

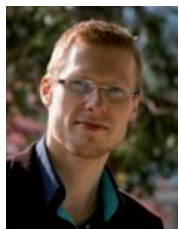
ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • JUILLET 2015 • N°106

sommaire

- 1 Les vrais superaliments à avoir chez soi
- 6 Le médicament le plus mortel au monde EST dans votre pharmacie
- 8 Diabète : attention aux recommandations officielles !
- 13 Chasser les moustiques sans détruire son cerveau
- 16 5 signes que vous êtes malade de la thyroïde
- 18 Nuque : les bons gestes pour se débarrasser des douleurs
- 20 Naturopathie & Traditions :
La naturopathie, effet de mode ou vraie médecine complémentaire ?
Le romarin : un turbo dans votre jardin
L'homme qui rendait inutiles les transfusions de sang !
- 25 Vie amoureuse : les étonnants secrets des maîtres du Tao
- 28 Rencontre avec Laurent Daillie : Chasser la « peur animale » qui nous paralyse...
- 30 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** Gagner de la force et du muscle ? Possible au moins jusqu'à 90 ans (p.5) - Bol d'air Jacquier : son effet sur le cancer démontré (p.15) - Sel : dangereux aussi pour les reins (p.17) - Probiotiques et vitamine C : le mélange idéal pour les enfants (p.19) - Inspirations : Sagesse Amérindienne - Gluten : message à ceux qui croient le tolérer (p.27)

édito



Faites-vous confiance

Un travail de collaboration entre une dizaine d'universités américaines vient de faire un énorme pas en avant dans la compréhension du syndrome de fatigue chronique (CFS). Des preuves solides ont mis en évidence que la maladie débiterait après une infection : alors que le système immunitaire se calme normalement une fois l'intrus éliminé, celui des fatigués chroniques resterait constamment « excité » ; des molécules inflammatoires du système immunitaire se retrouvent alors à des niveaux anormalement élevés dans le sang, en particulier l'interféron gamma, ce qui provoque fatigue et douleurs. Il s'agit donc d'une maladie d'origine biologique, et non psychologique, comme on l'entend souvent dire. Je crois que ces nouvelles découvertes doivent une fois de plus nous inciter à plus souvent nous faire confiance : si des symptômes dépressifs nous sont attribués mais qu'aucune cause de dépression ne nous vient à l'esprit après quelques minutes de réflexion, c'est tout simplement que le problème n'est pas psychologique. Et les causes organiques qui peuvent provoquer des symptômes mentaux se comptent par dizaines : problèmes de thyroïde, effets secondaires de médicaments, déficit en vitamines, etc. Dans le CFS, la fatigue s'accompagne de douleurs chroniques : les conseils de Christophe Carrio vous seront donc probablement utiles. Quant à l'utilisation de médicaments antidouleurs : attention, l'un des plus populaires est aussi le plus mortel !

Julien Venesson ■■■

Les vrais superaliments à avoir chez soi

Des superaliments toujours plus exotiques envahissent les magasins. Sont-ils indispensables ? Quels sont leurs effets réels et lesquels faut-il privilégier ? La réponse a de quoi surprendre...

KLAMATH, CHIA, GOJI, AÇAÏ : QUI EST LE MEILLEUR ?

Le terme « superaliment » n'a pas de définition officielle. D'après Sol Semilla, une des sociétés leader dans le secteur, les superaliments sont des « *denrées particulièrement bien adaptées pour répondre à nos besoins alimentaires. En effet, les teneurs en vitamines, protéines, antioxydants et autres principes actifs de ces aliments traditionnels semblent être l'œuvre d'un bon laboratoire à la pointe des connaissances en matière de nutrition !* »

Les superaliments sont presque toujours des aliments connus depuis peu en Europe mais consommés depuis longtemps à d'autres endroits du globe. La poudre de maca par exemple, est consommée depuis toujours sur les hauts plateaux des Andes, l'açaï est un petit fruit commun en Amazonie et les graines de Chia sont

originaires du Mexique et du Guatemala où elles étaient déjà appréciées par les Aztèques.

Les superaliments sont souvent promus pour leurs teneurs exceptionnelles en vitamines, minéraux et antioxydants. Regardons y de plus près.

LES SUPERALIMENTS « STARS »

La liste des superaliments s'allonge chaque jour un peu plus. Les plus connus actuellement sont :

- Le **cacao cru** et le chocolat cru
- L'algue **Klamath** qui améliorerait l'énergie et la concentration
- La **maca** qui stimulerait la vigueur sexuelle
- Le **nopal** ou figuier de barbarie qui aiderait à contrôler le diabète
- L'**açaï** au pouvoir antioxydant
- Les graines d'**urucum** qui sont riches en bêta-carotène antioxydant
- Les graines de **Chia** qui sont riches en fibres
- Les baies de **Goji** qui sont antioxydantes et auraient permis à un empereur Chinois de vivre jusqu'à l'âge de 256 ans

DES MINÉRAUX À NE PLUS SAVOIR QU'EN FAIRE

Les **graines de Chia**, par exemple, sont indiquées comme étant neuf fois plus riches en phosphore que le lait ou quinze fois plus riches en magnésium que le brocoli. L'analyse nutritionnelle de ces aliments montre que ces chiffres sont à peu près justes mais une rapide réflexion suscite l'interrogation : les teneurs indiquées en magnésium ou en phosphore sont toujours « pour 100 grammes d'aliment », or il est difficile de manger 100 gr de graines de chia par jour, sous peine d'être victime d'une grosse diarrhée (à cause de sa richesse en fibres). Pour d'autres superaliments, c'est le prix qui pose problème : 100 gr de chocolat cru coûte entre 12 et 15 euros, soit 5 fois plus cher qu'un chocolat noir biologique « classique » environ.

Autre problème : le phosphore est un minéral dont nous ne manquons pas dans l'alimentation en général. Pire, de récentes études, menées sur plus de 10 000 personnes, ont montré que plus on consomme de phosphore, plus on augmente

son risque de cancers, mais aussi de décès, toutes causes confondues^{1,2} ! À l'inverse, les fruits ou les légumes aux effets bénéfiques bien connus sont toujours très pauvres en phosphore mais très riches en potassium : le brocoli par exemple en contient respectivement 66 mg et 316 mg pour 100 gr contre 900 mg et 160 mg pour les graines de chia^{3,4}.

D'autres superaliments, comme le cacao cru, contiennent naturellement de grandes quantités d'acide phytique, une substance naturellement présente dans l'enveloppe des céréales ou des graines et qui bloque l'absorption des minéraux dans l'organisme, à tel point que la consommation importante d'acide phytique est une cause majeure de dénutrition dans les pays en voie de développement (où il est principalement apporté par les céréales complètes)^{5,6}. L'acide phytique est partiellement neutralisé par le trempage ou la cuisson/torréfaction, deux processus qui sont évités dans la fabrication du cacao cru, on se retrouve donc en fait avec un produit plus cher et moins nutritif, un comble pour ce qui est censé être « à la pointe des connaissances en matière de nutrition ». Reste leur potentiel antioxydant qui permettrait de prévenir les maladies et le vieillissement.

60 FOIS PLUS ANTI-OXYDANT QUE LE BROCOLI ?

Après la découverte d'une fonction antioxydante de la part des aliments, plusieurs équipes de chercheurs ont tenté de mesurer cette capacité afin de pouvoir classer les aliments en fonction de leur potentiel antioxydant. Pour ce faire, des méthodes de calculs *in vitro* (en laboratoire) ont été mises au point. Le principe est simple : on expose les substances qu'on souhaite tester à des oxydants et on observe comment ces derniers sont neutralisés. Le test ORAC est l'un de ces tests : il mesure l'activité antioxydante face aux radicaux libres dérivés de l'oxygène, des oxydants toxiques

1. Chang AR, Lazo M, Appel LJ, Gutiérrez OM, Grams ME. High dietary phosphorus intake is associated with all-cause mortality: results from NHANES III. *Am J Clin Nutr.* 2013 Nov 13.
 2. Wilson KM, Shui IM, Mucci LA, Giovannucci E. Calcium and phosphorus intake and prostate cancer risk: a 24-y follow-up study. *Am J Clin Nutr.* 2015 Jan;101(1):173-83.
 3. <http://nutritiondata.self.com/facts/vegetables-and-vegetable-products/2356/2>
 4. <http://nutritiondata.self.com/facts/nut-and-seed-products/3061/2>
 5. Revedin A et al. Thirty thousand-year-old evidence of plant food processing. *Proc Natl Acad Sci USA* 2010 Nov 2;107(44):18815-9.
 6. Hurrell RF. Influence of vegetable protein sources on trace element and mineral bioavailability. *J Nutr* 2003 Sep;133(9):2973S-7S.

retrouvés dans notre organisme. D'après le test ORAC, **les baies d'açaï** ont un indice ORAC de plus de 100 000, soit plus de 60 fois plus que l'indice ORAC du brocoli !

Cela semble prometteur mais le problème est que notre organisme est en réalité confronté à un mélange de centaines d'oxydants différents, pour lesquels le rapport de force va s'inverser : le brocoli sera tantôt plus puissant pour éliminer certains oxydants, tantôt plus faible. Conscients de ce problème, les chercheurs ont développé d'autres tests de potentiel antioxydant comme les mesures FRAP ou TEAC, mais ces méthodes présentent les mêmes problèmes à des échelles différentes. Tant et si bien que pour le moment, la recherche en nutrition ne parvient pas à établir de liens solides entre les indices FRAP, TEAC ou ORAC et les bénéfices santé d'un aliment⁷. Mais des recherches se poursuivent et confirmeront peut-être les bienfaits de ces superaliments.

En attendant, on peut se demander si nous avons réellement besoin de consommer de la poudre de tubercules cultivés dans les montagnes péruviennes alors que nous avons à côté de chez nous des aliments qui coûtent bien moins cher et qui sont en fait beaucoup plus nutritifs ?

LES DÉRIVES DU SUPER-MARKETING

Ces nouveaux aliments font souvent partie d'une culture alimentaire et médicinale ancestrale. Le **Maca**, comme indiqué plus haut, est cultivé dans les hauts plateaux des Andes. Son tubercule faisait partie de l'alimentation de base des Incas qui séchaient une partie de leurs récoltes afin d'en avoir toute l'année. Lorsqu'il était sec, le Maca leur servait également à traiter de nombreux maux comme l'infertilité, les troubles de la sexualité, les troubles menstruels, les symptômes de la ménopause mais aussi la constipation, la dépression et les douleurs articulaires. Des études sont aujourd'hui en cours pour voir si ces aliments ancestraux peuvent nous aider à soigner nos maladies modernes et pour le moment, ces études sont soit menées sur des cellules cultivées par les scientifiques en laboratoire pour imiter ce qu'il se passerait dans le corps humain⁸, soit sur des animaux^{9,10}. Les vertus thérapeutiques des superaliments restent ainsi à démontrer scientifiquement. Il convient donc de rester prudent et se méfier de ceux qui vantent trop facilement les vertus extraordinaires de certains aliments et des rois du marketing qui voient là un business juteux.

C'est ce qui s'est passé aux États-Unis. De nombreux sites ont fleuri sur la toile pour vendre de l'Açaï en faisant miroiter une perte de poids : l'autorité sanitaire Américaine¹¹ (la FDA) a récemment demandé leur fermeture pour escroquerie.

UN ENGOUEMENT QUI FAIT DU TORT AUX POPULATIONS LOCALES

Comme le maca, l'açaï fait partie d'une culture alimentaire ancestrale, celle des tribus d'Amazonie. Vendu sur internet comme complément alimentaire pour la perte de poids, il a fait l'objet d'un véritable buzz médiatique aux États-Unis et ses ventes ont doublé¹² entre 2007 et 2008. On pourrait croire que c'est une bonne chose pour les tribus qui cultivent l'açaï, mais en réalité, la production n'a pas suivi la demande des Américains et le prix de ces baies a été multiplié par 60, privant les populations locales d'un aliment qui faisait partie de leur quotidien et qui constituait une source importante de nutriments dans leur alimentation.

Suivant le même exemple, le quinoa est devenu inabordable en Bolivie¹³ : 1 kg de quinoa coûte aujourd'hui 5 fois plus cher qu'un kilo de pâtes ou de riz, alors qu'il faisait partie de l'alimentation de base des populations locales. Aujourd'hui, les jeunes générations se tournent vers les pâtes de riz, dont la densité nutritionnelle est réellement nulle, ce qui fait craindre des carences nutritionnelles dans les années à venir.

NE PAS OUBLIER LES 9 VRAIS SUPERALIMENTS !

Comme tout aliment, il est probable que les baies d'açaï, les baies de goji ou l'algue Klamath possèdent de véritables bénéfices sur la santé, même si ces derniers n'ont pas encore été démontrés par la science. Mais, le plus sage est peut-être de ne pas oublier les vrais superaliments que l'on trouve facilement chez nous, qui ne coûtent pas cher et dont les effets bénéfiques sur notre santé sont réellement prouvés :

7. <http://www.ars.usda.gov/services/docs.htm?docid=15866>

8. Del Pozo-Insfran D; Percival SS; Talcott ST. Açaï (Euterpe oleracea Mart.) polyphenolics in their glycoside and aglycone forms induce apoptosis of HL-60 leukemia cells. J Agric Food Chem; 54(4): 1222-9, 2006 Feb 22.

9. Gustavo F. Gonzales, Ana Ruiz, Carla Gonzales, and al, Effect of Lepidium meyenii (maca) roots on spermatogenesis of male rats; Asian J Androl 2001 Sep; 3: 231-233.

10. Gasco M, Aguilar J, Gonzales GF. Effect of chronic treatment with three varieties of Lepidium meyenii (Maca) on reproductive parameters and DNA quantification in adult male rats. Andrologia. 2007 Aug;39(4):151-8.

11. FTC Permanently Stops Fake News Website Operator that Allegedly Deceived Consumers about Acai Berry Weight-Loss Products, Federal Trade Commission, February 7, 2013.

12. Adriana Brasileiro 'Superfood' Promoted on Oprah's Site Robs Amazon Poor of Staple, Bloomberg, May 14, 2009.

13. SIMON ROMERO and SARA SHAHRIARI, Quinoa's Global Success Creates Quandary at Home, The New York Times, MARCH 19, 2011.

- **L'ail** : les vertus de l'ail ont été démontrées de manière formelle à plusieurs niveaux. Tout d'abord sur le plan cardiovasculaire : sa consommation quotidienne a un effet marqué sur les taux de cholestérol qui baissent rapidement, ainsi que les taux de triglycérides¹⁴. On constate aussi une amélioration de la souplesse des vaisseaux et une baisse de la pression sanguine¹⁵. Le deuxième effet le plus marqué de l'ail se manifeste sur la vigueur du système immunitaire : s'il est consommé régulièrement, il peut diminuer le risque de rhumes et d'infections de plus de 70 %^{16,17} ! Moins documentés sont ses effets sur la flore intestinale, qu'il renforce très nettement. Pour tirer au mieux parti des bénéfices de l'ail, il convient de l'écraser et de le laisser reposer à température ambiante pendant une bonne demi-heure avant de le cuire : ce délai va permettre aux enzymes de l'ail de donner naissance à l'allicine, la substance active principale de l'ail¹⁸.
- **Le brocoli** : non seulement le brocoli est riche en lutéine et en zéaxanthine, deux pigments qui sont utilisés par nos yeux pour se protéger des méfaits du soleil et du vieillissement (en particulier la DMLA – dégénérescence maculaire liée à l'âge), il est aussi riche en diverses molécules dont les effets anti-cancer sont bien démontrés, aussi bien en prévention qu'en traitement : sulforaphane, indole-3-carbinol ou diindolylméthane. Les cancers hormonodépendants seraient particulièrement sensibles aux effets bénéfiques du brocoli (cancer du sein, de la prostate, etc.)^{19,20,21}. Le brocoli a aussi de puissantes propriétés détoxifiantes en facilitant l'élimination des polluants de notre organisme²². Pour bénéficier au maximum des vertus du brocoli, il convient de le consommer cru ou cuit légèrement à la vapeur (la cuisson dans l'eau détruit rapidement la majorité des substances intéressantes). On peut améliorer l'absorption de ces substances en mâchant consciencieusement le brocoli (la découpe par les dents active des enzymes qui activent certaines molécules du brocoli) et en lui ajoutant un filet d'huile d'olive (ou en mangeant le brocoli cru accompagné d'une vinaigrette maison).
- **L'oignon** : c'est une source très importante de flavonoïdes et en particulier de quercétine, qui joue un rôle bénéfique dans la santé des vaisseaux sanguins et du système immunitaire en calmant les réactions allergiques^{23,24}. Son apport en molécules soufrées, qui lui confèrent la capacité à faire pleurer quand on le coupe, est considéré comme la source de ses effets anti-cancer : manger même un seul oignon par semaine diminue significativement les risques de cancer du tube digestif, du côlon et des organes reproducteurs²⁵. Ces mêmes molécules aident aussi l'organisme à éliminer naturellement les polluants et les métaux lourds qui s'accumulent dans nos cellules²⁶. Les bénéfices sont maximums en mangeant un oignon par jour. Pour optimiser sa préparation, il convient de le peler le plus finement possible car c'est son enveloppe extérieure qui concentre le plus les substances intéressantes.
- **Le curcuma** : épice Indienne par excellence, le curcuma possède des vertus qui n'ont plus de secret pour personne, effet anti-inflammatoire et anti-cancer en particulier. Toutefois, sous sa forme naturelle, elle est faiblement absorbée par notre tube digestif, si bien que ses bénéfices ne sont véritablement perceptibles qu'en prévention et peu en traitement des maladies chroniques pour lesquelles des formes optimisées en complément alimentaire sont plus appropriées. En cuisine sous sa forme naturelle, il est conseillé de toujours cuisiner le curcuma dans un corps gras (huile, lait de coco, etc.) pour améliorer son absorption.
- **Les myrtilles** : elles sont riches en anthocyanines, des antioxydants végétaux qui possèdent de nombreuses vertus : protection de la vision, en particulier nocturne, baisse des niveaux de sucre sanguin^{27,28} (favorise la bonne santé artérielle et la longévité en général) et amélioration de la concentration et de la mémoire si on en consomme quotidiennement²⁹.

