

L'ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • SEPTEMBRE 2014 • N°96

sommaire

- p. 1 Une psychothérapie peut-elle guérir le cancer ?
 - p. 6 Grillades estivales : en profiter sans en mourir
 - p. 8 Nigella sativa : « tout guérir sauf la mort »
 - p. 12 L'analyse sanguine pour les nuls : la testostérone
 - p. 14 Dossier : La polyarthrite rhumatoïde, une question de discipline
 - p. 18 Naturopathie & Traditions :
Ne cédon pas à la panique
Ce qu'on ne vous dit pas sur la khella
Rencontre avec Jean-Marie Baumier : « Les protéodides ont une portée tellement énorme que j'ai tout abandonné pour m'y consacrer »
 - p. 25 « Comment j'ai passé ma vie sans médecin » par Pierre Lance
 - p. 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** Téléphones portables : ils donnent bien le cancer (p.5)
La charcuterie rend infertile (p.11) - Le moyen le plus efficace et le moins cher pour éviter un infarctus (p.13) - Problèmes d'érection ?
Surveillez vos gencives (p.17) - La justice sauve la glucosamine (p.23) - L'acide qui fait du bien à l'intestin - Encore une médaille d'or pour les noix - Thérapie par le rire, drôles d'effets secondaires (p.24) - INSPIRATIONS : Le capital temps (p.28)

édito



« Le parachute : un placebo ? »

Après avoir sauté dans le vide depuis un avion, nous ouvrons notre parachute pour ralentir notre chute et nous poser vivant. Mais l'efficacité du parachute a-t-elle été vraiment prouvée ? A-t-on effectué des études en « double-aveugle » dans lesquelles on a donné un sac vide (placebo) à un groupe de sauteurs, à la place du parachute ? Non bien sûr. De prime abord naïve, cette question doit nous faire réfléchir, comme l'explique le Pr Gordon Smith de l'université de Cambridge (Royaume-Uni) : « Nous devons accepter que, dans certaines circonstances, le bon sens suffit à juger des bienfaits ou des risques d'un traitement. Ceux qui défendent une médecine uniquement basée sur la science la plus rigoureuse devraient se porter volontaires pour essayer le saut sans parachute et confirmer ainsi son utilité. » Mais la science peut aussi révéler des méthodes de soins naturels extraordinaires, auxquels personne ne pourrait spontanément adhérer s'il n'y avait pas des preuves de leur efficacité. C'est le cas des protéodides, une technique mise au point à partir des travaux de Joël Sternheimer, un physicien français spécialiste de la mécanique quantique. Rencontré au cours du salon Quantique Planète, Jean-Marie Baumier est formateur et se charge de transmettre cette découverte au public. Il nous explique comment elle pourrait changer le monde des médecines naturelles.

Julien Venesson ■■■

Une psychothérapie peut-elle guérir le cancer ?

Il est de plus en plus admis que les vécus douloureux et le stress favorisent les maladies, cancer compris. Or, une fois ce dernier déclaré, peut-on espérer guérir par des approches psy ? Pour répondre à cette délicate question, nous avons enquêté auprès de patients, thérapeutes et chercheurs.

16 avril 2014 : À la suite d'un examen médical, Babeth Broussard, Parisienne mère de deux enfants, apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du canal anal. Le protocole médical se met en marche : IRM, scanner et Pet Scan confirment le diagnostic. Une chimiothérapie est requise à partir du 19 mai. Sur les conseils du médecin qui la suit, Babeth consulte une psychotérapeute qui exerce dans le XVI^e arrondissement. « J'avais terriblement peur, témoigne Babeth. J'étais excessivement émotive et stressée à l'idée du traitement même. Et il n'était pas possible de me confier à ma

famille.» Dès la première séance avec Emmanuelle Denis, elle ressent un profond apaisement... «*Je suis arrivée à la première chimiothérapie sans aucune crainte, sûre que celle-ci était là pour me guérir.*» Vient la deuxième séance, particulièrement révélatrice. «*J'ai beaucoup pleuré. Des moments douloureux de mon enfance me sont revenus à la mémoire. J'avais l'impression de revenir à l'origine de ma maladie.*» Pour Babeth comme pour les nombreux patients que lui adressent des cancérologues parisiens, Emmanuelle Denis met en œuvre un ensemble de techniques comme la thérapie verbale, l'hypnose, la sophrologie, l'EMDR (mouvement oculaires), ou la méthode Tipi (Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes). But officiel : les aider à vivre plus sereinement cette période cruciale de leur existence. Mais il semble que pour Babeth, la sérénité a eu des conséquences physiques. «*Lors de la première séance, j'avais laissé partir ma peur du traitement. Avec la deuxième, ce sont les douleurs qui se sont apaisées. Mes craintes, mes tourments, je les sentais dans mon ventre. À la suggestion d'Emmanuelle, je les ai placées mentalement sur une pierre noire puis les ai laissées partir dans l'eau avant de faire plusieurs mouvements oculaires... Emmanuelle m'a appris à lâcher la fixation mentale sur la partie de mon corps en souffrance. À mon grand étonnement, le lendemain de la chimio, je me sentais pleine d'énergie. Et quand les douleurs sont revenues, j'ai pu de nouveau les laisser partir en même temps que mes craintes. À présent, je ne les ressens plus.*»

DES CHANGEMENTS QUI INDUISENT LA GUÉRISON

À l'heure où nous écrivons, Babeth va bien. Et s'il est encore trop tôt pour parler de guérison, la deuxième biopsie a révélé que la tumeur était devenue minime. «*Ce cancer est arrivé à un passage de ma vie où j'en faisais trop pour les autres. Je travaillais sans répit. Je m'étais oubliée. Il fallait cette maladie pour que je me retrouve. Je m'accorde du temps pour moi, je fais du dessin ou d'autres choses pour mon plaisir. À présent, je sais que j'en sortirai plus forte.*» Babeth attend le prochain scanner de contrôle l'esprit serein : «*J'ai la conviction qu'en ayant confiance, en se retrouvant soi-même et en se connectant au corps, on peut soigner beaucoup de maux.*»

Le profil de cette mère de famille est-il isolé ? Pour la psycho-oncologue Yvane Wiart, chercheur au laboratoire de psychologie clinique de l'université Paris Descartes, il est au contraire très représentatif. Non seulement d'un des profils types de personnes menacées par le cancer mais également des changements qui peuvent induire la guérison. «*Ceux-ci passent par une prise de conscience et une modification de son mode de fonctionnement, en particulier de son "schéma d'attachement"*», précise la chercheuse qui, au cours des dix dernières années, s'est livrée à un travail de fourmi, explorant les bases de données mondiales afin de synthétiser les résultats des principales recherches sur les relations entre le

stress et la maladie. À partir de 300 articles scientifiques, eux-mêmes appuyés sur des milliers d'études, elle met en évidence un lien formel entre la neurophysiologie du stress et le cancer.

« LES CAUSES DU CANCER NE SONT PAS SI MYSTÉRIEUSES »

Un lien qu'elle décrit en détails dans un ouvrage sans précédent publié début 2014 : *Stress et Cancer – quand notre attachement nous joue des tours.*

«*Contrairement à ce qu'affirment beaucoup de spécialistes, les causes de cette maladie ne sont pas si mystérieuses qu'on veut bien le dire, car la recherche internationale a fait beaucoup de progrès ces dernières années et c'est heureux pour les malades*», déclare Yvane Wiart. Elle poursuit : «*l'impact du stress physiologique sur le déclenchement de la maladie est aujourd'hui avéré. Dans nos sociétés modernes, celui-ci est principalement généré par des facteurs psychiques.*» À la différence de l'animal sauvage qui ne ressent du stress que face aux dangers engageant sa survie, l'homme est connu pour être capable de créer et d'entretenir ses propres sources de stress avec ses pensées, sa manière de voir les choses. «*Ainsi, le stress le plus courant est le stress relationnel*», précise la chercheuse. «*Il est engendré par les réactions des autres à notre égard ainsi que par le type de relations que nous initions avec eux. D'un côté, les autres peuvent nous stresser, ou on peut avoir peur du regard qu'ils portent sur nous. De l'autre, si on ne se sent pas à l'aise d'avoir recours à nos proches en cas de problème, on ne peut pas bénéficier d'un soutien moral, affectif ou psychique susceptible de nous déstresser.*» Pour expliquer cette fragilité chez nombre de nos contemporains, Yvane Wiart convoque la *théorie de l'attachement* fondée par le britannique John Bowlby. Ce psychiatre et psychanalyste du XX^e siècle a démontré que l'attachement est une fonction nécessaire à notre survie. C'est dans l'enfance que se construisent les schémas d'attachement qui conditionnent notre perception de

nous-mêmes, d'autrui et du monde, et qui vont dicter notre comportement relationnel... ainsi que notre niveau de stress dans ces relations. Un psychologue peut ainsi repérer un schéma d'attachement dit « insécure » à l'œuvre chez un enfant dès l'âge de un an, par exemple quand celui-ci ne se tourne plus vers sa mère en cas de difficulté. Cette attitude signifie qu'il a déjà intégré qu'elle ne pouvait pas l'aider. Si les parents ne modifient pas leur attitude, l'enfant va apprendre à se débrouiller seul en toutes circonstances... Au prix d'un déni émotionnel et d'une répression de ses besoins affectifs. Devenu adulte, il ne cherchera pas de soutien en cas de problème et sera même capable de rejeter les propositions d'aide. Méfiant, il sera stressé dans ses relations, même s'il ne s'en rend pas bien compte. Les recherches de John Bowlby et de ses successeurs ont permis d'identifier deux types d'attachements « insécures » : l'attachement évitant et l'attachement anxieux (voir l'encadré). Par ailleurs, dans les années 1970, des chercheurs américains ont dressé une typologie de personnalités prédisposant à la maladie, qui viennent s'inscrire dans ces schémas d'attachements insécures. Parmi elles, on trouve la personnalité de type C... comme cancer. Aimantes et tournées vers les autres, ces personnes présentent de grandes difficultés à exprimer leurs émotions et particulièrement la colère. Elles ont souvent du mal à dire non et à être à l'écoute de leurs propres besoins. Précisément le comportement de Babeth Broussard avant qu'elle soit malade et... qu'elle modifie son mode de fonctionnement.

COMPRENDRE LES DIFFÉRENTS SCHÉMAS D'ATTACHEMENT

Selon le psychiatre John Bowlby, toute personne, de par la manière dont elle a été traitée enfant, notamment lorsqu'elle était en difficulté, développe l'un des trois styles d'attachement qui constitueront les réponses réflexes aux situations de sa vie relationnelle future :

- **L'attachement sécure**, caractérisé par le fait d'être tourné vers les autres mais sans s'oublier. La personne est autonome et a la capacité de requérir l'aide d'autrui en cas de difficulté. C'est le schéma d'attachement favorable à la santé.
- **L'attachement évitant**, caractérisé par des défauts de manifestation émotionnelle et l'incapacité à exprimer son besoin d'attachement. L'attachement évitant est aussi appelé autonomie compulsive par J. Bowlby.
- **L'attachement anxieux** qui occasionne une dépendance affective assortie de demandes permanentes, ou encore une propension à s'occuper d'autrui pour recevoir son amour tout en se préoccupant insuffisamment de ses propres besoins. Ce comportement est également appelé soin compulsif à autrui.

LE STRESS LE PLUS COURANT EST LE STRESS RELATIONNEL

Selon Yvane Wiart, spécialiste de l'attachement, les schémas façonnés par les relations familiales du passé induisent un climat de confiance ou de méfiance envers autrui. Or, du point de vue de la physiologie, le stress lié par exemple à l'insécurité relationnelle récurrente favorise bel et bien le cancer. Dans le détail, les molécules du stress chronique ont un impact direct à chacune des étapes du processus de cancérisation : « *attaqué régulièrement, c'est comme si le corps devait cicatriser en permanence. Le stress déclenche par exemple une multiplication cellulaire, créant mathématiquement une augmentation des erreurs possibles dans la duplication de l'ADN.* » Les mécanismes du stress physiologique et les hormones qui y sont liées favorisent par ailleurs l'activation des oncogènes (gènes créateurs de tumeurs), et l'inactivation des gènes suppresseurs (anti-oncogènes). Ils interfèrent aussi avec le processus de vérification de l'ADN, ainsi qu'avec la mort programmée des cellules défectueuses. Ils favorisent encore l'angiogénèse, ou création de nouveaux vaisseaux sanguins indispensables à l'alimentation et donc à la survie de la tumeur. L'excès de cortisol lié au stress chronique affecte enfin le système immunitaire, dernier rempart et garant majeur de notre état de santé, diminuant entre autres le nombre et l'efficacité des cellules tueuses NK, chargées d'éliminer les cellules malignes. En dehors de certains facteurs physiques chroniques comme le bruit ou le manque de sommeil, le stress psychologique, et sa composante relationnelle qui peut être protectrice, ne l'oublions pas, est le principal déclencheur des mécanismes physiologiques du stress dans nos sociétés actuelles.

LA PROXIMITÉ ÉMOTIONNELLE, UNE CLÉ DE LA GUÉRISON

Diminuer le stress psychique, c'est précisément ce à quoi s'emploient les psycho-oncologues, ces psychothérapeutes chargés d'accompagner les

patients cancéreux. À ce titre, le cas de Véronique Seard est édifiant. En 2006, après avoir patienté deux heures dans le couloir d'une clinique où elle est venue passer des examens, un médecin lui annonce froidement : «*Vous avez un cancer du côlon. Vous allez avoir une chimio préventive, une opération, un anus artificiel et une autre chimio. Bonne chance !*» Effondrée, Véronique consulte un autre médecin spécialiste qui lui tient un discours bien plus rassurant et prend la précaution de l'adresser à Emmanuelle Denis, la thérapeute de Babeth Brousard. «*Pendant 2h30, Emmanuelle m'a écoutée cracher toute ma colère*», raconte Véronique. Dans les deux ans qui suivent, parallèlement à son traitement, la patiente rencontre sa thérapeute tous les quinze jours. «*Elle m'a fait faire un énorme travail pour accepter la maladie et le traitement et décharger toutes les négativités accumulées depuis mon enfance.*» Aujourd'hui, Véronique Seard est rétablie. «*Emmanuelle a participé à ma guérison, c'est sûr. La rencontre avec elle m'a portée.*» «*Sans prétendre que c'est l'accompagnement psychologique qui guérit, je considère qu'il est un élément important de leur guérison*», commente l'intéressée. «*Tout de même, dans ma pratique, j'observe que ceux qui s'en sortent, soit la grande majorité des personnes que je rencontre, sont atteints de "petits" cancers, pris suffisamment tôt.*»

Et si le cancer est grave et avancé ? Tous les espoirs restent permis, à en croire les études faites sur les survivants exceptionnels, ces personnes médicalement condamnées à brève échéance et qui, finalement, ont survécu et guéri du cancer. L'une d'entre elles, menées par l'équipe du docteur Alistair Cunningham de l'Ontario Cancer Institute (voir l'encadré) a de quoi redonner de l'espoir aux malades. Tous les guéris exceptionnels étudiés avaient opéré une prise de conscience qui avait amélioré leur proximité émotionnelle aux autres et leur vie affective. «*Lorsque l'on comprend l'importance de l'attachement, la manière dont il conditionne notre manière d'être, de voir les choses et le stress relationnel qu'il peut engendrer, la simple prise de conscience de son propre fonctionnement induit*

LES CHANGEMENTS INTÉRIEURS QUI FONT LES SURVIVANTS EXCEPTIONNELS

10 survivants de longue durée, anciens malades de cancers métastasés ayant été médicalement considérés comme incurables, ont été étudiés par l'équipe du docteur Alistair J Cunningham de l'Ontario Cancer Institute en 2004 afin de déterminer s'ils avaient développé des traits psychiques communs. Ces patients qui suivaient une psychothérapie avaient déjoué le pronostic médical. Ils avaient survécu entre 2,5 et 12,5 ans et étaient tous en vie au moment de la fin de l'étude. D'après les scientifiques qui les ont étudiés, ces survivants exceptionnels avaient développé 3 qualités :

- **L'authenticité** : une claire compréhension de ce qui est important dans la vie.
- **L'autonomie** : le sentiment d'être en mesure d'influencer leur vie pour manifester ces nouvelles valeurs.
- **L'acceptation** : une modification perçue de leur état mental : meilleure estime de soi, meilleure tolérance et proximité émotionnelle aux autres et une vie affective perçue comme plus joyeuse et sereine.

