

ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • JANVIER 2014 • N°89

sommaire

- p. 1 Alzheimer : la découverte qui change tout !
- p. 5 Faire soi-même son produit d'entretien naturel aux huiles essentielles
- p. 7 Rencontre avec Marion Kaplan : « En cuisine, ne détruisez pas vos aliments ! »
- p. 9 Dossier : Les infections urinaires
- p. 14 J'ai testé la méthode « Revivre sensoriellement »
- p. 17 Naturopathie & Traditions : Il est temps d'y voir plus clair !
Ce qu'on ne vous dit pas sur la prêle
Griffonia : pour ou contre ?
- p. 21 Le Yin et le Yang alimentaire sous l'œil de la science moderne
- p. 25 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs

Et aussi : La révolution de la transplantation fécale - Médicaments anti-inflammatoires ? Vitamine B6 obligatoire (p.4) - 50% des douleurs lombaires provoquées par les pieds plats (p.6) - Sportifs : protégez vos articulations avec du collagène de type II (p.8) - VIH : le vaccin qui accélère l'épidémie - Une solution naturelle contre les fibromes utérins (p.20) - L'acupuncture soulage les symptômes de la sclérose en plaques (p.23) - Le cocktail anti-rhume - INSPIRATIONS : La différence entre l'enfer et le paradis (p.24)

édito

« Analyser votre ADN »

Aux États-Unis, la société 23andme, filiale de Google, propose un kit de test ADN accessible à tous pour la modique somme de 73 euros. Après avoir envoyé un prélèvement de votre salive, votre génome est séquencé et la société utilise les dernières données de la recherche génétique pour vous informer sur l'origine de vos ancêtres, votre compatibilité avec certains traitements médicamenteux et, bien sûr, votre risque de maladie : cancer du sein, maladies cardiovasculaires, arthrite, intolérance au lactose et même maladie d'Alzheimer. Le problème des facteurs génétiques, c'est qu'ils peuvent s'activer ou non en fonction de facteurs environnementaux tels que l'exposition à des polluants ou le niveau en vitamines. C'est particulièrement le cas de la maladie d'Alzheimer : alors que tout le monde s'active frénétiquement à la recherche de gènes hypothétiquement responsables ou de médicaments symptomatiques, les pistes les plus intéressantes sur les causes exactes de la maladie sont occultées. Je vous les révèle en exclusivité dans ce numéro. Encore plus surprenant, **Alternatif Bien Être** a testé pour vous une méthode peu connue capable de faire disparaître les angoisses en moins de deux minutes, montre en main, sans dépenser le moindre euro en séances de psychothérapie. Pour finir, le dossier du mois porte sur les infections urinaires : bien que toutes les femmes aient entendu parler des vertus de la canneberge, cette dernière n'est pas toujours suffisante. Vous découvrirez donc tous les conseils naturels pour éviter les antibiotiques, un impératif chez les femmes enceintes.

Julien Venesson ■■■

Alzheimer : la découverte qui change tout !

Pendant que les laboratoires et le gouvernement dépensent des millions afin de trouver des médicaments pour traiter les symptômes de la maladie d'Alzheimer, des recherches qui dévoilent les véritables causes de la maladie sont totalement passées sous silence...

UNE VÉRITABLE PANDÉMIE

Alors que l'incidence de la maladie d'Alzheimer ne cesse d'augmenter dans la population mondiale, ses causes restent encore inconnues. Pire, les traitements jusqu'alors prescrits sont désormais critiqués par la Haute Autorité de Santé. Quant aux derniers essais cliniques sur de nouvelles molécules, ils ne sont guère encourageants.

Les chiffres sont implacables : 35,6 millions d'individus dans le monde souffrent de démence, selon l'Organisation mondiale de la santé. Ils seront deux fois plus nombreux en 2030. Cette prévision est d'ailleurs optimiste puisqu'en trois ans seulement, le nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et d'autres démences a progressé de près de 14%.



Malgré cela, certaines études mettent en évidence des faits très surprenants. Et des chercheurs pourraient bien avoir découvert la cause exacte de cette dégénérescence mentale, et les nouvelles qu'ils nous apportent ont de quoi nous réjouir !