14. Ried K, Toben C, Fakler P. Effect of garlic on serum lipids: an updated meta-analysis. *Nutr Rev*. 2013 May;71(5):282-99.

15. Ried K, Frank OR, Stocks NP, Fakler P, Sullivan T. Effect of garlic on blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *BMC Cardiovasc Disord*. 2008 Jun 16;8:13.

16. Nantz MP, Rowe CA, Muller CE, Creasy RA, Stanilka JM, Percival SS. Supplementation with aged garlic extract improves both NK and γδ-T cell function and reduces the severity of cold and flu symptoms: a randomized, double-blind, placebo-controlled nutrition intervention. *Clin Nutr*. 2012 Jun;31(3):337-44.

17. Josling P. Preventing the common cold with a garlic supplement: a double-blind, placebo-controlled survey. *Adv Ther*. 2001 Jul-Aug;18(4):189-93.

18. Amagase H, Petesch BL, Matsuura H, Kasuga S, Itakura Y. Intake of garlic and its bioactive components. *J Nutr*. 2001 Mar;131(3s):955S-62S.

19. Vasanthi HR, Mukherjee S and Das DK. Potential health benefits of broccoli: a chemico-biological overview. *Mini Rev Med Chem*. 2009 Jun;9(6):749-59. 2009.

20. Higdon JV, Delage B, Williams DE, et al. Cruciferous Vegetables and Human Cancer Risk: Epidemiologic Evidence and Mechanistic Basis. *Pharmacol Res*. 2007 March; 55(3): 224-236. 2007.

21. Ambrosone CB, Tang L. Cruciferous vegetable intake and cancer prevention: role of nutrigenetics. *Cancer Prev Res (Phila Pa)*. 2009 Apr;2(4):298-300. 2009.

22. Angeloni C, Leoncini E, Malaguti M, et al. Modulation of phase II enzymes by sulforaphane: implications for its cardioprotective potential. *J Agric Food Chem*. 2009 Jun 24;57(12):5615-22. 2009.

23. Moon JH, Nakata R, Oshima S, et al. Accumulation of quercetin conjugates in blood plasma after the short-term ingestion of onion by women. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2000 Aug;279(2):R461-7. 2000.

24. Wagner H, Dorsch W, Bayer T, et al. Antiasthmatic effects of onions: inhibition of 5-lipoxygenase and cyclooxygenase in vitro by thiosulfonates and «Cepaenes». *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 1990 Jan;39(1):59-62. 1990.

25. Wang L, Lee IM, Zhang SM, et al. Dietary intake of selected flavonols, flavones, and flavonoid-rich foods and risk of cancer in middle-aged and older women. *Am J Clin Nutr*. 2009 Mar;89(3):905-12. 2009.

26. Melino S, Sabelli R and Paci M. Allyl sulfur compounds and cellular detoxification system: effects and perspectives in cancer therapy. *Amino Acids*. 2010 Mar 6.

27. Basu A, Du M, Leyva MJ et al. Blueberries Decrease Cardiovascular Risk Factors in Obese Men and Women with Metabolic Syndrome. *The Journal of Nutrition*. Bethesda: Sep 2010. Vol. 140, Iss. 9; p. 1582-1587. 2010.

28. Still AJ, Cash KC, Johnson WD et al. Bioactives in Blueberries Improve Insulin Sensitivity in Obese, Insulin-Resistant Men and Women. *The Journal of Nutrition*. Bethesda: Oct 2010. Vol. 140, Iss. 10; p. 1764-1768. 2010.

29. Krikorian R, Shidler MD, Nash TA et al. Blueberry Supplementation Improves Memory in Older Adults. *J Agric Food Chem*. 2010 April 14; 58(7): 3996-4000. 2010.

Elles auraient aussi des effets bénéfiques pour ralentir la croissance des cellules cancéreuses^{30,31}. Les myrtilles ne sont pas facilement accessibles dans la plupart des villes, c'est pourquoi on peut être tenté d'en acheter surgelées. C'est une bonne idée car les recherches ont montré que la congélation n'altérerait pas les propriétés ou la teneur en antioxydants des myrtilles, même sur de longues périodes^{32,33}.

- **Les anchois** : pour les personnes qui ne sont pas végétariennes, les anchois sont un aliment de choix car ils représentent une source importante d'acides gras oméga-3 à longues chaînes EPA et DHA (ceux qui offrent le plus de bénéfices sur la santé), tout en ayant des teneurs en métaux lourds particulièrement basses, ce qui n'est pas le cas d'autres poissons gras comme le saumon.
- **Le vinaigre de cidre** : comparativement aux autres vinaigres, le vinaigre de cidre est très riche en acide acétique, ce qui lui confère ce goût si particulier mais aussi des bénéfices remarquables sur le contrôle du taux de sucre dans le sang. En cas de diabète de type 2 il peut ainsi aider à se soigner mais les personnes en bonne santé en bénéficient également. Le vinaigre de cidre agirait en provoquant une baisse importante de l'index glycémique du repas dans lequel il est intégré^{34,35}. Cette propriété lui permet donc aussi de rendre les repas plus rassasiants, et donc de faciliter la perte de poids^{36,37}.
- **Les noix de Grenoble** : cet oléagineux présente des teneurs élevées en vitamine E sous une forme particulièrement

bénéfique, rarement disponible en complément alimentaire : le gamma-tocophérol. A cela s'ajoute un apport significatif en acides gras oméga-3 à chaînes courtes, ce qui en fait un aliment particulièrement recommandé pour la santé du système cardiovasculaire³⁸. La noix de Grenoble fait partie intégrante du régime Méditerranéen.

- **La patate douce** : aliment traditionnel et populaire sur l'île d'Okinawa (l'endroit qui compte le plus centaines et de supercentenaires au monde), la patate douce a des teneurs records en nutriments : deux patates de taille moyenne apportent 100 % des besoins journaliers en vitamine C, 400 % des besoins journaliers en pro-vitamine A et plus de la moitié des apports en vitamines B. Elle est aussi très riche en fibres solubles, qui renforcent la barrière intestinale et stabilisent le taux de sucre sanguin. Ces propriétés font de la patate douce un aliment qui renforce le système immunitaire, améliore la qualité de la peau et la protège efficacement des dégâts du soleil.

**Morgane Védrines &
Julien Venesson ■■■**

Gagner de la force et du muscle ? Possible au moins jusqu'à 90 ans

Il n'est jamais trop tard pour se mettre au sport et pour progresser à n'importe quel âge !

On a coutume de penser que faire du sport passé un certain âge ne peut plus se faire qu'avec le seul objectif de maintenir sa forme. Pour en avoir le cœur net, des chercheurs néerlandais ont testé l'effet d'un programme d'entraînement en musculation sur des séniors, âgés de 65 à plus de 80 ans. Et les résultats qui en ressortent sont pour le moins enthousiasmants : même à plus de 80 ans, il est possible de gagner de la force et du muscle ! La seule différence concerne la patience : alors que les premiers résultats sont visibles en 4 semaines à l'âge de 60 ans, il faut attendre 8 à 12 semaines à l'âge de 80 ans. Conclusion : l'âge est bien l'école de la patience ! Voilà qui a de quoi motiver : il n'est jamais trop tard pour changer son mode de vie.

Source : Churchward-Venne TA, Tieland M, Verdijk LB, and al; There Are No Nonresponders to Resistance-Type Exercise Training in Older Men and Women. J Am Med Dir Assoc. 2015 Feb 21. pii: S1525-8610(15)00072-9.

30. Mannal P, McDonald D and McFadden D. Pterostilbene and tamoxifen show an additive effect against breast cancer in vitro. Am J Surg. 2010 Nov;200(5):577-80. 2010.
 31. Paul S, DeCastro AJ, Lee HJ et al. Dietary intake of pterostilbene, a constituent of blueberries, inhibits the beta-catenin/p65 downstream signaling pathway and colon carcinogenesis in rats. Carcinogenesis. 2010 Jul;31(7):1272-8. Epub 2010 Jan 8. 2010.
 32. Lohachoompol V, Szrednicki G, and Craske J. The Change of Total Anthocyanins in Blueberries and Their Antioxidant Effect After Drying and Freezing. J Biomed Biotechnol. 2004 December 1; 2004(5): 248-252. 2004.
 33. Sablani SS, Andrews PK, Davies NM et al. Effect of thermal treatments on phytochemicals in conventionally and organically grown berries. J Sci Food Agric. 2010 Apr 15;90(5):769-78. 2010.
 34. White AM, Johnston CS. Vinegar ingestion at bedtime moderates waking glucose concentrations in adults with well-controlled type 2 diabetes. Diabetes Care. 2007 Nov; 30:2814-2815.
 35. Johnston CS, Kim CM, Buller AJ. Vinegar improves insulin sensitivity to a high carbohydrate meal in subjects with insulin resistance or type 2 diabetes mellitus. Diabetes Care. 2004 Jan; 27:281-282.
 36. Kondo T, et al. Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects. Biosci Biotechnol Biochem. 2009 Apr; 73(8): 1837-1843.
 37. Petsiou EI, Mitrou PI, et al. Effect and mechanisms of action of vinegar on glucose metabolism, lipid profile, and body weight. Oxford University Press Journals. 2014 Oct; 651-661.
 38. Wu L, Piotrowski K, Rau T, Waldmann E, Broedl UC, Demmelmair H, Koletzko B, Stark RG, Nagel JM, Mantzoros CS, Parhofer KG. Walnut-enriched diet reduces fasting non-HDL-cholesterol and apolipoprotein B in healthy Caucasian subjects: a randomized controlled cross-over clinical trial. Metabolism. 2014 Mar;63(3):382-91.

Le médicament le plus mortel au monde EST dans votre pharmacie

Cet antidouleur que nous avons tous dans notre salle de bain s'avère être un des médicaments les plus dangereux du monde.

LES MÉDICAMENTS SONT DES PRODUITS CONTRÔLÉS ET SURVEILLÉS

« *Méfiez-vous des compléments alimentaires* », martèlent les autorités sanitaires. Non seulement ces derniers seraient inutiles, ils seraient aussi souvent dangereux. En cause : un manque de contrôle des produits finis. A cette époque de l'année ce sont surtout les produits pour mincir qui sont décriés : tisanes chinoises hyper toxiques, stimulants qui provoquent des arrêts cardiaques, le message est clair, mieux vaut se passer des compléments alimentaires (et tant pis pour ceux qui sont de grande qualité et apportent de vrais bienfaits). Devrions nous comprendre que l'achat d'un médicament est au contraire un geste sûr grâce à une pharmacovigilance développée et un contrôle des mises sur le marché poussé ?

Les statistiques dressent pourtant un tout autre tableau : aux États-Unis, où la consommation de compléments alimentaires est culturellement très répandue, les autorités sanitaires ont recensé en 2013, 38 691 personnes ayant eu des complications après avoir pris des compléments alimentaires (boissons, plantes, nutriments, etc.) et aucune d'entre elles n'est décédée. En revanche la même année, les médicaments ont causé la mort de 117 752 personnes sur 711 232 cas de complication déclarés¹ ! Mais la palme de la toxicité revient aux médicaments antidouleurs avec 297 202 personnes mises en danger et la mort de plusieurs centaines d'entre elles². L'un de ces médicaments est à surveiller en particulier car il peut provoquer la mort en quelques heures...

NUMÉRO 1 DU TOP DES SUICIDES

C'est parce qu'il est vendu sans ordonnance qu'on en retrouve dans tous les foyers. En Angleterre, son ingestion est aujourd'hui la méthode la plus utilisée par les personnes qui veulent se suicider ! Ce médicament, c'est le paracétamol (Doliprane, Dafalgan, Efferalgan, etc.).

La haute toxicité du paracétamol est connue depuis 1966³ : en 24 heures, sa molécule active, l'acétaminophène, ouvre des milliers de portes d'entrées au calcium sur les cellules du foie. Ne pouvant plus traiter l'afflux de calcium, ces dernières meurent et le foie se nécrose, entraînant la mort si une greffe de foie n'a pas lieu dans les meilleurs délais. Bien entendu, cela ne se produit que lorsque les doses ingérées sont trop élevées. Mais le problème est que ces doses sont très proches des doses courantes, utilisées pour faire baisser une fièvre ou disparaître un mal de crâne.

Beaucoup de personnes surconsommant donc du paracétamol sans en avoir conscience et ce médicament est ainsi la première cause d'hospitalisation pour insuffisance hépatique aiguë⁴, qui nécessite une greffe de foie pour éviter une mort certaine... Pour éviter d'en arriver là, il suffit de connaître quelques précautions, qui ne sont bizarrement pas mentionnées dans le mode d'emploi !

LE VRAI MODE D'EMPLOI

Si les autorités de santé faisaient correctement leur travail, une mise en garde spéciale devrait figurer dans toutes les notices de paracétamol. Elle spécifierait que le paracétamol ne doit jamais être utilisé lorsque le foie est fatigué. C'est le cas par exemple après une soirée arrosée (mal de crâne du lendemain) ou conjointement à d'autres traitements dont les effets nocifs sur le foie sont connus (c'est

1. JAMES B. MOWRY, DANIEL A. SPYKER, LOUIS R. CANTILENA JR, NAYA MCMILLAN, MARSHA FORD, 2013 Annual Report of the American Association of Poison Control Centers' National Poison Data System (NPDS):31st Annual Report. Clinical Toxicology (2014), 52, 1032-1283.
2. JAMES B. MOWRY, DANIEL A. SPYKER, LOUIS R. CANTILENA JR, NAYA MCMILLAN, MARSHA FORD, 2013 Annual Report of the American Association of Poison Control Centers' National Poison Data System (NPDS):31st Annual Report. Clinical Toxicology (2014), 52, 1032-1283.
3. D. G. Davidson and W. N. Eastham. Acute liver necrosis following overdose of paracetamol. Br Med J. 1966 Aug 27; 2(5512): 497-499.
4. Ostapowicz G, Fontana RJ, Schiodt FV, and al. Results of a prospective study of acute liver failure at 17 tertiary care centers in the United States. Ann Intern Med. 2002 Dec 17;137(12):947-54.

le cas par exemple des statines, des médicaments anticholestérol très utilisés).

Les doses maximales utilisables devraient également être revues à la baisse : dans une méta-analyse⁵ où les participants prenaient du paracétamol aux doses conseillées, c'est à dire 0,5 à 1 gr toutes les 4 à 6 heures avec un maximum de 4 gr par jour, les résultats montrent qu'il augmente de 23% le risque de mortalité et de 63% si les patients ont eu plusieurs prescriptions rapprochées dans le temps. Sur le plan cardiovasculaire, les femmes qui prennent plus de 15 comprimés par semaine ont un risque de crise cardiaque augmenté de 68%. L'utilisation chronique de paracétamol, même à des doses inférieures aux 4 gr par jour préconisés reste donc très nocive⁶.

Face à ces données totalement objectives on peut se demander pourquoi le paracétamol est encore en vente libre ou pourquoi les pharmaciens n'ont reçu aucune instruction pour mettre en garde leurs clients et les préserver d'une mort des plus malheureuses... Fustiger des extraits de plante qui n'ont jamais tué personne semble au contraire beaucoup plus intéressant !

L'ANTIDOTE AU PARACÉTAMOL

Si par mégarde vous vous présentez un jour aux urgences avec les signes d'une intoxication au paracétamol et si votre foie n'est pas encore totalement mort, vous subirez des injections de de N-acétyl-cystéine. Ce dérivé d'acide aminé (protéine) a la particularité de décupler la production de glutathion au niveau du foie, l'antioxydant majeur de notre organisme. En produisant plus de glutathion, votre corps devient alors capable de bloquer la destruction du foie, ce qui permet parfois d'éviter sa désagréation totale et donc la greffe ou la mort.

Cette technique peut donc être utilisée à la maison dans le cas où la prise de paracétamol à doses significatives s'avèrerait indispensable. Le N-acétyl-cystéine se trouve facilement en pharmacie, c'est le composant principal des médicaments fluidifiants bronchiques, mais on en trouve aussi sur internet. Il est conseillé d'accompagner chaque gramme de paracétamol de 400 mg de N-acétyl-cystéine.

QUELQUES ALTERNATIVES SANS DANGER

Les choses semblent claires : le paracétamol ne peut être utilisé que de manière très ponctuelle (3 jours maximum) et jamais à plus de 3 gr par jour, en respectant les mises en garde expliquées précédemment. D'une manière plus générale, l'aspirine est moins nocive, à condition de pouvoir la supporter (à éviter en cas de troubles de la coagulation sanguine).

Au niveau des solutions naturelles, en cas de douleurs aiguës, la prise de 2 gr de curcuma sous forme phospholipidique (2 gélules) est plus efficace que le paracétamol et n'a pas d'effet secondaire. Pour les douleurs chroniques on peut aussi utiliser le même curcuma (3 gélules, réparties au long de la journée), mais aussi l'harpagophytum (griffe du diable), la boswellia, etc.

