjelkovic AV, Fasano A, Ward PA. Zonulin as prehaptoglobin2 regulates lung permeability and activates the complement system. *Am J Physiol Lung Cell Mol Physiol*. 2013 Jun 15;304(12):L863-72
19. Fang Fang Zhang, Jeffrey B Driban, Grace H Lo, Lori Lyn Price, Sarah Booth, Charles B Eaton, Bing Lu, Michael Nevitt, Becky Jackson, Cheryl Garganta, Marc C Hochberg, Kent Kwok, and Timothy E McAlindon. Vitamin D Deficiency Is Associated with Progression of Knee Osteoarthritis - *J. Nutr*. December 1, 2014 vol. 144 no. 12 2002-2008
20. Curtis CL : Effects of n-3 fatty acids on cartilage metabolism. *Proc Nutr Soc* 2002, 61(3) : 381-389.
21. Adam O : Dietary fatty acids and immune reactions in synovial tissue. *Eur J Med Res* 2003, 8(8) : 381-387.
22. Hankenson KD : Omega-3 fatty acids enhance ligament fibroblast collagen formation in association with changes in interleukin-6 production. *Proc Soc Exp Biol Med*. 2000, 223(1):88-95.
23. Chrubasik S : A randomized double-blind pilot study comparing Doloteffin and Vioxx in the treatment of low back pain. *Rheumatology (Oxford)*. 2003, 42(1):141-148.
24. Wegener T : Treatment of patients with arthrosis of hip or knee with an aqueous extract of Devil's Claw (Harpagophytum procumbens DC.). *Phytother Res* 2003, 17(10):1165-1172.
25. Gagnier JJ, van Tulder M, Berman B, Bombardier C (2006). Gagnier, Joel J. ed. Herbal medicine for low back pain. *Cochrane Database Syst Rev* (2): CD004504.

La curcumine

La curcumine, substance extraite du curcuma, a des propriétés anti-inflammatoires avérées et des effets protecteurs sur les articulations²⁶. Elle semble plus efficace que les médicaments²⁷, abaisse significativement la douleur et améliore le fonctionnement de l'articulation à la dose de 1,5 g par jour²⁸.

infos produits

- **Curminal** (Le Stum) : www.labo-lestum.fr - 02 97 88 15 88
- **Curcumine Nut** (D-Plantes) : www.dplantes.com 04 75 53 80 09

Il existe aussi des produits qui combinent la glucosamine, la chondroïtine et l'harpagophytum.

infos produits

- **Formule Articulations** (Cell'Innov) : www.cellinnov.com - 08 00 50 10 17
- **NuMove** (Nutrining) : www.nutrining.com

FIN DE LA POLÉMIQUE : LA GLUCOSAMINE EST BIEN EFFICACE CONTRE L'ARTHROSE

La bonne santé du cartilage dépend essentiellement de sa capacité à synthétiser des molécules « éponges », les protéoglycanes, qui assurent souplesse et élasticité au cartilage. Pour cela, elles ont besoin de deux ingrédients : la glucosamine et la chondroïtine, qu'elles synthétisent normalement à partir du glucose sanguin. Mais dans l'arthrose, les cellules n'arrivent plus à bien mener leur tâche.

Depuis 20 ans, les résultats des études se contredisent sur l'efficacité des suppléments de glucosamine dans l'arthrose, mais aujourd'hui il est établi que non seulement elle soulage les arthroses mineures à modérées, mais qu'elle stabilise le processus de dégradation du cartilage. 1 500 mg de sulfate de glucosamine pendant 3 ans bloquent la progression de la maladie²⁹.

Quant à la chondroïtine, une revue de 43 études menées sur plus de 9 000 patients a conclu récemment non seulement qu'elle améliore les symptômes, mais, comme la glucosamine, va plus loin et permet de stopper l'évolution de l'arthrose³⁰ à la dose de 800 mg par jour.

La combinaison des deux substances agit en synergie et possède une efficacité comparable aux AINS au bout de 6 mois de traitement dans 80 % des cas, et cela en toute innocuité³¹.

infos produits

- **Glucosamine Chondroïtine** (D-Plantes) : www.dplantes.com – 04 75 53 80 09
- **Joint support formula** (Supersmart) : www.supersmart.com – 0800 666 742

Annie Casamayou ■■■

26. Jurenka JS. Anti-inflammatory properties of curcumin, a major constituent of Curcuma longa: a review of preclinical and clinical research. *Altern Med Rev*. 2009 Jun;14(2):141-53.
 27. G. Belcaro; M.R. Cesarone; M. Dugali; L. Pellegrini; A. Ledda; M.G. Grossi; S. Togni; G. Appendino; Efficacy and Safety of Meriva, a Curcumin-phosphatidylcholine Complex, during Extended Administration in Osteoarthritis Patients. *Alternative Medicine Review*, volume 15, Number 4, Pages 337-344.
 28. Yunes Panahi, Ali-Reza Rahimnia, Mojtaba Sharafi, Gholamhossein Alishiri, Amin Saburi and Amirhossein Sahebkar. Curcuminoid Treatment for Knee Osteoarthritis: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Trial. *Phytotherapy Research* Volume 28, Issue 11, pages 1625-1631, November 2014.
 29. Pavelka K, Gatterova J, Olejarova M, Machacek S, Giacovelli G, Rovati LC. Glucosamine sulfate use and delay of progression of knee osteoarthritis: a 3-year, randomized, placebo-controlled, double-blind study. *Arch Intern Med* 2002 Oct 14;162(18):2113-23.
 30. J.A. Singh, S. Noorbaloochi, R. MacDonald, L.J. Maxwell – Chondroitin for osteoarthritis – The Cochrane Library DOI: 10.1002/14651858.CD005614.pub2
 31. Hochberg MC, Martel-Pelletier J, Monfort J, et al. Combined chondroitin sulfate and glucosamine for painful knee osteoarthritis: a multicentre, randomised, double-blind, non-inferiority trial versus celecoxib. *Ann Rheum Dis* 2015. Published Online First: 14 Jan 2015. doi:10.1136/annrheumdis-2014-206792doi:10.1136/annrheumdis-2014-206792.

Cinq signes que vous êtes intolérant au gluten (ou comment s'épargner 12 ans de diagnostic)



L'intolérance au gluten ne toucherait que 2 à 5 % de la population. Cependant, les symptômes de cette maladie pouvant être très éloignés de la sphère digestive, elle est difficile à diagnostiquer. Il est ainsi fort probable que vous soyez intolérant au gluten sans le savoir.

LE GLUTEN, UNE COLLE INDIGESTE

Le gluten est une protéine naturellement présente dans le blé. Elle est élastique et visqueuse, ce qui permet de faire des brioches gonflées, des pains moelleux, mais aussi des soupes et des sauces onctueuses : le gluten s'est avéré tellement utile pour les industriels qu'ils en mettent partout ! Malheureusement, notre système digestif ne possède pas les outils nécessaires pour le digérer facilement. Il va donc produire des acides en excès dans l'estomac pour détruire les protéines du gluten, ce qui va provoquer des troubles digestifs comme des remontées acides ou des troubles du transit. Plus loin, le gluten peut attaquer l'intestin grêle en stimulant anormalement le système immunitaire ; c'est ce qu'on appelle l'intolérance au gluten ou « maladie cœliaque ».

INTOLÉRANCE OU SENSIBILITÉ ?

L'intolérance au gluten se déclare lorsque le gluten engendre une réaction immunitaire chronique autour des intestins. Cette inflammation va détruire la barrière intestinale, ce qui va d'une part empêcher l'absorption de certains nutriments et d'autre part laisser passer dans le sang des molécules alimentaires non digérées qui peuvent potentiellement déclencher n'importe quelle maladie !

Sans être intolérantes, de nombreuses personnes sont sensibles au gluten : elles souffrent de troubles gastriques pendant les heures qui suivent l'ingestion de gluten ou de symptômes généraux (douleurs

articulaires, fatigue, etc.), mais leur barrière intestinale n'est pas détruite par une réaction immunitaire. On estime que 2 à 5 % de la population est *intolérante* et 5 à 30 % *sensible* au gluten. Cependant, les symptômes de l'intolérance pouvant toucher plusieurs fonctions de l'organisme et la majorité des malades s'ignorent.

LES 5 SIGNES QUI PASSENT SOUVENT INAPERÇUS !

En plus de passer inaperçus, les symptômes de l'intolérance au gluten peuvent également être éloignés de la sphère digestive : ainsi, certaines personnes vivent pendant des années avec des troubles qu'elles ne parviennent pas à soigner tant qu'elles n'ont pas fait le lien avec l'intolérance au gluten. Au Canada, la durée du diagnostic a été évaluée à 12 ans¹ ! Les symptômes de la maladie touchent les fonctions suivantes :

1. Digestives : diarrhée, constipation, ballonnement, reflux gastriques, côlon irritable, perte de poids importante.
2. Neurologiques : fatigue, troubles du sommeil, maux de tête, anxiété, dépression², autisme.
3. Articulaires : arthrose, polyarthrite rhumatoïde.
4. Cutanées : eczéma, psoriasis, acné, allergies, dermatite herpétiforme.
5. Immunitaires : une maladie auto-immune comme le diabète de type 1, sclérose en plaques ou syndrome de Gougerot peuvent être une conséquence de la maladie cœliaque. On retrouve aussi fréquemment des cancers au niveau digestif.

1. Cranney A, et al. The Canadian Celiac Health Survey. Dig Dis Sci. 2007 Apr;52(4):1087-95.

2. Peters, S. L., Biesiekierski, J. R., Yelland, G. W., Muir, J. G., Gibson, P. R. Randomised clinical trial: gluten may cause depression in subjects with non-coeliac gluten sensitivity – an exploratory clinical study. Aliment Pharmacol Ther 2014. Vol 39: 1104-1112.