LA DÉCOUVERTE QUI CHANGE TOUT

Premier élément, la différence de prévalence de la maladie en Asie. Le Japon, en particulier, est une exception parmi les pays industrialisés et riches : la maladie y est presque 10 fois plus rare qu'en France où elle touche 2 à 4% des adultes après 65 ans. Intrigant. En Inde, la maladie est nettement moins présente dans les régions rurales (0,51%) que dans les régions industrielles¹. Mais quelle différence entre l'Inde rurale, l'Inde industrialisée et le reste du monde ?

C'est le Dr Claudio Soto, chercheur et directeur du Centre de recherches des maladies neurodégénératives à l'université médicale du Texas (Houston, États-Unis) qui nous apporte la réponse. Lui et son équipe travaillent activement à la compréhension de la maladie d'Alzheimer depuis plusieurs années et leur dernière expérience est révolutionnaire.

Cette expérience est relatée dans la revue scientifique *Molecular Psychiatry* : le Dr Soto et son équipe ont prélevé du tissu d'un cerveau d'homme malade atteint d'Alzheimer et l'ont injecté à des souris en bonne santé. Ils ont ensuite observé ce qui se passait en comparant l'évolution de l'état de santé des animaux comparativement à un groupe de souris de contrôle. Et le résultat est édifiant : toutes les souris ayant reçu un extrait de cerveau contaminé ont développé des plaques amyloïdes et des altérations typiques de la maladie d'Alzheimer².

Les chercheurs commentent leurs résultats : « Notre découverte ouvre la possibilité que la maladie d'Alzheimer résulte d'un processus infectieux qui survient aussi dans d'autres maladies neurologiques comme la maladie de la vache folle et sa variante humaine, la maladie de Creutzfeldt-Jakob. Les mécanismes sous-jacents de la maladie d'Alzheimer sont très similaires aux maladies provoquées par des prions. Cela met en cause une protéine normale qui se met à dysfonctionner et qui devient capable de contaminer les autres protéines. Les mauvaises protéines s'accumulent alors dans le cerveau, formant les plaques amyloïdes qui semblent tuer les cellules neuronales dans la maladie d'Alzheimer. »

Traduction : la maladie pourrait être liée à une forme d'infection liée à la consommation de viande ! Ce qui pourrait expliquer les différences géographiques : comparativement à la France, le Japon et l'Inde ont une consommation de viande beaucoup plus faible, et d'autant plus qu'on s'éloigne des grandes villes industrielles. Mais au lieu d'identifier ce

prion dans les produits animaux, la recherche met tous ses efforts dans la destruction des plaques. Il n'est pas étonnant que tous les médicaments mis au point jusqu'à maintenant aient échoué : qu'ils détruisent une plaque ou cent plaques, ils ne tuent pas le prion !

LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

Les premiers symptômes peuvent être détectés jusqu'à 15 ans avant que la maladie soit installée. On observe fréquemment :

- Pertes de mémoire
- Difficultés à accomplir les tâches quotidiennes
- Problèmes de langage
- Désorientation dans le temps et dans l'espace
- Difficultés dans les raisonnements abstraits
- Perte d'objets
- Altération du jugement
- Modification de l'humeur et démotivation

Dans ce cas il faut consulter un neurologue ou un gériatre.

CE QU'IL FAUT FAIRE POUR PRÉVENIR LA MALADIE D'ALZHEIMER

La bonne nouvelle, c'est que si la maladie d'Alzheimer est une maladie infectieuse, alors toutes les stratégies qui améliorent le fonctionnement du système immunitaire doivent être efficaces pour la prévenir. Et c'est exactement ce que montrent les recherches effectuées jusqu'à aujourd'hui.