Les médicaments anti-inflammatoires classiques, uniquement disponibles sur ordonnance, sont moins toxiques pour le foie mais le sont beaucoup plus pour les reins, dont la défaillance entraîne les mêmes conséquences que celle du foie.

infos produits

- **NuCurcumaHD** curcuma phospholipidique (Nutrining) : www.nutrining.com
- **Harpagophytum bio** (Dplantes) : www.dplantes.com – 04 75 53 80 09
- **5-Loxin Boswellia** (Supersmart) : www.supersmart.com – 08 00 66 67 42

Morgane Védrines & Julien Venesson ■■■



5. Roberts E, Nunes VD, Buckner S, et al. Paracetamol: not as safe as we thought? A systematic literature review of observational studies. *Annals of the Rheumatic Diseases*. Published online March 2 2015
 6. Craig DG, Bates CM, Davidson JS, and al. Staggered overdose pattern and delay to hospital presentation are associated with adverse outcomes following paracetamol-induced hepatotoxicity. *Br J Clin Pharmacol*. 2012 Feb;73(2):285-94.

Diabète : attention aux recommandations officielles !

Les messages d'information et de prévention concernant le diabète de type 2 se sont largement multipliés ces dernières années. Pourtant, la progression de la maladie est considérable et dépasse toutes les prévisions. Pour échapper à ce fléau, le point sur les moyens sûrs et efficaces.

La Fédération Internationale du Diabète publie des chiffres¹ à faire froid dans le dos :

- Toutes les 7 secondes, une personne meurt dans le monde des suites du diabète, c'est plus que le sida et la malaria réunis et cela représentait 4,9 millions de personnes en 2014.
- Le diabète est une véritable épidémie : en 2009 plus de 3,5 millions de Français étaient déjà atteints, des chiffres attendus normalement pour 2016, et qui pourraient augmenter de 44 % d'ici 2030.
- De nombreux diabétiques s'ignorent : presque 1 sur 2 ne serait pas diagnostiqué et on estime qu'il peut s'écouler entre 5 et 10 ans avant que la maladie soit reconnue.

PREMIÈRE CHOSE À FAIRE POUR SE SOIGNER : SE BOUCHER LES OREILLES !

Quelque soit sa forme, le diabète se caractérise par une élévation anormale de la glycémie, le taux de sucre dans le sang. Dans le corps, la régulation de la glycémie est assurée principalement par l'insuline, l'hormone sécrétée par le pancréas. L'insuline facilite l'entrée du glucose dans les cellules, là où il est indispensable pour être utilisé comme carburant. C'est ce dispositif qui est altéré dans le diabète :

- Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune où le pancréas ne sécrète que peu ou pas d'insuline. Il survient souvent chez l'enfant ou l'adolescent et comme les cellules du pancréas sont détruites, l'injection d'insuline est nécessaire tout au long de la vie.
- Dans le diabète de type 2, le pancréas continue à fabriquer de l'insuline, mais les cellules de l'organisme y réagissent mal et n'arrivent pas à l'utiliser correctement, on parle d'insulino-résistance ou de prédiabète. Face à la résistance des cellules aux effets de l'insuline, le pancréas s'évertue en réaction à fabriquer encore et encore plus d'insuline, il finit par s'épuiser complètement. L'hérédité, mais surtout

COMMENT ENRAYER L'AVANCÉE DU DIABÈTE ?

Depuis 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) a été lancé dans le but de fournir des recommandations alimentaires visant à réduire les maladies chroniques, dont le diabète. Résultat : la situation paraît pour le moins hors contrôle, le nombre de nouveaux patients diabétiques est en hausse constante. Quelle est la raison de ce flop flagrant ?

Certains avis du PNNS semblent en effet hors de propos : il est préconisé par exemple de manger entre 3 et 10 portions de féculents (pain, céréales, pommes de terre, légumes secs) chaque jour, d'y ajouter 3 laitages et de préférer les produits allégés en matières grasses mais qui sont surtout riches en glucides.

Or, la majorité des féculents sont des aliments à index glycémique (IG) élevé qui, à l'instar des produits laitiers, stimulent fortement la production d'insuline, un phénomène qui augmente l'appétit, pousse à manger plus et facilite l'installation progressive du diabète. On comprend donc pourquoi les statistiques montrent que plus les Français suivent les recommandations officielles, plus ils sont en surpoids et diabétiques !

1. <http://www.diabetesatlas.org/fr>

le mode de vie joue un rôle prépondérant dans la progression de la maladie. A lui seul, le diabète de type 2 représente entre 90 et 95 % des cas. Il se développe de façon insidieuse, généralement après 40 ans, bien qu'aujourd'hui de plus en plus d'enfants et de jeunes adultes en souffrent. Il est presque toujours accompagné de surpoids, surtout au niveau abdominal, c'est pourquoi on le surnomme aussi « diabète gras ».

- Le diabète gestationnel apparaît au cours du 2^e trimestre de la grossesse chez 4% des femmes, à cause des modifications hormonales et d'une alimentation plus riche. Il peut révéler un état de prédiabète ou disparaître à la naissance du bébé. Une femme qui a souffert de diabète gestationnel est plus exposée au risque de développer un diabète de type 2 par la suite.

Le diabète de type 1 peut être prévenu en offrant une meilleure alimentation à son enfant et en évitant les produits laitiers (voir le livre *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique* de Julien Venesson). Nous allons ici nous concentrer sur le diabète de type 2 : bien qu'il s'agisse d'une maladie grave, il existe des leviers simples sur lesquels agir afin d'en venir à bout définitivement !

LES RISQUES LIÉS AU DIABÈTE

Si la production d'insuline est faible ou si les cellules deviennent résistantes à l'insuline, le glucose reste dans le sang où il s'accumule, c'est l'hyperglycémie. A partir de 1,10 g/l, on peut considérer que vous commencez à développer un diabète, et vous êtes déclaré diabétique quand votre glycémie à jeun dépasse 1,26 g/l.

Le diabète a un effet dévastateur sur tous les systèmes de l'organisme. Le problème c'est qu'il progresse sournoisement pendant plusieurs années sans

provoquer de manifestation visible. Une concentration chronique élevée de sucre dans le sang affecte progressivement toutes les cellules de l'organisme et provoque une détérioration des vaisseaux sanguins, des neurones, de la peau et des articulations. Ce phénomène est appelé « glycation » et il ne correspond à rien d'autre qu'à une « caramélisation interne » de vos vaisseaux sanguins ! Le risque de nombreuses autres maladies est considérablement augmenté : maladies cardiovasculaires, insuffisance rénale, affections oculaires, etc. Si la glycémie n'est pas stabilisée, la plupart des diabétiques finissent par développer des complications graves.

Glycémie normale	A jeun	Entre 0,70 et 1,10 g/l Taux optimal : 0,85 g/l
	1h30 à 2h après un repas	Inférieur à 1,40 g/l
Hyperglycémie	A jeun	Supérieur à 1,10 g/l Diabète déclaré au delà de 1,26 g/l

Un autre test fait partie de la surveillance d'un diabétique, c'est le dosage de l'hémoglobine glyquée ou HbA1c pour évaluer la glycémie moyenne des 3 derniers mois. Dans l'idéal, une personne bien portante devrait avoir un taux inférieur à 4,5 % pour s'assurer de diminuer les risques de mortalité de 30 à 60%. Attention toutefois à ne pas faire chuter trop fortement le niveau d'HbA1c en cas de traitement par insuline : cela indique alors la présence d'hypoglycémies chroniques, qui sont tout aussi néfastes².

LE DIABÈTE PEUT ÊTRE PRÉVENU

Répérez les signes qui peuvent évoquer une hyperglycémie surtout s'il y a des diabétiques dans votre famille ou si vous êtes en surpoids, en particulier au niveau de la taille :

- fatigue
- soif
- sensation de bouche sèche
- envies fréquentes d'uriner

Toutes les études montrent que dans 9 cas sur 10, 5 facteurs sont en cause dans l'apparition de l'insulino-résistance, le stade précédent la maladie : l'excès de poids, la sédentarité, les mauvaises habitudes alimentaires, le tabagisme et la consommation excessive d'alcool³, ce qui signifie que de modestes changements de l'hygiène de vie peuvent avoir un impact phénoménal⁴.

2. Ruter MK, Low HbA1c and mortality: causation and confounding - Diabetologia. 2012 Sep;55(9):2307-11. doi: 10.1007/s00125-012-2620-3. Epub 2012 Jul 18.

3. Hu FB, Manson JE, Stampfer MJ, et al. Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. N Engl J Med. 2001; 345:790-7.

4. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N Engl J Med. 2002; 346:393-403. Knowler WC, Fowler SE, Hamman RF, et al. 10-year follow-up of diabetes incidence and weight loss in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. Lancet. 2009; 374:1677-86. Tuomilehto J, Lindstrom J, Eriksson JG, et al. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. N Engl J Med. 2001; 344:1343-50.

Lindstrom J, Ilanne-Parikka P, Peltonen M, et al. Sustained reduction in the incidence of type 2 diabetes by lifestyle intervention: follow-up of the Finnish Diabetes Prevention Study. Lancet. 2006; 368:1673-9.

Pan XR, Li GW, Hu YH, et al. Effects of diet and exercise in preventing NIDDM in people with impaired glucose tolerance. The Da Qing IGT and Diabetes Study. Diabetes Care. 1997; 20:537-44.

Li G, Zhang P, Wang J, et al. The long-term effect of lifestyle interventions to prevent diabetes in the China Da Qing Diabetes Prevention Study: a 20-year follow-up study. Lancet. 2008; 371:1783-9.

Le poids

Les statistiques montrent que l'excès de poids multiplie par 7 le risque d'être diabétique et l'obésité par 20 à 40. Selon l'endroit où vous stockez vos kilos en trop, cela peut aussi faire la différence : s'ils se logent au niveau de la taille, vous êtes à plus grand risque de résistance à l'insuline. La graisse abdominale est en effet métaboliquement très active, elle est plus facilement transformée en acides gras libres qui pénètrent la circulation sanguine, interfèrent avec l'action de l'insuline et font grimper les taux de triglycérides et de glycémie. Une perte de poids de 7 à 10 % divise simplement le risque par 2.

L'activité physique

La sédentarité est associée au diabète de type 2⁵ car les muscles utilisent la majorité du glucose circulant dans le sang. Plus la masse musculaire est importante, mieux elle participe à la régulation de la glycémie. L'exercice physique régulier améliore la sensibilité à l'insuline, pas besoin forcément de suer à grosses gouttes : marcher 30 mn par jour permet déjà de réduire le risque de 30%⁶. Tous les sports sont bons, mais une étude récente a montré que des exercices fractionnés à haute densité étaient ce qu'il y avait de plus efficace pour améliorer la sensibilité à l'insuline⁷ et perdre du poids : une séance se compose, après échauffement, de courtes périodes d'efforts intenses alternées avec des périodes de récupération.

L'alimentation

Améliorer la qualité de votre alimentation est certainement le facteur le plus important de prévention⁸.

Le régime paléolithique est particulièrement efficace⁹ mais le régime Méditerranéen peut aussi être appliqué. Le régime Paléo élimine les laitages, les céréales, les légumineuses, le sucre, le sel et les produits raffinés, on consomme donc des fruits, des légumes, des noix et graines, des œufs, du poisson, de la viande et quelques tubercules (patate douce, châtaignes, manioc, taro, panais, topinambour). Certains auteurs autorisent aussi le sarrasin.

Ces deux méthodes alimentaires agissent de manière assez similaire dans notre organisme :

- Les aliments à IG bas : l'on savait déjà que les aliments à index glycémique (IG) élevé libèrent rapidement du glucose dans le sang, non seulement, ils font gagner du poids, mais ils réduisent aussi la sensibilité à l'insuline¹⁰. Une alimentation comprenant des aliments à IG bas et riches en fibres¹¹ permet de diminuer considérablement le risque de diabète et d'améliorer le contrôle de la maladie, limitez la consommation de céréales, même entières, et de légumes secs, fuyez les pommes de terre et les aliments raffinés.
- Les végétaux : faites le plein de fruits et des légumes, vous réduirez encore de 13 % les risques¹², les légumes verts sont encore plus efficaces et diminuent le risque de 14 %¹³, consommer des oléagineux riches en acides gras polyinsaturés, et en particulier des noix, est aussi une excellente façon d'améliorer la glycémie : 8 noix par semaine font baisser de 24 % les risques¹⁴.
- Les protéines : complétez avec des poissons, coquillages, oeufs et viandes.

Plus le régime est pauvre en calories, plus il est efficace. Dans une étude anglaise, une alimentation saine très pauvre en calories (600 kcal par jour) pendant 3 mois a permis de faire disparaître totalement le diabète¹⁵. 600 kcal par jour, c'est peu, mais avec de la volonté et une surveillance médicale, c'est tout à fait envisageable.

QUAND LES MÉDICAMENTS DÉCLENCHENT LE DIABÈTE

Un élément est rarement pris en compte dans la prévention du diabète car il demeure largement méconnu. Savez que de nombreux médicaments peuvent induire une hyperglycémie, aggraver un diabète pré-existant et faire basculer dans la maladie ? Ne cherchez pas, dans un cas sur deux, cet effet indésirable n'apparaît pas sur la notice...

- Rana JS, Li TY, Manson JE, Hu FB. Adiposity Compared With Physical Inactivity and Risk of Type 2 Diabetes in Women. *Diabetes Care*. 2007; 30:53-58.
- Tanasescu M, Leitzmann MF, Rimm EB, Hu FB. Physical activity in relation to cardiovascular disease and total mortality among men with type 2 diabetes. *Circulation*. 2003;Hu FB, Sigal RJ, Rich-Edwards JW, et al. Walking compared with vigorous physical activity and risk of type 2 diabetes in women: a prospective study. *JAMA*. 1999; 282:1433-9.
- Larsen S, Danielsen JH, Søndergård SD, Sogaard D, Vigelsøe A, Dybbøe R, Skaaby S, Dela F, Helge JW. The effect of high-intensity training on mitochondrial fat oxidation in skeletal muscle and subcutaneous adipose tissue. *Scand J Med Sci Sports*. 2015 Feb;25(1):e59-69. doi: 10.1111/sms.12252. Epub 2014 May 21.
- Lim EL, Hollingsworth KG, Aribisala BS, Chen MJ, Mathers JC, Taylor R.; Reversal of type 2 diabetes: normalisation of beta cell function in association with decreased pancreas and liver triacylglycerol. *Diabetologia*, doi : 10.1007/s00125-011-2204-7
- U Masharani, P Sherchan, M Schloetter, S Stratford, A Xiao, A Sebastian, M Nolte Kennedy and L Frassetto - Metabolic and physiologic effects from consuming a hunter-gatherer (Paleolithic)-type diet in type 2 diabetes - *European Journal of Clinical Nutrition* , (1 April 2015) | doi:10.1038/ejcn.2015.39
- Liu S, Chou EL. Dietary glycemic load and type 2 diabetes: modeling the glucose-raising potential of carbohydrates for prevention. *Am J Clin Nutr*. 2010 Sep 1- PubMed PMID: 20810974
- Jenkins DJ, Kendall CW, McKeown-Eyssen G, et al. Effect of a low-glycemic index or a high-cereal fiber diet on type 2 diabetes: a randomized trial. *JAMA*. 2008 Dec17;300(23):2742-53. PubMed PMID: 19088352
- Hamer M, Chida Y. Intake of fruit, vegetables, and antioxidants and risk of type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis. *J Hypertens*. 2007 Dec;25(12):2361-9. Review. PubMed PMID: 17984654
- Carter P, Gray LJ, Troughton J, Khunti K, Davies MJ. Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2010 Aug 18;341:c4229. doi: 10.1136/bmj.c4229. PubMed PMID:20724400; PubMed Central PMCID: PMC2924474
- Jenkins DJ, Kendall CW, Banach MS, Srichaikul K, Vidgen E, Mitchell S, Parker T, Nishi S, Bashyam B, de Souza R, Ireland C, Josse RG. Nuts as a replacement for carbohydrates in the diabetic diet. *Diabetes Care*. 2011 Aug;34(8):1706-11. Epub2011 Jun 29. PubMed PMID: 21715526; PubMed Central PMCID: PMC3142027.
- Lim EL, Hollingsworth KG, Aribisala BS, Chen MJ, Mathers JC, Taylor R.; Reversal of type 2 diabetes: normalisation of beta cell function in association with decreased pancreas and liver triacylglycerol. *Diabetologia*, doi : 10.1007/s00125-011-2204-7.

SUCRES ET FAUX SUCRES SUR LA SELLETTE

Vous allez voir pourquoi il serait plus raisonnable de vous habituer à manger moins sucré.

Les édulcorants artificiels comme l'aspartame, le sucralose et la saccharine sont largement utilisés dans les produits allégés, le sirop de glucose-fructose et le sirop de maïs à haute teneur en fructose dans les aliments industriels. Le problème est que tous ces produits semblent contribuer à renforcer le risque de diabète plutôt qu'à le combattre.

Paradoxalement, consommer des aliments light est plus nocif que de manger du sucre blanc¹⁶ car ils modifieraient la façon dont la flore intestinale réagit au glucose et renforcent la résistance à l'insuline¹⁷. Quant au sirop de glucose-fructose très présent dans les sodas et les boissons sucrées, il serait aussi plus toxique que le sucre blanc pour déclencher une résistance à l'insuline¹⁸.

Le sirop d'agave est souvent adopté par les diabétiques, parce qu'il a la réputation d'avoir un faible index glycémique. En réalité, il est loin d'être le sucre idéal pour plusieurs raisons. D'abord, selon le procédé de fabrication, son index glycémique varie et peut grimper jusqu'à 90, soit plus que le sucre blanc. De plus, il est très concentré en fructose, raison pour laquelle il ne fait pas monter la glycémie, mais une partie est fatalement transformée par l'organisme en mauvaises graisses qui font prendre du poids en particulier dans l'abdomen, la zone plus dangereuse. Il inhibe également la production de leptine, l'hormone de la satiété, ce qui pousse à manger plus¹⁹. Comme pour les autres édulcorants, il est plus prudent de s'en tenir à l'écart.