La maladie peut se déclarer chez les nourrissons à partir du moment où des céréales contenant du gluten sont intégrées à l'alimentation, mais elle peut aussi se déclarer à n'importe quel moment de la vie et les femmes sont 2 à 3 fois plus touchées que les hommes. Il s'agit également d'une maladie partiellement génétique : les personnes qui ont dans leur famille un intolérant au gluten ont un risque un peu plus élevé de l'être à leur tour. C'est également un indice utile à avoir en tête.

LE GLUTEN-FREE EN PRATIQUE

Si le gluten semble omniprésent dans notre alimentation, il est tout à fait possible de l'éviter en adoptant de nouvelles habitudes alimentaires, et cela vous donnera en plus

l'occasion de découvrir de nouveaux aliments ! Le gluten est présent dans le blé, l'orge, le seigle, l'épeautre ou le kamut : remplacez ces céréales par du riz, des lentilles, des haricots, du sarrasin, des pois cassés ou encore des patates douces. Évitez les aliments industriels « sans gluten » tels que les biscuits et les céréales : non seulement ils sont très chers, mais leur composition est aussi souvent mauvaise pour la santé (index glycémiques élevés, additifs chimiques, etc.).

Morgane Vadrines ■■■

gluten free

news

Calculs rénaux ? Surveillez vos artères

Des chercheurs ont collecté des données de patients venus consulter pour des problèmes rénaux dans un grand hôpital londonien. Ils ont ainsi montré qu'il existait un lien entre la fréquence des calculs et le risque de maladies cardiovasculaires. Le fait d'avoir fréquemment des calculs rénaux indiquerait en effet la présence d'un excès de calcium dans l'organisme qui se dépose dans les reins mais aussi dans les artères : cela les rigidifie et engendre un risque important de maladies cardiovasculaires. *Alternatif Bien-Être* déconseille l'utilisation de compléments alimentaires de calcium ou la consommation de produits laitiers en quantités significatives. Par ailleurs, il convient d'éviter les déficits en vitamines D et K, dont le rôle est justement de distribuer de manière efficace le calcium dans notre organisme.

Source : Shavit L, Giraldo D, Vijay V, Goldsmith D, Ferraro PM, Mochhala SH, Unwin R. Vascular calcification and bone mineral density in recurrent kidney stone formers. Clin J Am Soc Nephrol;10(2):278-85. 2015 Jan 29.

L'acétylcystéine améliore la fertilité dans le syndrome des ovaires polykystiques

Une étude a été menée sur 60 femmes suivies pour une fécondation in vitro (FIV). Elles étaient âgées de 25 à 35 ans et présentaient toutes des ovaires polykystiques (kystes ovariens qui perturbent les hormones sexuelles). Pour les besoins de la FIV, un traitement leur a été administré pour essayer de déclencher l'ovulation : certaines ont pris de la metformine, un médicament classique utilisé pour soigner le diabète, et d'autres ont pris de l'acétylcystéine, un complément alimentaire antioxydant naturel. À raison de 1 800 mg par jour pendant 6 semaines à partir du troisième jour du cycle, les ovules des femmes qui avaient pris l'acétylcystéine étaient de meilleure qualité que celles qui avaient pris la metformine. Le N-acétylcystéine est donc une solution naturelle pour améliorer la fertilité dans cette maladie.

infos **produits**

• N-Acétyl-cystéine 600 mg : www.supersmart.com - 0800 666 742

Source : Cheraghi E, Mehranjani MS, Shariatzadeh MA, Eshahani MH, Ebrahimi Z. N-Acetylcysteine improves oocyte and embryo quality in polycystic ovary syndrome patients undergoing intracytoplasmic sperm injection: an alternative to metformin. Reprod Fertil Dev. 2014 Nov 13.

Mieux respirer pour limiter le stress... et perdre de la graisse

La respiration est tellement naturelle qu'on n'y prête plus attention. Dommage, car lorsque le processus s'enraye, cela provoque fatigue, stress et prise de poids.

LA RESPIRATION : UN AUTOMATISME ET TROIS SECRETS

La respiration fait partie des actes corporels totalement automatisés par le cerveau. Quelle que soit la situation, le corps cherchera à respirer en activant différents muscles. C'est peut-être parce qu'on ne pense en général pas à notre respiration qu'on ignore également qu'il en existe trois différentes formes : la respiration abdominale, thoracique et claviculaire, chacune s'adaptant aux situations.

Il est aujourd'hui fréquent, à cause du stress et de son action sur le système nerveux et le cerveau, que les respirations thoraciques et claviculaires deviennent prépondérantes, car spécifiques à l'effort, à l'anxiété ou au danger. Optimiser ou maintenir une respiration diaphragmatique est donc capital pour notre santé, et permet de façon parfois surprenante d'améliorer nos performances physiques ou intellectuelles et même notre apparence esthétique !

COMPRENDRE LA RESPIRATION

On respire 20 000 fois par jour. Mais contrairement à l'apprentissage du vélo qui ne s'oublie jamais, un bon schéma respiratoire peut se perdre au cours de la vie, au même titre que la meilleure façon de se tenir, de marcher ou de courir.

Plus on avance en âge, plus notre corps a subi de stress physiques (mauvaises postures, traumatismes, mouvements répétitifs, etc.) auxquels s'ajoutent les stress environnementaux de notre société qui augmentent notre anxiété, notre frustration et finissent par modifier notre façon de respirer.

En effet, en état de stress ou d'anxiété chronique, notre corps fonctionne différemment afin de faire face à un éventuel danger. Même s'il n'y a pas de menace imminente, notre corps se tient prêt à fuir ou combattre, ce qui nécessite un schéma respira-

toire d'action ou d'urgence qui lui-même augmente la tension musculaire, l'état de vigilance et d'anxiété : la boucle est bouclée !

CES PROBLÈMES DE SANTÉ QUI PEUVENT PROVENIR DE VOTRE RESPIRATION

Lors d'une respiration rapide, saccadée, effectuée par la région thoracique et claviculaire, nous sommes dans un état porté vers l'action (c'est la respiration d'un sportif) ou la défense (c'est la respiration d'une personne stressée, anxieuse ou qui a perdu le bon schéma respiratoire). À l'inverse, une respiration lente avec le ventre est une respiration induisant la détente et la relaxation.

Si la respiration ventrale est trop rare, la respiration générale devient trop rapide. Les cellules ont donc moins le temps de capter l'oxygène, ce qui empêche la régulation respiratoire de l'équilibre acido-basique. À long terme, cela favorise donc **l'ostéoporose** et **la déminéralisation**, mais aussi un dysfonctionnement musculaire général. Ce déséquilibre favorise aussi **l'anxiété** car le cerveau manque d'oxygénation, comme c'est le cas dans une situation stressante. L'ensemble favorise l'adoption ou le maintien d'une mauvaise posture (renfermé sur soi-même).

D'autres symptômes en découlent : assèchement de la bouche, mains moites, maux de tête, tensions corporelles et difficultés à se détendre, plus grande sensibilité à la douleur, fatigue généralisée.

PRENEZ-VOUS SOIN DE VOTRE DIAPHRAGME ?

Le **diaphragme** est un grand muscle qui sépare la cage thoracique et le ventre. Il est le plus volumineux et le plus important des muscles respiratoires.

MAUVAIS SCHÉMA RESPIRATOIRE : SON IMPACT ANATOMIQUE

En cas de respiration excessivement thoracique et claviculaire, on observe une élévation des côtes supérieures créant une sensibilité plus importante sur les cartilages des côtes et sur les muscles mobilisant les côtes (muscles intercostaux). La partie thoracique de la colonne vertébrale bouge et fonctionne moins bien à cause du mauvais fonctionnement des côtes lors de la respiration. De nombreux muscles de la partie haute du dos et du cou (sternocléidomastoïdien, scalènes, trapèze supérieur, etc.) deviennent hyperactifs et hypertoniques, favorisant la création de spasmes ou de contractures musculaires et modifiant encore plus le fonctionnement des côtes et de la partie thoracique de la colonne.

La région cervicale de notre colonne perd de sa mobilité et devient plus raide à cause des muscles hyperactifs et de tous les éléments que nous venons de citer. Le bon fonctionnement des épaules et de la ceinture scapulaire est altéré. Les conséquences sont des maux de dos, contractures, maux de têtes, aggravation des maladies neurologiques (fibromyalgie, etc.).

En raison du stress, le diaphragme est très souvent dysfonctionnel, et par conséquent agit de façon négative sur la circulation sanguine et lymphatique de l'abdomen, perturbant la digestion, le retour veineux, la circulation lymphatique (**ré-tention d'eau autour du ventre**) et la **stabilisation articulaire** de la colonne vertébrale et du bassin.

LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE INTÉGRÉE ou comment augmenter votre gainage instantanément

En plus de sa fonction fondamentale dans la respiration, le diaphragme joue un rôle crucial souvent oublié dans la stabilisation du corps (gainage), et notamment de la colonne et du bassin. Lorsque vous inspirez, le diaphragme descend et pousse les organes vers le bas, créant une augmentation de la pression à l'intérieur de l'abdomen (pression intra-abdominale). Cette pression met en tension l'ensemble des muscles de l'abdomen (transverse, petit et grand oblique, grand droit) et du planché pelvien, tout en offrant un « airbag » interne qui pousse sur la colonne mettant en tension les petits muscles stabilisateurs autour de chaque vertèbre.

Si je ne suis plus capable de respirer avec le diaphragme pendant le mouvement, c'est que j'utilise une stratégie de respiration moins économique pour l'organisme, et une stratégie de stabilisation moins efficace (mon gainage est moins efficace) qui ne pourront être maintenues longtemps sans poser de problème.

EXERCICES POUR UNE BONNE RESPIRATION

Normaliser la respiration diaphragmatique est primordial. Il est nécessaire de mettre en place le plus souvent possible dans la journée des respirations diaphragmatiques, afin d'utiliser leur action déstressante et de réautomatiser cette forme de respiration.