Point important : Les survivants de longue durée ont été comparés à des patients n'ayant pas bénéficié d'une psychothérapie et à d'autres ayant suivi le même programme d'accompagnement mais n'ayant pas survécu. En comparaison, les auteurs de l'étude estiment que ces derniers n'étaient pas parvenus à développer les qualités communes aux survivants, car ils ne croyaient pas vraiment à l'efficacité de la thérapie et n'avaient pas appliqué les modifications à leur vie quotidienne. Cette étude confirme les résultats connus de la littérature scientifique qui déterminait le profil psychologique des personnes menacées par le cancer. A. Cunningham ajoute avoir découvert ce même type d'évolution psychologique chez des survivants exceptionnels ayant modifié spontanément, par eux-mêmes, les caractéristiques de Type C de leur personnalité.

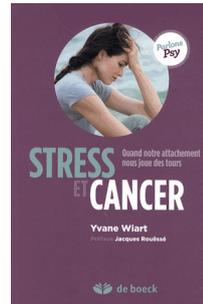
déjà un changement très favorable au processus de guérison. », s'enthousiasme Yvane Wiart. Les survivants exceptionnels semblent faire la preuve qu'avec une modification de nos schémas, la guérison est possible. À condition de s'approprier le bon schéma...

QUE FAUT-IL CHANGER EN CAS DE CANCER ?

Des chercheurs au Pittsburgh Cancer Center ont remarqué que, parmi des personnes atteintes d'un cancer du

sein, celles qui étaient bien entourées manifestaient une plus grande activité des cellules NK (les cellules tueuses) et moins de complications au niveau des ganglions lymphatiques que celles qui se sentaient négligées par leurs proches. Pour le psychologue Alain Monaert, psychologue pionnier de la PNL (programmation neurolinguistique) qui a mené une étude de vingt ans sur 210 personnes ayant bénéficié de guérisons exceptionnelles, il existe bel et bien des constantes chez tous les survivants de l'impossible. Outre l'acceptation du diagnostic et le refus du pronostic, ces personnes ont notamment en commun d'être devenues « la personne la plus importante de leur univers ». Les différents intervenants dans ce domaine sont d'accord sur ce point. Pour guérir, il apparaît crucial de réaliser l'éventuel déni dans lequel on était de ses propres besoins, notamment affectifs, et d'accepter de les satisfaire. Un chemin qui passe nécessairement par le fait d'être écouté, entendu, compris et soutenu, c'est-à-dire de voir son besoin d'attachement satisfait. « *Cela signifie non pas se battre contre la maladie mais accepter d'être malade, pris en charge et de reconnaître l'importance de ce que vous donnent les autres* », souligne Yvane Wiart. « *Pour cela, il faut s'entourer de personnes qui vous soutiennent réellement. Beaucoup de personnes atteintes de cancer ont du mal à se laisser aider. La maladie les appelle à s'abandonner.* » Les survivants exceptionnels leur montrent la voie...

DEUX LIVRES POUR GUÉRIR DE L'INTÉRIEUR



Stress et cancer – Quand notre attachement nous joue des tours

Yvane Wiart,
De Boeck, 2014



Les 12 étapes de la guérison – Modélisation de guérisons exceptionnelles

Alain Monaert,
Editions Le Souffle
d'Or 2012

Emmanuel Duquoc ■■■

Téléphones portables : ils donnent bien le cancer

Plus on passe de temps au téléphone, plus on a de risques de développer un cancer du cerveau.

En 2011, l'agence internationale de recherche contre le cancer (IARC) a montré que les champs électromagnétiques émis par les téléphones portables étaient cancérigènes, mais il fallait encore démontrer si c'était le cas aux doses habituelles d'exposition. Une équipe scientifique vient d'apporter des éléments forts pour y répondre : les chercheurs ont relevé le temps passé au téléphone chez des personnes qui ont développé une tumeur au cerveau et chez des individus qui n'en avaient pas. L'étude montre qu'au-delà de 896 heures d'utilisation, le risque de cancer du cerveau est triplé. On peut atteindre cette limite en téléphonant 30 minutes par jour pendant 5 ans, ce qui peut être le cas dans le cadre d'un usage professionnel intensif. Les résultats de cette étude sont particulièrement inquiétants pour les adolescents et les jeunes adultes. Au Royaume-Uni, 70% des 11-12 ans ont un portable et cette proportion monte à 90% à l'âge de 14 ans. Ces jeunes sont donc susceptibles d'atteindre rapidement un nombre important d'heures passées au téléphone et donc de développer un cancer tôt dans leur vie. De plus, si le téléphone portable augmente le risque de cancer, on peut également s'interroger sur son impact sur le développement cérébral pendant la croissance. Une étude est actuellement en cours pour évaluer l'impact de l'utilisation des téléphones portables et des ondes wifi sur le développement cognitif, en particulier sur l'apprentissage et la mémoire. En attendant, mieux vaut appliquer le principe de précaution émis par l'agence de sécurité sanitaire anglaise : limiter l'utilisation des téléphones portables pour des appels avant 16 ans et utiliser un kit main libre. D'autres mesures simples doivent être respectées comme celle de ne pas dormir avec un téléphone sous son oreiller.¹

1. Baldi I, Bouvier G, Coureau G, et al. Mobile phone use and brain tumours in the CERENAT case-control study. *British Occupational and Environmental Medicine*. 2014. New UK study will investigate whether mobile phones and wireless technologies affect children's cognitive development. *Medical News Today*, wednesday 21 May 2014.

Grillades estivales : en profiter sans en mourir

La cuisson des viandes à très forte température entraîne la formation de composés hautement cancérigènes. Les grillades au barbecue sont donc la façon la plus toxique de faire cuire nos aliments ! Fort heureusement, il existe des moyens simples pour réduire de plus de 90 % leur nocivité et ainsi profiter de quelques barbecues estivaux. *Alternatif Bien-Être* partage avec vous les astuces à connaître.

FUMER 5 PAQUETS DE CIGARETTES PAR JOUR EST MEILLEUR POUR LA SANTÉ !

Dès les premières chaleurs, nous avons tous envie d'organiser de conviviaux repas en plein air. Dans le jardin, c'est le barbecue qui s'impose. Principalement utilisé pour faire cuire des viandes, il fonctionne le plus souvent au charbon et plus rarement au gaz. Les habitants des contrées très ensoleillées peuvent même opter pour le barbecue solaire qui concentre les rayons lumineux sur une surface de cuisson.

Quel que soit le type de barbecue utilisé, la température peut atteindre les 500 degrés Celsius. Dès 200 degrés, les protéines des aliments réagissent avec la créatine présente dans les muscles et forment de nouvelles molécules appelées amines aromatiques hétérocycliques (AAH). Les AAH sont des molécules cancérigènes reconnues : les personnes qui consomment régulièrement des aliments frits ou cuits au barbecue ont des risques nettement plus élevés de développer un cancer^{1,2}.

Puis, lorsque les viandes cuisent, la chaleur liquéfie les graisses qui se mettent à couler dans le barbecue. Elles se transforment alors en hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) qui sont libérés dans les fumées... qui retournent se coller sur la viande. Les HAP sont des substances produites par les moteurs diesel ou la fumée de cigarette. À titre de comparaison, un steak cuit au charbon de bois peut contenir jusqu'à l'équivalent en HAP de 600 cigarettes !

Heureusement il existe quelques moyens simples qui permettent d'éviter une bonne partie des dangers liés aux HAP comme aux AAH.

DU BON USAGE DU BARBECUE

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) recommande aux utilisateurs de barbecue traditionnel de privilégier l'usage de charbon de bois épuré plutôt que de charbon de bois ordinaire. Celui-ci est délivré de matières organiques, du goudron et de l'humidité, ce qui limite la formation des HAP. Les autres recommandations officielles relèvent du bon sens :

- Privilégiez l'achat d'un barbecue vertical : la surface de contact avec les fumées étant nettement plus faible, celui-ci diminue fortement l'exposition aux HAP.
- Ne mettez pas vos aliments sur un barbecue tant qu'un allume-feu est en cours de combustion.
- Veillez à ce que le charbon se recouvre d'une fine pellicule de cendres blanches avant de faire cuire vos aliments.
- Ne placez pas vos aliments trop près du foyer.
- Retournez les aliments fréquemment.
- Nettoyez consciencieusement vos grilles et bacs après utilisation du barbecue.

Mais le plus important n'est pas là.

LES ARMES SECRÈTES DU BARBECUE SAIN

Il existe un moyen simple d'éviter l'ingestion des AAH, ces substances toxiques formées à la chaleur par une réaction entre les protéines et la créatine : c'est tout simplement de ne pas faire cuire d'aliments riches en créatine. Autrement dit, faire la part belle aux végétaux : poivrons, oignons, courgettes, tomates ; sans oublier les brochettes de

1. Lin J1, Forman MR, Wang J, Grossman HB, Chen M, Dinney CP, Hawk ET, Wu X. Intake of red meat and heterocyclic amines, metabolic pathway genes and bladder cancer risk. *Int J Cancer*. 2012 Oct 15;131(8):1892-903.
2. Anderson KE1, Kadlubar FF, Kulldorff M, Harnack L, Gross M, Lang NP, Barber C, Rothman N, Sinha R. Dietary intake of heterocyclic amines and benzo(a)pyrene: associations with pancreatic cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2005 Sep;14(9):2261-5.

fruits. De même, pour limiter les fumées riches en HAP, il suffit de faire griller des viandes et des poissons maigres : poissons blancs, filets de poulet, gambas, etc.

Mais surtout, ne faites jamais cuire une viande ou un poisson sans marinade préalable ! La marinade, cette « eau de saumuration » (*aqua marina* en latin) utilisée dans de nombreuses cultures afin d'attendrir et assaisonner poissons et viandes, permet à des substances antioxydantes de pénétrer en profondeur dans la chair qui, une fois exposée à la chaleur du barbecue, produira beaucoup moins de substances nocives : des chercheurs ont montré qu'une marinade bien choisie, appliquée pendant une heure avant la cuisson, diminue de plus de 90% la formation d'AAH et d'HAP^{3,4} ! Autre avantage : certains condiments utilisés pour les marinades sont de puissants antibactériens qui garantiront ainsi une viande saine⁵.

Les marinades sont traditionnellement composées d'une base liquide non grasse (bière, vin, sauce soja, jus de citron), de condiments (ail, oignon, etc.), d'épices (curcuma, cannelle, gingembre, clous de girofle) et de plantes aromatiques (romarin, origan, thym, sauge, etc.). Fuyez à tout prix les marinades toutes prêtes disponibles dans le commerce car ces dernières sont souvent riches en sucres qui augmentent au contraire la production d'AAH toxiques⁶.

RECETTES

MARINADE ANTI-BACTÉRIENNE

Mélanger :

- 150 mL de vin rouge
- 3 cuillères à café d'origan
- 3 cuillères à café de romarin
- 2 gousses d'ail

Faire mariner pendant au moins 1 heure au réfrigérateur.

MARINADE SUCRÉE-SALÉE

Mélanger :

- 150 mL de vin rouge
- 3 cuillères à café de miel
- 3 cuillères à café de thym
- 2 gousses d'ail
- 2 pincées de raifort

Faire mariner pendant au moins 1 heure au réfrigérateur.

MARINADE POISSONS

Mélanger :

- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de poivre noir
- 2 cuillères à café de basilic
- 2 gousses d'ail

Faire mariner pendant au moins 1 heure au réfrigérateur.

MARINADE CARAÏBES (VIANDES)

Mélanger :

- 180 mL de jus d'orange
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de persil
- 2 cuillères à café de menthe
- 2 cuillères à café d'origan
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 2 grosses pincées de piment de la Jamaïque moulu

Faire mariner pendant au moins 1 heure au réfrigérateur.

Chizuko SAKAMOTO ■■■

3. Smith et al., 2008. Effect of marinades on the formation of heterocyclic amines in grilled beef steaks. J Food Sci.

4. Puangsombat & Smith, 2010. Inhibition of heterocyclic amine formation in beef patties by ethanolic extracts of rosemary. J Food Sci.

5. Friedman et al., 2007. Recipes for antimicrobial wine marinades against *Bacillus cereus*, *Escherichia coli* O157:H7, *Listeria monocytogenes*, and *Salmonella enterica*. J Food Sci.

6. Hasnol et al, 2014. Effect of different types of sugars in a marinating formulation on the formation of heterocyclic amines in grilled chicken. Food Chemistry.

Nigella sativa : « tout guérir sauf la mort »

Ressuscitée du fond des âges, une plante révèle aux chercheurs ses vertus oubliées. De la tradition à la science, des temps anciens aux temps modernes, nigella sativa a fait un long voyage pour nous livrer ses secrets. Son autre nom : le cumin noir.

LA GRAINE DE BÉNÉDICTION

4 novembre 1922, la nuit tombe sur la Vallée des rois, le froid du désert est glacial. Aux pieds d'une immense nécropole, un homme continue de fouiller fébrilement dans le sable, espérant voir apparaître ce qu'il attend depuis si longtemps. Quand enfin – il n'ose y croire – renaît sous ses doigts le fameux sceau royal. Howard Carter vient de découvrir le tombeau de Toutankhamon. En vérité, il vient de découvrir plus encore : pour accompagner son âme dans la mort, le roi défunt emporta avec lui une fiole d'huile de cumin noir. Deux grands trésors oubliés de l'histoire, réunis depuis des millénaires, de nouveau révélés aux yeux du monde.

QU'EST-CE QUE LE CUMIN NOIR ?

La nigelle est une jolie plante haut perchée sur sa tige aux fleurs bleu pâle formant un bouquet touffu. Originaires du Moyen-Orient, de l'Afrique du Nord et de l'Europe méridionale, elle transporte un riche passé historique et religieux, notamment en Orient où elle est très ancrée dans la culture.

Ses graines, d'un noir profond, lui valurent son nom d'origine latine « *niger* » signifiant « noir », mais elle est également connue sous les noms de nigelle cultivée ou nigelle aromatique. Il en existe cependant plusieurs espèces et variétés comme la nigelle de Damas (*Nigella damascena*), aussi appelée « cheveux de Venus », aux propriétés identiques à la nigelle cultivée mais dont le parfum rappelle celui de l'ananas ; ou encore la nigelle des champs (*Nigella arvensis*) utilisée autrefois comme condiment aromatique. Mais l'espèce *Nigella sativa* reste la plus couramment utilisée, en particulier pour épicer les plats comme en Egypte où elle est appréciée pour remplacer le poivre, mais aussi dans la pharmacopée ayurvédique ou encore marocaine dans laquelle les graines sont vendues sous le nom de « sanouge » pour soigner le rhume et la sinusite. Elle peut donc être consommée de différentes façons, sous forme de poudre lorsque les graines sont broyées, ou sous forme d'huile lorsque les graines sont pressées.

Si la science ne perd pas de temps pour étudier la sépulture du pharaon, la petite graine n'eut pas immédiatement cette chance. Pourtant utilisée depuis des millénaires en Égypte où elle est vénérée pour son pouvoir de guérison, la liste de ses vertus semble s'étendre à l'infini et ses promoteurs vantent ses mérites depuis la nuit des temps. À commencer par le prophète Mahomet lui-même qui, dans son œuvre *Hadith*, disait de la graine de nigelle qu'elle est « un remède contre tous les maux à l'exception de la mort ».

Plus tard, au XI^e siècle, le scientifique et philosophe perse Avicenne écrivait que cette graine était efficace dans le traitement des troubles digestifs, des maladies respiratoires, gynécologiques, et qu'elle aidait à la récupération en cas de fatigue. Les témoignages ne manquent pas, partout dans le monde ; de l'Asie à l'Afrique cette petite graine est considérée comme un trésor céleste, d'où sa traduction littérale en arabe : « graine de bénédiction ».

Depuis plus de 3 000 ans, elle occupe une place de choix dans la vie quotidienne et les traditions d'un grand nombre de cultures. Et cependant ce n'est que très récemment que la recherche scientifique a commencé à l'étudier pour en comprendre le fonctionnement. Un retard immense à rattraper.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Placée dans les vêtements, la fleur de nigelle repousse les insectes.