Alors que faire ? La solution radicale est de se sevrer du goût sucré en évitant de rajouter du sucre dans les aliments. Si cela vous semble difficile, la stévia est une plante d'Amérique du sud dont le pouvoir sucrant est élevé, il est encore un peu tôt pour en juger réellement, mais aujourd'hui elle semble être compatible avec les régimes pour diabétiques.

Depuis plusieurs années, on sait que la prise de statines (médicament pour faire baisser le taux de cholestérol) est associée à un risque légèrement plus élevé de survenue du diabète. Mais une étude récente montre que les chiffres ont été sous-estimés, au lieu des 9 à 15 % cités jusqu'à présent, le risque de développer un diabète atteint 46 % sous statines²⁰.

Plus de 6 millions de Français traitent leur cholestérol avec des statines, un médicament qui représente les plus grosses ventes au monde. Sa prescription se répand de plus en plus largement et il serait intéressant de pouvoir déterminer la part à attribuer aux statines dans l'apparition des nouveaux cas de diabète. C'est d'autant plus dramatique que la plupart des diabétiques sont aussi traités pour le cholestérol par des statines, ce qui aggrave en fait leur diabète !

D'autres médicaments largement prescrits interfèrent avec le métabolisme des glucides, il s'agit des corticoïdes (des anti-inflammatoires comme le Solupred - Prednisolone), de certains traitements du système nerveux (surtout les neuroleptiques ou antipsychotiques, dits atypiques : Zyprexa-Olanzapine), des antiviraux (des antirétroviraux préconisés dans le traitement du VIH comme Zerit, Viread, Videx et Epivir), de certains anti-cancéreux (Cisplatine, Estracyt), mais aussi des bêta bloquants (propranolol), des contraceptifs hormonaux (surtout à forte dose d'œstrogène ou de progestatif). A priori, lorsqu'une hyperglycémie est en lien avec l'un de ces médicaments, la baisse de la dose ou l'arrêt du traitement devrait entraîner une forte amélioration du diabète.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Il existe des médicaments pour faire diminuer la glycémie, mais il faut tout faire pour ne pas en arriver là. A l'exception de la metformine (Glucophage) qui produit surtout des troubles digestifs, ils sont tous nocifs et augmentent nettement les risques d'infarctus, d'accidents cardiovasculaires et de mort par maladie cardiaque²¹. La metformine est le médicament le plus prescrit, la balance bénéfice/risque est positive bien que son efficacité soit controversée²². A noter : elle

16. Fagherazzi G, Vilier A, Saes Sartorelli D, Lajous M, Balkau B, Clavel-Chapelon F. Consumption of artificially and sugar-sweetened beverages and incident type 2 diabetes in the Etude Epidemiologique auprès des femmes de la Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale-European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohort. *Am J Clin Nutr*. 2013 Jan 30.

17. Jotham Suez Tal Korem David Zeevi Gili Zilberman-Schapira Christoph A. Thaïs Ori Maza David Israeli Niv Zmora Shlomit Gilad Adina Weinberger Yael Kuperman Alon Harmelin Ilana Koldkin-Gal Hagit Shapiro Zahir Halpern Eran Segal & Eran Elinav - Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota - *Nature aop*, (2014) | doi:10.1038/nature13793.

18. Ruff JS, Suchy AK, Hugentobler SA, Sosa MM, Schwartz BL, Morrison LC, Gieng SH, Shigenaga MK, Potts WK. Human-relevant levels of added sugar consumption increase female mortality and lower male fitness in mice. *Nat Commun*. 2013;4:2245. doi: 10.1038/ncomms3245.

19. Kimber L. Stanhope, Jean Marc Schwarz, Nancy L. Keim, Steven C. Griffen, et al, Consuming fructose-sweetened, not glucose-sweetened, beverages increases visceral adiposity and lipids and decreases insulin sensitivity in overweight/obese humans, *The Journal of Clinical Investigation*, 2009;119(5):1322-1334.

20. Cederberg H, Stan-áková A, Yaluri N et coll. Increased risk of diabetes with statin treatment is associated with impaired insulin sensitivity and insulin secretion: a 6 year follow-up study of the METSIM cohort. *Diabetologia* DOI 10.1007/s00125-015-3528-5.

21. The Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes Study Group *N Engl J Med* 2008; 358:2545-2559 June 12, 2008 DOI: 10.1056/NEJMoa0802743.

22. Boussageon et al. *BMJ*. 2011 Jul 26;343:d4169. doi: 10.1136/bmj.d4169.

fait baisser le taux de vitamine B12, il est nécessaire alors de prendre un supplément.

De même une récente étude internationale de grande ampleur a montré que les injections d'insuline font beaucoup plus de mal que de bien pour les diabétiques de type 2, elles favorisent la prise de poids et doivent être formellement déconseillées²³.

Il est réellement préférable d'opérer les indispensables changements du mode de vie et d'entreprendre un traitement naturel basé sur les résultats des dernières recherches.

Vitamine D

Son taux est à surveiller, car la vitamine D aide le corps à réguler la glycémie. Si vous ne pouvez vous exposer suffisamment au soleil ou si votre taux passe en dessous de 50 ng/ml, prenez un complément à la dose de 4000 UI chaque jour. Les effets bénéfiques de la vitamine D sont particulièrement marqués lorsque la maladie n'en est qu'à ses débuts²⁴. Son efficacité devient mineure une fois que la résistance à l'insuline est bien installée.

infos produits

- **Vitamine D3 & K2** (CellInnov) : www.cellinnov.com
08 00 50 10 17
- **Vitamine d3++** (Dplantes) : www.dplantes.com
04 75 53 80 09
- **Bio-D-Mulsion** (Biotics research) :
www.energeticanatura.com – 01 40 26 09 08

La berbérine

La berbérine, un alcaloïde tiré des baies de l'épine vinette, améliore la sensibilité à l'insuline et facilite le transport du glucose dans les cellules. Son efficacité et son mode d'action sont comparables à la Metformine, le médicament allopathique du diabète, avec moins d'effets secondaires mais elle n'est pas remboursée !²⁵. En bonus, elle agit aussi sur la régulation des lipides sanguins²⁶.

Par précaution, elle ne doit pas être utilisée sans suivi de la glycémie.

Contre-indication : femmes enceintes, enfants.

Posologie : 500 mg 2 à 3 fois par jour avant les repas.

infos produits

- **Berbérine 500** (Supersmart) : www.supersmart.com
08 00 66 67 42



Le resvératrol

Le resvératrol est un polyphénol présent dans le raisin et le vin rouge. Les études récentes montrent de puissants effets antidiabétiques²⁷ : diminution de la glycémie et de la résistance à l'insuline.

Posologie : 20 mg deux à trois fois par jour avant les repas.

infos produits

- **Glucoranol** (Yvery) :
www.yverypharm.com
- **Resveratrol** (Supersmart) :
08 00 66 67 42
www.supersmart.com



Annie Casamayou ■■■

23. The effect of patients' risks and preferences on health gains with glucose lowering in type 2 diabetes: Patient preferences and outcomes of glycemic control," JAMA Internal Medicine, June 30, 2014.

24. Harris SS, Pittas AG, Palermo NJ. Vitamin D supplementation reduces insulin resistance in South Asian women living in New Zealand who are insulin resistant and vitamin D deficient - a randomised, placebo-controlled trial. Diabetes Obes Metab. 2012 Sep;14(9):789-94. doi: 10.1111/j.1463-1326.2012.01605.x. Epub 2012 May 8.

25. Jun Yin, Hui Xing, and Jianping Ye - Efficacy of Berberine in Patients with Type 2 Diabetes - Metabolism. 2008 May; 57(5): 712-717. doi: 10.1016/j.metabol.2008.01.013 Hui Dong, Nan Wang, Li Zhao, 1 and Fier Lu - Berberine in the Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus: A Systemic Review and Meta-Analysis - http://dx.doi.org/10.1155/2012/591654.

26. Dong H1, Zhao Y, Zhao L, Lu F - The effects of berberine on blood lipids: a systemic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Planta Med. 2013 Apr;79(6):437-46. doi: 10.1055/s-0032-1328321. Epub 2013 Mar 19.

27. Kai Liu, Rui Zhou, Bin Wang, and Man-Tian Mi - Effect of resveratrol on glucose control and insulin sensitivity: a meta-analysis of 11 randomized controlled trials - Am J Clin Nutr June 2014 ajcn.082024.

Chasser les moustiques sans détruire son cerveau



Votre bombe anti-moustique est diablement efficace ? Le seul hic, c'est qu'elle contient des tas de produits chimiques comme le DEET, une substance dont la toxicité sur le système nerveux est bien documentée. Heureusement, il existe des alternatives.

C'est entendu, les moustiques, mieux vaut s'en protéger. Non seulement, leurs démangeaisons sont une véritable plaie, mais ils peuvent aussi être les vecteurs de maladies, principalement dans les régions tropicales, mais pas seulement. En France aussi, plusieurs cas de dengue, de fièvre du Nil et de chikungunya ont été dénombrés ces dernières années.

L'EFFICACITÉ REDOUTABLE DU DEET

La question essentielle, c'est de savoir quel est le produit qui protège le mieux contre les moustiques. Mais autant le savoir de suite, le seul produit réputé infaillible est chimique. Et il est loin d'être anodin.

Le DEET est la star utilisée dans la majorité des produits à appliquer sur la peau. Cette molécule mise au point à l'origine par l'armée américaine a été largement utilisée pendant la guerre du Vietnam pour protéger les GI des piqures d'insectes, puis commercialisée pour le grand public. 50 ans après, elle est toujours indétrônable pour son efficacité implacable contre les moustiques et contre les tiques.

Si les scientifiques reconnaissent que le DEET est la meilleure arme pour éviter les maladies dont les insectes sont les vecteurs, ils savent aussi qu'il faut s'abstenir de s'en tartiner à tort et à travers. Un bon quart des employés du parc national des Everglades aux États Unis, une région de marais infestés de moustiques, souffrent d'éruptions, d'irritations de la peau et de brûlures aux lèvres. En cause : les applications répétées de lotion très concentrée en DEET. Les applications de DEET peuvent produire des affections variées de la peau et des muqueuses, mais ce n'est peut être pas le plus grave. Aux Everglades, certains employés connaissent aussi des **insomnies**, des **étourdissements**, des **maux de tête** et des **difficultés de concentration**.

En effet, le problème, c'est que le DEET ne reste pas inerte sur la peau, il est absorbé et s'introduit dans l'organisme où il peut atteindre le système nerveux central. Le professeur Abou-Donia de la Duke University a étudié pendant 30 ans les effets d'une exposition au DEET sur les animaux et a démontré que

des applications fréquentes causaient la **mort de neurones** dans la zone du cerveau impliquée dans le contrôle des mouvements, l'apprentissage, la mémoire et la concentration². Une étude française a confirmé sa neurotoxicité sur les mammifères³. Pour le professeur Abou-Donia, il ne fait pas de doute que le cerveau humain peut tout autant être lésé par une exposition importante au DEET.

SYNDROME DE LA GUERRE DU GOLFE : LE RÔLE MÉCONNU DES ANTI-MOUSTIQUES

Ces résultats sont cohérents avec les symptômes rapportés par les vétérans de la guerre du Golfe. Les militaires avaient à l'époque reçu l'ordre de s'enduire massivement de lotions à base de DEET. Ils en ont consommé des litres et des litres et plus de la moitié d'entre eux ont souffert d'un éventail de pathologies appelé le syndrome de la guerre du Golfe : pertes de mémoire, maux de tête, faiblesse, fatigue, douleurs musculaires et articulaires, tremblements et essoufflement. Des symptômes qui ont pu apparaître des mois, voire des années après l'exposition. Il ne faut pas blâmer uniquement le DEET, des tas de produits chimiques utilisés lors de la guerre sont aussi en cause, et une étude a montré que le DEET interagit avec un pesticide couramment utilisé dans les bombes insecticides, la perméthrine, et que la synergie augmente la toxicité neurologique et le risque de modification des gènes⁴.

1. McConnell R, Fidler AT, Chrislip D, NIOSH. Everglades National Park health hazard evaluation report. Cincinnati, Ohio: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, 1986; NIOSH health hazard evaluation report no. HETA-83-085-1757.
2. Ali Abdel-Rahman, Ashok K. Shetty, and Mohamed B. Abou-Donia - Subchronic Dermal Application of N,N-Diethyl m-Toluamide (DEET) and Permethrin to Adult Rats, Alone or in Combination, Causes Diffuse Neuronal Cell Death and Cytoskeletal Abnormalities in the Cerebral Cortex and the Hippocampus, and Purkinje Neuron Loss in the Cerebellum. *Experimental Neurology*, Volume 172, November 2001.
3. Vincent Corbel, Maria Stankiewicz, Cédric Pennetier, Didier Fournier, Jure Stojan, Emmanuelle Girard, Mitko Dimitrov, Jordi Molgó, Jean-Marc Hougard and Bruno Lapied - Evidence for inhibition of cholinesterases in insect and mammalian nervous systems by the insect repellent DEET - *BMC Biology* 2009, 7:47 doi:10.1186/1741-7007-7-47.
4. Mohan Manikkam, Rebecca Tracey, Carlos Guerrero-Bosagna, and Michael K. Skinner - Pesticide and Insect Repellent Mixture (Permethrin and DEET) Induces Epigenetic Transgenerational Inheritance of Disease and Sperm Epimutations - doi: 10.1016/j.reprotox.2012.08.010.

Il est bon aussi de savoir que le DEET est un solvant du plastique et du caoutchouc, il attaque facilement les branches de lunettes ou les bracelets de montre.

En conclusion, pour être sûr, le DEET doit être manipulé avec beaucoup de précautions :

- Eviter les concentrations supérieures à 30%, et pour les enfants jusqu'à 12 ans, choisir des produits dosés à moins de 10%
- A mettre avec parcimonie et seulement sur une courte période, en particulier pour les enfants,
- Eviter d'utiliser dans le même temps un autre insecticide ou pesticide
- Se laver pour enlever les traces du produit avant d'aller dormir
- Interdit aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 6 mois.

Bref, des méthodes de prévention dont la connaissance doit certainement permettre de postuler à un poste de gestionnaire dans un centre de traitement des déchets nucléaires...

LES NOUVELLES MOLÉCULES DE SYNTHÈSE

La picaradine, une autre molécule répulsive, n'a pas d'effet irritant sur la peau et les muqueuses et elle semble très efficace également contre les moustiques et les tiques. Elle ne semble pas avoir d'effet neurotoxique, en somme, elle aurait les mêmes avantages que le DEET et les inconvénients en moins. Cependant comme elle n'est apparue qu'à la fin des années 1990, ses conséquences sur le long terme sont encore à déterminer.

Le IR3535 est aussi une substance puissante apparue récemment, il peut être très irritant pour les yeux, il fait fondre le plastique, mais ne semble pas montrer de risques pour la santé. Il se trouve parfois incorporé dans les produits anti-solaires, mais ce n'est pas une bonne idée, car si vous devez répéter les applications d'écran solaire, vous augmentez les risques de surexposition au répulsif.

QUID DES SERPENTINS ET DES PRISES ANTI-MOUSTIQUES ?

Les serpentins anti-moustiques font beaucoup d'adeptes, mais il se pourrait qu'ils ne soient pas seulement nocifs pour les moustiques. Exactement comme les bombes insecticides ou les prises anti-moustiques, ils libèrent dans l'atmosphère un mélange complexe de polluants et ils tuent les

indésirables grâce à des pesticides de la famille des pyréthrinoïdes. L'impact sur la santé de ces pesticides est de mieux en mieux évalué : cancers, baisse de la fertilité, maladies neurodégénératives, etc. Dans le cas des pyréthrinoïdes, ils peuvent être irritants pour les voies respiratoires de l'homme, mais ils sont surtout capables de traverser la barrière hémato-encéphalique qui protège le système nerveux central et ils sont associés à de nombreux désordres neurologiques, dont Parkinson⁵ et Alzheimer⁶. Des études ont clairement établi qu'une femme enceinte ou allaitante exposée à l'un d'entre eux, la deltaméthrine, augmentait le risque que son enfant souffre de déficit de l'attention⁷ ou d'autisme⁸. Un autre, la perméthrine, est extrêmement toxique pour de nombreux animaux, les chats en particulier.

REPÉRER UNE MOLÉCULE INSECTICIDE DE LA FAMILLE DES PYRÉTHRINOÏDES

Leur nom se termine par « thrine » : Transfluthrine, tétraméthrine, perméthrine, deltaméthrine, resméthrine, etc.

Pour minimiser les expositions, utilisez les serpentins anti-moustiques uniquement en extérieur et évitez les prises ou les plaquettes anti-insectes, préférez des solutions plus naturelles.

LES SOLUTIONS NATURELLES

Les anti-moustiques à base de plantes doivent être appliqués à intervalles réguliers pour protéger efficacement. Il faudrait renouveler les applications toutes les 20 mn⁹. Les solutions aromatiques sont nombreuses, mais doivent être utilisées avec précaution par les enfants et les femmes enceintes :

5. Pesticides : Effets sur la santé : une expertise collective de l'Inserm - 2013.

6. Repeated Exposure to Pesticides Increases Alzheimer's Disease Risk, K. M. Hayden, Neurology. 2010;74:1524-1530; & (b) The effects of environmental neurotoxins on the dopaminergic system: A possible role in drug addiction. Jones DC, Miller GW. Biochem Pharmacol. 2008 Sep 1;76(5):569-81.