Quelques respirations diaphragmatiques (avec le ventre) permettront de diminuer l'excès de tension musculaire accumulé dans la journée, et par conséquent d'optimiser la mobilité articulaire et l'énergie disponible pour vos activités.

Le matin ou le soir, faites 3 à 5 automas-sages du diaphragme et utilisez les res-pirations que je présente ci dessous (5 respirations de chaque).

Assis au bord d'une chaise ou au sol en cherchant à s'autograndir, inspirez par le nez en gonflant le ventre puis expirez par la bouche en abaissant les côtes vers le bassin (photo 1).



En position mains et genoux au sol, montez le bassin vers le plafond et essayez de tendre les jambes en poussant dans les bras. **Inspirez par le nez en gonflant le ventre puis expirez par la bouche en abaissant les côtes vers le bassin (photo 2).**



Christophe Carrio ■■■

www.christophe-carrio.com



LE VIVANT : MATIÈRE OU ÉNERGIE ?

Pour étudier les plantes qui soignent, les pharmacologues décortiquent puis analysent séparément leurs composants. Mais peut-on comprendre le monde vivant par de simples additions ?

LES PROMESSES DE LA SCIENCE PHARMACOLOGIQUE

Avec ses investigations, la pharmacologie nous promet une mise à jour des savoirs traditionnels du monde entier. Une fois recueillie (certains diront « pillée »), la science des tradipraticiens garantit en effet une utilisation évaluée, validée scientifiquement, à travers ses nouveaux médicaments, gélules et autres cosmétiques « révolutionnaires ». Très bien ! Mais elle oublie une chose, elle qui prétend « étudier la *matière* d'origine végétale animale ou minérale ». N'y a-t-il pas un paradoxe à évoquer le mot *matière* quand on parle du monde vivant ?

LA PIÈCE MANQUANTE : L'ÉNERGIE VITALE

Si les êtres vivants étaient de simples assemblages de matière, l'homme aurait déjà pu en fabriquer un de toute pièce ! Pour qu'un être soit vivant, il doit être animé par un principe vital. Cela vaut pour les plantes, pour les animaux et aussi pour les hommes ! Depuis toujours, les naturopathes défendent le concept de vitalité, inhérent à toutes les médecines traditionnelles. La vitalité est ce qui permet de préserver l'intégrité d'un être. Elle lui permet de cicatiser, de combattre des maladies diverses, en somme d'être un tout cohérent. La fièvre chez les animaux ou chez l'humain est un bon exemple de vitalité. Le naturopathe l'accompagne au lieu de la combattre, car il sait qu'elle est un mécanisme naturel qui permet la guérison. Le chamane d'Asie ou d'Amérique du sud connaît ce principe vital qui anime les êtres vivants. Pour lui, une plante médicinale est un être à part entière qui transmet un message de vie qui va bien au delà d'une simple transmission « moléculaire ». Il ne morcèle pas les éléments d'un même tout.

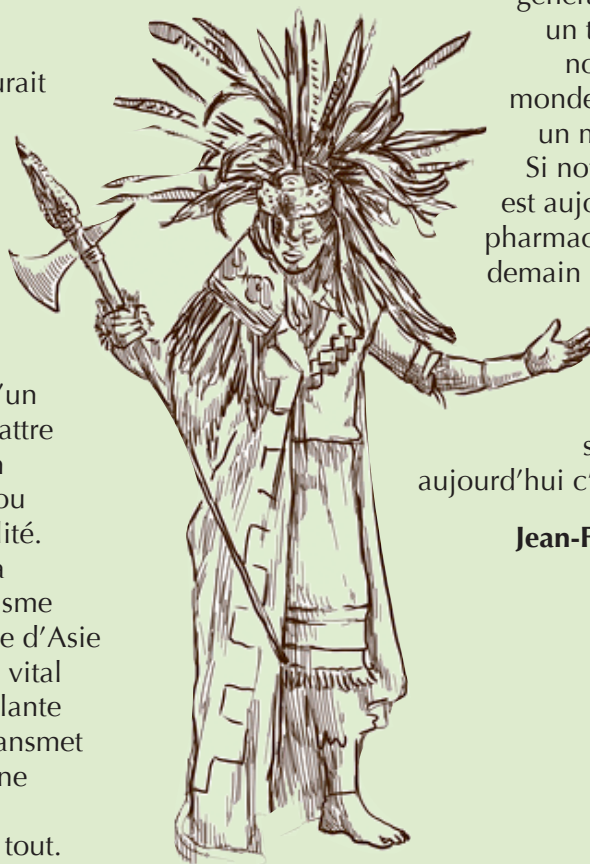
Donc... donc... telle est ma question : **notre méthode scientifique peut-elle comprendre l'action réelle d'une plante ?**

L'INTERDISCIPLINARITÉ SAUVERA-T-ELLE LA MISE ?

L'interdisciplinarité est un mot à la mode employé par la « nouvelle génération » de pharmacologues, médecins, chercheurs, botanistes, agronomes, chimistes... La somme des connaissances accumulées dans chacune de ces disciplines réussira-t-elle à lever le voile sur le monde vivant ?

En partie peut être, mais il manquera toujours une chose : la prise en compte de la vie qui anime les êtres vivants, dont les plantes font partie. Sans cette notion fondamentale, les études, interdisciplinaires ou non, ne mèneront pas beaucoup plus loin que là où nous en sommes aujourd'hui. Toute « nouvelle » soit-elle, cette génération aura toujours un temps de retard ! Il nous faut regarder le monde du vivant comme un monde dynamique. Si notre maître à penser est aujourd'hui la science pharmacologique, celui de demain sera probablement la physique quantique... mais comme disait un célèbre slogan publicitaire, aujourd'hui c'est déjà demain...

Jean-François Astier ■ ■ ■



CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LE MARRONNIER D'INDE



En phytothérapie, le marronnier d'Inde est reconnu pour traiter l'insuffisance veineuse. Très efficace, il rivalise même avec les bas de contention ! Mais il sait faire d'autres choses étonnantes...

LE MARRON, CETTE PROSTATE QUI S'IGNORE

Avez-vous déjà vu une prostate ? Probablement non. Alors, observez un marron et vous aurez tout de suite une bonne image en tête. Voilà une bonne façon d'appliquer la fameuse théorie des signatures (qui nous montre quelles vertus peut posséder une plante en fonction de sa forme, de son aspect ou de sa couleur). Le marronnier d'Inde soulage en effet la congestion de la prostate mais aussi l'inflammation qui peut s'installer conjointement. Ne parlons pas ici de la prostatite aiguë qui est causée par une infection bactérienne et sur laquelle il faut agir vite avec son médecin. Le marronnier d'Inde est utile en cas de prostatite dite chronique non infectieuse ou du moment qu'on fait face à un phénomène de congestion prostatique.

Ces troubles peuvent durer parfois des années sans être résolus. Ils se manifestent par des troubles de la miction, des douleurs dans le bas ventre, dans le bassin ou les organes génitaux, et s'il ne sont pas traités, peuvent entraîner des infections urinaires ou d'autres problèmes plus graves. En complément d'autres traitements adaptés, naturels ou non, le marronnier d'Inde est donc un remède de premier choix. Outre cela, son intérêt est reconnu pour tous les troubles de la circulation veineuse.

UNE PLANTE CIRCULATOIRE D'ABORD !

La circulation de retour a souvent mille raisons de défaillir : distension veineuse, altération des parois veineuses, mauvaise fluidité du sang en sont quelques exemples. Le marronnier d'Inde agit sur plusieurs de ces paramètres. Il est reconnu pour augmenter le tonus veineux avec un effet vasoconstricteur. Parallèlement, il agit en tant qu'anti-œdémateux par diminution de la perméabilité capillaire, ce qui évite les fuites de plasma sanguin. Ainsi, il améliore toutes les congestions, qu'il s'agisse de celles du foie, du petit bassin ou de la prostate, comme nous l'avons vu, mais aussi les hémorroïdes, les varices, les œdèmes divers, ou tout simplement la sensation de jambes lourdes. De nombreuses études ont validé les effets circulatoires du marronnier d'Inde, ce qui a donné naissance à bon nombre de préparations phytothérapeutiques et plusieurs médicaments. Une étude menée en 1996 a montré que l'action de la plante sur le traitement des varices était aussi efficace que l'usage de bas de contention*.

LE MARRON D'INDE, QUOI, COMMENT ?

Traditionnellement, on utilise les feuilles, l'écorce et le fruit du marronnier, toujours pour des effets circulatoires. Il faut savoir que le fruit, le marron, ne se consomme pas comme la châtaigne. Il est toxique à haute dose, quantité vite atteinte en consommation alimentaire. Il est par contre utilisé dans l'alimentation équine, ce qui a donné naissance à son nom latin, *Aesculus hippocastanum*, qui signifie littéralement « châtaigne comestible pour cheval ». Il redonnait force aux chevaux poussifs.

Les feuilles sont souvent employées en application externe pour traiter les varices ou les hémorroïdes. Par voie interne, on emploie l'écorce mais c'est surtout le fruit que l'on doit retenir pour ses bienfaits sur la circulation veineuse.

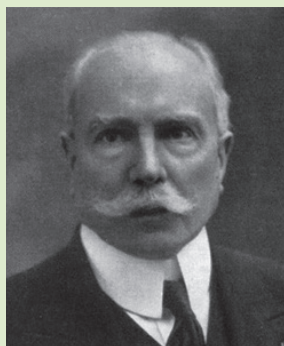
On trouve sur le marché des intraits de marron d'Inde sous forme liquide ou en comprimés, qui sont concentrés en une substance active, l'*aescine*. Il existe aussi simplement des gélules de poudre de fruit. Lors d'une cure, on peut espérer des effets rapides, dès une semaine de prise ou même avant.