DE LA LÉGENDE À LA RÉALITÉ

Mahomet exagérait-il lorsqu'il prêtait tous ces bienfaits à la graine de nigelle ? En 1959, le Dr Muhammad Dakhakhnî¹ et son équipe se mirent en quête de découvrir le secret contenu dans l'huile de Nigelle, son principe actif, qu'ils parvinrent à extraire pour l'administrer ensuite à des animaux. Il s'est avéré que la substance était non toxique, et surtout qu'elle avait la faculté de dilater les bronches, faisant de la nigelle une alliée efficace dans le traitement de la bronchite et de l'asthme. Un premier constat certes intéressant, mais encore bien loin de la légende...

La médecine moderne ne s'intéressera véritablement aux vertus de la fameuse graine noire qu'au milieu des années 1980. Plus précisément en 1986, à l'occasion d'une première étude de grande envergure sur des humains volontaires, menée par le Dr Ahmed al-Qâdî, à Panama City, en Floride. Il démontra qu'à raison de 2 grammes par jour, la prise de nigelle permettait d'accroître significativement le nombre d'anticorps dans l'organisme, c'est-à-dire de renforcer le système immunitaire. Une porte s'ouvre alors sur l'une des fonctions primordiales de la graine laissant entrevoir ses capacités à lutter contre des affections mortelles.

Il faudra cependant attendre quelques années pour étayer ces prédictions et analyser de façon plus précise le mode de fonctionnement de ce fameux principe actif autrefois nommé « nigellone » par le Dr Dakhakhnî. En 1993, une étude réalisée et publiée par l'université de Kings College à Londres attesta des résultats obtenus par al-Qâdî². Puis, en 1997, des chercheurs du département de pharmacie de l'Université de Dhaka, au Bangladesh, menèrent une étude qui révéla enfin la structure de l'huile de Nigelle. Ils constatèrent qu'elle était composée de deux types d'huile : l'une grasse, majoritairement présente, et l'autre volatile contenant un principe actif, la « thymoquinone » qui est un puissant antibactérien³.

Constat confirmé en 2003 par des médecins saoudiens qui tentèrent de définir les propriétés pharmacologiques et toxicologiques de cette huile ancestrale sur des souris. Là encore, les vertus étendues de la petite graine sont manifestes : son action antimicrobienne, anti-inflammatoire et analgésique (antidouleur) fut confirmée, mais son principe actif était aussi capable de diminuer la pression sanguine, d'améliorer les fonctions respiratoires, et d'abaisser les taux de cholestérol et de sucre sanguin⁴.

Mais le vrai tournant fut la validation de l'impact du cumin noir dans le traitement du cancer. Dans une étude menée en

2007 à l'Université du Mississippi Medical Center, les chercheurs ont testé l'effet de la thymoquinone sur des cellules du cancer du côlon cultivées en laboratoire et ils purent observer une efficacité incontestable dans la destruction des cellules cancéreuses. Le mécanisme est similaire à celui des médicaments couramment utilisés en chimiothérapie, mais sans tous les effets secondaires et dommages causés aux cellules saines associées⁵. En effet, l'un des grands intérêts de l'utilisation des plantes médicinales réside en leur faible toxicité. C'est le cas du cumin noir qui, même administré à de très fortes doses, ne représente aucun danger^{6,7}. Ce n'est qu'à partir de ce moment que la recherche pressent en lui un véritable potentiel chez l'homme...

DE L'ANIMAL À L'HOMME

Bien qu'une grande partie des premières recherches menées par la communauté scientifique ait été longtemps cantonnée aux tests *in vitro*, ou bien *in vivo* sur des animaux, les premières études sur l'homme montrèrent que la *Nigella sativa* méritait amplement sa réputation. Elle possède effectivement un très large spectre de possibilités thérapeutiques, en particulier pour des maladies graves dans lesquelles les traitements peuvent comporter de lourds effets secondaires.

C'est le cas du diabète contre lequel le cumin noir présente un immense potentiel, au point qu'une thèse de médecine présentée à l'université de Montréal lui a été consacrée en 2010⁸. Le doctorant y démontrait l'activité antidiabétique de l'huile de nigelle par sa capacité à améliorer la sensibilité à l'insuline et augmenter l'insulinémie par des mécanismes biologiques similaires à ceux de la berbérine (voir *Alternatif Bien-Être* 94) et de la metformine (le médicament de référence utilisé dans le traitement du diabète de type 2). Plusieurs études ont confirmé cet

1. Pharmacology Department of Medicine, Alexandria University, UAR Egypt.

2. Dr. Basil Ali College of Medicine at King Faisal University. Saudi Pharmaceutical Journal 1993.

3. Deepak, Suruchi Suri, Mohd Sikender, Veena Garg, M. Samim. Entrapment of Seed Extract of *Nigella sativa* into Thermosensitive (NIPAAm-Co-VP) Co-Polymeric Micelles and its Antibacterial Activity. Nanomedicine lab, Department of Pharmaceutics, Jamia Hamdard, Hamdard Nagar, New Delhi-11062 1997.

4. T.M. El-Hadiyah\ M. Raza\ o. Y. Mohammed and A. A. Abdallah. Evaluation of *Nigella sativa* Seed Constituents for their *in vivo* Toxicity in Mice. Department of Pharmacology, College of Pharmacy\ King Saud University, POBox 2457, Riyadh 11451, Saudi Arabia 2003.

5. Norwood AA, Tucci M, Benghuzzi H. A comparison of 5-fluorouracil and natural chemotherapeutic agents, EGCG and thymoquinone, delivered by sustained drug delivery on colon cancer cells. University of Mississippi Medical Center, 2500 North State Street, Jackson, Mississippi 39216, USA.

6. A. Zaoui, Y. Cherrah, N. Mahassini, K. Alaoui, H. Amarouch, and M. Hassar, "Acute and chronic toxicity of *Nigella sativa* fixed oil," *Phytomedicine*, vol. 9, no. 1, pp. 69-74, 2002.

7. F. Vaillancourt, P. Silva, Q. Shi, H. Fahmi, J. C. Fernandes, and M. Benderdour, "Elucidation of molecular mechanisms underlying the protective effects of thymoquinone against rheumatoid arthritis," *Journal of Cellular Biochemistry*, vol. 112, no. 1, pp. 107-117, 2011.

8. Benhaddou Andaloussi, Ali. Étude des propriétés antidiabétiques de *Nigella sativa* : sites d'action cellulaires et moléculaires. Université de Montréal 2010-03-04.

effet sur des malades diabétiques : à partir de 2 g de graines ou 2,5 mL d'huile par jour, le cumin noir peut faire chuter le taux de sucre sanguin de plus de 58%^{9,10,11}. Aujourd'hui, il s'agit de l'une des principales applications de l'huile de nigelle dans les cliniques naturopathiques américaines.

TUEUSE DE MORTELLES BACTÉRIES

L'helicobacter pylori est une bactérie si virulente qu'on l'estime responsable de 60% à 90% des cas d'un cancer des plus meurtriers : le cancer gastrique. Généralement, cette bactérie provoque chez les personnes infectées une gastrite active chronique dont les symptômes très douloureux peuvent persister toute la vie si aucun traitement n'est administré. Malheureusement, à l'instar de nombreuses bactéries, helicobacter devient de plus en plus résistante aux antibiotiques et c'est là que notre graine surdouée intervient.

En 2010, une équipe de la faculté de médecine de Dammam, en Arabie Saoudite, a mené une étude d'un an portant sur 88 patients adultes affectés par cette bactérie ; le but étant de comparer les effets d'une trithérapie antibiotique classique (clarithromycine, amoxicilline, oméprazole) avec ceux de la graine de nigelle. Conclusion : la nigelle administrée à raison de 2 grammes par jour fut aussi efficace que le traitement habituel¹². Cela constitue un véritable espoir dans l'éviction de la résistante à helicobacter. Mais elle n'est pas la seule bactérie à entrer dans le champ d'action de cette graine. D'autres études ont également prouvé son importante efficacité sur différentes formes de staphylocoques, y compris le staphylocoque doré dont la dangerosité n'est plus à démontrer¹³.

D'autres affections telles que l'asthme peuvent être traitées par ce remède naturel car, sur ce terrain, la nigelle fait aussi des merveilles. La même année, une équipe iranienne permit de mettre en évidence, lors d'une étude comparative entre cumin noir et traitements classiques (théophylline), l'efficacité considérable de l'extrait de bouillie de nigelle sur les voies respiratoires¹⁴, confirmant ainsi les conclusions des précédentes recherches¹⁵.

Deux ans plus tard, des chercheurs Egyptiens démontrèrent que l'huile de la plante est un anti-inflammatoire efficace contre les maladies auto-immunes comme la polyarthrite¹⁶. En 2013, une collaboration internationale de chercheurs publia un article scientifique pour faire le point sur les bénéfices du cumin noir. Ils finirent par choisir un titre sans équivoque à leur publication : « *Examen du potentiel thérapeutique de Nigella sativa : une plante miracle*¹⁷ ».

Mais que pourrait bien faire cette petite graine fasse à une maladie foudroyante ? Que pourrait-elle face à un cancer du pancréas par exemple ? En 2014, le taux de survie moyen au bout de 5 ans chez les victimes de ce cancer est d'à peine 6% avec les traitements classiques ! Si l'on en croit les chiffres rapportés par le Dr Hwya Arafat, chercheur en biologie et immunologie à l'université Thomas Jefferson (Philadelphie, États-Unis), la thymoquinone serait en mesure d'éradiquer 80% des cellules cancéreuses du pancréas en intervenant directement dans la structure ADN des tumeurs pour la modifier¹⁸. Et en cas de traitement par chimiothérapie, elle diminuerait les effets secondaires^{19,20} ! Mais Nigella sativa ne serait pas qu'une « graine anti-cancer », ce serait aussi un des plus puissants outils de prévention.

PRENEZ-GARDE À SA JUELLE TOXIQUE !

La *Nigella agrostemma githago*, appelée nielle bâtarde ou faussement nigelle des champs, est une mauvaise herbe de la famille des œillets qui pousse dans les champs de blé. Ses graines, semblables à celles de la *Nigella sativa*, sont quant à elles vénéneuses, en faisant une plante très toxique.

- Bamosa AO1, Kaatabi H, Lebdaa FM, Elq AM, Al-Sultanb A. Effect of Nigella sativa seeds on the glyceimic control of patients with type 2 diabetes mellitus. Indian J Physiol Pharmacol. 2010 Oct-Dec;54(4):344-54.
- Datau EA1, Wardhana, Surachmanto EE, Pandelaki K, Langi JA, Fias. Efficacy of Nigella sativa on serum free testosterone and metabolic disturbances in central obese male. Acta Med Indones. 2010 Jul;42(3):130-4.
- Najmi A, Nasiruddin M, Khan RA, Haque SF. Effect of Nigella sativa oil on various clinical and biochemical parameters of insulin resistance syndrome. Int J Diabetes Dev Ctries. 2008 Jan;28(1):11-4.
- Salem EM, Yar T, Bamosa AO, Al-Quorain A, Yasawy MI, Alsulaiman RM, Randhawa MA. Comparative study of Nigella Sativa and triple therapy in eradication of Helicobacter Pylori in patients with non-ulcer dyspepsia. Saudi J Gastroenterol. 2010 Jul-Sep;16(3):207-14. doi: 10.4103/1319-3767.65201.
- K. Chaieb, B. Kouidhi, H. Jrah, K. Mahdouani, and A. Bakhrouf, "Antibacterial activity of Thymoquinone, an active principle of Nigella sativa and its potency to prevent bacterial biofilm formation," BMC Complementary and Alternative Medicine, vol. 11, p. 29, 2011.
- Boskabady MH, Mohsenpoor N, Takaloo L. Antiasthmatic effect of Nigella sativa in airways of asthmatic patients. Phytomedicine. 2010;17(10):707-713.
- Boskabady MH, Javan H, Sajady M, Rakhshandeh H. The possible prophylactic effect of Nigella sativa seed extract in asthmatic patients. Fundam Clin Pharmacol. 2007;21(5):559-566.
- Gheita TA, Kenawy SA. Effectiveness of Nigella sativa oil in the management of rheumatoid arthritis patients: a placebo controlled study. Phytother Res. 2012 Aug;26(8):1246-8.
- Aftab Ahmad, Asif Husain, Mohd Mujeeb, Shah Alam Khan, Abul Kalam Najmi, Nasir Ali Siddique, Zoheir A. Damanhour, and Firoz Anwar. A review on therapeutic potential of Nigella sativa: A miracle herb. Asian Pac J Trop Biomed. May 2013; 3(5): 337-352.
- Dr Hwya Arafat. Experimental Biology and Medicine. Thomas Jefferson University juin 2010. Quotimed.com, le 02/06/2010
- M. N. Nagi and H. A. Almakki, "Thymoquinone supplementation induces quinone reductase and glutathione transferase in mice liver: possible role in protection against chemical carcinogenesis and toxicity," Phytotherapy Research, vol. 23, no. 9, pp. 1295-1298, 2009.
- N. J. Salomi, S. C. Nair, K. K. Jayawardhanan, C. D. Varghese, and K. R. Panikkar, "Antitumour principles from Nigella sativa seeds," Cancer Letters, vol. 63, no. 1, pp. 41-46, 1992.

FAIRE COMME LES AMÉRICAINS

Depuis ces récentes études révélant les pouvoirs presque magiques du cumin noir dans la lutte contre le cancer de la prostate ou du pancréas²¹ et autres affections courantes comme l'obésité, des milliers d'américains ont pris l'habitude d'en absorber une cuillère à café chaque matin. Et pour cause, le cancer du pancréas représente dans leur pays le quatrième motif de décès ! Faut-il suivre leur exemple et utiliser la nigelle à titre préventif ? C'est ce que conclut une étude récente publiée par un groupe indépendant de chercheurs Egyptiens : « *la thymoquinone joue un rôle vital dans la prévention du cancer* » via sa faculté à améliorer nos capacités de détoxification au niveau du foie, contrôler l'inflammation et renforcer l'immunité²².

Ainsi, nous comprenons à présent pourquoi l'huile de nigelle fut consommée quotidiennement depuis des millénaires, pourquoi Toutankhamon l'emporta près de lui dans son dernier voyage : *Nigella sativa* est la graine qui protège et qui guérit. Et elle n'a sans doute pas encore livré tous ses secrets...

Emilie Olag ■■■

QUELQUES RECETTES ANCESTRALES

- **Asthme** : Faire bouillir des graines de nigelle et respirer profondément la vapeur dégagée, matin et soir. Il est tout aussi conseillé de se masser la poitrine et le cou à l'huile de nigelle avant de se coucher, et de consommer beaucoup d'huile de nigelle en raison de ce qu'elle renferme du nigellon qui favorise une bonne respiration et calme la toux.
- **Polyarthrite rhumatoïde** : Consommer 1/2 cuillère à café (2,5 mL) d'huile de nigelle 3 fois par jour. En complément : Chauffer un peu d'huile de nigelle, appliquer et masser énergiquement la partie concernée.
- **Maux de tête** : L'application de l'huile de nigelle en pansement élimine les maux de tête non accompagnés de fièvre. Appliquer l'huile de nigelle sur la partie douloureuse puis procéder au massage.
- **Vertiges et otites** : Contre les vertiges, il est conseillé de masser les tempes et la nuque d'huile de nigelle. Contre l'otite, il est conseillé de mettre quelques gouttes d'huile de nigelle bien filtrée dans l'oreille.
- **Douleurs intestinales** : Prendre des quantités égales d'anis, de cumin et de menthe, mélanger et faire bouillir, sucrer au miel et ajouter à l'infusion une cuillère d'huile de nigelle. Consommer chaud. Il est souhaitable de masser l'endroit douloureux avec de l'huile de nigelle.
- **Diarrhées** : Ingérer une cuillère à soupe d'huile de nigelle.
- **Maux de dos et des articulations** : Réchauffer légèrement de l'huile de nigelle et masser énergiquement l'endroit douloureux. Consommer également une cuillère à soupe d'huile de nigelle 2 à 3 fois par jour.

cumin noir

infos produits

- Huile végétale de nigelle bio – Aromazone : www.aroma-zone.com - 04 73 34 37 88
- Graines de nigelle – Étal des épices : www.etal-des-epices.com/ - 06 30 84 36 25

La charcuterie rend infertile

La consommation de charcuterie augmente la production de spermatozoïdes anormaux chez les hommes et donc le risque d'infertilité.