7. J. R. Richardson, M. M. Taylor, S. L. Shalat, T. S. Guillot, W. M. Caudle, M. M. Hossain, T. A. Mathews, S. R. Jones, D. A. Cory-Slechta, G. W. Miller. Developmental pesticide exposure reproduces features of attention deficit hyperactivity disorder. The FASEB Journal, 2015; DOI: 10.1096/fj.14-260901.

8. Janie F. Shelton, Estella M. Geraghty, Daniel J. Tancredi, Lora D. Delwiche, Rebecca J. Schmidt, Beate Ritz, Robin L. Hansen, and Irva Hertz-Picciotto - Neurodevelopmental Disorders and Prenatal Residential Proximity to Agricultural Pesticides: The CHARGE Study - Environ Health Perspect; DOI:10.1289/ehp.1307044.

9. Mark S Fradin and John F Day - Comparative efficacy of insect repellents against mosquito bites - South Pacific Underwater Medicine Society (SPUMS) Journal Volume 33 No. 2 June 2003.

L'huile essentielle d'herbe à chat ou de cataire (*nepeta cataria nepetalactonifera*)

Grâce à la nepetalactone, la molécule active de l'huile essentielle, l'herbe à chat serait d'une efficacité comparable au DEET¹⁰. Elle doit être mélangée à une huile végétale (une huile à bas coût en supermarché peut faire l'affaire) avant de la masser sur la peau, l'idéal étant de former une synergie avec les huiles essentielles suivantes qui sont également répulsives :

- L'huile essentielle de citronnelle de Java (*cymbopogon winterianus*)¹¹
- L'huile essentielle de lavande vraie (*lavandula officinalis*)¹²
- L'huile essentielle de poivre noir (*piper nigrum*)¹³
- L'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*eucalyptus citriodora*)¹⁴

L'huile végétale de neem

Le neem est un arbre originaire d'Inde et l'huile végétale extraite de ses graines est un insecticide naturel efficace¹⁵. Elle peut entrer dans la composition en petite quantité et mélangée par exemple à une huile végétale de coco.



A noter que les bracelets anti-moustiques à base d'huiles essentielles répulsives ont une efficacité limitée car ils ne couvrent pas tout le corps.

Annie Casamayou ■■■

danger mortel

news

Bol d'air Jacquier : son effet sur le cancer démontré

Une supplémentation en oxygène fait fondre les tumeurs

René Jacquier, inventeur du « Bol d'air Jacquier », prétendait que l'apport d'oxygène de son appareil pouvait soigner naturellement de nombreuses pathologies. Ridiculisé par le corps médical (voir Alternatif Bien-Être 103), la science lui donne aujourd'hui raison ! C'est le constat d'une équipe de chercheurs américains : lorsqu'ils ont supplémenté en oxygène des souris atteintes d'un cancer du poumon, celui-ci a régressé et la durée de vie des souris s'est allongée. Une supplémentation en oxygène permettrait d'une part de booster l'activité des lymphocytes T, des cellules de notre système immunitaire qui détruisent les cellules cancéreuses, et d'autre part de neutraliser les récepteurs qui protègent la tumeur de la réaction immunitaire de l'organisme. Cette découverte est un grand pas dans l'immunothérapie, une piste thérapeutique prometteuse qui consiste à stimuler les défenses naturelles de l'organisme pour lutter contre une maladie. Cette méthode a fait ses preuves dans le traitement du mélanome et semble constituer un nouvel espoir pour soigner les cancers du poumon, de la vessie ou des reins contre lesquels les traitements actuels sont peu efficaces. Malheureusement les malades vont encore devoir se débrouiller seuls car le bol d'air Jacquier est loin d'être sur la liste des prochains protocoles officiels...

Source : Stephen M. Hatfield, Jorgen Kjaergaard, Dmitriy Lukashev, et al. Immunological mechanisms of the antitumor effects of supplemental oxygenation. Sci Transl Med 4 Vol. 7, Issue 277, p. 277ra30. March 2015.

10. Birkett MA, Hassanali A, Hoglund S, Pettersson J, Pickett JA. Repellent activity of catmint, *Nepeta cataria*, and iridoid nepetalactone isomers against Afro-tropical mosquitoes, ixodid ticks and red poultry mites. *Phytochemistry*. 2011 Jan;72(1):109-14. doi: 10.1016/j.phytochem.2010.09.016. Epub 2010 Nov 4.
 11. Kongkaew C, Sakunrag I, Chaiyakunapruk N, Tawatsin A. Effectiveness of citronella preparations in preventing mosquito bites: systematic review of controlled laboratory experimental studies. *Trop Med Int Health*. 2011 Jul;16(7):802-10. doi: 10.1111/j.1365-3156.2011.02781.x. Epub 2011 Apr 11.
 12. Jaenson TG, Garboui S, Palsson K. Repellency of oils of lemon eucalyptus, geranium, and lavender and the mosquito repellent MyggA natural to Ixodes ricinus (Acari: Ixodidae) in the laboratory and field. *J Med Entomol*. 2006 Jul;43(4):731-6.
 13. Park IK, Lee SG, Shin SC, Park JD, Ahn YJ. Larvicidal activity of isobutylamides identified in *Piper nigrum* fruits against three mosquito species. *2002 Mar 27;50(7):1866-70*.
 14. Marta Ferreira Maia and Sarah J Moore - Plant-based insect repellents: a review of their efficacy, development and testing - *Malar J*. 2011; 10(Suppl 1): S11.
 15. Sharma SK, Dua VK, Sharma VP. Field studies on the mosquito repellent action of neem oil. *Southeast Asian J Trop Med Public Health*. 1995 Mar;26(1):180-2.

5 signes que vous êtes malade de la thyroïde

Un dysfonctionnement de la thyroïde impacte tout l'organisme : les symptômes apparaissent simultanément dans différentes sphères et de nombreux médecins vont les traiter séparément, passant à côté de la source principale du problème.

L'HISTOIRE DES « CRÉTINS DES ALPES »

Jusqu'au début du XX^e siècle, il y avait dans les régions montagneuses des gens dont le développement physique et mental s'était arrêté prématurément. Ils étaient petits, avaient le visage déformé, souffraient d'un retard mental et la base de leur cou était enflée, constituant un goitre. On les appelait les « Crétins des Alpes ». Pour enrayer ce fléau, les médecins de l'époque imposèrent une batterie de mesure : dessécher les marais pour en faire des terres labourables, couper les arbres poussant à moins de 50 m des habitations, manger de la viande, etc.

Ces règles n'eurent bien sûr aucun impact sur le crétinisme et ce n'est que dans les années 20 que des pharmaciens Suisses découvrirent qu'une supplémentation en iode, dont le sol des montagnes était particulièrement pauvre, permettait de soigner la maladie. On sait aujourd'hui que l'iode est un élément indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes, dont la carence en bas âge entraîne des anomalies du développement appelées communément « crétinisme ».

Les hormones thyroïdiennes jouent le rôle de chef d'orchestre dans l'organisme : elles régulent la circulation sanguine, la température du corps, la dépense énergétique cellulaire, le rythme cardiaque, la digestion, le fonctionnement du cerveau, etc.

LES CAUSES MODERNES DES TROUBLES DE LA THYROÏDE

La thyroïde peut fonctionner au ralenti (hypothyroïdie) ou au contraire s'emballer (hyperthyroïdie). Les femmes sont 2 à 8 fois plus touchées par ces troubles que les hommes et le risque augmente avec l'âge pour atteindre 10% à partir de 60 ans. Le fonctionnement de la thyroïde peut être perturbé par différentes causes :

- Des apports en iode insuffisants : en France, le sel est supplémenté en iode pour fournir les apports nécessaires aux populations vivant loin de la mer mais cela n'est pas totalement suffisant et l'exclusion des poissons, fruits de mer ou algues de l'alimentation se traduit souvent par un déficit chronique en iode ;

- Les médicaments comme la Cordarone (pour les troubles du rythme cardiaque) ou Interferon (pour soigner l'hépatite C) sont connus pour troubler le fonctionnement de la thyroïde. De manière générale, les médicaments qui contiennent de l'iode sont susceptibles de perturber le fonctionnement de la thyroïde, en particulier s'ils sont pris sur de longues périodes ;
- Chirurgie ou radiothérapie ayant endommagé la thyroïde.
- Une maladie auto-immune peut détruire les tissus de la glande et engendrer une hypothyroïdie (thyroïdite de Hashimoto) ou une hyperthyroïdie (maladie de Basedow) ;
- 8-10% des femmes connaissent de manière transitoire des troubles de la thyroïde après un accouchement ;
- Une consommation importante d'aliments qui empêchent la thyroïde de capter l'iode (dits « goïtrogènes ») : légumineuses, les pommes de terre, le millet, le fonio, crucifères (choux, brocolis, etc.). L'effet goïtrogène de ces aliments n'est néanmoins perceptible dans le seul cas où les apports en iode via les produits de la mer sont concomitamment faibles ou nuls.

LES 5 SIGNES D'UN DÉRÈGLEMENT

La thyroïde régulant différentes fonctions de l'organisme, son dérèglement engendrera des troubles de manière simultanée dans les sphères suivantes :

- **La régulation de la température corporelle** : une frilosité anormale peut être le signe d'une hypothyroïdie et au contraire, des bouffées de chaleur et

une transpiration accrue seront le signe d'une hyperthyroïdie.

- **Le transit** : il ralentit en cas d'hypothyroïdie et accélère en cas d'hyperthyroïdie. La constipation et la diarrhée ainsi qu'une variation de poids incohérente avec l'appétit peuvent donc être le signe d'un dérèglement.
- **Le rythme cardiaque** : le cœur peut ralentir en cas d'hypothyroïdie et s'emballer en cas d'hyperthyroïdie, générant dans les deux cas un essoufflement anormal.
- **Perturbations du cycle menstruel.**
- **L'humeur** : la nervosité, la dépression, l'irritabilité, les sautes d'humeur peuvent être des signes d'une perturbation thyroïdienne.

souvent dangereux et peuvent dérégler la thyroïde encore plus : par exemple, une supplémentation excessive en iode en cas d'hypothyroïdie peut paradoxalement aggraver le déficit en hormones, au lieu de l'améliorer ! Avant de choisir votre moyen d'agir, assurez-vous d'avoir effectué tous les examens nécessaires et de disposer d'un diagnostic précis.

Morgane Vedrines ■■■

LES SOLUTIONS POUR LES PROBLÈMES DE THYROÏDE

En ce qui concerne les maladies de la thyroïde, la médecine moderne est plutôt douée. Les traitements hormonaux utilisés sont bioidentiques, c'est-à-dire que les hormones médicamenteuses sont des molécules identiques à celles naturellement produites dans l'organisme.

A l'inverse, la médecine naturelle est pauvre en solutions, en dehors d'une simple carence en iode qu'on peut combler en quelques mois avec de petites doses d'iode apportées quotidiennement. Attention aux compléments alimentaires vendus pour ces problèmes : quand ils ne sont pas efficaces ils sont



Sel : dangereux aussi pour les reins

Le sel aurait un impact négatif sur les organes même chez les personnes chez qui il ne provoque pas d'hypertension

On associe souvent le sel aux problèmes d'hypertension. Mais le sel peut être à l'origine de bien d'autres difficultés. Des chercheurs viennent de démontrer qu'avoir la main leste sur la salière peut entraîner des difficultés sérieuses : insuffisance rénale, ostéoporose, perte de masse musculaire et baisse de l'immunité. Le sel est omniprésent dans notre alimentation et le meilleur moyen de limiter son apport reste de ne pas en utiliser à la maison : chaque repas chez des amis, chaque sandwich consommé sur le pouce, chaque déjeuner professionnel, suffisent à en apporter plus que de raison. Au rayon des aliments les plus riches en sel, on retrouve : les aliments industriels, les laits infantiles, le lait, le fromage, les saucisses, les soupes et les plats à base de pâtes.

Source : Maalouf J, Cogswell ME, Yuan K, and al; Top sources of dietary sodium from birth to age 24 mo, United States, 2003-2010. Am J Clin Nutr. 2015 Mar 11. pii: ajcn099770. Farquhar WB, Edwards DG, Jurkovic CT, Weintraub WS. Dietary Sodium and Health: More Than Just Blood Pressure. J Am Coll Cardiol. 2015 Mar 17;65(10):1042-1050.

Nuque : les bons gestes pour se débarrasser des douleurs

La position assise est probablement la pire des positions. Lorsqu'elle s'associe à un travail sur ordinateur, c'est la garantie de douleurs à la nuque. Nos conseils pour les éviter.

Nous passons tous beaucoup trop de temps assis. En soi, s'asseoir n'a rien de mal, et même de temps à autre, cela fait du bien de se vautrer dans un canapé ! Le problème c'est lorsque l'on se tient dans cette position trop longtemps.

Car on l'ignore souvent, mais une multitude de petits muscles ont pour mission de maintenir nos épaules et notre cou, afin de garder notre champ de vision le plus possible à l'horizontale. Cet équilibre est très souvent rompu en raison de la position de la tête en avant et des épaules qui plongent lorsque nous sommes assis. Cela est encore plus marqué lorsque nous travaillons ou lisons sur l'ordinateur, la tablette ou un livre.

Ces postures caractéristiques entraînent un état de tension permanent autour de certains muscles du cou, de la nuque et de l'arrière des épaules (ceinture scapulaire). L'effet est encore accentué du côté où vous cliquez avec votre souris si vous travaillez à l'ordinateur.

LA MODIFICATION DES SCHÉMAS MOTEURS

Les déséquilibres musculaires sont toujours associés à une modification des schémas moteurs, en d'autres termes, les programmes de notre cerveau qui coordonnent les différents muscles qui stabilisent et mobilisent une articulation. C'est la raison pour laquelle l'automassage enlève les tensions et les trigger point, mais ils ne font rien sur la reprogrammation du schéma moteur. Masser, c'est donc indispensable pour soulager, mais il faut ensuite corriger le programme moteur grâce à des mouvements et exercices correctifs.

UN PEU D'ANATOMIE

Dans les problèmes de nuque, on observe souvent une modification du fonctionnement neuro physiologique autour des muscles qui maintiennent et mobilisent les cervicales.

Dans ce schéma très fréquent, la tête porte vers l'avant, forçant l'ensemble de la colonne vertébrale et du bassin à se réorganiser pour compenser. Les vertèbres cervicales sont aussi poussées vers l'avant, ce qui comprime les disques et pince les nerfs.

À terme, l'unique façon pour le corps de se protéger de problèmes plus importants est d'enclencher des spasmes musculaires protecteurs de toute la zone afin d'en limiter les mouvements et l'amplitude. Ces tensions de protection entraînent une hyper mobilité de certaines zones charnières comme celles situées entre le crâne et la première cervicale (charnière occipitale/cervicale), ou celle entre la dernière vertèbre de la nuque et la première vertèbre dorsale (charnière cervico-thoracique). Le fonctionnement de l'épaule, du bras et de l'avant-bras peuvent également s'altérer, créant des pathologies articulaires et tendineuses multiples.

LES SOLUTIONS : L'AUTO ENTRETIEN

La magie du corps humain, c'est que la plupart des anomalies que l'on laisse s'installer au fil des années sont réversibles. Et même quand des dégâts importants sont déjà présents (arthrose, discopathie, névralgies cervico-brachiales, hernie discale), il reste possible d'améliorer les choses, de diminuer les douleurs, les spasmes et de retrouver de la mobilité.

Cela dit, plus on attend, plus les dégâts peuvent être importants. Mais on peut très largement traiter ces problèmes avec des exercices quotidiens.

À FAIRE AU QUOTIDIEN

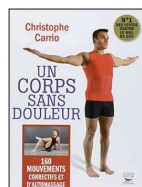
Automassage des muscles du cou en travaillant avec les massages glissés tractés avec rouleau de massage ou les doigts. (Photos 1 et 2)

Mobiliser/renforcer allongé ou debout avec bande élastique violette plus une serviette. (Photos 3, 4 et 5)

Rappelez-vous que ce qui compte pour changer la qualité de vos tissus musculaires et faciaux, c'est la fréquence plus que l'intensité ou la force avec laquelle vous effectuez les massages et mobilisations.

Il est également important de prendre conscience de sa posture régulièrement dans la journée afin d'enregistrer les bons schémas moteurs.

POUR ALLER PLUS LOIN



*Un corps
sans douleur*

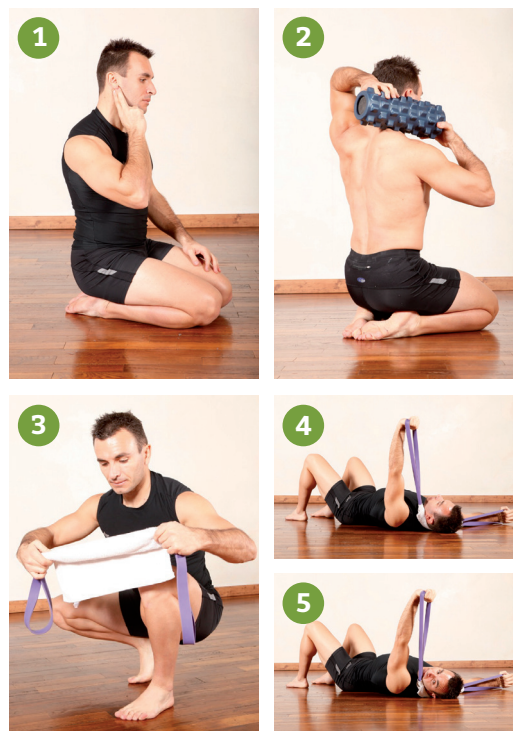


Savoir s'étirer

Une vidéo sur le massage du cou
www.youtube.com/watch?v=yeu3dLLnzaM

Christophe Carrio ■■■

www.christophe-carrio.com



soulager la nuque

Probiotiques et vitamine C : le mélange idéal pour les enfants

Une supplémentation en probiotiques et vitamine C permettrait de protéger les enfants des infections respiratoires

Les enfants sont souvent récalcitrants à l'idée d'avaler de petites gélules, le plus simple serait donc de leur réserver les produits les plus indispensables. Mais lesquels choisir ? Dans une étude menée pendant 6 mois chez des enfants âgés de 3 à 6 ans allant en crèche, la supplémentation en vitamine C (50 mg) mélangée à des probiotiques (*Lactobacillus* et *Bifidobacterium* concentrés à 10 milliards par dose), a permis de réduire d'un tiers les infections respiratoires et de diminuer drastiquement le recours à des médicaments (antibiotiques, antidouleurs, etc.). Il semble donc que ce mélange soit particulièrement intéressant pour les bambins, mais vous pouvez l'optimiser en rajoutant quelques gouttes de vitamine D3 (1000 UI par jour) dans son repas.