Dans tous les cas, on évitera un surdosage du fait de la présence d'une substance toxique (seulement à haute dose), l'*esculine*, surtout présente dans l'écorce et un peu dans le fruit. On l'évitera chez la femme enceinte ou chez les personnes sous médicaments anticoagulants sans avis médical.

En conclusion, on peut espérer que pour les messieurs le marron donne la force du cheval, et pour les dames, des jambes légères de gazelle !

Jean-François Astier ■ ■ ■

* Diehm C, Trampisch HJ, et al. Comparison of leg compression stocking and oral horse-chestnut seed extract therapy in patients with chronic venous insufficiency. Lancet 1996 Feb 3;347(8997):292-4.



L'homme qui a remplacé les transfusions de sang

Cet homme sauva des milliers de vies humaines, dont celles de tout jeunes enfants. Ses découvertes en sauveraient aujourd'hui encore des milliers. Et c'est comme s'il n'avait pas existé.

Avant la guerre de 1914, les « dispensaires marins » créés par René Quinton fonctionnaient à Paris mais aussi à Lyon, Elbeuf, Nancy, Dunkerque, Pont-à-Mousson, Brest, Reims, Creil, Commercy, St-Denis, Dugny... et hors de nos frontières à Bruxelles, Bougie, Alexandrie... En 1905, alors que sévissait une épidémie de choléra et que la mortalité infantile était énorme, le nombre d'injections de « plasma de Quinton » sur des nourrissons en danger atteignait 100 000 par an à Paris et 150 000 à Lyon. Paul Macouin relate qu'à ce moment : « *Les médecins qui prescrivent des injections d'eau de mer voient leur nombre croître chaque jour et Quinton atteint immédiatement la célébrité. Il faut bien dire que les résultats dépassent toutes les espérances : le nourrisson cholérique guérit dans presque tous les cas (...) C'est ainsi que des milliers de nourrissons condamnés par l'hôpital seront arrachés à une mort certaine.* »

TOUT COMMENCE AVEC UN SERPENT

René Quinton naquit le 15 décembre 1866 à Chaumes-en-Brie (Seine-et-Marne) et mourut à Paris le 9 juillet 1925. D'éminentes personnalités des lettres, des sciences et de la politique assistèrent à ses obsèques, non seulement car il avait acquis une célébrité internationale grâce à ses découvertes sur l'eau de mer, mais aussi en raison du rôle éminent qu'il avait joué dans l'essor de l'aviation française. En 1927, le maréchal Franchet d'Esperey lança un appel pour qu'un monument soit érigé à la mémoire de Quinton dans sa commune natale. Celui-ci fut inauguré en 1931 et le Président Paul Painlevé déclara dans son allocution que René Quinton « *léguaux aux générations futures une œuvre, un exemple, une leçon* ». Retraçons la carrière originale de cet homme hors du commun.

Un beau jour d'automne, alors qu'il est âgé de 29 ans, un incident va précipiter son esprit dans le torrent tumultueux de la recherche scientifique. Alors qu'il séjourne dans la propriété familiale de Bourgogne, il voit apporter une vipère engourdie par le froid et privée de toute réaction. Mais, dans la chaleur du logis, l'animal retrouve bientôt sa dangereuse vigueur. L'événement est aussi banal que l'eau du bain

d'Archimède le repoussant vers la surface ou que la pomme chutant de son arbre sur le crâne de Newton. Mais il aura des effets similaires, tant il est vrai que, dans un esprit mûri par la permanente méditation sur les causes possibles des phénomènes, une observation de plus peut déclencher soudain une gerbe d'hypothèses et le fondement d'une grandiose théorie. La vue de ce serpent qu'un simple changement thermique fait passer de l'apathie à la vivacité va plonger Quinton dans un abîme de réflexions sur la température idéale des divers organismes vivants. Il en sortira une compréhension totalement nouvelle de l'évolution chronologique des espèces.

Une étrange déduction

Un an plus tard, Quinton dépose à l'Institut un pli cacheté contenant le résumé de sa théorie, intitulé « *Les deux pôles foyers d'origine. Origine australe de l'homme.* » Etrange déduction du réchauffement d'une vipère. Mais Quinton sait que la Terre autrefois brûlante s'est refroidie peu à peu à partir des pôles et que la vie n'est apparue que lorsque la température a pu s'abaisser aux environs de 44°. Il en conclut que la vie est née aux pôles pour s'étendre progressivement à toute la planète au fur et à mesure que sa température, de latitude en latitude, devenait compatible avec les nécessités biologiques. Mais la température continue de baisser et les pôles se couvrent de glace, tandis que les premiers grands organismes terriens, en l'occurrence les reptiles ou sauriens, émigrent vers l'équateur afin d'y retrouver le milieu thermique de leurs origines. Quant aux

reptiles qui survivront dans les territoires moins chauds, ils ne pourront que tomber en léthargie durant la saison froide et ne retrouver leur vitalité que durant l'été.

Mais alors se pose ici une question troublante : si les êtres vivants sont aussi esclaves de la température ambiante, comment expliquer les adaptations remarquables de la plupart des espèces ? Et c'est la prodigieuse réponse de Quinton qui justifie le surnom qu'on lui donnera de « Darwin français », car sa théorie va venir compléter magnifiquement celles de Lamarck et de Darwin. Son biographe André Mahé la résume ainsi : «... Certaines espèces, en face du refroidissement progressif, ont maintenu des températures élevées et manifestent ainsi une vie intense. Et Quinton va démontrer qu'il ne s'agit pas là d'un hasard ou d'un phénomène de la sélection naturelle, mais d'un véritable refus de la vie d'accepter ce refroidissement que le milieu lui impose. La vie veut maintenir ses cellules dans la température qui permette leur activité maximale, c'est-à-dire la température originelle. À cet effet, elle acquiert le pouvoir de créer de la chaleur, d'élever et de maintenir la température de ses tissus au-dessus du milieu ambiant. Pour cela, elle crée de nouveaux organismes à partir des anciens, abandonnant ceux-ci à leur déchéance vitale, à leur activité cellulaire de plus en plus ralentie, comme des épaves que le flot du devenir laisserait sur la rive pour marquer ses étapes. »

Nous pardonnerons à André Mahé l'aspect beaucoup trop anthropomorphique sous lequel il voit « la vie ». La vie, de même que la nature, n'est pas un « être » et ne « veut » rien. La vie ou la nature ne sont que les termes commodes grâce auxquels nous globalisons tous les phénomènes biologiques. Dire que « la vie veut maintenir les cellules... » n'a pas de sens. Ce sont les cellules elles-mêmes, individus autonomes, pensants et volontaires, qui s'associent pour créer des organismes complexes et ce sont elles qui veulent maintenir le milieu intérieur de ces organismes dans l'état le plus favorable à leur propre vitalité. Que signifie cette hypothèse d'une véritable rébellion de la vie contre l'inéluctable déchéance ? Encore une fois, il ne peut exister de « volonté de la vie », la vie n'étant réelle qu'à travers les vivants. Mais il existe bien une rébellion instinctive de tout vivant contre la déchéance.

UN DOGME REMIS EN QUESTION

Cependant, la théorie de Quinton venait bouleverser le credo scientifique en vigueur. On considérait en effet comme certain à l'époque que la température de tous les mammifères était comprise entre 37 et 39°, et celle des oiseaux entre 41 et 44°. Je parle d'un « credo », car personne n'avait pris la peine de vérifier cela. Or, la thèse de Quinton impliquait que la température des mammifères devait s'échelonner à partir de 25° et celle des oiseaux à partir de 37°. Quinton qui est, lui, un authentique chercheur, va le prouver. Dans un premier temps, il cherche appui auprès de savants réputés censés avoir étudié la question. Il s'adresse tout d'abord au célèbre physiologiste Charles Richet, qui a publié en 1889 un ouvrage intitulé *La Chaleur animale*. Le récit de

leur entrevue vaut son pesant de thermomètres. Le savant le reçoit avec courtoisie, l'écoute attentivement, puis balaie ses propos d'un revers de main en lui affirmant que tout cela n'est qu'illusion. Et comme Quinton insiste, Charles Richet se lève et, affectant l'air condescendant d'un magister soucieux de faire entrer un peu de savoir dans la cervelle d'un cancre, saisit un morceau de craie et écrit ces mots sans réplique sur le tableau de son laboratoire : « Tous les mammifères ont une température entre 37° et 39° ! » C'est tout juste s'il n'ajoute pas : « Vous me copierez cela cent fois ». Cruelle désillusion !

**« Je fourre
des thermomètres dans
le cul des animaux ;
on me respecte ! »**

Mais, heureusement, René Quinton va rencontrer peu après la chance de sa vie. Alors qu'il se heurte au mépris des pontifes, il rencontre le grand médecin et physiologiste français Etienne-Jules Marey, créateur de la chronophotographie (ancêtre du cinéma) qu'il applique à l'étude des phénomènes physiologiques. Professeur d'histoire naturelle au Collège de France, membre de l'Académie de médecine et de l'Académie des sciences, Marey est un savant célèbre comblé d'honneurs. Il a 65 ans et voit arriver devant lui un inconnu d'à peine 30 ans, dépourvu du moindre titre universitaire, et qui prétend avoir découvert le mécanisme thermique de l'évolution des espèces, complémentaire de la théorie darwinienne. Quinton entre chez Marey à dix heures trente et en ressort à midi quinze. Marey a été conquis. Il lui avouera, avec cette simplicité des grandes âmes : « Voici vingt ans que je travaille le mouvement des animaux, que je me demande comment, pourquoi ils l'ont acquis. Vous me l'expliquez. » Enthousiasmé par la théorie de Quinton, Marey est conscient qu'il faut maintenant en prouver la véracité. Il dit au jeune chercheur : « Dans les trois pages que vous m'avez lues avant-hier, il y faut déjà la vie d'un homme pour expérimenter. » Et il va tout faire pour lui faciliter la tâche. Il l'introduit dans le monde scientifique

et tous s'inclinent devant l'appui d'un homme aussi respecté. Il présente Quinton à Milne-Edwards et à d'Arsonval, le met en rapport avec le prince de Monaco pour l'étude des invertébrés, lui ouvre son laboratoire du Collège de France et lui facilite des expériences de calorimétrie sur les mammifères du Jardin des Plantes. Grâce à Marey, Quinton peut avancer enfin à pas de géant. Il est nommé assistant du Laboratoire de physiologie pathologique des hautes études au Collège de France et il voyage en Angleterre, en Allemagne, en Suisse, en Belgique, en Egypte où il recherche les spécimens des espèces animales dont il a besoin pour vérifier sa théorie. Et il écrit avec humour à son ami Guy de Passillé : « *J'ai maintenant une situation officielle. Je fourre des thermomètres dans le cul des animaux ; on me respecte !* ». Loin de se cantonner entre 37 et 39° comme l'affirmait Charles Richet, la température des mammifères s'échelonne à partir de 24°, cas limite de l'ornithorynque. Même confirmation en ce qui concerne les oiseaux, dont certaines espèces présentent des températures fort inférieures à 41°, malgré ce qu'on enseignait.