Une étude toulousaine, portant sur des femmes âgées de 80 ans en moyenne pendant 7 ans, a mis en évidence que celles qui ont les apports alimentaires en

1. Mathuranath PS, George A, Ranjith N, Justus S, Kumar MS, Menon R, Sarma PS, Verghese J. Incidence of Alzheimer's disease in India: a 10 years follow-up study. *Neurol India*. 2012 Nov-Dec;60(6):625-30.
2. Morales R, Estrada LD, Diaz-Espinoza R, Morales-Scheithing D, Jara MC, Castilla J, Soto C. Molecular cross talk between misfolded proteins in animal models of Alzheimer's and prion diseases. *J Neurosci*. 2010 Mar 31;30(13):4528-35.

vitamine D les plus importants ont 4 fois moins de risques de développer la maladie d'Alzheimer que les autres. Celles qui s'exposent régulièrement au soleil à la mi-journée (moment auquel la synthèse de vitamine D dans la peau est maximale) ont un risque de développer la maladie encore diminué de moitié³. En revanche, la vitamine D ne diminue pas le risque des autres démences séniles, qui ne sont pas provoquées par un agent infectieux. Des constatations tout à fait cohérentes avec le fait que la vitamine D est le plus puissant anti-infectieux et antiviral naturel connu.

Bien entendu, la première mesure devrait être de limiter sa consommation de viande, et plus particulièrement de viande issue des élevages industriels qui utilisent à foison des antibiotiques et où les animaux, entassés les uns contre les autres, se transmettent virus et bactéries. Des filières comme l'agriculture biologique, plus respectueuses des animaux, sont moins propices à héberger des prions toxiques. Voilà de quoi conforter également les végétariens, à condition évidemment de suivre ce mode alimentaire de manière intelligente. (voir *Alternatif Bien Être* 87, Novembre 2013).

MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Une stratégie complète anti-Alzheimer implique donc en premier lieu de veiller à son alimentation.

Un des acides gras les plus importants dans la structure cérébrale est le DHA, un acide gras oméga-3 à longue chaîne, retrouvé en grande quantité dans les poissons gras. Avec l'âge, la teneur en DHA du cerveau diminue alors que les lésions dégénératives augmentent. D'après les chercheurs de l'université Tufts (Boston, États-Unis), ceux qui ont le plus de DHA dans le sang ont un risque de développer la maladie d'Alzheimer plus faible de 47%⁴. Pour avoir de bons apports en DHA, il suffit de consommer des poissons gras à raison de 3 portions par semaine en privilégiant les petits (maquereaux, sardines, anchois, etc.).

Toutefois, les récentes considérations sanitaires sur la qualité du poisson (contaminé par les PCB, dioxines, métaux lourds, etc.) peuvent également pousser à se tourner vers des compléments alimentaires en gélule.

La vitamine D et les oméga-3 constituent les deux stratégies micro nutritionnelles les plus efficaces contre la maladie, mais d'autres éléments jouent aussi un rôle :

- **Boire un peu de vin** : la dose d'alcool conseillée pour prévenir la maladie se situe entre 1 et 6 verres par semaine.
- **Mangez des légumes verts** : d'après les chercheurs de l'association américaine de neurologie, une consommation régulière de légumes verts préserve les fonctions intel-

lectuelles. Certains pensent que c'est leur teneur élevée en vitamine B9, laquelle joue un rôle important au niveau du cerveau, qui expliquerait ces bénéfices.

- **Soigner son hypertension** : l'hypertension artérielle est un des facteurs favorisants les plus évidents de la maladie. Une tension artérielle élevée multiplie par 6 le risque d'en être atteint. Dans l'étude Syst-Eur, le Pr Françoise Forette montre que des personnes hypertendues voient leur risque de survenue d'une démence diminuer de 5% si elles suivent un traitement anti-hypertenseur.
- **Éviter le diabète** : les personnes diabétiques présentent un risque de survenue de maladie d'Alzheimer augmenté de 65%.
- **L'activité physique** : l'activité physique exerce des effets protecteurs au niveau du cerveau par différents mécanismes. Tout d'abord en faisant circuler l'oxygène et l'énergie, ce qui accélère les processus de nettoyage et l'efficacité du système immunitaire, mais aussi tout simplement parce que les activités musculaires sont des tâches complexes pour le système nerveux, ce qui le pousse à s'entretenir. Une activité comme le tennis est donc plus protectrice qu'une activité comme la marche à pied.
- **Ne pas fumer** : le tabagisme double le risque de survenue de la maladie d'Alzheimer. Le risque peut même tripler chez les gros fumeurs.
- **Rester svelte** : le cerveau ne supporte pas le surpoids et l'obésité. Les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ont un poids significativement plus élevé que la population moyenne. Dans une étude qui a duré 18 ans, les personnes atteintes avaient un indice de masse corporelle (IMC) de 27,7, très supérieur à celui des personnes indemnes de maladie. Et quand l'IMC augmente d'un point, le risque de la maladie d'Alzheimer augmente de 36%.