Source : I Garaiova, J Muchová, Z Nagyová, et al; Probiotics and vitamin C for the prevention of respiratory tract infections in children attending preschool: a randomised controlled pilot study. *European Journal of Clinical Nutrition* (2015) 69, 373-379;



La naturopathie, effet de mode ou vraie médecine complémentaire ?

Portée par l'engouement pour les médecines traditionnelles, la naturopathie est aujourd'hui en vogue. Mais comment fonctionne-t-elle vraiment ? Que soigne-t-elle ? Et par quels moyens ? Le naturopathe Nicolas Wirth nous répond...

→ La naturopathie, c'est quoi au juste ?

Comme la plupart des médecines traditionnelles, la naturopathie s'appuie sur une **approche globale** de la santé. Pour nos esprits occidentaux, cela ne va pas de soi : nous avons pris l'habitude de penser qu'une maladie ou un symptôme doivent conduire inévitablement à la prescription d'un remède, naturel ou non.

Je crois qu'il faut considérer la naturopathie comme une **médecine d'écologie humaine**. Ce qui est vrai pour la nature et l'environnement, l'est aussi pour notre corps. Beaucoup de maladies dites *de civilisation* apparaissent simplement parce que notre organisme vit un « déséquilibre écologique ». Nos fonctions organiques, nos *écosystèmes intérieurs*, sont perturbés par des carences, des surcharges... Et parfois, l'organisme sature, et la maladie peut surgir.

L'influence permanente de notre environnement social, du stress, des pollutions sont aussi des raisons de voir notre santé défaillir. Pour retrouver ou conserver cette précieuse santé, la naturopathie tente de restaurer notre équilibre écologique par des moyens naturels. Le plus souvent, la naturopathie intervient dans un but préventif ou en amont de la maladie.

→ De quels moyens disposez-vous pour améliorer la santé ?

Le naturopathe utilise différents leviers à commencer par la **nutrition**, ou l'art de bien se nourrir. Ponctuellement et selon les besoins, des restrictions alimentaires peuvent aussi être conseillées comme le jeûne ou les monodiètes. L'**activité physique** et la **gestion du stress** sont aussi abordées en priorité. Ensuite, le naturopathe propose souvent un rééquilibrage par les **plantes**, des **compléments alimentaires**, des techniques de **réflexologie**, ou encore d'**hydrologie**.

→ Pourquoi ne pas aller voir directement un réflexologue, un coach sportif ou un nutritionniste ?

Les techniques sont effectivement très proches, même si elles peuvent varier légèrement d'un praticien à l'autre. Le véritable apport du naturopathe réside dans l'individualisation de la thérapie qui découle du bilan proposé en première consultation.

→ En quoi consiste ce bilan individuel ?

C'est une sorte d'évaluation de la santé innée et acquise de la personne. C'est à ce moment que l'on évalue les capacités d'autoguérison ou d'autorégulation d'une personne. Il s'agit des

capacités que possède tout être vivant pour se maintenir en santé. Avec l'aide d'une série de questions et d'autres outils spécifiques comme l'étude du pouls, de l'iris ou de la morphologie, le naturopathe évalue les priorités de la personne : a-t-elle besoin de se revitaliser (remonter son énergie), d'un drainage, de combler des carences, de mieux gérer son stress, et si oui comment ? Les techniques employées dépendent donc des conclusions de ce bilan de vitalité.

→ Sur quels genres de troubles la naturopathie est-elle efficace ?

La liste est longue car on peut traiter tous les troubles fonctionnels, lorsque des choses « fonctionnent » mal. Par exemple une mauvaise digestion, une constipation chronique, un sommeil perturbé, l'anxiété, les troubles ORL chroniques, la fatigue, les allergies etc. En cas de pathologies, lorsqu'un organe ou un système est gravement atteint, c'est bien sûr la médecine conventionnelle qui peut agir directement. Mais la naturopathie peut être une très bonne alliée pour soutenir les fonctions, par exemple digestives ou immunitaires. C'est en cela qu'elle est une vraie médecine complémentaire.

→ On entend de plus en plus parler de la naturopathie. Comment l'expliquez-vous ?

Depuis quelques années, on observe une profonde aspiration à retrouver de vraies valeurs, et à reprendre le contrôle de sa santé. La vocation première du naturopathe est de rendre autonome la personne qui vient le consulter. Les discours souvent alarmistes de la médecine conventionnelle laissent croire que la maladie nous « tombe dessus » et qu'on n'a plus qu'à se laisser « prendre en charge ». Nous devons au contraire être les premiers acteurs de notre santé !

Propos recueillis par **Julien Venesson** ■ ■ ■

Le romarin : un turbo dans votre jardin



Plante typique du monde méditerranéen, le romarin pousse très bien au jardin. Lorsque l'on sait quand et comment bien l'employer, il agit efficacement sur la fatigue ou la digestion.

Partie utilisée : sommité fleurie, feuille

Indications principales : fatigue chronique, baisse de l'acuité intellectuelle, faiblesse digestive, gaz et ballonnements, infections pulmonaires, hypotension.

CONNAISSEZ-VOUS VRAIMENT LE ROMARIN ?

On sait qu'il stimule le foie, mais le romarin est avant tout un stimulant et un réchauffant général. Il redonne de la force à celui qui manque d'énergie, tonifie la circulation sanguine et remet du sang dans les veines de celui qui a une «petite tension». Il soutient aussi efficacement la digestion.

Voyons maintenant quelles sont précisément ses indications majeures.

Fatigue, mémoire et concentration

Il est idéal pour un bon réveil matinal. Faites une cure pendant quelques jours et jusqu'à 3 semaines lorsqu'un coup de fatigue se fait sentir. Au cours d'une convalescence, il redonnera aussi du tonus. En fait, le romarin soutient les glandes surrénales qui sont garantes d'une bonne énergie. Le romarin stimule également la circulation cérébrale et améliore la mémoire et la concentration. Pour renforcer cet effet, on peut l'associer au ginkgo.

Digestion : adieu les ballonnements

Le romarin stimule l'appétit en douceur et améliore très nettement la digestion. Son action est plus douce que celle des plantes très amères comme la gentiane ou l'artichaut. Il diminue efficacement les ballonnements et les gaz, notamment grâce à ses huiles essentielles qui ont une action antispasmodique, antifongique et antiseptique. Plusieurs études démontrent également un effet protecteur du foie par une activité antioxydante.

Des poumons dégagés

En apportant la chaleur du soleil qu'il a reçu, le romarin assèche les mucosités qui encombrant la sphère pulmonaire. Son effet antiseptique limite également l'infection et renforce l'immunité. Dans ce cas, vous pouvez l'associer au thym, à l'hysope ou à la sauge sur des périodes d'une semaine. L'hysope et la sauge sont à éviter chez la femme en-

ceinte et allaitante, ainsi que chez les personnes épileptiques.

OÙ POUSSE-IL ?

Son nom nous dit tout ! Son nom latin, *Rosmarinus officinalis*, serait issu de *rosa marina* qui signifie *rose de mer*. On peut aussi le traduire par *rosée de la mer* car il pousse spontanément là où la rosée matinale de la mer arrive à l'atteindre. Voilà qui donne une idée de son environnement naturel.

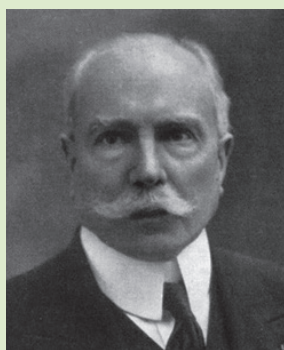
Au jardin, vous pouvez le faire pousser sans mal si vous habitez en dessous du milieu de la France. Dans les régions plus tempérées, il faudra bien l'exposer et lui éviter l'humidité stagnante ou les vents froids. Une terre pauvre et sableuse lui suffira pour s'épanouir.

LA RÉCOLTE

Vous pouvez récolter ses branches toute l'année, idéalement en pleine floraison. Attendez que la rosée du matin se soit dissipée et taillez des branches de même longueur. La taille stimulera sa repousse. Le séchage se fera très bien en bouquets suspendus à l'envers, dans un endroit chaud et sec, de préférence à l'abri de la lumière. Vous pouvez aussi recouvrir les branches d'un sachet en papier ample et percé de trous pour les protéger de la poussière et de la lumière. Après deux ou trois semaines de séchage, détachez ses feuilles, qui doivent venir facilement. Mettez-les enfin dans un sachet kraft fermé. Et maintenant, qu'est ce qu'on en fait ? En infusion, placez quelques brindilles dans un l'équivalent d'un bol d'eau bouillante. Infusez 15 minutes. Buvez 1 à 2 bols par jour. Une autre utilisation pratique est sous la forme d'extraît hydroalcoolique que vous trouverez en pharmacie ou en boutique spécialisée. Dans ce cas, prendre 10 à 20 gouttes 2 à 3 fois par jour.

Précautions : le romarin est à éviter chez les personnes sujettes aux crises d'épilepsie, chez la femme enceinte et allaitante ainsi que chez le jeune enfant. Son usage sous forme d'huile essentielle peut être risquée. Demandez à un spécialiste.

Nicolas Wirth ■ ■ ■



L'homme qui rendait inutiles les transfusions de sang ! (dernière partie)

René Quinton est face à son plus grand défi : prouver que la simple eau de mer est substituable sans dommage à la partie essentielle de notre liquide interne : le sang...

Voici retranscrit par les soins d'André Mahé le compte-rendu détaillé de l'expérience à laquelle Quinton se livre sur un animal :

UN CHIEN VIDÉ DE SON SANG EST RÉTABLI À L'EAU DE MER !

« Chien de dix kilos. Saigné à blanc, sans précaution d'aseptie, de 425 grammes par l'artère fémorale, en quatre minutes, soit un vingtième du poids du corps. Le réflexe cornéen est aboli. Devant l'impossibilité d'exprimer plus de sang, l'injection d'eau de mer commence. Injection en onze minutes de 532 cc d'eau de mer à 23°. Le réflexe de la cornée reparaît. L'animal, détaché, montre un abattement considérable. Il s'affaisse et parvient tout au plus à se relever. La peau du cou garde les plis qu'on lui imprime. La marche est impossible, la respiration haletante, très courte. Placée sur une couverture, la bête y reste étendue sans mouvement. Deuxième jour. - Le lendemain, 21 heures après la saignée, l'animal trotte. Mais les globules rouges sont tombés de 6.800.000 avant l'expérience à 2.900.000. L'hémoglobine est passée de 19 à 12. Ces chiffres témoignent de l'énorme saignée pratiquée. Troisième jour. - L'état change, la plaie suppure, la fièvre prend : 40°. La tristesse et l'abattement deviennent extrêmes; l'état apparaît comme grave. L'intérêt expérimental s'accroît, le problème devenant celui-ci : pour lutter contre l'infection, l'organisme, appauvri par la saignée, pourra-t-il, en présence de l'eau de mer injectée, accomplir sa leucocytose ? Quatrième jour - L'état se prolonge avec la même gravité. Mais l'examen du sang donne :

globules rouges : 3.020.000 ; globules blancs : 24.000 ; hémoglobine : 16. La leucocytose est donc accomplie. Dans la soirée même, l'animal mange quatre cents grammes de viande. Ensuite, le rétablissement est rapide. (...) »

IL UTILISE DU SANG DE LÉZARD

Cinq ans plus tard, le chien vivait encore. Hélas, il mourut dans un accident, de sorte que l'on ne put savoir si cette transfusion totale d'eau de mer aurait pu avoir un effet sur la prolongation de son existence naturelle. En tout cas, la grande vivacité présentée par l'animal après cette épreuve se retrouva dans toutes les expériences similaires, comme si l'organisme trouvait dans l'eau de mer une source de vitalité supérieure à celle de son propre sang. Comme mon lecteur l'aura aussitôt deviné, le « plasma de Quinton » (ou eau de mer isotonique comportant deux parties d'eau de mer recueillie au grand large pour cinq parties d'eau de source filtrée) **permettrait de remplacer la plupart des transfusions sanguines**, ce qui nous aurait évité le scandale du sang contaminé, et alors que nos journaux télévisés nous répètent sans cesse que nous sommes à deux doigts de manquer de sang à transfuser. Quinton effectuera d'autres expériences, dont une absolument cruciale, portant sur tout un éventail d'échantillons de sang d'animaux divers (grenouille, lézard, lapin, chien, poule) et d'homme, afin d'observer si les globules blancs survivent lorsque le sang qui les contient est dilué dans l'eau de mer. Le succès est total ! Dès lors, Quinton juge son hypothèse de départ pleinement validée et il énonce

la loi de constance marine : « *La vie animale, apparue à l'état de cellule dans les mers, tend à maintenir, pour son haut fonctionnement cellulaire, à travers la série zoologique, les cellules constitutives des organismes dans le milieu marin des origines.* »

LE VÉRITABLE INVENTEUR DES « OLIGO-ÉLÉMENTS »

Après quoi Quinton pousse, aussi loin que possible pour les moyens de l'époque, l'analyse chimique de l'eau de mer. C'est à lui que reviendra le mérite d'y déceler la présence de dix-sept corps rares que l'on n'y soupçonnait pas. Et le mérite aussi de souligner avant quiconque l'importance biologique de ces corps rares, ce qui fait de lui le véritable inventeur du concept aujourd'hui devenu banal des « oligo-éléments ». Il écrit à ce propos : « *Le fait que la plupart de ces corps ne s'y trouvent qu'à l'état impondérable ou à peine pondérable n'importe aucunement, au point de vue qui nous occupe. On n'est nullement en droit de dire qu'un élément, si faible que soit sa proportion, ne joue qu'un rôle de second ordre dans une dissolution. Les zéros et les virgules qui chiffrent nos dosages ne chiffrent aucunement, au point de vue physiologique, l'importance des éléments les uns par rapport aux autres. Dans l'eau de mer aussi bien que dans l'organisme, un sel de caesium, par exemple, que révèle seule l'analyse spectrale, doit être considéré jusqu'à preuve absolue du contraire comme présentant une importance biologique égale à celle du chlore et du sodium, qui constituent à eux seuls les 84 ou*

90 centièmes des sels dissous. Rien ne prouve, en effet, que le caesium, ou tout autre sel infinitésimal, ne joue pas dans la vie physiologique des mers ou de l'organisme un rôle indispensable à la manifestation de cette vie. Il y a toute une microchimie physiologique à peine commencée, qui montre, à n'en pas douter, le rôle capital que jouent certains corps dans la vie, à des doses extraordinairement réduites, et à ces doses seules.»

UN LIVRE, UN MORT, ET UNE CHUTE DANS L'OBSCURITÉ

Formidable vision de précurseur, dont les recherches effectuées après lui allaient démontrer la justesse, et dont tous les biologistes sont aujourd'hui férus, y compris ceux qui ignorent Quinton ou qui ironisent sur les vertus de son «plasma». Mais ce qui me semble le plus remarquable, d'un point de vue philosophique, dans la démarche quintonienne, c'est la compréhension parfaite de ce que je nomme pour ma part le «génie cellulaire». Quinton a compris mieux que personne à quel point l'infime cellule vivante était la véritable créatrice de la myriade de formes de vie qui peuplent la surface de la Terre. De ce point de vue, Quinton complète idéalement Lamarck et Darwin en ce qu'il identifie le véritable moteur spirituel de l'évolution. Lamarck avait déjà mis en lumière le rôle essentiel de la volonté individuelle dans le gigantesque mouvement du progrès biologique, rôle minimisé chez Darwin au profit de la sélection naturelle. Mais il revient à Quinton d'avoir montré que c'est la volonté cellulaire autonome qui organise tout le monde vivant. En mars 1904, l'ouvrage capital de René Quinton *L'Eau de mer, milieu organique* est présenté en séance à l'Académie des sciences. Le livre, bien légitimement dédié par l'auteur à celui qui l'a tant aidé, Etienne-Jules Marey, paraît quelques semaines avant le décès de ce dernier. Agé de 74 ans et malade, Marey a dû laisser à Edmond Perrier la joie de présenter ce livre du génial autodidacte aux membres de l'Académie.