PLONGÉE DANS LE « MILIEU INTÉRIEUR »

L'éclatante réussite de Quinton va-t-elle imposer sa théorie ? Vous n'y songez pas ! Il faudrait accepter que cet autodidacte ait eu raison contre toute la caste des parcheminés ? Il faudrait révéler que ceux-ci affirmaient « de chic » des températures animales qu'ils n'avaient jamais vérifiées ? Impensable ! Aussi ne trouverez-vous nulle part énoncée dans les universités de la République la loi de constance thermique ainsi établie par René Quinton : « *En face du refroidissement du globe, la vie apparue à l'état de cellule par une température déterminée tend à maintenir pour son haut fonctionnement cellulaire, chez des organismes indéfiniment suscités à cet effet, cette température des origines.* » Or, cette loi de Quinton est d'une importance capitale pour la préservation de la santé humaine, car elle explique le caractère curatif de la fièvre, qui n'est autre chose que la manifestation du pouvoir calorique de l'organisme s'efforçant d'élever la température du corps au plus près possible du fameux 44° degré des origines biologiques, afin que les cellules puissent déployer le maximum d'activité contre l'infection. Magnifique défense de l'organisme, l'élévation thermique interne peut pratiquement tout guérir, à la seule condition qu'elle ne franchisse pas le cap fatidique des 44°. À ce sujet, Quinton cite l'expérience de Joylet : un lapin, dont la température normale est de 39°, succombe rapidement à l'inoculation du charbon, mais il y résiste parfaitement si, placé dans une étuve, on élève artificiellement sa température à 42 ou 43°. Mieux encore : beaucoup plus tard, au cours de la Seconde guerre mondiale, un scientifique allemand d'ascendance française, le professeur Henri Lampert, se guérit lui-même de la typhoïde en appliquant l'hyperthermie, après quoi il parvient à enrayer une épidémie de typhoïde qui s'était déclarée dans les troupes allemandes du front russe en faisant prendre aux soldats des bains prolongés

à 43°. Par la suite, il conduisit des expériences en association avec le professeur Goetze et les deux scientifiques prouveront que l'élévation thermique est efficace contre le cancer. Ils décriront ainsi les résultats obtenus : « Lorsque la température du corps est portée artificiellement à 39°, la cellule maligne commence à dépérir, et à 42° elle périt ; par contre, la cellule saine supporte aisément une température interne de 43° et elle n'est en danger qu'aux environs de 45°. » Mais tandis que René Quinton accumulait ses preuves concernant la température originelle, une nouvelle hypothèse vint à son esprit : c'était que ce milieu intérieur avait également un besoin vital des conditions chimiques originelles.

Une preuve irréfutable

Or, se dit Quinton, la vie étant apparue dans la mer, c'est la composition chimique de l'eau de mer qui doit convenir idéalement au plus parfait fonctionnement possible de notre organisme. Avant lui, Claude Bernard avait déjà montré l'extrême importance de ce milieu liquide qui permettait à l'individu de maintenir son autonomie physiologique. Et Claude Bernard avait écrit : « *Il y a un véritable milieu intérieur qui sert d'intermédiaire entre le milieu cosmique et la matière vivante, pour les êtres les plus élevés en organisation, formés par des assemblages d'organes élémentaires. La fixité du milieu intérieur est la condition d'une vie libre, indépendante : le mécanisme qui la permet est celui qui assure, dans le milieu intérieur, le maintien de toutes les conditions nécessaires à la vie des éléments.* »

C'est à René Quinton qu'allait revenir l'honneur de compléter cette thèse par une précision capitale : ce milieu intérieur (qu'il appellera le « milieu vital »), c'est tout simplement l'eau de mer, qui réunit seule toutes les conditions physicochimiques de l'apparition et de la conservation de la vie. Il lui faut alors prouver irréfutablement que la simple eau de mer est substituable sans dommage à la partie essentielle de notre liquide interne : **le sang**.

À suivre...

Pierre Lance ■ ■ ■

Le complément alimentaire obligatoire en cas de grossesse

Une simple vitamine diminue drastiquement de nombreuses complications pendant la grossesse et améliore la santé des nouveau-nés.

Les femmes enceintes, les nouveau-nés et les enfants sont des populations pour lesquelles un déficit en vitamine D peut avoir de graves conséquences. Des chercheurs viennent de synthétiser les résultats de plusieurs dizaines d'études, portant sur des milliers de femmes. L'objectif était de savoir si la supplémentation en vitamine D amenait des bénéfices tangibles sur le déroulement de leur grossesse et sur la santé de leur bébé. Leur analyse a révélé que la supplémentation diminue très fortement le risque de naissance prématurée, de pré-éclampsie (hypertension qui peut engendrer de graves complications) et de diabète gestationnel. De plus, les bébés des femmes supplémentées avaient en moyenne un poids plus élevé à la naissance et une meilleure vitalité par rapport à ceux des femmes qui ne l'étaient pas. La dose de la supplémentation utilisée dans ces études permettait aux femmes le maintien d'un taux sanguin de vitamine D situé autour de 80 nmol/L. Pour y parvenir, une supplémentation à des doses situées entre 4 000 et 6 000 UI par jour est nécessaire.

Source : Sablok A, Batra A, Thariani K, Batra A, Bharti R, Aggarwal AR, Kabi BC, Chellani H. Supplementation of vitamin D in pregnancy and its correlation with feto-maternal outcome. Clin Endocrinol (Oxf). 2015 Feb 14.

Danger du cholestérol alimentaire : les autorités de santé font marche arrière... aux États-Unis

Les autorités de santé américaines qui promulguaient jusqu'à présent les mêmes conseils qu'en France pour éviter les maladies cardiovasculaires inversent aujourd'hui leur discours.

Dans les années 80, les autorités de santé françaises et américaines donnaient la directive d'absorber moins de cholestérol pour éviter les maladies cardiovasculaires : il fallait augmenter la part des céréales et des huiles végétales dans l'alimentation et réduire les apports en viandes rouges et en œufs entiers, sources notables de cholestérol. Dans cette lutte contre les matières grasses, les industriels ont progressivement remplacé les lipides de leurs produits par du sucre afin qu'ils restent au goût des consommateurs. Ils ont ainsi changé en profondeur l'alimentation de l'ensemble de la population, augmentant dangereusement la consommation de sucre. Après plus de 20 ans d'études scientifiques et de controverses, la communauté scientifique s'accorde à dire que manger des aliments riches en cholestérol n'augmente pas le taux de cholestérol sanguin, ni les maladies cardiovasculaires. Les autorités américaines de santé publique viennent donc de publier de nouveaux conseils alimentaires à l'échelle du pays, dans lesquels ils ne déconseillent plus de manger des aliments riches en cholestérol (cervelle, œufs, etc.) mais conseillent plutôt de réduire de manière drastique les apports en sucres via les jus de fruits, sodas, confiseries ou biscuits. Ce bon sens appliqué un peu plus tôt aurait pu éviter la mort de milliers de personnes qui sont passées d'un régime sain à base d'aliments naturels à une alimentation riche en céréales, margarines industrielles et produits sucrés. De leur côté, les autorités françaises prônent toujours les mêmes conseils aberrants, de plus en plus délaissés par le reste du monde...

Source : Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. USDA, FEBRUARY 2015



RENCONTRE AVEC SERGE BAYART

Magnétisme : et si vous aviez le « don » ?

Vous ne pensez pas avoir le « don », celui du magnétisme ? C'est qu'il se cache parfois derrière des apparences trompeuses. Comme dans le cas de Serge Bayart, qui avant de devenir magnétiseur était... militaire, dans les unités les plus spéciales.

➔ **Avant de devenir magnétiseur, vous avez fait toute une carrière dans l'armée...a priori un univers bien éloigné de celui du magnétisme ?**

Pour bien comprendre mon parcours, il faut peut-être remonter bien avant mon entrée dans l'armée. Il s'est passé assez tôt quelque chose pour moi sur le plan spirituel, une forme d'éveil. J'ignorais ce que c'était mais j'ai eu comme une sorte de double perception des choses : à la fois concrète et rationnelle, et puis une autre beaucoup plus subtile, intuitive. Ma curiosité m'a toujours conduit à essayer de percer ce mystère. J'ai commencé par aller au catéchisme quand j'étais jeune, j'ai fait ma communion... Je me suis intéressé à la spiritualité, j'ai beaucoup lu. Tout cela apparaissait un peu en opposition avec mon monde « réel » : une enfance un peu perturbée, le décès de ma mère survenu très tôt, une famille nombreuse... J'ai d'ailleurs quitté l'école assez jeune et suis parti à 17 ans dans l'armée. J'ai eu la chance d'évoluer dans des unités très spécialisées et opérationnelles. Ce monde m'a absolument passionné. En même temps, je continuais à cultiver mon jardin secret par mes lectures spirituelles, par une sorte de quête intérieure.