Julien Venesson ■■■

3. Annweiler C, et al. Higher vitamin D dietary intake is associated with lower risk of Alzheimer's disease: A 7-year follow-up. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2012 Apr 13.

4. Schaefer EJ, Bongard V, Beiser AS, Lamon-Fava S, Robins SJ, Au R, Tucker KL, Kyle DJ, Wilson PW, Wolf PA. Plasma phosphatidylcholine docosahexaenoic acid content and risk of dementia and Alzheimer disease: the Framingham Heart Study. *Arch Neurol*. 2006 Nov;63(11):1545-50.

La révolution de la transplantation fécale

Le traitement des infections intestinales à l'aide des antibiotiques n'est pas toujours très efficace et présente de nombreux effets secondaires. Une petite révolution est en marche pour traiter ces infections

Le *Clostridium difficile* est une bactérie intestinale qui, lorsqu'elle prolifère, provoque des diarrhées, des nausées, des douleurs abdominales, de la fièvre et une perte d'appétit. Pour traiter le problème, l'utilisation des antibiotiques est de plus en plus difficile : effets secondaires, modification de la flore intestinale, développement de résistances, etc. Heureusement, une technique novatrice est en train de voir le jour aux États-Unis : l'implantation de souches fécales saines. Il s'agit de prélever dans ses selles la flore bactérienne intestinale d'une personne en bonne santé, puis de transférer les bactéries chez le malade. A l'origine, ce traitement se faisait par le biais de lavements, de sondes intestinales et de coloscopies qui sont des méthodes invasives, difficiles à supporter pour certains patients et coûteuses. Mais une équipe de chercheurs de l'université de Calgary, au Canada, vient de présenter la solution : ils ont mis au point des gélules de flore fécale et les ont administrées à 32 patients qui avaient connu plus de 3 infections au *Clostridium difficile*. Les patients ont pris 24 à 34 gélules à jeun en une prise et un suivi a été effectué pendant 3 ans. Résultat : l'infection a été jugulée dans 100% des cas et la flore intestinale des malades a été rééquilibrée.¹

Médicaments anti-inflammatoires ? Vitamine B6 obligatoire

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) provoquent des carences en vitamine B6

Une étude a été menée sur des patients atteints d'arthrite rhumatoïde : certains prenaient des AINS (les plus courants sont l'IBUPROFENE, l'ADVIL, le DICLOFENAC, le NIFLURIL, le VOLTARENE), d'autres un placebo. Le groupe sous traitement antidouleur présentait des taux très faibles de vitamine B6. L'étude montre que les AINS, dont le mode d'action est d'inhiber la cyclo-oxygénase, freinent également la synthèse de la forme active de la vitamine B6. Cette vitamine a un rôle essentiel dans la santé cardiovasculaire et ce constat rejoint les résultats d'études précédentes montrant que la consommation d'AINS sur le long terme engendre un risque cardiovasculaire élevé. Les apports journaliers recommandés (AJR) sont de 1,3 mg par jour pour les hommes et les femmes entre 19 et 50 ans ; au-delà de 51 ans, ils passent à 1,7 mg/jour pour les hommes et 1,5 mg/jour pour les femmes. Si vous consommez des AINS, des cures régulières de vitamine B6 (10 à 50 mg par jour pendant quelques semaines) sont recommandées.²

infos produits

• BECOZYME : en pharmacie



1. Louie T, et al. Fecal microbiome transplantation via oral fecal microbial capsules for recurrent *Clostridium difficile* infection. IDWeek 2013; Abstract 89.