La fertilité des hommes dépend de la quantité de spermatozoïdes qu'ils sont capables de produire mais aussi de leur état de santé : pH, volume, vitesse de déplacement, concentration en zinc, autant d'éléments à prendre en compte. Selon une étude récente portant sur des hommes en couple venus consulter dans une clinique spécialisée pour un problème de fertilité, la consommation de charcuteries augmente le nombre de spermatozoïdes anormaux sans changer le nombre total de spermatozoïdes. La consommation de poisson, quant à elle, aurait l'effet inverse. Rien ne sauve donc les charcuteries, qui sont décidément des ennemies de notre santé.

Myriam C. Afeiche, Audrey J. Gaskins, Paige L. Williams et al, Processed Meat Intake Is Unfavorably and Fish Intake Favorably Associated with Semen Quality Indicators among Men Attending a Fertility Clinic, JN 2014.

21. S. Banerjee, A. O. Kaseb, Z. Wang et al., "Antitumor activity of gemcitabine and oxaliplatin is augmented by thymoquinone in pancreatic cancer," *Cancer Research*, vol. 69, no. 13, pp. 5575-5583, 2009.
22. Arshad H. Rahmani, Mohammad A. Alzohairy, Masood A. Khan, and Salah M. Aly. Therapeutic Implications of Black Seed and Its Constituent Thymoquinone in the Prevention of Cancer through Inactivation and Activation of Molecular Pathways. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Volume 2014 (2014), Article ID 724658.

news

L'ANALYSE SANGUINE POUR LES NULS : la testostérone

Baisse de la libido, fatigue, manque de motivation, difficultés à prendre de la masse musculaire ? Ces signes peuvent indiquer un manque de testostérone. Mais ne vous fiez pas trop à la prise de sang : elle ne dit pas tout !

UNE HORMONE QUI CONCERNE LES HOMMES... ET LES FEMMES !

Quand on pense à la testostérone, on pense à cette substance magique qui transforme les gringalets en montagnes de muscles. Mais elle n'est pas impliquée que dans la force musculaire, c'est aussi grâce à elle que les hommes ont de la barbe, une pomme d'Adam ou la voix grave. Surtout, son influence est au moins aussi vaste chez la femme, bien qu'elle soit moins connue. Ainsi, cette hormone est responsable chez les femmes, comme chez les hommes, de l'énergie et de la motivation, de la libido et du plaisir sexuel.

À la ménopause, la production ovarienne d'œstrogènes et de progestérone, deux hormones féminisantes, chute brusquement. Mais c'est aussi le cas de la testostérone. Un simple retour à la normale de cette hormone restaure la libido, l'énergie et le plaisir sexuel, bien plus efficacement que ne le font les traitements hormonaux classiques de la ménopause, et sans effets secondaires¹.

Le phénomène de ménopause n'existe pas réellement chez l'homme, car les testicules qui produisent la testostérone ne s'arrêtent jamais brusquement de fonctionner. Toutefois, ils vieillissent comme tout l'organisme et en produisent de moins en moins. Quand les premiers symptômes d'un manque de testostérone surviennent, on parle alors d'andropause.

Mais dans un environnement chaque jour plus pollué, notamment par les perturbateurs endocriniens, les hommes sont de plus en plus nombreux à présenter des taux de testostérone anormalement bas. Les conséquences ? Baisse de la fertilité, déprime, fatigue chronique, difficultés à réaliser des

performances sportives et dysfonctionnement des vaisseaux sanguins avec risque prématuré d'infarctus^{2,3}. Si vous présentez de tels symptômes, un médecin attentif aura la bonne idée de vous prescrire une prise de sang de contrôle, encore faut-il savoir interpréter la prise de sang !

LES TAUX OPTIMUMS DE TESTOSTÉRONE

Comme la production de testostérone ne stoppe pas subitement mais décline lentement au cours de la vie, la valeur normale n'est pas du tout la même selon que l'on a 20 ou 80 ans. Et cette nuance n'est pas indiquée sur le résultat du laboratoire d'analyses sanguines : on se retrouve avec une fourchette de valeurs de référence extrêmement large dans laquelle il y a de fortes chances que vous vous trouviez même si vous manquez clairement de testostérone. Le médecin peu averti sur ces sujets aura tôt fait de vous déclarer « normal » alors qu'il n'en est rien.

Pour en finir avec ces incohérences, des chercheurs allemands ont mesuré les taux de testostérone de plus d'un millier d'adultes en bonne santé, mais d'âges très variables. Ils ont ainsi pu mettre en évidence ce qu'est un taux de testostérone normal en fonction de l'âge. Voici le compte rendu de leurs travaux, publiés en 2008 dans la revue médicale *Journal of Andrology*⁴ (voir tableau 1, ci-contre).

À titre de comparaison, la « norme » dans les laboratoires français est généralement située entre 10 et 30 nmol/L, du simple au triple !

Il existe un tableau similaire pour les femmes, publié par des chercheurs de l'université du Michigan⁵ (voir tableau 2, ci-contre).

1. Panzer C, Guay A. Testosterone replacement therapy in naturally and surgically menopausal women. *J Sex Med.* 2009 Jan;6(1):8-18; quiz 19-20.
2. Hyde Z, Norman PE, Flicker L, Hankey GJ, Almeida OP, McCaul KA, Chubb SA, Yeap BB. Low free testosterone predicts mortality from cardiovascular disease but not other causes: the Health in Men Study. *J Clin Endocrinol Metab.* 2012 Jan;97(1):179-89.
3. Kaczmarek A, Reczuch K, Majda J, Banasiak W, Ponikowski P. The association of lower testosterone level with coronary artery disease in postmenopausal women. *Int J Cardiol.* 2003 Jan;87(1):53-7.
4. Friedrich, N., Völzke, H., Rosskopf, D., Steveling, A., Krebs, A., Nauck, M. and Wallaschofski, H. (2008), Reference Ranges for Serum Dehydroepiandrosterone Sulfate and Testosterone in Adult Men. *Journal of Andrology*, 29: 610-617.
5. MF. Sowers, J. L. Beebe, D. McConnell, John Randolph, M. Jannausch. Testosterone Concentrations in Women Aged 25-50 Years: Associations with Lifestyle, Body Composition, and Ovarian Status. *Am. J. Epidemiol.* (2001) 153 (3): 256-264.

CE N'EST PEUT-ÊTRE PAS DE TESTOSTÉRONE QUE VOUS MANQUEZ !

Notez que même si une prise de sang révèle un taux de testostérone anormalement bas pour votre âge, cela ne signifie pas nécessairement que vous avez besoin d'une thérapie hormonale. En effet, les niveaux de testostérone peuvent chuter si vous avez :

- Un dérèglement de la glande thyroïde (voir « L'analyse de sang pour les nuls », *Alternatif Bien-Être* 95) est une cause très fréquente d'une baisse de la testostérone.
- Du surpoids : les graisses corporelles produisent des hormones qui bloquent la production de testostérone. Si c'est votre cas, un régime amaigrissant permet à la testostérone de rejoindre des valeurs normales.
- Un déficit en zinc, oligoélément essentiel à la production de testostérone. Cela peut être le cas si vous mangez peu de viande ou de poisson, mais beaucoup de céréales complètes et de légumineuses (qui ont tendance à bloquer l'absorption du zinc), mais aussi en cas d'activité physique intense. Dans ce cas, une supplémentation est conseillée.

TAUX DE TESTOSTÉRONE MOYEN

Tableau 1 :

Groupe d'âge	Taux de testostérone moyen (nmol/L ^a)
20-24 ans	19.2
25-29 ans	18.5
30-34 ans	18.6
35-39 ans	17.2
40-44 ans	15.9
45-49 ans	16.5
50-54 ans	16.1
55-59 ans	15.3
60-64 ans	16.0
65-69 ans	16.7
70-74 ans	16.4
> 74 ans	15.5

a. Valeurs en continu sont données à titre médiane (25^e percentile; 75^e percentile) et ont été poststratifiées. Pour convertir les valeurs de la testostérone en ng/dL, multipliez par 28,82.

Tableau 2 :

≤ 34 ans	22.4
> 34 à ≤ 38 ans	21.5
> 38 à ≤ 41 ans	19.7
> 41 ans	20.1

Julien Venesson ■ ■ ■

Le moyen le plus efficace et le moins cher pour éviter un infarctus

A partir de 30 ans, l'absence d'activité physique est le principal facteur de risque de maladies cardiovasculaires

Pour prévenir les maladies cardiovasculaires on pense immédiatement à adopter un régime alimentaire sain. C'est un bon réflexe qui ne vous apportera que des bienfaits ! Mais il ne faut surtout pas négliger le sport ! Une étude récente menée sur 32 000 femmes a comparé l'impact de la consommation de tabac, l'absence d'activité physique, le surpoids et l'hypertension sur le risque de maladies cardiaques. Sa conclusion est étonnante : le facteur le plus protecteur est, de loin, l'activité physique. À tel point que, pour prévenir ces maladies, il serait plus efficace de faire du sport tout en ayant une mauvaise alimentation (ce que l'on ne recommande pas !) que d'avoir une bonne alimentation sans faire de sport. L'absence d'activité physique triple le risque de développer une maladie cardiovasculaire à la vingtaine et le double à la cinquantaine. 2h30 de sport par semaine est nécessaire pour préserver des artères en bonne santé.

Brown, Wendy J., Toby Pavey, and Adrian E. Bauman. Comparing population attributable risks for heart disease across the adult lifespan in women. *British journal of sports medicine* (2014)

DOSSIER

La polyarthrite rhumatoïde, une question de discipline

Vous avez reçu un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde ? N'acceptez surtout pas d'être déclaré incurable. Il est possible de réduire naturellement les symptômes au silence, mais attention, seule une gestion rigoureuse des facteurs à l'origine de la maladie permet de stopper son évolution.

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est une maladie auto-immune qui s'attaque aux articulations. Les articulations gonflent et s'enflamment, deviennent très douloureuses et se déforment progressivement. Ce sont d'abord les petites articulations comme celles des mains, poignets et des pieds qui sont touchées, puis plus tardivement les grosses articulations des épaules, hanches ou genoux.

UN SYSTÈME IMMUNITAIRE QUI DEVIENT FOU

Une maladie auto-immune est une maladie dans laquelle le système immunitaire s'attaque à une partie de notre propre organisme. En temps normal, nos anticorps (cellules de défense) sont conçus pour faire la distinction entre les molécules venues de l'extérieur et potentiellement néfastes (qu'on appelle les antigènes) et les molécules naturellement présentes dans notre corps et donc inoffensives. Dans la polyarthrite, ce sont les protéines du cartilage articulaire qui sont reconnues (à tort) comme antigène. Les anticorps vont donc les attaquer progressivement, ce qui provoque les douleurs et les déformations dues à la maladie. Mais pourquoi le système immunitaire devient-il fou ?

Prenez les personnes allergiques aux pollens. Elles souffrent souvent aussi de certaines allergies alimentaires. Par exemple, les allergiques aux pollens de bouleau sont souvent légèrement allergiques à la pomme crue, et les allergiques aux pollens de graminées sont souvent allergiques à la tomate crue, etc. Ces allergies en double ou en triple s'expliquent de manière très simple : les protéines des pollens de bouleau, reconnues comme antigène par le système immunitaire et responsables de la réaction allergique, ressemblent aussi très fortement à certaines protéines de la pomme crue. Ainsi, à partir du moment où l'organisme a reconnu une protéine de pollen comme antigène, il reconnaîtra toute protéine semblable comme antigène, fut-elle celle d'un aliment courant. On appelle ce phénomène « la réaction croisée ».

On sait aujourd'hui que toutes les maladies auto-immunes ont pour origine une réaction croisée entre un antigène venu de l'extérieur et une protéine normale du corps humain : les

articulations en cas de polyarthrite, la gaine de myéline en cas de sclérose en plaques, etc. Mais quel est l'antigène initialement responsable de cette réaction croisée et donc de la maladie ?

LA PORTE D'ENTRÉE DES RÉACTIONS CROISÉES

Pour qu'une réaction croisée puisse avoir lieu, il faut qu'une protéine qui n'appartient pas au corps humain arrive à pénétrer dans celui-ci. Pour y parvenir, les voies d'entrée sont simples : ce sont les voies respiratoires (poumons), la voie cutanée (peau) et enfin les voies digestives, c'est-à-dire les intestins. Et c'est ce dernier qui est particulièrement exposé à un afflux constant de molécules étrangères. Si la perméabilité de l'intestin augmente, généralement à cause d'une mauvaise alimentation ou à la suite d'une gastro-entérite, alors ces molécules peuvent passer dans le sang et provoquer au mieux une simple réaction immunitaire locale, au pire une réaction croisée, initiatrice de la maladie auto-immune.

Dans la polyarthrite rhumatoïde, les premières études scientifiques visant à connaître l'impact de l'alimentation sur la maladie n'étaient pas très concluantes, jusqu'au milieu des années 70 où des chercheurs de l'hôpital de Kalmar, en Suède, se sont aperçus que le fait de faire jeûner à l'eau des malades leur permettait d'entrer en rémission : les douleurs et l'inflammation s'atténaient jusqu'à disparaître au bout de deux semaines de

jeûne¹. Ces constatations confirmèrent le rôle prépondérant de l'intestin et de l'alimentation dans la maladie.

Aux débuts des années 2000, alors que les médecins se contentaient de soigner les malades avec de lourds médicaments, plusieurs équipes de chercheurs ont confirmé l'effet thérapeutique du jeûne. Plusieurs revues médicales très sérieuses ont publié des articles affirmant : « *L'analyse des études contrôlées testant l'effet du jeûne hydrique dans la polyarthrite rhumatoïde montre un effet significativement bénéfique et durable à long terme (plusieurs mois).*² » Malheureusement ces études montraient aussi qu'au bout d'un moment tous les malades finissaient par rechuter. Il ne restait donc plus qu'à comprendre quels aliments étaient responsables des rechutes.

CE QUI PEUT CONDUIRE À UNE IMPERMÉABILITÉ INTESTINALE

À l'heure actuelle, on ne connaît pas tous les facteurs susceptibles de perturber la paroi intestinale, mais, outre l'alimentation, d'autres éléments joueraient un rôle non négligeable :

- Les médicaments anti-inflammatoires : aspirine ou ibuprofène
- Les corticostéroïdes
- Les antibiotiques
- Les produits de chimiothérapie et de radiothérapie
- Les perturbateurs endocriniens comme le bisphénol A
- Certains pesticides
- Le stress et le manque de sommeil

COMMENT LES ALIMENTS DÉTRUISENT LES ARTICULATIONS

On doit au Pr Loren Cordain, un chercheur spécialiste de l'alimentation paléo, d'avoir découvert une protéine susceptible de provoquer des réactions croisées chez les polyarthritiques. Cette protéine, c'est le gluten qu'on retrouve en abondance dans le blé, l'orge, le seigle, l'épeautre, le kamut et l'avoine. Le gluten aurait en effet une structure très proche d'une protéine, la calréticuline, impliquée dans le déclenchement de la polyarthrite³. Le maïs ne contient pas de gluten mais une protéine très proche, la zénine, aux effets

similaires. Le deuxième ennemi majeur est l'albumine de sérum bovin. Il s'agit d'une protéine du lait qu'on retrouve dans tous les produits laitiers et qui est structurellement très proche du collagène : le passage d'albumine de sérum bovin peut induire une réaction croisée qui alimente la maladie⁴. Enfin, le troisième ennemi serait le GRP, une protéine de structure qu'on retrouve dans les légumineuses comme les lentilles ou les haricots rouges et qui ressemblerait très fortement à des fibres de collagène articulaire⁵.

L'effet d'une alimentation sans gluten sur cette maladie a été testé dès 1990 par des chercheurs norvégiens : après le jeûne initial d'une semaine, 27 malades ont suivi un régime végétarien sans gluten pendant une période de 3 mois et demi. Dès la quatrième semaine, l'alimentation sans gluten a permis une diminution des douleurs, des raideurs et des marqueurs inflammatoires. Même après l'arrêt du régime (reprise d'une alimentation normale comprenant du gluten), une amélioration est perceptible un an plus tard alors qu'aucune n'est observée dans le groupe qui a continué à absorber du gluten pendant l'étude⁶. En 2008, des chercheurs suédois ont répété l'expérience en suivant 66 malades : 38 ont suivi un régime végétarien sans gluten pendant un an, et les 28 autres une alimentation omnivore avec du gluten. Dès 3 mois, l'activité de la maladie a diminué significativement dans le groupe sans gluten. L'amélioration est encore plus importante au bout d'un an alors qu'aucune différence n'est notée avec le régime alimentaire classique. De plus, les chercheurs relèvent une diminution importante de l'inflammation générale⁷.