➔ **À quel âge diriez-vous alors que cette quête spirituelle a commencé ?**

Vers l'adolescence. J'étais fasciné par le programme Apollo de la NASA. J'avais à cette époque comme un besoin de m'évader. Puis j'ai découvert le bouddhisme tibétain. Je vais vous faire sourire, mais le livre qui a tout déclenché, c'est *Le troisième œil*¹, ouvrage certes controversé mais qui a eu sur moi un impact considérable : il affirme l'existence d'un autre monde que je ne connaissais pas. Cela a été un véritable déclencheur ! Puis à l'âge de 30 ans, un camarade m'a fait découvrir la radiesthésie. Quand j'ai vu ce que j'étais capable de faire avec un pendule, j'étais étonné moi-même. Un jour, j'ai insisté pour que ma fille se fasse opérer de l'appendicite ; les médecins ne voulaient pas, mais moi je l'avais vu au pendule ! J'ai insisté et grand bien m'en a pris car elle était au bord de la péritonite !

➔ **Qu'est-ce qui vous a poussé à vous engager si jeune dans l'armée ?**

L'envie de s'évader et de découvrir le monde. J'avais le choix entre une vie normale et une vie d'aventure. J'ai choisi la deuxième. J'ai fait beaucoup de terrain. J'ai commencé par une

école de sous-officiers dont je suis sorti major de promo. J'ai pu choisir mon unité et intégrer le 13^e Régiment de Dragons parachutistes à Dieuze, spécialisé dans le renseignement. Nous étions au cœur de l'actualité, souvent aux premières loges... Je me sentais un peu comme un chevalier d'autrefois qui allait combattre pour défendre des gens, les protéger. Dans toutes ces missions j'avais l'impression de travailler pour mon pays, mais je savais aussi qu'un jour il faudrait que je concrétise davantage cette quête spirituelle...

➔ **C'est pour cette raison que vous avez changé de route ?**

Oui. Une rencontre importante a motivé ce choix, celle d'une guérisseuse que je suis allé voir au fin fond de la Lorraine, dans un village près de Morhange. Elle était un peu voyante. Elle m'a dit que j'avais le don et que je ferais ça plus tard. Cette dame est devenue une amie et m'a appris des techniques de rebouteux que j'ai utilisées parfois autour de moi, dans mon entourage. Elle m'a appris qu'en imposant mes mains, il se passait quelque chose. En 2000, j'ai quitté mon service et je suis parti exercer dans des sociétés privées. Le hasard a fait que je me suis retrouvé dans des pays à risques : le Nigeria, le Tchad, le Yémen, l'Arabie Saoudite... Des missions très intéressantes, mais je savais que ça n'allait pas avec cette quête spirituelle que je poursuivais. Dans ces pays, je ressentais beaucoup d'ondes négatives et je le vivais mal. En 2008 j'ai décidé de tout arrêter.

➔ **Au moment où vous arrêtez, vous savez que vous allez vous installer en tant que magnétiseur et guérisseur ?**

1. Rampa L. (1985), *Le troisième œil*, Paris: J'ai Lu.

Pas vraiment. Je me posais la question. Vous savez, en nous il y a toujours une forme de résistance. Intuitivement je savais qu'il fallait que j'aille dans cette direction mais il y avait aussi mon côté rationnel... Je ressentais un peu comme un conflit. Puis je me suis vraiment décidé. J'ai commencé à soigner mon entourage et j'ai laissé faire le bouche à oreille... Je n'y croyais pas vraiment au départ. Je me suis dit que si ça ne devait pas marcher, alors ça s'arrêterait. Au bout de quelques mois, j'avais de plus en plus de demandes. Les choses ont continué de façon très encourageante.

le corps physique n'est pas tout

Dans ma pratique, je constate que tout se ramène quand même à la foi. Pas d'une façon prosélyte bien sûr. Je fais le distinguo entre l'Être essentiel et l'Être existentiel. L'Être essentiel est souvent celui qui est en sommeil. C'est comme si on fonctionnait avec deux logiciels. Soit vous êtes sur Windows, soit vous êtes sur Mac. Dans mon parcours, j'ai eu la sensation de passer de l'un à l'autre, de me déconnecter de l'un pour me reconnecter à l'autre, parfois sans transition. Les deux ne pouvaient pas se connecter en même temps. Mais à partir du moment où l'on donne un sens à sa vie, cela change, vous ne devenez qu'un seul et même être. Les gens sont très souvent englués dans l'existentiel. Ils ne voient pas de porte de sortie autre que celle d'aller voir leur médecin, leur chirurgien... Pour eux, c'est la seule issue. La maladie est là, c'est une fatalité, un point c'est tout. Mais dès qu'ils rencontrent des événements douloureux, ces derniers sont comme des épreuves qui ne sont pas assimilées, pas comprises... Ils traînent donc bien souvent des fardeaux dont ils n'arrivent pas à se débarrasser. Mais tant que le problème n'est pas assimilé, c'est la récurrence. La cause des maladies est bien souvent psycho-émotionnelle et très complexe. Le corps physique auquel on s'identifie complètement n'est pas tout. J'essaie de les sensibiliser à cela et de leur donner des clés pour aller mieux. Pour cheminer vers leur Être essentiel.

→ **Comment sait-on si on a le don ?**

Je crois que c'est l'aboutissement d'une lente construction. C'est une sorte d'appel de l'intérieur vers la vérité. Je pense qu'on a tous ça en nous. Je crois que le don, c'est tout simplement notre Être essentiel, l'expression de cette énergie qu'on a à l'intérieur de soi. Plus on y accède, plus on a la possibilité de l'utiliser.

→ **Quelle est la définition que vous donnez à votre pratique ? Comment travaillez-vous ?**

Je me définis comme un magnétiseur qui pratique le magnétisme curatif. Quand les personnes viennent me voir, je commence par leur poser un certain nombre de questions, notamment sur leurs différentes pathologies, les opérations qu'elles ont pu subir. Dans un deuxième temps, j'utilise un pendule avec des tableaux de radiesthésiste afin de faire une lecture des énergies. Le pendule confirme un certain nombre de choses mais me permet aussi de déceler ce qu'on ne m'a

pas forcément dit. Je perçois des choses aussi chez la personne... si elle est « connectée » par exemple. Autrement dit si la personne est plutôt cartésienne, ou plutôt intuitive. J'adapte donc mon discours en fonction de cela. Ensuite je procède à une séance d'imposition des mains. Je termine en donnant quelques conseils en phytothérapie. La séance dure en moyenne une heure.

→ **Certains articles de presse relatent vos collaborations avec les services de police...**

Il éclate de rire. Cela m'est arrivé une seule fois... Je suis resté discret sur cette histoire mais un petit journal local a sorti un article et la rumeur est partie ! En fait, un jour, une patiente a pris rendez-vous pour sa fille qui souffrait de problèmes psychiques. Peu avant le rendez-vous, elle m'appelle pour me dire que sa fille était partie promener son chien et n'était pas rentrée. L'alerte avait été donnée à la gendarmerie qui avait commencé les recherches. J'ai fait de mon côté une recherche au pendule et j'ai été en mesure de lui donner des informations concernant sa fille, dont je n'étais pas sûr mais qui se sont révélées exactes par la suite... Je n'ai jamais refait cela depuis car cela ne m'intéresse pas vraiment et je reste très réservé par rapport à cela. Très honnêtement, ne mélangeons pas les genres, si les magnétiseurs, les voyants ou les mentalistes aidaient à retrouver les personnes disparues, ça se saurait. C'est bon pour la télévision !

→ **Quelles sont les pathologies que vous soignez le plus actuellement ?**

C'est très variable. Très souvent, les gens ont des pathologies, des douleurs, qui sont liées à des états émotionnels. Beaucoup de personnes souffrent de crises d'angoisse, de dépression. Il y a un profond mal-être... parfois flagrant mais souvent profond, intériorisé. Je crois que les gens sont pris dans leur quotidien, le tourbillon de la vie. L'idée pour moi est de leur en faire prendre conscience et de leur faire retrouver foi en eux. De se reconnecter avec leur part de lumière, celle que nous avons tous.

Propos recueillis par **Gaëlle Piton** ■ ■ ■

J'ai testé les lunettes à trous... et d'autres méthodes pour retrouver la vue

La promesse des « lunettes à trous » : améliorer la plupart des défauts visuels naturellement afin de se passer de lunettes. Alors, efficaces ou pas ? Je les ai testées...

NOS DÉFAUTS VISUELS NE SONT PAS D'ORIGINE ORGANIQUE

En 2008, mes activités associatives m'avaient amené à accueillir une spécialiste de la vision sans lunettes, Eva Lothar, venue animer un stage selon la méthode d'un célèbre ophtalmologiste, chirurgien et professeur new-yorkais des années 1900 : William Bates. Selon le savant, l'écrasante majorité de nos défauts visuels ne sont pas d'origine organique mais fonctionnelle. Ils peuvent donc être corrigés au moyen d'un entraînement, ou plutôt de l'acquisition de réflexes visuels propres à la vision parfaite. À soixante ans passés, Eva Lothar lisait parfaitement sans lunettes, de près comme de loin. Elle m'expliquait que l'un des critères majeurs d'une vue de bonne qualité était la mobilité du regard. Une partie importante de son enseignement consistait à rééduquer cette mobilité. Elle-même, à l'approche de la cinquantaine, avait constaté une perte de sa vision de près. Elle l'avait retrouvée grâce à la méthode du docteur Bates qu'elle enseignait depuis.

la suite confirmera leurs craintes

Une dizaine de personnes participaient au stage, toutes affligées de défauts visuels plus ou moins importants, de la myopie à la presbytie en passant par un début de cataracte, autant de troubles que le docteur Bates considérait comme guérissables par sa méthode. Et effectivement, à la fin de ce week-end d'entraînement, tous les participants remarquaient une amélioration de leur vision et avaient pu se passer de lunettes au moins lorsqu'ils s'exerçaient. L'une des stagiaires, qui auparavant ne pouvait se passer de verres correcteurs puissants pour lire en raison d'une presbytie sévère, parvint à lire sans lunettes et sans fatigue. Mais il y avait un bémol : cette qualité de vision devait être maintenue par une pratique quotidienne dont beaucoup craignaient qu'elle soit trop contraignante pour eux. La suite confirma leurs craintes. Après plusieurs jours d'amélioration, tous retrouvèrent le brouillard habituel et reprirent leurs lunettes...