2. Hsin-Yueh Chang, Feng-Yao Tang, Der-Yuan Chen, Hui-Min Chih, Shih-Ting Huang, Hung-Dian Cheng, Joung-Liang Lan, and En-Pei Isabel Chiang. Clinical use of cyclooxygenase inhibitors impair vitamin B6 metabolism. First published October 23, 2013.

Faire soi-même son produit d'entretien naturel aux huiles essentielles

Bercés depuis notre plus tendre enfance par les slogans publicitaires qui veulent que nous lavions « *plus blanc que blanc* », nous ne nous posons souvent pas de questions au moment d'utiliser les produits nettoyants du commerce. Pourtant, la plupart sont nocifs pour la santé et celle de la planète. Une autre voie est possible : découvrez notre recette du produit d'entretien naturel aux huiles essentielles.

QUAND TROP LAVER N'EST PAS BON POUR L'IMMUNITÉ

Parce que nous avons grandi dans l'angoisse des microbes et bactéries, entourés de slogans publicitaires hygiénistes clamant qu'une chose n'est propre que si elle est « *désinfectée* », nous avons tendance à nous précipiter sur tout produit qui revendique une quelconque action antibactérienne. Grave erreur !

D'abord, vouloir supprimer toutes les bactéries est utopique. Trois minutes suffisent pour que les semelles de nos chaussures contaminent à nouveau un sol nettoyé à l'eau de Javel. Plus grave, désinfecter systématiquement notre maison affaiblit notre immunité. En cherchant à détruire systématiquement ces micro-organismes, nous bouleversons leur équilibre et permettons à des agents plus résistants – et souvent pathogènes – de prendre le dessus. D'ailleurs, il n'est pas étonnant que ce soit à l'endroit où l'on s'y attend le moins que ces agents, telle la *Legionella*, font le plus de ravages sur des organismes vulnérables : l'hôpital. Quant à notre propre immunité, elle est diminuée lorsqu'elle est trop rarement en contact avec ces bactéries. Trop de propreté favorise ainsi l'apparition de phénomènes allergiques : ne nous étonnons pas si les enfants des villes sont souvent davantage touchés par l'asthme et les allergies que ceux qui grandissent à la campagne¹.

DES ALLERGÈNES AUX CANCÉROGÈNES : LE BAL DES INGRÉDIENTS TOXIQUES

Nous passons plus de la moitié de notre temps dans nos maisons : nous y mangeons, dormons et vaquons à de nombreuses distractions. Nous sommes ainsi baignés une grande partie de la journée dans les produits que nous utilisons pour nettoyer les meubles, la vaisselle ou les sanitaires, et nous pensons bien faire en désinfectant ceux-ci à grand renfort d'eau de Javel, antibactériens et tensioactifs synthétiques. Sans le savoir pourtant, nous passons la moitié de notre vie au contact de produits toxiques et corrosifs.

Ce n'est pas un hasard si les produits ménagers sont souvent cloîtrés tout en haut d'un placard pour éviter que des petites menottes ne les atteignent, et si nous ne les manipulons qu'avec précaution, mains gantées et fenêtre grande ouverte. Certes, nous faisons attention aux produits officiellement « *dangereux* » : ceux qui affichent une petite tête de mort entourée de mille et une consignes de sécurité, à l'instar de la soude caustique. On pense moins, cependant, à tous ces autres flacons remplis d'eau de Javel, de produit WC ou de divers désinfectants multi-usages. Pourtant, les risques qu'ils présentent vont du simple allergène aux agents cancérogènes – sans oublier les perturbateurs endocriniens.