Et bientôt l'œuvre de Quinton aura un tel retentissement planétaire, qu'il rend aujourd'hui incompréhensible l'obscurité dans laquelle allait retomber son auteur. J'emprunte à André Mahé la description du succès médiatique remporté alors par Quinton : «J'ai mis plus d'une semaine à compulsier - car il n'était pas question de lire à proprement parler - la collection des articles qui ont été publiés sur les travaux de Quinton dans les quotidiens, hebdomadaires, mensuels, revues scientifiques. Dès 1904, c'est dans le monde entier qu'ils sont diffusés et presque toujours par des textes importants et étendus qui annoncent la révélation d'un «Darwin français». Pour les États-Unis, par exemple, j'ai dénombré vingt-deux grands papiers (et je doute que Quinton ait pu avoir tout ce qui se publiait), dans des journaux de New-York, Chicago, Los Angeles, Boston, San Francisco, Pittsburg, etc. Et des grands Etats jusqu'au Paraguay, au Siam et à l'Islande, il n'est pas de pays ou presque qui soit absent de cette anthologie mondiale.» En octobre 1906, c'est la consécration reçue du monde scientifique. Le résumé des théories de Quinton est présenté à l'Institut de France, au cours d'une séance solennelle réunissant les cinq Académies. L'introduit est Albert Dastre, qui fut l'un des disciples préférés de Claude Bernard et qui est secrétaire de l'Académie des sciences. Et Dastre saura concentrer en une formule saisissante ce qui associe et différencie en même temps Darwin et Quinton. Il déclare : «Darwin nous apprend que l'obéissance à la loi d'adaptation régit **les formes animales**. Quinton nous apprend que la résistance à l'adaptation régit **la vie animale**».

CONTRE UNE ARMÉE DE MERCENAIRES

Que la renommée de Quinton se soit effondrée après la première guerre mondiale est un fait qui ne résulte pas d'une cause unique. Mais un passage du livre d'André Mahé m'a fait subodorer la principale. Le biographe de Quinton écrit en effet : «L'eau de mer, introduite dans l'organisme

humain, devait donc pouvoir y jouer un rôle utile dans tous les cas où le milieu intérieur était vicié pour une cause quelconque, empoisonnement chimique ou infection microbienne, insuffisance des organes éliminateurs, défauts de certains apports alimentaires, etc. Somme toute, Quinton prend ici exactement le contrepied de Pasteur. Le fondateur de la microbiologie avait consacré sa vie à la recherche du microbe, de l'agent pathogène. Quinton, à partir d'une conception physiologique générale, qui implique la santé quand nulle perturbation ne l'affecte, proposait une thérapeutique de défense de l'organisme contre cet agent. Avec les sérums pasteurisés, la médecine possédait des moyens de lutte directe contre l'agent pathogène proliférant dans l'organisme. Avec la méthode de Quinton, elle va disposer de moyens permettant à l'organisme de s'opposer à cet élément perturbateur, de donner à la matière vivante la force de vaincre.»

QUEL BOUGRE !

Et maintenant, cher lecteur, j'en suis sûr, vous avez tout compris. La différence essentielle entre ces deux sortes de moyens n'est pas une différence de stratégie thérapeutique, car après tout elles pourraient être complémentaires. La différence essentielle est de nature économique et c'est cette différence qui assurera le triomphe de la première aussi irrésistiblement que l'effacement de la seconde. Car les sérums de Pasteur allaient permettre l'éclosion d'une puissante industrie employant une armée de mercenaires scientifiques dociles, générant des milliards de profits et joyeusement cotée en Bourse. Mais le plasma de Quinton, générateur de vraie santé, ne pouvait enrichir personne. Aussi était-il prédestiné aux oubliettes. Toutefois, tant que Quinton était de ce monde, il n'était pas facile de l'escamoter, car le bougre faisait preuve d'autant de vigueur que d'intelligence et n'avait pour but que de sauver des vies. Dès qu'il a compris le formidable parti que la médecine peut tirer de ses découvertes, il se lance lui-même à l'assaut

de la maladie et multiplie sur des moribonds l'essai de la dernière chance. Et son eau de mer isotonique les arrache à la mort ! Ainsi, dans un hôpital parisien où il vient à passer, on lui signale un malade de la typhoïde en coma terminal qui doit mourir dans la journée. On lui abandonne volontiers l'homme déjà perdu. A onze heures du matin, Quinton lui injecte en intra-veineuse 700 cm³ d'eau de mer isotonique. Et il annonce aux infirmières que le typhique va reprendre connaissance, demandera à boire et peut-être à manger. Puis il sort en disant qu'il reviendra vers six heures du soir. Tout le monde le prend pour un illuminé. Lorsqu'il revient, le malade, assis dans son lit, bavarde avec une infirmière. Agonisant le matin, il est sauvé le soir ! Ce n'est là qu'un exemple.

« Les succès spectaculaires encouragent Quinton à réaliser le projet qu'il rumine depuis longtemps : ses dispensaires marins »

Les succès se multiplient. Au mois de juillet 1906 survient une épidémie de choléra infantile. A Rueil, dans une pouponnière modèle où séjournent dix-huit enfants, quatre d'entre eux s'éteignent en quelques heures. Onze autres tombent malades et perdent en une nuit une livre de poids ou plus. La directrice se précipite vers Quinton et revient avec du plasma. Le médecin présent ordonne de faire des injections d'eau de mer à huit des onze enfants, jugeant qu'il est trop tard pour les trois autres, dont le visage est tout noir. Mais une infirmière se dit qu'on ne risque rien à en injecter aux trois mourants. Elle a raison : ils seront sauvés eux aussi ! Ces succès spectaculaires encouragent Quinton à réaliser un projet qu'il rumine depuis longtemps déjà : la création de dispensaires marins où l'on traitera les malades à l'eau de mer isotonique sur une grande échelle. Le premier ouvrira à Paris le 26 mars 1907, rue de l'Arrivée, près de la Gare Montparnasse. D'autres

suivront. La même année, dans un important ouvrage intitulé *Applications thérapeutiques de l'eau de mer*, le docteur Robert-Simon écrit : « *Après trois années seulement d'expérimentation, nul ne peut prévoir les limites que l'avenir assignera à cette méthode. Les derniers essais (goutte, rhumatisme, sciatique, coqueluche) nous autorisent à penser que le domaine de ses applications ira s'étendant, et que la généralité de son action lui vaudra une place très importante, peut-être prépondérante, parmi les agents de cure dont dispose la médecine.* » Mais deux événements d'une immense portée vont stopper l'élan de René Quinton.

FASCINÉ PAR LES AVIONS !

En 1908, Santos-Dumont et les frères Wright, renouvelant l'expérience de Clément Ader, vont faire voler les premiers avions. Voler est un grand mot ; il s'agit tout au plus de quelques sauts de puce. Mais le visionnaire Quinton imagine aussitôt le futur essor de l'aviation, qui ne rencontre encore que scepticisme, et il va se passionner pour elle. Véritable prophète, il écrit à son ami Corpechot : « *Nous allons assister à des choses merveilleuses. L'homme, non seulement parviendra à faire circuler dans le ciel des machines plus lourdes que l'air, mais arrivera à s'y maintenir sans moteur et par le moyen d'une simple voile.* » Et il se lance lui-même avec fougue dans l'épopée de l'aviation. Nul n'ignore la place que tint la France au tout premier rang des nations qui participèrent au développement de l'aéronautique, où elle se tient encore si honorablement. Mais qui se souvient de ce qu'elle doit à René Quinton dans ce domaine ? Voici pourtant ce qu'écrivait le célèbre Colonel Renard : « *Je garderai toujours un souvenir ému de ces temps héroïques de l'aviation. Il est très difficile, quand on n'y a pas assisté, de se rendre compte du rôle immense qu'a joué alors René Quinton. Aucune démarche ne le rebutait : les pouvoirs publics, le Parlement, les mécènes, il allait chercher tout le monde,*

il les convainquait et les portait à agir dans le sens qu'il désirait. » Quinton pécha-t-il par excès de volontarisme et par dispersion de son enthousiasme ? Peut-être cependant eut-il pu mener de front les deux odyssées si un second événement de formidable ampleur n'était alors venu s'abattre sur le monde. En 1914 éclate la première guerre mondiale. Bien que rien ne l'y oblige, car il n'est plus mobilisable, Quinton monte au combat. La culture ultra-patriotique et guerrière de l'époque lui a sans doute fait oublier qu'il servirait cent fois mieux son pays en poursuivant ses travaux scientifiques. Lorsqu'il revient en 1918, après avoir été blessé plusieurs fois, il se lance dans la promotion du vol à voile, dans lequel il voit un véritable laboratoire d'aérodynamisme d'où sortiront les lignes affinées des avions du futur. Mais le surmenage et les suites de ses blessures l'ont usé avant l'heure et il meurt d'une crise d'angine de poitrine le 9 juillet 1925, à l'âge de 59 ans. Quelques disciples s'efforceront de pérenniser son oeuvre, notamment le docteur Jean Jarricot. Mais l'oubli allait néanmoins recouvrir peu à peu la thérapie marine au profit de l'engouement pour les médicaments chimiques. Et la vogue eut raison de la vague...

Quinton est-il oublié pour toujours ? Je ne le crois pas. Car une vaste révolution est en cours. Une inquiétude grandissante étreint aujourd'hui les populations, à la suite des scandales médicaux et alimentaires découlant de la désinvolture et de la vanité des apprentis-sorciers de la chimie. Le retour à la nature va se déployer inéluctablement au cours du XXI^e siècle. Les Français, je le veux croire, redécouvriront alors le génie de René Quinton et les vertus salvatrices de l'eau de mer, qui surpassent tous les artifices concoctés par les droguistes. La mer et l'homme n'ont guère changé depuis Quinton, ni depuis Platon qui déclarait déjà : « *L'eau de mer guérit tous les maux.* »

Pierre Lance ■■■

Vie amoureuse : les étonnants secrets des maîtres du Tao



Des techniques, connues depuis des siècles par les maîtres du Tao, permettent aux hommes d'améliorer leur orgasme. En plus, elles sont excellentes pour la santé...

PRÉSERVER SON FLUIDE VITAL POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS

Nous avons l'âge de notre cœur dit-on. Et si nous avions également celui de notre périnée ? Depuis des siècles, les yogis et les maîtres du tao affirment que le réveil de cet ensemble de muscles situés entre le pubis et le coccyx est l'une des clés de la longévité. Une vérité quelque peu oubliée mais que certains soignants réaffirment régulièrement.

Le docteur Frédéric Saldmann par exemple, qui vient de publier un second ouvrage de conseils de santé autonome chez Albin Michel, *Prenez votre santé en main !* : « C'est un fait, un périnée qui s'affaiblit participe à une usure accélérée du corps. Pour éviter ce désagrément, il faut le faire travailler. » Selon l'auteur à succès, le périnée est essentiel, « aussi bien pour la continence urinaire que pour le plaisir sexuel et ceci autant pour les hommes que pour les femmes. » Pour les sages taoïstes, sa mise en conscience et son contrôle va bien au-delà du traitement ou de la prévention de l'incontinence. Car cette zone musculaire qui soutient les organes génitaux et régule l'ouverture des conduits recèle une puissance cachée qui ouvre la porte à des facultés oubliées...

SOMNOLENCE APRÈS L'AMOUR

Par exemple, celle de maîtriser l'éjaculation afin de préserver l'énergie vitale. Autrement dit, de retenir le sperme au moment de l'orgasme. Pour le tao, le fluide vital doit s'écouler le moins souvent possible au fur et à mesure que l'homme avance en âge. D'un point de vue scientifique, ce principe est défendable : le sperme est en effet riche en protéines telles que l'arginine, le glutathion, la créatine, la L-carnitine, mais aussi en sodium, en potassium, en magnésium, en sélénium ainsi qu'en vitamines C et B12. Il contient également des enzymes et nombre d'hormones et autres neurotransmetteurs comme la mélatonine, la prolactine, la sérotonine et la testostérone. Un véritable cocktail nutritif que l'organisme doit reconstituer aussitôt après l'éjaculation en puisant dans ses réserves. Selon la médecine chinoise, c'est cela qui cause fréquemment chez les hommes une somnolence qui peut aller jusqu'à l'abattement, voire la mélancolie après l'amour. A contrario, la rétention du sperme est assortie

d'un maintien de la vigilance et du niveau d'énergie. Mais ce n'est pas tout ! Le sperme contient des polyamines telles que la spermine ou la spermidine, considérées comme des agents de longévité au travers de multiples fonctions incluant la régulation de l'expression des gènes ! Des chercheurs de l'université de Graz en Autriche, Tobias Eisenberg et Frank Madeo, ont découvert que la spermidine freine le vieillissement cellulaire. Pour le Tao, la meilleure façon d'en profiter est de la garder à l'intérieur du corps. L'échanger avec sa partenaire sexuelle est généreux. L'évacuer représente un gaspillage d'énergie...

ORGASME PÉNIEN OU PROSTATIQUE ?

Pour commencer, il est bon de connaître quelques notions de base. La première, c'est que l'orgasme masculin et l'éjaculation sont deux choses distinctes. L'absence d'éjaculation ne s'oppose pas à l'orgasme. La seconde, c'est que l'orgasme masculin peut être pénien et/ou prostatique. Dans le premier cas, les sensations de plaisir sont situées principalement au niveau du gland. L'orgasme prostatique, lui, est relié à des sensations à la fois plus internes et plus globales. C'est un orgasme du ventre dont l'épicentre est la prostate. Il se traduit par des contractions de cet organe n'entraînant pas d'éjaculation. Il est généralement ressenti comme plus puissant et plus profond que l'orgasme pénien. Il peut être obtenu par massage du bas-ventre, ou bien par la mobilisation du périnée juste avant l'éjaculation.

Pour acquérir la capacité de retenir son sperme, l'homme doit s'entraîner au départ seul afin d'affiner sa conscience

corporelle des zones impliquées. Il s'agit d'apprendre à solliciter des muscles rarement mis en conscience puis à les mobiliser sélectivement. Ces muscles sont appelés noyau central du périnée. Ils commandent notamment la maîtrise des mictions.

1^{ère} étape : apprendre à stopper son urine

Apprendre à stopper l'urination est un entraînement sûr. Quand vous allez aux toilettes, stoppez volontairement le jet d'urine, sans contracter, ni les fessiers, ni les abdominaux, aucun autre muscle que le noyau central du périnée. Maintenez la mobilisation du périnée quelques secondes, relâchez puis recommencez une fois ou deux. En quelques jours, votre périnée deviendra conscient. C'est la première étape. Pratiquez-la tous les jours.

2^e étape : Mobiliser le périnée en souplesse

Une fois que vous maîtrisez l'urination, pratiquez le même exercice, hors miction, à tout moment de la journée mais en le modifiant légèrement :

En même temps qu'une contraction, ressentez une aspiration interne vers le haut :

- Le centre du périnée s'absorbe vers l'intérieur. Imaginez-le comme un ballon cylindrique qui se remplit et monte le long de votre sacrum. Si vous êtes assis sur une chaise, vous sentirez que le noyau central du périnée se soulève réellement. A ce moment, sans contracter les abdominaux, avalez les organes du bas ventre vers l'intérieur. C'est cet ensemble de mouvements internes que vous réaliserez lors de la rétention du sperme.
- Pratiquez à volonté, quand vous y pensez. Le docteur Frédéric Saldmann, recommande, à tout moment, de réaliser 20 contractions du périnée à la suite en essayant de maintenir chacune de plus en plus longtemps, tout d'abord jusqu'à 5 secondes puis jusqu'à 10.

3^e étape : Retenir le fluide vital

Cet entraînement, au départ, doit être pratiqué seul. Evitez si possible, les images érotiques qui vous détournent de vos sensations corporelles. Sinon, une fois atteint un niveau d'excitation suffisant, lâchez les images pour vous concentrer sur vos seules sensations. Stimulez vos parties génitales, pénis, testicules, de manière à atteindre le plaisir. Au cours de la montée du plaisir, mobilisez de temps en temps votre périnée. Constatez l'auto-massage de la prostate que cette mobilisation occasionne. Maintenez votre attention sur ces zones. Le plaisir lié à cet auto-massage peut être immédiat ou venir progressivement. Lorsque vous êtes au bord de l'orgasme, mobilisez votre périnée puissamment et relâchez la stimulation du pénis. A ce moment, l'excitation peut s'amenuiser ou bien continuer de monter. C'est ainsi que deux chemins sont possibles :

UN MOYEN DE CONTRACEPTION ?

Pourquoi pas ? Mais il faut pour cela avoir atteint une absolue maîtrise de son périnée après un entraînement patient dans le cadre d'une complicité totale avec votre partenaire. Une petite quantité de sperme étant suffisante pour provoquer une fécondation, il est conseillé, jusqu'à parfaite maîtrise, de coupler la rétention du fluide vital avec une autre méthode fiable. Le retrait, notamment est compatible avec la rétention du sperme et générera moins de frustration ainsi pratiqué.

- Vous pouvez expérimenter un orgasme ou un pic de plaisir sans contraction de la prostate. Après ce pic, vous pouvez continuer votre séance ou l'arrêter.
- La prostate se contracte. Dans ce cas, maintenez la mobilisation de votre périnée tant que les contractions durent et cessez la stimulation du pénis. Selon la qualité de votre mobilisation vous garderez tout ou partie de votre sperme. L'écoulement de liquide pré-éjaculatoire, un lubrifiant transparent est normal mais pas obligatoire.

4^e étape : Le partage

Bien comprise, cette pratique enrichit les échanges amoureux et peut donner à votre sexualité dans une dimension nouvelle. Pour cela, il vous faut vous assurer la complicité de votre compagne. Au moment où vous approchez de l'orgasme, elle doit en effet vous accompagner en cessant tout mouvement, afin que vos sensations soient, à ce moment crucial, essentiellement internes, permettant une mobilisation puissante du périnée. Passé cet instant, qui peut durer de longues secondes voire une minute et au-delà, vos échanges sexuels pourront se prolonger, votre disponibilité étant intacte...