LUNETTES À TROUS : DES PICS DE VISION NETTE, DE TEMPS EN TEMPS

Je retins de cet épisode que la correction d'une vision défectueuse se faisait au prix d'une gymnastique constante et que si, l'âge venant, j'étais concerné par ce problème, je tenterais de trouver une solution plus simple pour me passer de verres correcteurs.

C'est alors qu'au tournant de la quarantaine j'entendis parler des lunettes à trous. Cela tombait bien : de manière à peine sensible, j'avais constaté, face à de très petits caractères, que je ne pouvais pas approcher mes yeux aussi près qu'avant. Rien d'invalidant, mais tout de même suffisant pour que je commence à m'en préoccuper. Les lunettes à trous étaient promues comme permettant de pratiquer une gymnastique des yeux conforme aux préconisations du Dr Bates, mais sans perdre de temps et presque sans s'en rendre compte !



Attiré par cette promesse d'un résultat sans effort, je me procurai il y a un an et demi une paire de lunettes Ophtalgym (vendues 69 EUR sur Internet). Effectivement, sitôt les lunettes sur le nez, j'eus l'impression d'avoir une véritable loupe collée sur les yeux. Je pouvais déchiffrer de minuscules caractères, même en lumière faible, observer de micro-détails qui m'avaient échappé et, surtout, comble de plaisir, observer de très près, comme lorsque j'étais enfant ! Consciencieusement, je m'appliquai à utiliser mes lunettes une demi-heure par jour. Pour la lecture, c'était pratique, agréable, presque

DE FAUX VERRES EN PLASTIQUE POUR MIEUX VOIR ?

Vendues comme étant capables de corriger une anomalie de réfraction, les lunettes à trous seraient de véritables alternatives aux verres correcteurs. Certains vendeurs n'hésitent pas à affirmer qu'elles pourraient aussi améliorer la cataracte... Malgré leur design pas franchement tendance – une surface de plastique noir percée de trous en forme d'alvéoles d'environ 1 mm² remplace les verres correcteurs – elles affichent une présence insolente sur le marché et continuent de susciter de vigoureuses controverses sur les forums d'Internet.

Au travers de ces trous, toute personne affligée de défauts visuels tels que myopie, astigmatisme, hypermétropie, presbytie ou fatigue oculaire a tout d'abord l'impression – pas forcément agréable – de voir au travers d'un filet. En revanche, la vision est immédiatement corrigée s'il s'agit d'un trouble de la réfraction. Les objets sont plus nets, phénomène bien connu des ophtalmologistes qui, eux-aussi, utilisent ces *trous sténopéiques* en tant qu'outils de diagnostic. Le principe en est simple : chaque trait ne permettant qu'à un mince filet de lumière d'atteindre l'œil, la profondeur de champ est allongée, ce qui corrige immédiatement la vision... Tant que l'on regarde au travers ! Mais dès que l'on s'en détourne, c'est de nouveau le brouillard.

L'idée qu'un tel dispositif puisse améliorer durablement la vue fait tour à tour rire ou enrager ophtalmologistes et orthoptistes... C'est pourtant le principal argument de vente des lunettes à grilles optiques. « À force d'utilisation, votre vision va devenir de plus en plus précise », indique un site spécialisé. C'est ainsi qu'il est conseillé de les porter au départ cinq à dix minutes par jour, puis de rallonger le temps d'utilisation jusqu'à trente minutes afin d'habituer l'œil à regarder d'une manière différente de celle induite par de mauvaises habitudes. Pour cela, il suffirait, aux dires de la notice livrée avec les lunettes, de chausser ces dernières quotidiennement tout en vaquant à ses activités quotidiennes : toilette, ménage, lecture ou travail de bureau – mais pas conduite automobile ! – pour que les yeux acquièrent le réflexe de regarder comme au travers des trous... La promesse : voir parfaitement sans lunettes, grâce à cette gymnastique quotidienne et ne pas tomber dans la dépendance aux verres correcteurs qui affaiblissent graduellement mais irrémédiablement nos capacités naturelles...

reposant. Pour les autres activités, c'était plus problématique, l'œil devant chercher à passer d'un trou à l'autre en permanence. Je pratiquai pendant plusieurs mois. Hélas, chaque fois que je quittais mes lunettes, ma vision de près revenait rapidement à son niveau habituel. En enquêtant autour de moi, je rencontrai une seule personne qui affirmait qu'à force de persévérance, elle avait pu lâcher durablement ses lunettes et être capable de lire sans verres correcteur à 56 ans. Et encore sa vision restait-elle imparfaite.

UNE PETITE EXPÉRIENCE... ÉTONNANTE

Quant à moi, un jour que j'étais à prendre quelques notes sur un cahier, ma monture posée au bout du nez, j'eus spontanément l'idée de me livrer à une expérience : je m'approchai le plus près possible de ma feuille de papier à la limite de ma zone floue. Ce faisant, je notai les sensations physiques au cœur de mon œil. Car après tout, c'était bien lui qui faisait le travail et non un verre correcteur ! Pourrais-je lui apprendre à rester dans la même position, même sans la grille optique ? Après avoir observé un instant ce qu'il faisait pour voir clair au travers de trous, je soulevai lentement mes lunettes, tout en essayant de maintenir la sensation. Au bout de quelques essais, je parvins à maintenir l'action de mon œil, sans les trous ! Eureka ! Ma vision de près s'était considérablement améliorée. Surtout : regarder devenait un vrai plaisir. Ainsi, pendant quelques instants, dès que je perdais cette position de l'œil, je me servais des lunettes pour la retrouver. Après quelques minutes de cet entraînement, je constatai que mes yeux parvenaient à trouver le chemin spontanément. Depuis, ma vision de près, bien que moins performante que celle que j'avais enfant, est redevenue tout à fait acceptable.

PRODUCTIVES POUR L'UN, CONTRE-PRODUCTIVES POUR L'AUTRE

Mon expérience pouvait-elle bénéficier à d'autres ? Pour le savoir, je me suis rapproché de Jean-Philippe Marie-Dit-Moisson, traducteur d'une partie de l'œuvre du docteur William Bates. Atteint de myopie évolutive

pendant quinze ans, ce naturopathe est parvenu à se passer de lunettes mais aussi à acquérir une vision très supérieure à la moyenne. Depuis, il a fondé en France l'Institut Bates et propose des formations à la vue parfaite. « *Les lunettes à trous peuvent être productives pour l'un, contre-productives pour l'autre* », me répondit ce spécialiste. « *Elles agissent comme des œillères exigeantes qui obligent la personne à centrer l'attention sur une seule zone à la fois. Elles vont donc simplement imiter l'un des réflexes d'une vision normale, celui de la vision centrale. Or il y en a six autres.* »

C'est pourquoi le port de telles lunettes peut être intéressant à titre d'expérience mais ne corrige que rarement une vue défectueuse à lui seul. « *Et même si neuf utilisateurs sur dix vont se laisser guider par les trous et avoir une amélioration de leur vision tant qu'ils portent les lunettes, il en restera tout de même un qui va essayer de voir à travers tous les trous à la fois et aura droit à une bonne migraine.* » Tout dépend de la manière dont l'œil va les utiliser... Conclusion de mon expérience : leur efficacité apparaît trop aléatoire pour que je puisse les conseiller.

LES RÉFLEXES DE VUE PARFAITE

Mais alors, quels sont donc ces autres réflexes de vue parfaite et peut-on les acquérir ? Pour le savoir, il est nécessaire de comprendre les découvertes de William Bates. D'après le savant, le cristallin, lentille organique qui concentre les rayons lumineux sur la rétine, n'est pas l'organe responsable du phénomène de l'accommodation aux différentes distances. Cet ajustement est provoqué par un changement de longueur de l'œil sous l'action de six muscles externes qui tiennent le globe oculaire. Ainsi, la myopie est causée par un globe oculaire trop long et l'hypermétropie par le défaut inverse, le tout causé chaque fois par des tensions musculaires. C'est pourquoi tout sur-effort pour voir provoque des erreurs de réfraction. Ces dernières, loin devant les troubles organiques, provoquent 95 % des troubles visuels. « *Mais ceux-ci peuvent être régulés en acquérant un savoir-faire* », indique Jean-Philippe Marie-Dit-Moisson. Celui-ci ne passe pas par un effort physique mais plutôt par une **attention consciente et répétée à la manière dont on regarde**. En matière de vue, on n'obtient rien par la crispation. Les réflexes propres à une vue parfaite sont indissociables d'une détente de la vue et de l'esprit. La méthode Bates n'est donc en rien réductible à une série d'exercices de musculation oculaire. Elle consiste plutôt à trouver pour chacun

le procédé qui va occasionner la détente de l'œil et à le répéter – sans oublier les autres – avec la ferme intention de le faire parfaitement. Et lorsque cette détente intervient, on retrouve le plaisir de voir. La pratique devient alors un réflexe et non un exercice. Sur le plan pratique, impossible d'affirmer si la lecture des livres du Dr Bates améliorera votre vision. Sur les forums, les commentaires vont de l'enthousiasme à la déception... Reste les stages pratiques, efficaces à court terme mais qui nécessitent de la persévérance.