Ces résultats issus de la recherche scientifique confortent ceux observés dans la pratique par des milliers de patients (voir encadré « Les résultats du Dr Seignalet ») : il est possible d'obtenir les mêmes avantages que par le jeûne, mais sans

1. Sköldstam L, Larsson L, Lindström FD. Effect of fasting and lactovegetarian diet on rheumatoid arthritis. *Scand J Rheumatol.* 1979;8(4):249-55.
 2. Müller H, de Toledo FW, Resch KL. Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review. *Scand J Rheumatol.* 2001;30(1):1-10.
 3. Cordain L, Toohy L, Smith MJ, Hickey MS. Modulation of immune function by dietary lectins in rheumatoid arthritis. *Br J Nutr.* 2000 Mar;83(3):207-17.
 4. Kotaniemi A, Isomäki H, Hakala M, Risteli L, Risteli J. Increased type I collagen degradation in early rheumatoid arthritis. *J Rheumatol.* 1994 Sep;21(9):1593-6.
 5. Ostensad B, Dybwad A, Lea T, Førre O, Vinje O, Sioud M. Evidence for monoclonal expansion of synovial T cells bearing V alpha 2.1/V beta 5.5 gene segments and recognizing a synthetic peptide that shares homology with a number of putative autoantigens. *Immunology.* 1995 Oct;86(2):168-75.
 6. Kjeldsen-Kragh J, Haugen M, Borchgrevink CF, Laerum E, Eek M, Mowinkel P, Hovi K, Førre O. Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis. *Lancet.* 1991 Oct 12;338(8772):899-902.
 7. Elkan AC, Sjöberg B, Kolsrud B, Ringertz B, Hafström I, Frostegård J. Gluten-free vegan diet induces decreased LDL and oxidized LDL levels and raised atheroprotective natural antibodies against phosphorylcholine in patients with rheumatoid arthritis: a randomized study. *Arthritis Res Ther.* 2008;10(2):R34.

jeûner, simplement en éliminant les aliments impliqués dans la maladie. Mais attention, s'agissant d'une maladie auto-immune, le système immunitaire garde en mémoire les protéines identifiées comme ennemies : la moindre quantité de protéines, même infime, qui passerait à nouveau dans le sang serait suffisante pour stimuler à nouveau le système immunitaire et réactiver les symptômes de la maladie. Faire disparaître la maladie est donc **une question de discipline**.

LES RÉSULTATS DU DR SEIGNALET

Entre 1985 et 1996, le Dr Jean Seignalet, praticien hospitalier à l'hôpital universitaire de Montpellier, a suivi plus de 300 malades touchés par la polyarthrite depuis plus de 9 ans en moyenne. Il leur a prescrit une alimentation sans céréales (à l'exception du riz et du sarrasin) ni laitages, exempte de plats préparés, accompagnée d'un meilleur choix des huiles alimentaires et d'une limitation des cuissons agressives (fritures, grillades, etc.).

Sur 230 d'entre eux, ces changements alimentaires ont permis de mettre la maladie en sommeil à 90% ou totalement. Les médicaments ont pu être diminués progressivement puis définitivement arrêtés. Les premières améliorations sont visibles au bout de 3 mois de changement alimentaire et perdurent toute la vie si l'alimentation est bien suivie. En cas de retour à l'alimentation classique, la maladie ressurgit.

LE RÉGIME ANTI-POLYARTHRITE

L'alimentation efficace dans la PR est celle que préconisait le Dr Seignalet, mais à laquelle on peut apporter de petites modifications dans les cas où celle-ci n'est pas suffisante.

- **Premier impératif** : fuir tous les aliments industriels, qu'il s'agisse des plats préparés surgelés comme de simples sauces, car l'industrie agroalimentaire a la fâcheuse tendance à utiliser les farines de blé et les protéines de lait comme additifs texturants.
- **Deuxième impératif** : ne plus acheter de pâtes, farines, biscuits à base de blé, froment, épeautre, kamut, petit épeautre, orge, seigle, maïs ou avoine ; offrir à vos voisins vos derniers paquets.
- **Troisième impératif** : ne plus consommer de produits à base de laits animaux, ce qui inclut le lait, mais aussi la crème, le fromage et tous les produits dérivés. Bien que les produits à base de lait de chèvre ou de brebis soient

mieux tolérés que ceux à base de lait de vache, ils ne laissent néanmoins pas indemnes dans la polyarthrite et stimulent aussi anormalement l'immunité.

- **Quatrième impératif** : supprimer de ses placards toutes les huiles végétales riches en oméga-6 (tournesol, maïs, pépins de raisin, carthame, soja) qui stimulent l'inflammation. À la place, choisissez des huiles sans oméga-6 ou équilibrées en oméga-3 : huile d'olive première pression à froid pour la cuisson, huiles de colza, de noix, de lin, de chanvre ou de cameline pour l'assaisonnement.

En résumé, la base de cette alimentation est simple :

- Viandes (sauf charcuteries et produits transformés), poissons et œufs.
- Riz, sarrasin, quinoa, patate douce, châtaignes, potimarron, pommes de terre, lentilles, haricots rouges et blancs, pois chiches, à la place des céréales classiques.
- Fruits à volonté.
- Légumes à volonté.
- Oléagineux (noix de pécan, noix de Grenoble, amandes, pistaches sauf cacahuètes) non grillés et non salés, chocolat noir sans gluten pour les collations.

Dans plus de 90% des cas, cette nouvelle alimentation suffit à mettre la maladie en sommeil. Pour les personnes qui ont encore des symptômes, la suppression des derniers aliments impliqués dans la maladie permet généralement la tranquillité. Il s'agit de :

- **La pomme de terre** : cette dernière augmente la perméabilité intestinale et aggrave parfois la polyarthrite.
- **Les légumineuses** : on retrouve dans cette catégorie les lentilles, haricots rouges et pois chiches, mais aussi le soja. Les lectines qu'ils contiennent stimulent parfois exagérément le système immunitaire.

En plus de l'alimentation, certains compléments alimentaires ont un intérêt supplémentaire dans le traitement de la maladie.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Si de nombreux compléments alimentaires sont efficaces, ils le sont rarement par eux-mêmes. Autrement dit, pris seuls leur effet n'est pas très perceptible, alors que pris en conjonction avec les changements diététiques, ils améliorent nettement le contrôle des symptômes.

La vitamine D

Plusieurs recherches ont mis en évidence que la vitamine D joue un rôle important au niveau du système immunitaire. Plus précisément, cette vitamine contrôle notre capacité à reconnaître les antigènes, donc à limiter les phénomènes d'auto-immunité⁸. La plupart des personnes qui en prennent n'en ressentent pas les bienfaits, car les doses utilisées sont trop faibles. On estime en effet que le corps humain « consomme » chaque jour 4000 UI de vitamine D3. Une supplémentation quotidienne est donc nécessaire à l'exception des jours où l'on peut s'exposer au soleil (vacances estivales).

infos produits

- Vitamine D3 ++ (Dplantes) :
04 75 53 80 09 – www.dplantes.com
- Bio-d-mulsion (Biotics Research) :
01 40 26 09 08 – www.energeticanatura.com

Collagène

Le collagène est un élément de la structure du cartilage articulaire. La prise de collagène de type II a permis des améliorations significatives sur la mobilité des articulations et la douleur⁹.

infos produits

- Collagène marin – Naturamundi : 05 61 05 50 00
www.naturamundi.com
- UC-II – Supersmart : 0 800 666 742 - www.supersmart.com

Curcuma

Le curcuma sous forme de phospholipides a un fort effet anti-inflammatoire, supérieur à celui du curcuma simple. On peut l'utiliser en traitement de fond pour réduire l'inflammation et les douleurs à raison de 3 gélules par jour¹⁰.

infos produits

- NuCurcumaHD – Nutriting :
www.nutriting.com

Boswellia Serrata

La gomme extraite de cet arbre indien fait partie de la pharmacopée ayurvédique et a des propriétés anti-inflammatoires efficaces sur la réduction des douleurs et le gonflement des articulations après 3 mois de traitement¹¹.

infos produits

- Boswellia Serrata – Vit'all Plus :
magasins diététiques
- Super Boswellia – Supersmart :
0 800 666 742
www.supersmart.com

Annie Casamayou & Julien Venesson ■■■

Problèmes d'érection ? Surveillez vos gencives

L'inflammation des gencives provoquerait des troubles de l'érection.

Selon une étude menée à Taiwan, les hommes qui présentent une inflammation des gencives ont plus de risques de rencontrer des problèmes d'érection que ceux qui ont des gencives saines, en particulier avant 30 ans et après 59. L'inflammation globale de l'organisme, aggravée par une inflammation des gencives, serait en cause dans ce problème. Si vous avez des problèmes d'érection et une inflammation récurrente des gencives, un traitement dentaire faciliterait le rétablissement des mécanismes de l'érection.

C.-W. Tsao, C.-Y. Liu, T.-L. Cha et al. Exploration of the association between chronic periodontal disease and erectile dysfunction from a population-based view point, *Andrologia*, 18 Mai 2014.

8. Priell B, Treiber G, Mader JK, Hoeller E, Wolf M, Pilz S, Graninger WB, Obermayer-Pietsch BM, Pieber TR. High-dose cholecalciferol supplementation significantly increases peripheral CD4+ Tregs in healthy adults without negatively affecting the frequency of other immune cells. *Eur J Nutr*. 2013 Sep 3.
9. Martha L, Barnett MD, Daniel Combitchi BA and David E. Trentham MD - A pilot trial of oral type II collagen in the treatment of juvenile rheumatoid arthritis - 12 DEC 2005 DOI: 10.1002/art.1780390413.
10. Di Pierro F1, Rapacioli G, Di Maio EA, Appendino G, Franceschi F, Togni S. Comparative evaluation of the pain-relieving properties of a lecithinized formulation of curcumin (Meriva®), nimesulide, and acetaminophen. *J Pain Res*. 2013;6:201-5.
11. Etzel R. Special extract of *Boswellia serrata* in the treatment of rheumatoid arthritis. *Phytotherapy* 1996; 3: 91-94.



NE CÉDONS PAS À LA PANIQUE !

Les communautés animales et végétales n'ont pas attendu Internet pour communiquer ! Par exemple certains acacias d'Afrique sont capables de rendre leurs feuilles toxiques s'ils se sentent menacés par l'appétit des gazelles. Et ils sont même capables d'alerter en un temps très court leurs congénères. Incroyable, certes, mais dans quel but surtout ?

SYNCHRONISME, GAGE DE RÉUSSITE

Quand ces arbres africains développent ce système de défense, ils sont dans une démarche constructive qui fait évoluer leur milieu. En écologie scientifique lorsqu'on étudie un écosystème, on constate qu'il mature de manière harmonieuse, chaque espèce trouvant sa place ou non. En fait, des relations se tissent, et c'est ce qui permet à tous les êtres vivants qui le composent de se synchroniser les uns les autres. Tout cela pour le bien de l'individu, de la communauté et même plus largement des communautés qui cohabitent. C'est comme cela que la vie instaure l'équilibre. Et si aucun événement extérieur majeur ne vient perturber la balance, tout va pour le mieux.

AUJOURD'HUI, C'EST LA PANIQUE !

Ces lois s'appliquent aussi aux communautés humaines. Elles aussi se sont construites lentement depuis l'arrivée des premiers hominidés et de la création des premières tribus. Et même si l'humanité a vu bien des chamboulements au cours de son évolution, ce sont toujours les mêmes règles qui tendent vers l'équilibre. Mais les bouleversements de notre monde moderne vont trop vite ! Plus vite que le temps nécessaire à une maturation saine. D'où une panique croissante pour chacun et pour la communauté.

ET LE BIEN-ÊTRE ALORS ?

Dans le domaine de la santé, les choses prennent le même pli. Tout va tellement vite que nos repères sont mis à mal. La vie quotidienne nous submerge et nous inflige de nous surpasser sans cesse. Comment ne pas céder à la panique ? Dans le monde du bien-être et de la santé naturelle, tout va aussi de plus en plus vite. On l'a vu dernièrement, au sujet de l'herboristerie, ce métier

traditionnel fondamental qui n'est pourtant plus reconnu par l'État depuis 1941 ! Cette profession reviendra nécessairement en force grâce aux actions en cours. Mais cette maturation peut prendre du temps et il faut savoir respecter cela, même si on est impatient. Lors du dernier congrès des herboristes, nous avons lancé le projet d'un syndicat qui est à mon sens une étape indispensable pour avancer vers la reconnaissance d'un diplôme et donc de cette profession. Ce projet s'inscrit si je puis dire dans une logique d'équilibre. Ne cédon pas non plus à la panique en voulant aller trop vite.

LA VOIE DE LA NATURE...

Comme dans la nature, l'homme est régi par certaines lois subtiles. C'est un être pensant et fondamentalement positif qui répond aussi à une autre loi fondamentale : celle de l'empathie. Sommes-nous pour autant supérieurs au monde animal et végétal comme nous l'entendons souvent ? Pas si sûr, si l'on en croit la capacité de communication de ces arbres africains. L'empathie, la communication et la coopération sont des valeurs qui peuvent réellement nous élever vers plus de bien-être et de bonheur. Comme les arbres africains, nous avons ces capacités. Ces valeurs sont autant bénéfiques sur le plan individuel que collectif.

Communiquer avec notre moi profond, notre intériorité, ou faire preuve d'empathie pour soi-même sont des étapes essentielles à notre propre évolution. D'un point de vue collectif, cela prévaut aussi. Dans notre monde de passionnés, nous devons mettre en application ces lois qui devraient précéder l'épanouissement de la santé naturelle. La logique de guerre, celle que nous avons souvent vue dans l'histoire, ne doit pas être le premier choix. Et dans la même harmonie de l'arbre qui met du temps pour croître, nous devons accepter et reconnaître la valeur inestimable de la lenteur constructive.

Jean-François Astier ■■■

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LA KHELLA

L'huile essentielle de khella est connue pour ses effets parfois impressionnants. Ses propriétés antispasmodiques sont réputées pour enrayer certaines crises d'asthme. Mais on oublie trop souvent d'autres applications tout aussi précieuses.



LES PROUESSES DE LA KHELLA

La khella (*Ammi visnaga*) est de la famille des Astéracées tout comme l'angélique à qui elle ressemble. Ses propriétés antispasmodiques très puissantes interviennent notamment sur les bronches. La *khelline*, un de ses composés actifs, a été isolés en 1965 par un médecin pharmacologue justement pour traiter l'asthme. Aujourd'hui la khella est surtout connue pour un autre de ses composants, le cromoglycate de sodium qui a servi de modèle pour la fabrication de médicaments antiasthmiques et antiallergiques. Cela n'empêche pas les nombreux effets secondaires possibles de ces molécules isolées.

Sur les coronaires et les voies biliaires elle a aussi tout son intérêt. Elle peut être employée en cas d'insuffisance coronarienne ou de coliques hépatiques. Enfin, vertu trop souvent mise de côté, elle soulage à merveille les colites néphrétiques. Une aubaine pour ceux qui connaissent la douleur intense de ces maux !

UNE REINE POUR LES URGENCES

La khella est sans conteste une plante de l'urgence. Son action coronarodilatatrice couplée à son effet anticoagulant peut par exemple aider une personne en plein infarctus du myocarde. Un répit bienvenu dans l'attente d'une intervention médicale ! En cas de crise d'asthme, elle facilite la respiration grâce à un effet bronchodilatateur puissant. Autre utilisation, elle peut être utilisée à petite dose chez les nourrissons en cas de bronchiolite avant une séance de kiné respiratoire.

Mais contre les spasmes urinaires ou lors de calculs rénaux, c'est là qu'elle sera la plus utile. Son action antispasmodique combinée à un effet dilatateur de l'urètre peut permettre l'évacuation d'un calcul tout en modérant la douleur. Même si aujourd'hui on sait bien traiter les calculs en urgence médicale, le khella aurait pu être employé à défaut des méthodes modernes. Surtout que son action rapide est sans effets indésirables à court terme.