LES FEMMES AUSSI PEUVENT S'ENTRAÎNER

D'ailleurs, les femmes peuvent également pratiquer les deux premières étapes de cet entraînement. Chez elles aussi, un périnée mobile, à la fois détendu et tonique participe à une vie sexuelle riche et à un bon tonus général... *Les femmes des peuples de chasseurs-cueilleurs nous donnent un aperçu de ce qu'un périnée tonique permet, elles qui n'ont pas besoin de serviettes hygiéniques au moment de leurs menstruations. Elles sont continentes, non seulement pour leurs mictions mais aussi pour leurs règles qu'elles évacuent à volonté, quand le besoin s'en fait sentir...*

Emmanuel Duquoc ■■■

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



Sagesse Amérindienne

Un vieil Indien explique à son petit-fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille.

Le premier loup représente la Sérénité, l'Amour et la Gentillesse.

Le second loup représente la Peur, l'Avidité et la Haine.

« Lequel des deux loups gagne ? » demande l'enfant.

« Celui que l'on nourrit » répond le grand-père.



Gluten : message à ceux qui croient le tolérer

Il détériore aussi la barrière intestinale des personnes qui n'y sont ni intolérantes, ni sensibles

Alors que les médias ne cessent de nous expliquer que le gluten ne pose problème qu'à 1% de la population, les intolérants, il semble que la recherche scientifique aille dans une toute autre direction. Des chercheurs américains (université du Maryland, John Hopkins) ont voulu connaître l'impact de la consommation de gluten chez les personnes intolérantes, sensibles ou n'ayant aucun problème connu à l'égard du gluten. Résultat : dans tous les cas la consommation de gluten a perturbé les jonctions serrées intestinales, c'est-à-dire que l'intestin est devenu poreux, comme une passoire, favorisant l'émergence de très nombreuses maladies ! Ces résultats confirment une nouvelle fois ceux découverts par le rédacteur en chef d'*Alternatif Bien-Être* dans son livre-enquête *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique*.

Source : Justin Hollon, Elaine Leonard Puppa, Bruce Greenwald, and al; Effect of Gliadin on Permeability of Intestinal Biopsy Explants from Celiac Disease Patients and Patients with Non-Celiac Gluten Sensitivity. *Nutrients* 2015, 7(3), 1565-1576;

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



RENCONTRE AVEC LAURENT DAILLIE

Chasser la « peur animale » qui nous paralyse...

Ni médecin, ni psychothérapeute, Laurent Daillie traque en chacun les peurs archaïques qui génèrent comportements problématiques et souffrances. Parfois, le simple fait de les identifier suffit à les faire disparaître.

Après *La Logique du Symptôme*, un ouvrage qui expliquait en quoi les symptômes peuvent être la conséquence indésirable d'un mécanisme archaïque de survie, Laurent Daillie vient de publier *La Bio-logique du Surmoi*. Il détaille le rôle de la peur de l'Autre et de son éventuelle sanction dans la plupart de nos difficultés. Son but : Nous faire découvrir des mécanismes archaïques qui dirigent nos existences afin de nous libérer.

→ **Alternatif bien-être : Vous vous définissez comme détective. Quelle est donc votre activité ?**

Laurent Daillie : Mon travail consiste à déterminer ce qui s'est passé dans la vie des personnes qui me consultent pour qu'elles se soient mises à aller mal ou à somatiser. Je ne suis ni psychologue, ni psychothérapeute : je m'intéresse à nos réflexes de survie, nos codes archaïques de comportement, à l'animalité qui est en chacun de nous. Car mes confrères spécialistes du décodage des stress biologiques et moi-même avons observé que c'est là que réside l'origine non seulement de tous nos comportements mais également de beaucoup de nos tourments, maux et maladies. Au cours d'un entretien de deux à trois heures, j'essaie d'identifier ce qui, dans la vie d'une personne, est la cause de son trouble ou de sa somatisation. Dans le meilleur des cas, cette simple découverte peut suffire à régler beaucoup de choses.

→ **Votre nouveau livre a pour titre *La Bio-logique du Surmoi*. Mais le surmoi dont vous parlez n'est pas exactement celui de la psychanalyse.**

La psychanalyse freudienne définit le surmoi comme « une structure morale et judiciaire induite par notre éducation et nous faisant avoir la notion du bien et du mal ». Soit ; mais à condition de comprendre que l'origine du surmoi est la peur innée de l'Autre et de son éventuelle sanction avec laquelle nous venons tous au monde : le surmoi est animal et non pas humain. Mon chien en a un ; Il a la notion du bien et du mal puisqu'il redoute ma sanction. L'homme n'échappe pas à cette loi nécessaire à la

survie : l'Académie des Sciences appelle ça « l'adaptation à la pression du milieu ». Nos parents, de par leurs principes hérités de leur propre éducation, nous inculquent la notion de ce qu'il convient de faire ou ne pas faire en nous menaçant d'une éventuelle sanction, voire en nous l'infligeant. C'est comme cela que nous acquérons la notion du bien et du mal, ce qui va nous rendre prévenants, propres, consciencieux au travail, efficaces, irréprochables ! Tout ça par peur de l'Autre et de son éventuelle sanction en termes de rejet ou de violence.

→ **Vous parlez de « lois iniques » qui dictent nos conduites ? Quelles sont-elles ?**

Chacun a les siennes. Certaines, par exemple, peuvent empêcher quelqu'un de réussir dans la vie. C'est le cas d'un homme qui n'évolue pas professionnellement car il refuse tout avancement. Il est pourtant un employé hyper-consciencieux et très apprécié. Son directeur a tout essayé pour le convaincre. Refus catégorique. Car cet homme obéit à une consigne intérieure, fruit de l'éducation qu'il a reçue de son père communiste, lequel lui a parlé pendant toute son enfance de lutte des classes. Il n'est pas communiste et son père est mort : mais il craint toujours, sans le savoir, le rejet de son père.

Cette peur se traduit par le souci permanent de plaire, ne pas déplaire, à autrui et à nous-mêmes. Nous nous soumettons ainsi à une foule de lois, humaines, communautaires, religieuses, linguistiques, parentales, conjugales, médiatiques... Les signes cliniques de la peur de l'Autre peuvent être par exemple la timidité, le rougissement, la justification, la discrétion, la pudeur, les complexes, le manque de confiance en soi, le mensonge, la mythomanie, le perfectionnisme, la rigueur, la modestie, la politesse, la générosité, la solidarité, mais également certains suicides, la délinquance, certaines migraines et certains troubles digestifs ! La liste n'est pas exhaustive. Cette peur nous fait toujours nous poser la même question : « *Que va-t-on penser de moi ?* ». Il y a plutôt intérêt à savoir comment cela fonctionne...

→ La peur de l'autre dirige donc notre vie ?

Tout ce que nous sommes ou ne sommes pas, faisons ou pas, disons ou pas et même pensons ou pas est dirigé par cette peur. Car notre cerveau archaïque veille sur nous en permanence et nous manipule pour nous éviter une éventuelle sanction. Il nous met en alerte automatiquement dès que l'on est en relation avec autrui. C'est ainsi, par exemple, que nous avons tous les deux vérifié si nous étions bien coiffés avant de nous rencontrer. L'origine biologique de ce phénomène, c'est qu'en milieu naturel, un individu appartenant à une espèce sociale ne peut survivre s'il est rejeté par son groupe. Huit fois sur dix, face à une difficulté existentielle ou comportementale, voire des symptômes psychosomatiques, je tombe sur la peur anticipatoire de la sanction et certains de mes confrères sont parvenus à la même conclusion.

→ Comprendre suffit-il à débloquer ?

Dans le cas de l'employé qui refusait toute promotion, ça n'a pas marché. Dans d'autres cas, l'effet libérateur est quasiment immédiat.

→ Même en cas de dépression ?

Pourquoi pas ? Un jour, une femme de cinquante-cinq ans est venue me consulter dans l'espoir de sortir d'une dépression dans laquelle elle vivait depuis toujours et qui lui valait même une pension d'invalidité à 100%. De confession juive, née au début des années cinquante, elle est la fille aînée de deux rescapés de l'Holocauste. Estimant que sa dépression venait d'une forme de devoir de mémoire, je lui ai conseillé de s'en détacher. Au cours d'un second entretien, elle m'a expliqué l'un des principes non-écrits de ses parents : « *Quand on est d'origine juive et après un tel drame, il est indécent de vivre le moindre bonheur* ». Sarah était donc obligée d'être dépressive pour correspondre à la conception existentielle de ses parents. Pour avoir les meilleures chances d'être aimée d'eux - donc de survivre au sens archaïque - mieux valait ne pas être heureuse ! C'est ce que je lui ai expliqué. Quelques mois plus tard, j'ai reçu une carte postale de Floride montrant une plage bordée de cocotiers. Elle me remerciait pour mon aide et me disait s'être installée à Miami. Pour quelqu'un qui ne quittait presque plus son lit, j'ai trouvé ça plutôt bien. J'en déduis que mon explication l'a aidée.

→ Ces seules prises de conscience peuvent-elles aussi guérir des troubles physiques ?

Dans certains cas, oui. Par exemple : une femme me consulte un vendredi soir parce que, ayant un cycle menstruel anormalement court, elle a ses règles presque en permanence. Dans ma compréhension du décodage des stress biologiques à l'origine des

maladies, je soupçonne qu'il y a une injonction de procréer. Et pour cause : depuis l'enfance, elle s'était promis d'avoir six enfants. Mais après le quatrième, elle est épuisée et décide de renoncer à en faire deux de plus. Mais au plus profond d'elle, elle les voulait toujours. Je lui ai expliqué tout ça. Le lundi matin, elle m'appelait. Son problème était fini !

« Comme un détective, j'essaie d'établir la vérité, d'identifier la source du problème »

→ Vous ne donnez pas de conseils aux gens ?

Comme un détective, j'essaie d'établir la vérité et d'une manière générale, j'évite de dicter des règles de conduite. Mon travail consiste à poser le « *diagnostic conflictuel* ». Ensuite, cela relève de la thérapie si la prise de conscience n'a pas suffi.

→ Vous êtes-vous basé sur des recherches scientifiques pour établir ces liens ?

Bien sûr ! Je m'appuie sur les travaux des biologistes, des zoologues et des éthologues. Mais j'ai aussi vu « *la Guerre du Feu* » ! Ce film, même s'il fait bondir les scientifiques, a été très révélateur pour moi. Dans le monde moderne, les situations de rejet par la famille que je viens d'évoquer ne présentent pas de danger réel. Mais au fond de la caverne il y a 80 000 ans, c'était une situation critique ! En milieu naturel, être rejeté par le clan équivalait à une condamnation à mort. Notre survie dépend de notre appartenance au groupe car nous sommes physiquement faibles. Seuls, nous sommes en danger permanent. En milieu naturel, un primate isolé survit à peine 48 à 72 heures. Ce qu'il ne faut jamais oublier, c'est que notre cerveau archaïque nous croit toujours confrontés aux dures réalités et aux dangers de la vie sauvage. Certes, il y a une foule d'éléments scientifiques qui accréditent ce point de vue, mais c'est aussi une question de logique et de bon sens.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.biopsygen.com le site de Laurent Daillie et ses livres aux Éditions Bérangel



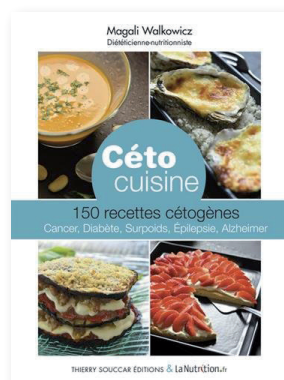
La Logique du Symptôme (2006)



La Bio-logique du Surmoi, ou la peur de l'Autre et de son éventuelle sanction (2014)

Propos recueillis par Emmanuel Duquoc ■■■

Céto cuisine

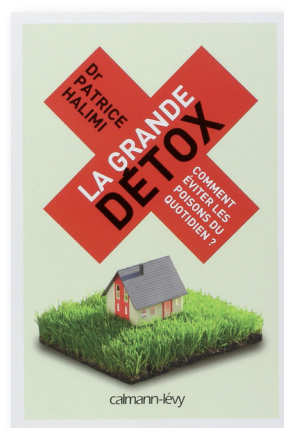


Développé dans les années 1920 pour contrôler l'épilepsie, le régime céto-gène a aujourd'hui fait ses preuves dans l'accompagnement du traitement des cancers mais aussi pour freiner l'évolution de la maladie d'Alzheimer et la perte de poids. Ce régime renverse les habitudes alimentaires puisqu'il consiste à limiter la consommation des glucides et à augmenter les apports lipidiques. Ce mode alimentaire a donc de quoi rendre difficile l'élaboration des plats ! Heureusement, la nutritionniste Magali Walkowicz réussit le pari de nous aider à manger céto-gène facilement, sans forcément passer des heures en cuisine.

22 €

Magali Walkowicz
Éditions Thierry Souccar
ISBN : 2365491170

La grande déttox, comment éviter les poisons du quotidien ?



Devant les découvertes successives de molécules toxiques dans notre quotidien, nous pouvons nous sentir impuissants. Il est pourtant possible de les éviter pour protéger notre santé. Le docteur Patrice Halimi a pu observer pendant sa carrière les impacts de ces molécules sur notre santé et nous indique dans ce livre où se trouvent celles qu'il est indispensable d'éviter. Prenant comme fil conducteur les passages inévitables d'une journée type (la salle de bain, les champs wifi, les repas, les séances de sport en extérieur, etc), il identifie les produits toxiques et donne des gestes simples pour diminuer leurs impacts.

Ce livre fait une bonne synthèse sur les dangers des polluants qui se trouvent dans notre quotidien et donne de nombreux conseils pour changer facilement nos habitudes.

17 €

Patrice Halimi
Éditions Calmann-Levy
ISBN : 2702157017

DEV'FORM

Du jeudi 13 au
lundi 17 Août 2015

De 11h à 20h et de 21h à 23h
dans la Gare Maritime,
l'Esplanade Pantiero et la Terrasse
de Cannes pour les cours

Droit d'entrée : 5€

Cours : 20€

Renseignements sur :

www.devformexpo.fr

Ce salon accueillera le grand public et les professionnels passionnés par le sport. Vous y découvrirez les derniers accessoires de musculation, les innovations nutritionnelles, des techniques pour dénouer les tensions du corps et même des sports pratiqués à l'étranger si vous souhaitez participer à l'un des 5 cours qui seront proposés en soirées par des écoles internationales (attention, le nombre de place étant limité, des pré-ventes sont disponibles en ligne). Un espace sera également dédié aux sports nautiques.

Fête bio de Malicorne

dates

Dimanche 30 Août 2015

De 10h00 à 18h00

Châteaux de Malicorne sur Sarthe

Renseignements sur :

www.lebiosfefeteensarthe.free.fr

L'association pour la protection de l'environnement de Malicorne propose un événement pour promouvoir l'écologie et l'agriculture biologique. Pour l'occasion, des agriculteurs bios organiseront un marché et des exposants de produits non alimentaires viendront présenter leurs démarches durables. Vous pourrez également échanger avec des membres d'associations d'écologie et de santé sur les dernières habitudes à adopter pour préserver la planète et votre santé !

Salon Biogascogne

dates

Samedi 22 et
dimanche 23 Août 2015

Condom (Gers)

Entrée libre

Renseignements sur :

www.biogascogne.fr/index.html

Les organisateurs et les intervenants de ce salon vous montreront qu'il est possible d'améliorer sa santé, l'environnement et sa qualité de vie grâce à des gestes simples du quotidien. Pour cela, de nombreux exposants vous montreront qu'il est possible de manger, se déplacer, se laver et se vêtir en réduisant l'impact que toutes ces activités ont actuellement sur l'environnement. Des démonstrations de métiers anciens, des ateliers de cuisine de plantes sauvages ainsi que des documentaires et des débats seront organisés afin d'amorcer une réflexion sur ces sujets brûlants d'actualité.

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

Règles très douloureuses

Mes deux petites-filles de 14 et 18 ans souffrent de règles très douloureuses et prennent chaque mois des cachets d'Antadys, ce qui me contrarie, car ce médicament n'est sûrement pas anodin. Y a-t-il d'autres alternatives plus douces à ce problème ?

Danielle D. ■■■

ALTERNATIF
bien-être

SNI ÉDITIONS SA
60 AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE
92800 PUTEAUX

Quelque chose nous interpelle dans votre message : les règles peuvent être parfois un peu douloureuses mais il n'est pas normal qu'elles soient toujours « très douloureuses ». Avez-vous entendu parler de l'endométriose ? Cette maladie touche de plus en plus de femmes et peut se déclencher avec les premières règles. Son premier symptôme est la douleur intense au moment des règles, qui n'est pas correctement calmée par des médicaments classiques. Si c'est le cas, nous vous conseillons d'en parler au gynécologue pour approfondir le caractère normal ou anormal de ces douleurs. Si aucun problème n'est détecté, il peut simplement s'agir de spasmes. L'utérus est en effet un muscle extrêmement puissant et peut provoquer de vives douleurs s'il est spasmodique. Ce phénomène est fréquemment lié à un déséquilibre hormonal, souvent une hyperoestrogénie. Dans ce cas, une cure d'achillée millefeuille en extrait hydroalcoolique ou en infusion durant la 2^{ème} partie du cycle pendant quelques mois pourra favoriser un retour à l'équilibre. Au moment des douleurs, vos petites filles peuvent prendre des oléocapsules d'huile essentielle d'estragon (*Artemisia dracunculoides*), un antispasmodique naturel efficace. ■■■

prochainement dans ABE

- L'incroyable champignon tibétain qui soigne vos reins
- J'ai testé la géobiologie
- Compléments alimentaires : les conseils surprenants de l'homme le plus intelligent du monde
- L'histoire de Hans Nieper, un médecin un peu trop curieux

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 106 - Juillet 2015

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

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

ou écrire à <http://www.santenatureinnovation.com/contact/>

ou au 60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux

ISSN 1662-3134