LES RÉFLEXES DE CEUX QUI VOIENT BIEN

En observant les personnes dotées d'une vision parfaite, le Dr William Bates a identifié six réflexes que ces derniers mobilisent en permanence :

- La détente des organes de la vue,
- La détente cérébrale,
- La vision centrale,
- La mobilité permanente du regard,
- Le cillement permanent,
- La mémoire parfaite des choses nettes.

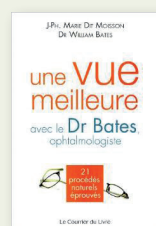
Tous ces réflexes sont interdépendants et indissociables les uns des autres. Mais pour les acquérir, impossible de donner une méthode unique. La seule consigne générale que l'on puisse donner, c'est de ne pas fixer le regard et de déplacer les yeux en permanence.

COMMENT RÉAPPRENDRE À VOIR SANS LUNETTES



Une vue parfaite sans lunettes

Les textes fondateurs de la méthode du Dr William Bates traduits et commentés par Jean-Philippe Marie-Dit-Moisson. Trédaniel, 2008.



Une vue meilleure avec le Dr Bates, ophtalmologiste 21 procédés naturels éprouvés

Un ouvrage avant tout pratique de Jean-Philippe Marie-Dit-Moisson basé sur les procédés mis en place par William Bates, Le Courrier du Livre, 2010.

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



Le panier d'ordures

Un jour, un jeune homme riche donna un panier rempli d'ordures à un paysan pauvre. Le paysan lui sourit et s'en alla avec ce panier. Il le vida, le nettoya et le remplit de fleurs magnifiques. Il retourna chez l'homme riche et lui rendit le panier propre et fleuri.

Le jeune homme riche s'étonna et répliqua : « Pourquoi me donnes-tu ce panier rempli de belles fleurs alors que je t'ai donné des ordures ? »

Le paysan lui répondit avec un sourire : « Chaque personne donne ce qu'elle a dans le cœur. »

Michel Poulaert ■■■



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 : _____

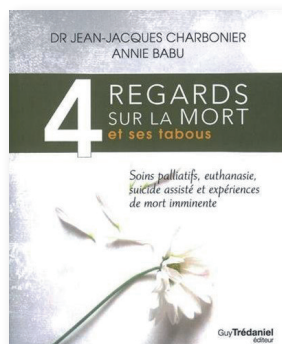
Étape 3 : Votre règlement

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
60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux

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

4 Regards sur la mort et ses tabous



Jean-Jacques Charbonier est anesthésiste réanimateur et il est opposé au suicide assisté ; Annie Babu est infirmière et membre active de l'Association pour le droit de mourir dans la dignité. En se basant sur leurs expériences personnelles et une enquête rassemblant l'opinion de 3 000 personnes, les auteurs vont confronter leurs points de vue sur ce sujet qui fait partie des débats actuels les plus polémiques. Ils vont ainsi nous éclairer sur les soins palliatifs, l'euthanasie, le suicide assisté mais aussi les expériences de mort imminente dont les témoignages incitent à avoir une nouvelle conception de la mort.

Sans jugement ni militantisme, les deux auteurs donnent au lecteur les clés pour comprendre les enjeux de la fin de vie et se faire une opinion sur ces questions souvent taboues dans notre société.

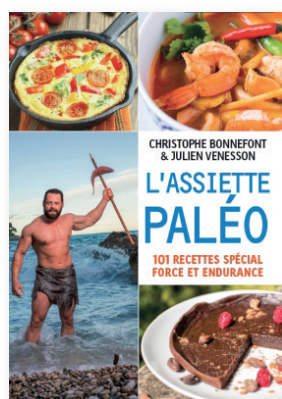
18 €

Jean-Jacques Charbonier, Annie Babu

Éditions La Maisnie-Tredaniel

ISBN : 2813207721

L'assiette paléo



Pour vous aider à mettre en pratique les conseils de son dernier livre « Paléo Nutrition », Julien Venesson s'associe au cuisinier et culturiste Christophe Bonnefont pour vous donner de nombreuses recettes respectueuses de votre nature profonde. S'adressant particulièrement aux sportifs qui souhaitent améliorer leurs performances, ce livre contient des recettes de barres énergétiques pour les entraînements intensifs, de petits déjeuners riches en protéines, de plats et desserts savoureux ainsi que de laits végétaux.

Ce livre intéressera également les non sportifs qui souhaitent changer d'alimentation pour soigner une maladie auto-immune, l'asthme, l'arthrose, leurs intolérances alimentaires ou tout simplement optimiser leur santé.

16,90 €

Christophe Bonnefont, Julien Venesson

Éditions Thierry Souccar

ISBN : 2365491073

XVII^e Université de l'environnement et de la santé

dates

Du mercredi 17 Juin
au vendredi 3 Juillet 2015

Abbaye aux Dames - à Saintes (17)

Entrée libre à l'espace expo-vente

7 euros pour les conférences
Réservation obligatoire pour
les conférences de Lise Bourbeau

Renseignements sur :
www.leschantiersdufutur.fr
05 46 90 52 77

Dans le but de restaurer un équilibre entre l'homme et son environnement, l'association des Chantiers du Futur vous propose une réflexion sur la reconnaissance des médecines complémentaires, l'épuisement des ressources naturelles de la planète et la promotion des énergies renouvelables. Cette manifestation s'articulera autour d'un espace d'exposition et de nombreuses conférences données par des experts de différents domaines. À ne pas manquer : la prévention de l'infarctus et de l'AVC par le Dr Michel de Lorgeril, et les deux conférences de Lise Bourbeau sur l'intuition et sur le pouvoir de guérison du pardon.

Jeûne, randonnée et magnétisme

dates

Du lundi 27 juillet
au dimanche 2 août 2015

Le Beauvais
Saint-Saulge (58)

Inscriptions et informations :
www.art-nomade.org
et 03 86 58 29 98

Le jeûne est un outil thérapeutique utilisé communément en Allemagne et en Russie pour soigner des maladies chroniques : diabète de type 2, hypertension artérielle, dépression, fatigue, maladies auto-immunes, arthrose, et bien sûr, surpoids ! Vous perdez quelques kilos, votre mental se calme, votre peau devient plus belle, vous retrouvez votre énergie et modifiez votre rapport à la nourriture. Dans la Nièvre, la randonnée est douce et vous permet de marcher en conscience, en toute sérénité. Chaque jour : éveil corporel, marche, atelier jeûne et alimentation, atelier de magnétisme et relaxation, temps de parole, collations. Une grande place est accordée au repos.

Planète en fête

dates

Du samedi 27
au lundi 29 Juin 2015

École Saint-Cyr Sainte-Julitte
Argentré (53)

Entrée libre

Renseignements sur :
coordination1.wix.com/planete-en-fete

Axée sur la protection de l'environnement, la XII^e édition de cette manifestation rassemblera de nombreux acteurs de l'agriculture biologique, du développement durable, de la santé et du commerce équitable. Il y aura un marché bio tenu par des producteurs locaux ainsi qu'un espace exposants où vous pourrez rencontrer des professionnels et assister à des conférences. De nombreuses festivités et animations seront également proposées tout au long du week-end.

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, 60 avenue du général de Gaulle, 92800 Puteaux, ou à courrier.alternatif@santenatureinnovation.com

Traitement de la bipolarité

Ma fille, qui a maintenant 21 ans, a été diagnostiquée bipolaire il y a un an et demi après des tests sérieux effectués par elle-même et des psychiatres. Ma fille fut malheureusement prise en charge en Corée, où les traitements furent beaucoup trop forts et inadaptés puisque cela ne l'empêcha pas d'avoir une crise (la seule heureusement) en juillet 2014. C'est le seul moment où elle a eu des idées suicidaires, qui me bouleversent encore, car elle m'a avoué avoir eu une sorte de pulsion à se jeter sous une voiture. Elle était heureusement accompagnée par un « boyfriend » coréen à ce moment-là, qui ne la lâcha pas d'un pouce. Revenue en Europe, elle est maintenant sous médicaments, apparemment pour toute sa vie (et visiblement stabilisée) et ma question est donc la suivante : dans notre pharmacopée des plantes, existerait-il des plantes (ou associations de plantes) qui permettraient de diminuer l'addiction aux médicaments pour maîtriser les problèmes liés à la bipolarité ?

Catherine BB. ■■■

Le trouble bipolaire est aujourd'hui considéré comme la plus génétique des maladies mentales. Dans celle-ci l'humeur peut alterner entre une dépression profonde et sévère, un état normal et un état de « manie » qui décrit un état inverse de la dépression et qui est caractéristique du trouble bipolaire. Il existe des plantes capables d'améliorer l'humeur en cas de déprime (comme un médicament antidépresseur) et d'autres capables de diminuer les effets du stress (comme un médicament anxiolytique), en revanche nous ne connaissons pas de plante ayant une activité thymorégulatrice, c'est-à-dire capable d'empêcher aussi bien le passage à la dépression qu'à la manie, ce qui constitue la base du traitement de la bipolarité (et non les traitements antidépresseurs ou calmants). À notre connaissance, le traitement de référence de cette maladie est une substance naturelle : le lithium. Toutefois, le lithium utilisé à doses efficaces doit obligatoirement être prescrit par un médecin et il a aussi des effets secondaires, en particulier à long terme sur la fonction rénale. ■■■

prochainement dans ABE

- Les vrais super aliments à avoir chez soi
- Chasser les moustiques sans détruire son cerveau
- Un homme peut-il devenir multi-orgasmique
- Dossier : diabète, fuyez les recommandations officielles !

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 105 - Juin 2015

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73

ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com ou

au 60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux

ISSN 1662-3134