UN USAGE OUBLIÉ À REDÉCOUVRIR

Par son efficacité souvent surprenante, l'aromathérapie a su séduire un public de plus en plus large. C'est le cas pour l'huile essentielle de khella qui pourrait être le symbole de cette réputation. Mais on oublie trop souvent que ses graines à l'état brut, en infusion, détiennent aussi ces fabuleuses propriétés antispasmodiques. J'ai eu un jour une cliente au téléphone

qui était en pleurs. Cela faisait des jours et des jours qu'elle était alitée à cause d'un calcul rénal. Enceinte de 7 ou 8 mois, elle ne pouvait prendre aucun antalgique, ni subir de traitement par onde de choc, une technique pourtant salutaire mais contre-indiquée dans son cas. La réponse du médecin était sans équivoque : « pour éliminer le calcul il faut attendre l'accouchement ! ». Cette dame était désespérée. Je lui ai envoyé des graines de khella avec lesquelles elle a fait une infusion comme je lui avais indiqué. Le calcul est parti, elle fut totalement soulagée et put finir sereinement sa grossesse. En plus de son efficacité, la khella est donc une plante accessible à tous. Merveilleux n'est-ce pas ?

À SITUATION DE CRISE, RÉPONSE DE CRISE

La khella doit figurer dans la pharmacie familiale, surtout si un des membres de la famille a tendance aux calculs rénaux ou biliaires, ou souffre d'une fragilité coronarienne ou pulmonaire. Une plante donc réservée aux cas extrêmes et en prise ponctuelle. En usage quotidien, elle peut devenir toxique à long terme. Elle n'est donc pas une solution pour un traitement de fond qui pourra être fait par d'autres plantes comme par exemple l'aubier de tilleul dans le cas de calculs rénaux. Gardons les plantes d'urgences pour les vraies urgences ! Dernière chose à savoir, l'huile essentielle ne s'utilise que par voie externe. Mélangée à une huile végétale elle peut s'appliquer en friction soit sur le ventre, les reins ou la poitrine en fonction du problème. Enfin, ne l'appliquez pas avant une exposition au soleil, car elle est photosensibilisante.

Daniel Lacroix ■■■



RENCONTRE AVEC JEAN-MARIE BAUMIER

« LES PROTÉODIES ONT UNE PORTÉE TELLEMENT ÉNORME QUE J'AI TOUT ABANDONNÉ POUR M'Y CONSACRER »

Jean-Marie Baumier, expert en « protéodies », nous plonge dans un voyage au cœur de l'incroyable. Ouvrez grand les yeux et votre esprit face à cette nouvelle approche du vivant capable de révolutionner notre vision du monde, la santé naturelle et même l'élevage et l'agriculture.

→ **Bonjour Jean-Marie Baumier. Avant de parler du potentiel à peine croyable des protéodies, pourriez-vous nous parler de votre parcours ?**

J'ai vécu une adolescence un peu difficile sur le plan médical. Cela m'a permis de rencontrer très tôt la naturopathie, via Maurice De Bardo, dont j'ai suivi l'enseignement durant 8 ans. Par la suite, j'ai rencontré la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), l'hypnose ericksonienne, l'orthobionomie, et toute une série d'autres formes de thérapies. J'étais attiré en somme par toutes les approches de l'humain qui pouvaient me paraître inattendues. Et puis un jour ma sœur aînée me dit : « *Il faut que tu rencontres une personne formidable, elle utilise des formes de musique qui, quand tu les écoutes, te guérissent de certains problèmes, c'est assez étonnant* ». Évidemment, j'étais sceptique. Ayant beaucoup fréquenté le monde des thérapies alternatives, des médecines douces, j'avais rencontré beaucoup « d'extraterrestres », dirons-nous. Mais j'ai réalisé par la suite l'immense potentiel de cette découverte.

→ **De quoi s'agit-il ?**

Tout a vraiment commencé en décembre 1985. Cela fait alors deux ans que Joël Sternheimer, un grand physicien français, a publié à l'Académie des sciences un article scientifique majeur, intitulé « *La musique des particules élémentaires* » (voir encadré). Ce soir-là, il était en train de travailler à l'application des protéodies sur le vivant, sur des protéines, quand le téléphone sonna.

C'était une amie. Elle lui explique qu'elle se sent particulièrement fatiguée. Opérée quelques mois

plus tôt, elle a beaucoup de mal à se remettre, avec une baisse d'hémoglobine importante (anémie). Tout devenait impossible à surmonter, le moindre effort l'essoufflait.

Joël lui proposa alors d'écouter une série de notes. Dès la première écoute, son amie sentit qu'il se passait quelque chose, et demanda à l'écouter une seconde fois plus attentivement. Curieusement, elle exprima un bien-être qu'elle ne savait expliquer. Elle se sentait mieux respirer, comme si d'un coup son état s'améliorait. Le lundi suivant, le résultat de ses analyses sanguines indiquait un retour à la normale du taux d'hémoglobine. Tout de suite, Joël fit part de cet événement au mathématicien André Lichnerowicz, professeur au Collège de France. Ce dernier l'encouragea avec insistance à creuser le sujet, à aller plus loin sans perdre une minute. À cet instant, Joël prit la mesure de l'événement et réalisa que ces quelques notes étaient tout simplement la première protéodie.

→ **Comment cela fonctionne-t-il ?**

Pour le comprendre, il faut repartir de la création des protéines. Les protéines sont comme des colliers de perles : elles sont constituées de perles élémentaires qu'on appelle les acides aminés. Quand notre corps fabrique une protéine, il utilise ces acides aminés et les assemble les uns aux autres. Ce processus dégage une onde qui possède une certaine fréquence. Quand vous jetez un caillou dans l'eau, l'onde se propage et se diffuse tout autour de la zone d'impact, et se poursuit alors même que l'action est terminée ;

JOËL STERNHEIMER : DE LA PHYSIQUE QUANTIQUE AUX PROTÉODIES

Joël Sternheimer est un physicien français qui a obtenu un doctorat de physique théorique au début des années 60. Son sujet d'étude était les masses des particules. Les physiciens se posaient alors la question de savoir si les masses des particules qui constituent la matière étaient réparties au petit bonheur la chance, ce dont bon nombre de scientifiques doutaient, où s'il existait une relation qui liait ces masses.

On s'attendait à une relation simple mais on ignorait laquelle. Incidemment, Joël Sternheimer, en recherchant dans un livre une valeur précise du nombre d'Avogadro (un chiffre utilisé pour calculer le nombre d'atomes présents dans la matière), fut attiré par un nombre qu'il retrouvait très régulièrement dans ses calculs. Ce nombre était en réalité une valeur acoustique et cette valeur était celle du demi-ton tempéré (racine 12^e de 2). Pour savoir si c'était un hasard ou s'il existait bien un lien entre le demi-ton tempéré et les masses des particules, il convenait de prendre la fréquence des ondes quantiques, donc des ondes associées aux particules, puis de les diviser autant de fois qu'il le fallait par la valeur du demi-ton tempéré. Si l'on obtenait un nuage de points, il n'y avait pas de lien avec ce demi-ton tempéré, mais si on obtenait un paquet unique de points, le lien était avéré. Or il obtint six paquets de points différents. Il y avait donc non seulement un lien, mais aussi une structure nous permettant de classer six paquets de particules et même de prédire des masses de particules.

Cette découverte était si incroyable qu'elle fit l'objet d'une publication à l'Académie des sciences en 1983, un document qui porte le nom de « *La musique des particules élémentaires* ». Il a fallu trois ans d'échanges avec les correcteurs et relecteurs de l'Académie des sciences pour bien valider tous les aspects des calculs et hypothèses avancées.

Cette publication signifie que la structure même de la matière est organisée selon des lois musicales. Lois musicales qui sont structurées, de façon surprenante, sur la gamme chromatique tempérée. Un atome d'hydrogène, par exemple, est composé d'un électron, un proton et un neutron. Or les ondes associées à ces particules créent un accord harmoniquement valable qui assure une stabilité à l'ensemble. C'est surprenant, car pour qu'il y ait de telles synchronisations dans l'espace il faudrait qu'il y ait un support. Où se trouve-t-il ? Quel est-il ? Ce sont des recherches ultérieures qui ont amené Joël Sternheimer à considérer des dimensions additionnelles à l'espace-temps qui permettent justement de créer un support à ces ondes particulières qu'on appelle les ondes d'échelles. Ce sont elles qui permettent cette synchronisation. Rappelons que Joël Sternheimer a ainsi proposé une extension de la physique quantique. Car ces ondes additionnelles ne sont pas prévues ni décrites par la physique quantique.

le caillou a coulé, l'onde persiste. C'est la même chose dans le corps humain lorsque des protéines sont synthétisées.

Eh bien ! les protéodies sont la suite de notes qui correspond à la suite de fréquences émises lors de la synthèse d'une protéine. Elles en sont la transcription auditive, accessible à l'oreille humaine. Après avoir obtenu la suite de fréquences de certaines protéines, Joël les a transposées en notes de musique, octave par octave (76 octaves en dessous pour les rendre audibles). Avec 20 acides aminés dont certains ont la même masse, nous obtenons 10 fréquences, soit 10 notes. C'est ainsi que sont nées les protéodies.

DUALITÉ ONDE- CORPUSCULE

À l'échelle atomique, la matière ne se comporte pas de la même manière qu'à notre échelle. Les particules élémentaires qui constituent la matière peuvent en effet se comporter soit comme un corps, soit comme une onde. Ce concept est à la base de la physique quantique et explique pourquoi la position d'une particule ne peut pas être connue de manière précise à l'échelle atomique : cette position ne peut être exprimée que via des probabilités mathématiques à cause de sa fonction ondulatoire. En revanche, une fois la particule observée, c'est-à-dire percutée par une particule de lumière, sa position prend une valeur fixe qui lui donne les propriétés d'un corps, comme nos objets usuels. Le son étant un ensemble d'ondes, c'est cette dualité qui a donné naissance à la « musique des particules élémentaires ».

→ **Selon vous, les protéodies peuvent tour à tour inhiber ou stimuler les protéines. Comment est-ce possible ?**

Prenez l'exemple du « bruit blanc ». C'est un procédé qui existe depuis fort longtemps dans les usines industrielles à l'environnement extrêmement bruyant. Certains postes de travail sont

très exposés aux bruits des machines qui frappent, cognent, vibrent. Pour l'homme, c'est insupportable. On pose donc un micro au niveau du poste de travail, on fait passer le son capté dans un amplificateur puis dans un haut-parleur. Mais en opposition de phase, là où l'air est déplacé par le son de la machine, on place un autre haut-parleur qui va agir sur l'air en sens inverse. Ainsi, quand on se place au milieu, l'air ne bouge plus, il n'y a plus de son. Par conséquent, si l'on fait une suite de notes qui monte d'un demi-ton, puis de deux demi-tons et qu'on y oppose une suite de notes qui descend d'un demi-ton, puis de deux demi-tons également, la résultante sera de zéro. C'est ce principe-là qui est adopté pour les protéodies en pratique, et il fonctionne ! Nous sommes ainsi en mesure de proposer un message en stimulation et un message en inhibition spécifiquement pour une protéine donnée.

→ **À ce stade, il faut préciser aux lecteurs incrédules que cela a fait l'objet d'un brevet européen...**

Oui, et pour déposer un brevet, il faut prouver à l'Office européen des Brevets que l'invention fonctionne. C'est donc toute une série d'études qui a permis la délivrance du brevet en 2004. Les protéodies ne s'appuient donc pas seulement sur une application théorique originale de la physique quantique. Leur effectivité a été prouvée, notamment par des études sur des cellules cancéreuses en culture (voir encadré).

LA PREUVE SCIENTIFIQUE DES PROTÉODIES

L'une des études menées a consisté à observer si les protéodies peuvent stimuler, dans une cellule cancéreuse, la production d'un élément bien connu – l'interleukine 2 –, que l'on sait isoler, mesurer et quantifier. La manipulation consistait donc en l'utilisation de protéodies stimulatrices de la production de l'interleukine 2, d'autres inhibitrices de cette production et encore d'autres stimulatrices de l'interleukine 1 (afin de vérifier qu'il y a bien une action spécifique de la protéodie). Tout cela avec des échantillons témoin « vierges » et d'autres dans lesquels on ajoutait un réactif chimique connu pour stimuler aussi l'interleukine. L'étude a prouvé que lorsqu'on stimule la production d'interleukine 2, il y a bien production d'interleukine 2 (et non d'interleukine 1). Et la stimulation de l'interleukine 1 produit bien de l'interleukine 1 (et non de l'interleukine 2). Une preuve de l'effectivité et de la spécificité des protéodies.

→ **En pratique, quels sont les champs d'application de ces protéodies ? À qui ou à quoi s'appliquent-elles ?**

Potentiellement, tout ce qui fabrique de la protéine est susceptible d'être candidat à leur application. En somme, tout le vivant : virus, bactéries, champignons, plantes et animaux

dont l'homme. Concrètement, dans le domaine de l'agriculture, les premières expérimentations portaient sur des tomates en milieu aride ; il y en eut d'autres au Sénégal, puis en Suisse et en France sous serres, mais l'application véritablement phare reste la lutte contre l'Esca dans la vigne. Il s'agit d'un champignon endémique en France, connu depuis la Rome antique, qui se développe directement dans le cep et est vecteur de mortalité de la vigne. Les cépages type Cabernet y sont particulièrement sensibles. J'ai croisé des viticulteurs qui voyaient 10% de leur vigne mourir tous les ans, sans la moindre solution à leur disposition.

Une société nommée Genodics® a alors développé des méthodes agricoles qui diffusent des protéodies inhibitrices de la protéine de ce champignon et stimulatrices des défenses immunitaires de la vigne, à l'aide de boîtiers émetteurs placés dans les vignes. Seules six minutes par jour suffisent, ce qui en fait une méthode très efficace. Ce qui est incroyable, c'est que non seulement ce procédé produit des résultats extraordinaires, mais l'on constate que, d'année en année, les résultats sont meilleurs. La vigne réapprend progressivement à lutter contre l'Esca. Quant au champignon, il n'est pas tué mais inhibé, calmé.

→ **Chez les humains, le mécanisme est-il le même ?**

Eh bien oui, il se passe la même chose ! À la seule différence que l'humain peut écouter les protéodies et dire s'il sent quelque chose se produire dans son corps. Lorsqu'une personne ressent un bien-être immédiat à leur écoute, c'est qu'elle avait besoin de stimuler la croissance de la protéine ciblée par la protéodie.

→ **Cela veut dire que le patient est acteur de sa thérapie, car lui seul est capable de déterminer ce que lui procure l'écoute d'une protéodie...**

Exactement. Je vais vous donner un exemple : un jour, une personne de mon entourage proche s'est ébouillantée avec du thé. Étant présent et ayant mes « musiques » avec moi, je lui ai immédiatement proposé d'écouter la protéodie du collagène. Pendant environ trois minutes

elle a repassé la suite de notes, la trouvant très harmonieuse et très rythmée. Quelques instants plus tard, elle n'avait plus qu'une vague rougeur ! Certes, la main est restée un peu sensible pendant deux heures, mais sans la moindre cloque ni la moindre séquelle.

En revanche, quand je lui fis réécouter la même protéodie le lendemain, ce fut pour elle une horreur. Quand vous avez soif, terriblement soif, vous prenez un verre d'eau et c'est extraordinaire. Mais si vous n'avez pas du tout soif, le même verre d'eau vous est désagréable. Idem pour la faim. Avec l'écoute des protéodies, c'est le même mécanisme. Il faut simplement au départ une forme d'éducation à l'écoute, une certaine concentration pour écouter en conscience. D'où la nécessité d'être formé.

→ La formation est aussi nécessaire car il peut y avoir un danger à écouter des protéodies...

Oui. Le principal danger est l'écoute mal gérée. Une protéodie envoie un message au corps qui pousse l'organisme à augmenter la synthèse d'une protéine particulière. Si le corps n'en a pas besoin, il ne va pas aimer la suite de notes, et s'il est forcé à poursuivre l'écoute, cela peut produire de sérieux maux. Tant en stimulation qu'en inhibition, on peut produire des « cascades métaboliques », tant leur effet est puissant. Le pire étant celui qui s'endort le casque sur les oreilles, avec des protéodies.

→ Aujourd'hui, les protéodies sont-elles utilisées à travers le monde dans le domaine médical ?

Depuis une dizaine d'années environ, il existe des consultations dans un hôpital de Tokyo, au Japon, le San Mariana. Une personne, Yoichi Fukagawa, fait écouter des protéodies en présence d'un médecin qui valide. C'est actuellement la seule application en secteur médical. Nous réfléchissons depuis quelques années à la création d'une fondation permettant de réunir les fonds nécessaires à la réalisation d'études cliniques, mais en attendant, j'invite toutes les personnes intéressées à se former : les musiciens qui souhaitent avoir une autre vue de leur composition, les curieux, les passionnés, etc. Je dis bien « se former », car je suis formateur et non thérapeute.

→ Pourquoi cette distinction ?

Il y a un vrai problème d'application pour le thérapeute. Quand une personne écoute une protéodie, même avec un casque, les ondes atteignent le thérapeute à ses côtés. Celui-ci se trouve donc, au fil de ses consultations, perpétuellement exposé à des ondes dont il n'a pas besoin. C'est pour cette raison qu'il est impératif de rendre les personnes autonomes. J'interviens pour leur apprendre à les gérer et les utiliser au quotidien en cas de besoin.

→ Quel potentiel futur voyez-vous pour les protéodies ?

Il est temps que la médecine s'en empare véritablement car il pourrait y avoir de réels bénéfices pour toutes les maladies dégénératives. Je pense aussi au cancer, à toutes les antibiorésistances, les maladies nosocomiales, les postopératoires, les traumatismes, les fractures...

Le jour où les biochimistes intégreront les possibilités des protéodies dans leur approche, cela leur ouvrira des perspectives énormes. On me dit souvent : « Si ça fonctionnait, ça se saurait ». Mais c'est contraire à l'idée même d'innovation, de découverte nouvelle et de progrès. Je pense que l'on peut faire de grandes choses tout en rendant aux gens leur autonomie.

Plus d'informations sur le site de Jean-Marie Baumier : www.baumier.net

Propos recueillis par Emilie Olag ■■■

La justice sauve la glucosamine

La justice a refusé la requête du laboratoire Chinois BlueBio, demandant que la glucosamine perde son statut de complément alimentaire et soit uniquement considérée comme un médicament.

La glucosamine a la propriété de maintenir les cartilages : les sportifs l'utilisent pour renforcer leurs articulations et les personnes souffrant d'arthrose pour en diminuer les symptômes. Selon son dosage et son utilisation, elle est actuellement vendue sous forme de compléments alimentaires ou sur prescription. La filiale anglaise du laboratoire pharmaceutique chinois BlueBio qui commercialise de la glucosamine uniquement pour un usage médical a demandé à ce que son statut soit seulement celui d'un médicament, histoire de s'assurer des bénéfices les plus justes possible. L'affaire a fait couler de l'encre en Angleterre et la justice a tranché dans le sens de l'association des professionnels de compléments alimentaires (HFMA) qui défendait son double statut.¹

1. Glucosamine wins legal battle to remain a food supplement in UK. By Shane Starling, 22-May-2014.

L'acide qui fait du bien à l'intestin

Synthétisé par les bactéries de l'intestin, l'acide butyrique a des propriétés anti-inflammatoires

Une étude japonaise vient de montrer que l'acide butyrique régule la réaction immunitaire déclenchée dans nos intestins par les molécules toxiques de notre alimentation (pesticides, additifs alimentaires, gluten, etc.). Cette inflammation intestinale est responsable du développement de maladies chroniques telle que la maladie de Crohn ou la rectocolite. Ce sont nos bactéries intestinales qui produisent de l'acide butyrique en fermentant les fibres de notre alimentation. Dans le cas d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, on observe souvent un déficit en butyrate. Pour augmenter cette production et réduire l'inflammation, il faut privilégier les fibres solubles dans l'alimentation qui proviennent surtout des fruits et légumes cuits (la cuisson assouplit les fibres). On peut aussi se supplémenter en psyllium ou en glucomannane, deux fibres solubles disponibles en complément alimentaire. En revanche, les oléagineux (noix, amandes, etc.), les légumineuses (lentilles, haricots, fèves, pois chiches, etc.) et les céréales complètes sont plutôt sources de fibres insolubles qui, étant peu ou pas fermentées, ne donnent pas naissance à de l'acide butyrique. ¹

Encore une médaille d'or pour les noix

Manger des noix augmente l'espérance de vie en bonne santé

Une équipe scientifique a rassemblé les résultats évaluant les effets de la consommation de graines oléagineuses (noix, amandes, pistaches, pignons, etc.) sur le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et celui de mourir, quelle que soit la cause. Les résultats compilent l'ensemble des études menées depuis de nombreuses années sur le sujet et ils sont sans équivoque : la consommation d'oléagineux réduit de manière significative le risque de maladies cardiovasculaires et celui de mourir, d'une manière générale. Pensez à en consommer régulièrement !²

Thérapie par le rire, drôles d'effets secondaires

Le rire est bon pour la santé. Mais il peut aussi tuer !

Lorsqu'un nouveau médicament est mis sur le marché, les autorités de santé sont censées évaluer le rapport entre le bénéfice supposé apporté et les effets secondaires possibles. Des chercheurs de l'université de Birmingham en Angleterre ont eu l'idée d'effectuer cette analyse, mais pour une thérapie non médicamenteuse, la thérapie par le rire. Et les résultats sont pour le moins surprenants ! Les chercheurs ont épluché l'ensemble des études ayant testé la thérapie par le rire et ils sont formels, cette méthode naturelle est efficace : diminution du stress, diminution des troubles anxieux, baisse du risque de dépression, amélioration de la souplesse des vaisseaux sanguins, augmentation de la résistance à la douleur, diminution du risque de diabète et système immunitaire plus performant. Mais les chercheurs ont aussi découvert que le rire pouvait avoir des effets secondaires inattendus : chez certains patients pris d'un fou rire incontrôlable, des cas de syncope, d'arythmie et de rupture du muscle cardiaque ont été rapportés. Chez les personnes prédisposées, le rire peut provoquer une crise d'asthme et parfois une contraction du detrusor, le muscle chargé d'expulser l'urine de la vessie, un effet secondaire plutôt embarrassant si l'on ne rit pas tout seul. Pour finir, les chercheurs soulignent que lorsque nous rions, nous sommes plus influençables malgré nous ; une technique bien utilisée par la plupart des annonceurs publicitaires. Est-ce pour ces raisons que la thérapie par le rire n'est pas recommandée par les autorités de santé ? Ne me faites pas rire...³

1. Source : Furusawa Y, Obata Y, Fukuda S, Endo TA, Nakato G, Takahashi D, Nakanishi Y, Uetake C, Kato K, Kato T, Takahashi M, Fukuda NN, Murakami S, Miyauchi E, Hino S, Atarashi K, Onawa S, Fujimura Y, Lockett T, Clarke JM, Topping DL, Tomita M, Hori S, Ohara O, Morita T, Koseki H, Kikuchi J, Honda K, Hase K, Ohno H. Commensal microbe-derived butyrate induces the differentiation of colonic regulatory T cells. *Nature*. 2013 Nov 13.

2. Cheng Luo, Yan Zhang, Yusong Ding et al. Nut consumption and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, March 2014.

3. Source : R E Ferner, J K Aronson, Laughter and MIRTH (Methodical Investigation of Risibility, Therapeutic and Harmful): narrative synthesis *BMJ* 2013;347:f7274.

« Comment j'ai passé ma vie sans médecin » par Pierre Lance

Âgé de 81 ans aujourd'hui, Pierre Lance a vu son dernier médecin à l'âge de 20 ans. Il nous raconte comment il a passé sa vie sans médecin et nous donne quelques conseils pour y parvenir.

J'ai aujourd'hui 80 ans passés. Durant mon enfance et mon adolescence, j'ai, comme tout un chacun, été conduit parfois chez le médecin par ma tendre mère, angoissée devant la moindre poussée de fièvre comme le sont toutes les mamans. Cette anxiété engendrée par l'instinct maternel est aujourd'hui exploitée sans scrupules par les « dealers » de la médecine industrielle, qui vont par exemple jusqu'à conseiller un vaccin pour adolescentes contre le cancer du col de l'utérus, vaccin dont les effets secondaires sont beaucoup plus dangereux et diffus que le risque que l'on prétend écarter. Enfant, j'ai subi la rougeole, maladie bénigne contre laquelle on veut aujourd'hui vacciner les enfants alors qu'elle peut aboutir à l'âge adulte, malgré le vaccin, à des rougeoles graves. Je fus ensuite victime d'une coqueluche sévère, soignée à l'époque (dans les années 40) par de douloureuses piqûres d'huile camphrée qui me rendirent définitivement allergique aux seringues. Enfin, à l'âge de 20 ans, je contractai les oreillons, dont l'enflure spectaculaire terrifia ma mère qui n'ignorait pas que cette maladie, bénigne durant la petite enfance, peut avoir des conséquences dramatiques à l'âge adulte et être cause de stérilité si le virus atteint les testicules.

De nos jours, les fanatiques des vaccins se sont jetés avec gourmandise sur les oreillons. Le résultat, comme pour la rougeole, est que le nombre de cas diminue dans la population enfantine mais explose à l'âge adulte, au moment où la maladie est la plus dangereuse. Ma chère maman fit donc venir un docteur à mon chevet. C'était un médecin de campagne expérimenté dont l'ordonnance fut d'une grande simplicité : « *Restez couché absolument, jeune homme, prenez vos repas au lit et ne mettez les pieds par terre qu'en cas de nécessité et aussi brièvement que possible ! Faites des gargarismes et puis attendez que ça se passe.* » Et cela passa en effet, assez rapidement et sans dommages.

C'était il y a 60 ans. Ce fut mon dernier médecin.

EN QUOI LA GUERRE D'ALGÉRIE ME FUT BÉNÉFIQUE

Une année plus tard, en juin 1954, la République me convoqua pour effectuer mon service militaire qui

commença en Tunisie, à Bizerte. Après quoi j'intégrai pendant 6 mois l'École d'Officiers de réserve de Cherchell, près d'Alger. La guerre d'Algérie venait de commencer. Et je me retrouvai six mois plus tard incorporé comme aspirant dans un régiment d'infanterie stationné dans le Constantinois. Nous étions fréquemment sollicités pour des opérations à pied de 20, 30 ou 40 km au sein de terrains accidentés et boisés dans lesquels nous étions censés pourchasser les rebelles. Et tous les appelés devenaient rapidement des champions de crapahute. (J'en ai gardé le goût de la marche sportive, que j'ai conservé toute ma vie avec grand profit.)

J'étais en très bonne santé, jusqu'au jour où je fus brutalement cloué au lit par une fièvre intense. Notre compagnie de 120 hommes tenait alors un poste isolé en pleine cambrousse, dépourvu de médecin et même d'infirmerie. Toutefois, mes compagnons sous-officiers d'active, dont la plupart avaient fait la guerre d'Indochine, me délivrèrent d'une seule voix un diagnostic péremptoire : « Pas de doute, mon lieutenant, vous avez chopé le paludisme ! ». Tous en avaient été victimes et parlaient d'expérience. Tous avaient été « bien soignés » avec les médicaments en usage à l'époque. Et tous avaient des crises de fièvre paludéenne périodiques. Ayant échappé à la médecine, je n'ai jamais connu moi-même de telles récurrences.

Lorsque mon capitaine constata mon état (j'affichais une température de 41°), il en conçut une vive inquiétude et pro-

jeta de m'envoyer à l'hôpital, qui était distant de 30 km. Or, comme nous étions cantonnés en zone d'insécurité, cela nécessitait la formation d'un convoi d'au moins trois véhicules transportant une section, avec arrêts successifs et reconnaissance à pied des lieux propices aux embuscades. Je m'appliquai à dissuader mon capitaine d'entreprendre pour ma seule personne une opération aussi lourde et non dénuée de risques. Il accepta de patienter, sous condition de ne pas voir ma température monter davantage. Commença alors entre nous une sorte de sketch.

Chaque matin et chaque soir, mon capitaine venait au pied de mon lit pour me demander où en était ma fièvre. Chaque matin et chaque soir je lui mentais effrontément en l'assurant qu'elle commençait à baisser, alors qu'en fait elle était passée à 41°5 le 2^e jour, puis à 42° le 3^e pour atteindre 43° au soir du 4^e jour. Chose étrange, je ne ressentais aucune crainte, étant par tempérament d'un optimisme inébranlable. Mais en Afrique du Nord, au mois de juillet, je grelottais sous trois couvertures tout en transpirant d'abondance. Je n'avalais que de l'eau, étant incapable d'absorber la moindre nourriture.

Durant le 5^e et le 6^e jour, ma température oscilla entre 42 et 43° et je continuai imperturbablement à désinformer mon capitaine, dont l'anxiété était constante (car le paludisme est souvent mortel).

Le 7^e jour enfin, la fièvre s'effondra brusquement et je retombai sans transition à 37°. Mon capitaine était soulagé. Moi aussi, sauf qu'ayant voulu me lever, je m'affalai lourdement sur mon lit, privé de toute force et réduit à l'état de loque. La fièvre et le jeûne m'avaient privé de toute énergie et il me fallut près de deux semaines pour retrouver quelque vigueur.

En revanche, lorsque je fus complètement rétabli, je me sentis dans une forme éblouissante, plus résistant qu'auparavant aux excès de fatigue ou de chaleur. Depuis, j'ai toujours été persuadé que j'avais, durant cette semaine fébrile, exterminé non seulement les virus du paludisme, mais aussi tous les microbes indésirables et que j'avais considérablement fortifié mon immunité. Si je donne les détails de cet incident, ce n'est pas pour jouer à l'ancien combattant radoteur, mais parce que cette expérience est à l'origine de ce que fut ensuite mon hygiène de vie, dont j'aimerais faire profiter mes lecteurs.

Dès mon retour à la vie civile, je me mis à étudier assidûment toutes les questions de santé, et notamment les causes et les effets de la forte fièvre qui, bien loin d'être notre ennemie, est la première réaction de défense de l'organisme, nécessaire et parfois suffisante à l'élimination des agents pathogènes. C'est pourquoi l'impatience à « faire baisser la fièvre », comportement largement répandu, y compris chez les médecins, est une absurdité totale. Il faut évidemment surveiller la fièvre, s'assurer qu'elle ne franchit pas la limite

dangereuse (qui se situe aux environs de 44 à 45° pour un individu de moins de 40 ans en bon état général). Il faut également s'assurer qu'elle est bien causée par une infection ponctuelle, et non par une maladie chronique non décelée. Je rappelle que notre température normale oscille autour de 37°, suffisante à inhiber le développement des microbes pathogènes. D'où l'effet dangereux du « coup de froid », lequel, en diminuant soudainement notre température corporelle, favorise aussitôt la prolifération des agresseurs, surtout lorsque notre système immunitaire est affaibli pour une cause quelconque (fatigue, stress, carences vitaminiques, etc.). Lorsqu'on est confronté à un refroidissement, il est important de se réchauffer au plus vite et de toutes les façons possibles (lieu bien chauffé, vêtement supplémentaire, boisson chaude, activité musculaire rapide, voire tout cela simultanément). Si l'infection se déclare, notre corps déclenche aussitôt la fièvre salvatrice. C'est pourquoi la « médecine intelligente » (qui se fait rare de nos jours) peut être amenée à provoquer une hyperthermie.

Ainsi, durant la Seconde Guerre mondiale, des médecins allemands parvinrent à stopper une épidémie de typhus sur le front de l'Est, en plongeant les soldats malades dans des bains très chauds, de manière à provoquer une fièvre artificielle. J'ai moi-même utilisé cette thérapie en cas de grippe. Mais il y a 30 ans que je n'ai plus eu de grippe, sans le moindre vaccin bien sûr, grâce au mode de vie que j'ai adopté, que je détaille ci-après et qui s'appuie sur ce principe philosophique : **La santé n'est pas un droit ; c'est un devoir.**

ÉLÉMENTS DE BASE D'UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE :

1. Recette élémentaire : « Marcher plus et manger moins. » Pour simpliste qu'elle paraisse, cette recette, que vous pouvez afficher dans votre cuisine, est le premier correctif à l'existence

dérégulée du citoyen moderne, généralement trop sédentaire et abusant de nourritures trop riches.

2. Fuir tous les paradis artificiels : tabac, alcool, stupéfiants, somnifères, tranquillisants, en se gardant cependant de toute obsession. Un verre de bon vin n'a jamais fait de mal à personne, au contraire, surtout dans une ambiance amicale et festive. Une vie saine ne doit jamais être tristounette.
3. Établir des menus équilibrés et composés, dans toute la mesure du possible, d'aliments issus de l'agriculture biologique. Choisir en boissons de table : jus de fruits « bio » (pomme, raisin, orange) ou de légumes (tomate, carotte), ou thé vert ou bière sans alcool. Consommer du chocolat noir.
4. Pratiquer une activité physique régulière, autant que possible quotidienne, indispensable au bon équilibre organique. Pour ma part, depuis 60 ans, je marche environ 10 kilomètres à pied chaque jour, quel que soit le lieu où je me trouve. À quoi j'ajoute 1 ou 2 km de natation en mer, de mai à octobre.
5. N'avoir recours à la médecine que très exceptionnellement, et si possible jamais. Dans le meilleur des cas, un médecin compétent pourra vous aider ponctuellement à franchir une période difficile, mais il ne peut rien pour votre santé basique si vous ne savez pas l'entretenir et la gérer vous-même.
6. Si un ennui de santé survient, quelle qu'en soit la cause (accident, contamination, intoxication, surmenage, etc.), le premier réflexe doit être d'avoir recours à tous les moyens naturels : repos, fièvre surveillée, bains, tisanes, vitamines, jeûne partiel. Privilégier la vitamine C à hautes doses (de 3 à 5 grammes par jour, 2 heures entre chaque prise), ainsi que le chlorure de magnésium. Et ne pas oublier le soleil, dont les rayons bienfaisants nous sont tout aussi indispensables qu'aux plantes (une heure par jour minimum). L'ensoleillement nous fortifie autant moralement que physiquement, car il détend, chasse le stress et fluidifie le sang mieux que l'aspirine. Même lorsque le ciel est nuageux, la lumière du jour est très bénéfique.
7. Avoir confiance dans les pouvoirs de son propre corps, dans le génie combatif des milliards de cellules qui le composent et qui forment notre « peuple intérieur ». Cultiver l'optimisme, accompagné d'un brin de fatalisme. Pratiquer l'humour, le rire, l'autodérision. S'appliquer à éloigner l'angoisse inutile, dont le seul effet est d'affaiblir le système immunitaire. Concentrer son esprit sur une passion créatrice, de type artistique, artisanal ou scientifique.

POUR CONCLURE

Lorsque je dis que je n'ai pas consulté de médecin depuis 60 ans, on me répond souvent sur un ton incrédule : « Vous n'allez tout de même pas prétendre que vous n'avez jamais eu d'ennui de santé durant plus d'un demi-siècle ? » À quoi je m'empresse de répondre : « Je n'ai jamais dit cela ! »

En effet, outre quelques gripes dans les années 60 à 80 et quelques crises de gingivite (les unes et les autres soignées par des tisanes de sauge au miel, du jus de citron, de la propolis et de la vitamine C), je me suis un jour déboîté une épaule en chutant dans la rue. Des passants voulaient appeler le SAMU. Je les en dissuadai et, en étendant mon bras sur un capot de voiture, clac !, je replaçai l'humérus dans sa cavité naturelle. Mon épaule fut endolorie pendant une semaine, sans autres conséquences.

Une autre fois, à la suite d'un faux mouvement en me redressant trop brusquement, je me suis causé une hernie discale. Durant plusieurs semaines, il me fut impossible de porter des colis de plus d'un kilo et j'éprouvais les plus grandes difficultés à trouver la nuit une position indolore pour obtenir le sommeil. Beaucoup d'amis s'étonnaient d'apprendre que je ne consultais aucun médecin et me conseillaient l'opération chirurgicale, mais celle-ci ne m'inspirait aucune confiance puisqu'elle consiste en fait à couper l'excroissance formée par le disque intervertébral. Cet incident s'étant produit au mois de juillet (fin des années 80), je décidai de profiter des vacances d'été pour me soigner par le soleil. Séjourant à Cannes, je pris chaque jour des bains de soleil prolongés (passée la période de bronzage progressif de protection), exposant surtout mon dos, et que je complétais par des ensevelissements de tout le corps dans le sable chaud. Je ressentis très vite les bienfaits de cette méthode, ce qui m'encouragea à persévérer. Il me fallut néanmoins trois étés pour venir complètement à bout de ce traumatisme, qui ne m'a laissé aucune séquelle.

Aussi je conseille cette méthode à toutes les personnes qui seraient victimes d'une atteinte identique. Mieux vaut dans ce cas ne pas imiter Johnny Hallyday qui eut, comme chacun sait, de très gros ennuis de santé entre deux opérations successives d'une hernie discale.

Pierre Lance ■■■

Pierre Lance est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages, dont notamment « **Savants maudits, chercheurs exclus** » (4 tomes - Guy Trédaniel Editeur).

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



Le capital temps

Imaginez que chaque matin une banque vous ouvre un compte de 86 400 euros. En échange, deux règles seraient imposées : la première est que tout ce que vous n'avez pas dépensé dans la journée vous est enlevé le soir, sans possibilité de tricher, mais chaque matin au réveil, la banque vous rouvre un nouveau compte, avec à nouveau 86 400 euros pour la journée. La deuxième règle est que la banque peut interrompre ce « jeu » sans préavis ; à n'importe quel moment, elle peut vous dire que c'est fini, qu'elle ferme le compte et qu'il n'y en aura pas d'autre.

Que feriez-vous ?

Vous dépenseriez probablement chaque euro à vous faire plaisir et à offrir quantité de cadeaux aux gens que vous aimez. Vous feriez en sorte d'utiliser chaque euro pour apporter du bonheur dans votre vie et dans celle de ceux qui vous entourent.

Chaque matin, au réveil, nous sommes crédités de 86 400 secondes de vie pour la journée, et lorsque nous nous endormons le soir, il n'y a pas de report. Ce qui n'a pas été vécu dans la journée est perdu, hier vient de passer. Ainsi, cette banque magique nous l'avons tous à notre disposition. Chaque matin, cette magie recommence. Nous jouons avec cette règle incontournable : la banque peut fermer notre compte à n'importe quel moment, sans aucun préavis ; à tout moment, la vie peut s'arrêter.

Alors, que faisons-nous de nos 86 400 secondes quotidiennes ?

Jean-Baptiste Le Cocq ■■■



Votre code promotion :
IABFQ101

Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

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

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

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

▶ santatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (44 €) Electronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

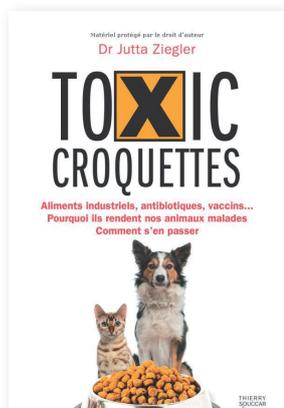
Étape 3 : Votre règlement

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

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

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

Toxic croquettes



À travers des exemples concrets comme « *Le Labrador Paul se gratte jusqu'au sang* », « *Le chat Felix ne peut plus uriner* » ou encore « *Toby et ses articulations fichues* », le Dr Jutta Ziegler explique comment les animaux de compagnie développent des maladies à cause de leur alimentation industrielle. Elle met également le doigt sur les traitements inadaptés que certains vétérinaires engagent par souci de rentabilité et vous donne les outils nécessaires pour prendre en charge la santé de vos animaux sur le long terme. Dans un style vivant et agréable à lire, ce livre vous donnera les éléments pour vous permettre de profiter le plus longtemps possible de vos animaux et de choisir des vétérinaires qui ne favoriseront pas leur chiffre d'affaires au détriment de la santé de votre compagnon.

19,90€

Thierry Souccar Éditions
978-2365490849

J'arrête la malbouffe ! : 21 jours pour changer



Écrit par Marion Kaplan, bio-nutritionniste, élève du Dr Kousmine, ce livre vous guide pour changer vos habitudes alimentaires. Comment se débarrasser de ces aliments tellement transformés et dénaturés qu'ils n'ont plus rien à voir avec de la nourriture ? Comment se débarrasser enfin des intolérances alimentaires ? Dans un langage décomplexé et pédagogique, Marion Kaplan nous livre le fruit de trente ans de recherche en bio-nutrition et nous aide à adapter notre alimentation à nos besoins réels. En 21 jours, elle nous propose un programme choc sur mesure qui révolutionne la vision de notre assiette ! 21 chapitres pour changer (liste de courses, habitudes alimentaires) et en finir avec certains ingrédients (gluten...). Des tests pour faire le point. Des exercices simples à mettre en œuvre. Des bilans et des méditations quotidiennes pour progresser en douceur. Une prise de conscience salutaire sur la manière de se nourrir.

11,90€

Éditions Eyrolles
ISBN : 978-2212558845

Rencontre de jardins

dates

Du 12 au 15 Septembre
Gassin
Droits d'entrée
10 euros
gratuit pour les enfants de moins
de 12 ans

Renseignements sur :
www.rencontredejardins.com

La 10^e édition de ce salon rassemblera à Gassin des entreprises de l'éco-habitat, des artistes et des artisans sur le thème « Nature, Elle & Moi ». Dans un espace d'exposition de 33 000m², ils présenteront des nouvelles technologies de l'éco-construction, des habitats modulables, des végétaux surprenants et des sculptures sur le thème de l'Arborescence qui seront une véritable source d'inspiration pour construire votre propre art de vivre en extérieur. Une exposition d'art utile sur le thème « Mon Beau Miroir, réflexion jardin » vous permettra de découvrir de nouveaux artistes du Land Art. Des animations, ateliers et conférences seront également organisés tout au long du week-end.

Génération Boomer

dates

Du 19 au 21 Septembre
Droits d'entrée
gratuit sur inscription en ligne

Renseignements et inscriptions sur :
www.salon-generations-boomers.com

Le Centre Expo Congrès de Mandelieu-la-Napoule accueillera un salon destiné aux plus de 50 ans pour les inviter à prendre soin d'eux-mêmes. Des professionnels de la santé et du bien-être mais aussi des nouvelles technologies, des voyages, de la gastronomie, de l'épargne, du patrimoine, de la mobilité et des ressources humaines répondront à vos interrogations. Sur le thème de la santé, un parcours sera proposé pour tester et évaluer votre forme, votre alimentation, votre sommeil, votre stress et votre mémoire. Vous recevrez ensuite des conseils personnalisés par un panel d'experts. De nombreuses conférences seront également proposées sur ces sujets.

La Trouvillaise

dates

Du vendredi 26 septembre à 10 h
au dimanche 28 septembre
Course du dimanche matin :
10 euros, des tarifs préférentiels
sont proposés pour
les inscriptions en équipe.

Forfait week-end avec dossard course
ou marche, accès à l'espace bien-être
et animations sur la plage : 20 euros

Renseignement et inscriptions sur :
www.latrouvillaise.com

En association avec La Ligue contre le Cancer, Trouville propose un week-end de remise en forme exclusivement féminin. Vous pourrez bénéficier de soins de réflexologie, de massages shiatsu, ayurvédiques ou encore californiens, dans un espace bien-être situé autour de la piscine extérieure de la ville. Sur la plage, un espace Forme et Fitness proposera des cours de pilates, de Qi gong, de fitness, de gym Suédoise, de sophrologie et de yoga du rire. Le samedi matin, une Marche Nordique partira de la plage de Trouville et une initiation sera proposée aux débutantes. Le dimanche, vous pourrez participer sur inscription à un parcours découverte de 3 km ou un parcours forme de 6 km. Une course de 1 km est prévue le samedi après-midi pour les enfants et un service de garderie est également proposé. Un certificat médical est demandé pour le parcours forme de 6 km et la course des enfants. Des soirées seront organisées au Casino de Trouville le vendredi et le samedi soir.

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

Vous pouvez nous écrire à :

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

Vaccin DTP

Je compte faire la primo-vaccination DTP + Coqueluche pour ma fille lorsqu'elle aura atteint 16 mois. Faut-il lui administrer des vitamines avant et/ou après la vaccination pour que celle-ci se passe le mieux possible ?

Jacob D. ■■■

Tout d'abord, il faut signaler que seuls trois vaccins sont obligatoires en France : la diphtérie, le tétanos et la polio. Il nous semble donc raisonnable de se contenter de ces trois-là. Pour en limiter les effets secondaires potentiels, il n'y a qu'une seule chose à faire : s'assurer que le système immunitaire fonctionne normalement pour ne pas risquer l'apparition d'une maladie telle une maladie auto-immune. Un moyen reconnu d'agir en ce sens est de s'assurer de ne pas manquer de vitamine D. À cet âge un enfant doit recevoir 1 000 UI par jour d'après les chercheurs américains, vérifiez donc que la dose prescrite par le pédiatre est suffisante. Il faut compter environ 3 mois de supplémentation pour que tous les effets de la vitamine D dans le corps humain se manifestent, à la suite de quoi le système immunitaire sera mieux préparé à recevoir une vaccination. ■■■

Hyperhidrose

Je souffre depuis de longues années d'hyperhidrose aux mains et aux pieds. Existe-t-il des traitements alternatifs efficaces à cette maladie très handicapante ?

Anne L. ■■■

En naturopathie, on parle souvent d'émonctoires de dérivation. En effet, il est fréquent qu'un organe d'élimination prenne le relais d'autres qui ne fonctionnent pas suffisamment. Dans votre cas, il faut certainement stimuler votre foie, vos reins et votre intestin pour libérer votre peau de cette surcharge. Nous vous conseillons de faire une cure de la tisane suivante : verge d'or, orthosiphon, chardon marie (plante entière), bardane, à part égale. Prenez 2 bols par jour durant 2 mois. Poudrez chaque jour vos pieds avec de l'argile blanche. Pour une action locale, vous pouvez également prendre des bains de pieds et de mains d'infusions de sauge. Mais cela n'aura qu'un effet de confort momentané. ■■■

À propos des insomnies

Depuis des années, j'ai beaucoup de difficultés à m'endormir. Je prends des moitiés de stilnox ou/et 12 gouttes de sanalepsi. Dans votre article sur les insomnies, vous mentionnez l'aubépine, le tilleul et la valériane. Doit-on les prendre tous ensemble et de quelle manière (gouttes, tisanes) ?

Bernard W. ■■■

Toutes ces plantes sont compatibles entre elles et ont tendance à agir en synergie. Malheureusement peu de fabricants les proposent dans un même produit. Nous vous conseillons de trouver un extrait hydroalcoolique d'au moins deux de ces plantes et de les mélanger. Le laboratoire Phytofrance, distribué dans de nombreux commerces, propose une large gamme et même un complexe d'extraits de plantes fraîches nommé LAPHT 022 qui est composé d'avoine, d'aubépine, de lotier corniculé, de coquelicot et de passiflore. ■■■

Syndrome de Gougerot

Atteinte du syndrome de Gougerot-Sjögren, je souffre de douleurs neuropathiques dans les extrémités et sur le visage. L'allopathie ne propose que des immunosuppresseurs et des antidépresseurs sans résultat. Je suis un régime sans gluten ni lactose et je ne constate pas d'amélioration. Auriez-vous quelques conseils ?



Le syndrome de Gougerot est une maladie qui répond aléatoirement au régime sans gluten et sans produits laitiers. Mais s'agissant d'une maladie auto-immune, les réactions mises en jeu font intervenir des quantités infimes de protéines. Cela signifie que pour espérer un bénéfice de cette alimentation, la suppression du gluten et des protéines du lait (et pas particulièrement du lactose), doit être totale et très stricte. Pour plus d'informations sur ce point nous vous invitons à vous reporter au livre *L'alimentation ou la troisième médecine* du Dr Jean Seignalet. Concernant les neuropathies, celles-ci sont généralement nettement atténuées par le Coenzyme Q10 en complément alimentaire, à des doses situées entre 200 et 400 mg par jour.



Dosage des oméga-3

Dans l'encadré page 6 du numéro 94 : « L'alimentation qui protège les artères », vous mentionnez l'efficacité d'un mélange d'oméga-3 (EPA et DHA) pour un apport journalier de 800 mg minimum. Pouvez-vous préciser le dosage d'EPA et de DHA dans cet apport journalier ?

Pierre L. 

Concernant les maladies cardiovasculaires, les problèmes de cholestérol ou de triglycérides, il est conseillé de choisir un complément alimentaire équilibré en EPA et DHA. Cela correspond à un apport de 2 EPA pour 1 DHA environ, soit 500 mg d'EPA et 300 mg de DHA pour apport total de 800 mg. Vous trouverez des produits de qualité à des prix intéressants sur les sites de Nutrimuscle :

www.nutrimuscle.com/produits/OM-Omega-3/ ou de Dplantes : www.dplantes.com/oga-3-quotidien-18-12.html



prochainement dans ABE

- Alimentation : revenons à l'âge de pierre !
- Finissez-en avec les poux
- La découverte de la mémoire de l'eau
- Dossier : le psoriasis

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 96 - SEPTEMBRE 2014

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

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

ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com

ISSN 1662-3134