L'eau de Javel, par exemple, ne se contente pas de provoquer des brûlures : au contact d'un pH acide (vinaigre, détartrant...), elle libère du dichlore, un gaz toxique utilisé comme gaz de combat en 1914-18 et pouvant mener à la mort. Au contact de substances azotées, comme l'urine ou la sueur, elle produit des dérivés chlorés, les chloramines, qui irritent fortement les muqueuses. Ces produits peuvent présenter des risques plus graves encore. Ainsi, selon l'Institut National de l'Environnement Industriel et des Risques (INERIS), 91 % des produits ménagers ont des émissions cancérogènes², notamment par la libération de formaldéhyde, un composé volatil organique reconnu cancérogène par le Centre International de la Recherche sur le Cancer (CIRC)³. Et c'est sans compter l'effet « *cocktail* » des différents produits ménagers, sur lequel nous ne savons que peu de choses encore.

1. Von Mutius E. (2010) 99th Dahlem conference on infection, inflammation and chronic inflammatory disorders: farm lifestyles and the hygiene hypothesis, Clin Exp Immunol ; 160:130-135.
2. Institut National de l'Environnement industriel et des risques, compte-rendu d'étude novembre 2013 : <http://www.ineris.fr/centredoc/note-adoq-138472242.pdf>
3. Centre International de Recherche sur le Cancer.

DES PRODUITS DANGEREUX POUR L'ENVIRONNEMENT

Il n'est un secret pour personne que les produits ménagers conventionnels font un usage intensif des dérivés pétrochimiques et de la chimie de synthèse, qui ne sont que peu ou pas biodégradables. En plus d'avoir une empreinte carbone lourde, nombre de ces composants sont également extrêmement néfastes pour l'environnement.

Ainsi, les agents chélateurs de nos produits d'entretien – les fameux « *anti-calcaires* » – se transforment en de véritables poisons en interagissant avec les métaux lourds, à l'exemple de l'EDTA⁴. La dégradation du complexe EDTA-fer dans les eaux rejetées par les stations d'épuration dégage des substances toxiques qui peuvent conduire à la dystrophisation de l'environnement (mort des organismes vivants). Et quand on sait que l'EDTA a la capacité de passer à travers les filtres et d'être présent dans l'eau potable, on peut redouter ses conséquences sanitaires.

L'eau de Javel a, quant à elle, des effets toxiques qui contaminent les écosystèmes en se transmettant par la chaîne alimentaire. Depuis sa fabrication jusqu'à son rejet final, l'eau de Javel libère du chlore qui, en réagissant avec les matières organiques, produit des composés organochlorés. Ceux-ci sont toxiques pour la flore comme la faune, puisqu'ils seraient cancérigènes, mutagènes et/ou repro⁵ - et génotoxiques⁶.

FAIRE SON PRODUIT D'ENTRETIEN MAISON

La meilleure solution pour éviter ces produits toxiques est de se tourner vers le « *fait maison* ».

Et n'ayez crainte : c'est en fait particulièrement simple !

Voici les ingrédients nécessaires pour 1,5 L de produit d'entretien polyvalent :

- 1 L d'eau
- ½ L de vinaigre blanc
- 2 cuillères à soupe de savon noir (optionnel, pour un résultat plus efficace, mais obligation de rincer)
- 20 à 30 gouttes d'huiles essentielles (au choix ou combinées) : arbre à thé, eucalyptus, lavande aspic, citron, pin sylvestre, menthe poivrée, cannelle...

Préparation :

- Dans un bocal ou un pulvérisateur vide, mélangez le savon noir et les huiles essentielles.
- Ajoutez le vinaigre blanc et l'eau. Secouez vivement. Votre produit est prêt !

Il ne vous reste plus qu'à en pulvériser sur les surfaces à nettoyer. Vous avez là un produit à la fois dégraissant, désodorisant, détartrant et antiseptique, et qui a l'avantage d'être inoffensif et très économique. Il vous faudra peut-être parfois frotter davantage qu'avec un produit classique – notamment en cas de calcaire récalcitrant – mais le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ?

Ophélie Véron ■■■

50% des douleurs lombaires provoquées par les pieds plats

Chez les femmes, les pieds plats sont la cause de 50% des douleurs lombaires.

Une personne sur cinq souffre du dos pour des raisons qui peuvent être très diverses. Une étude vient de montrer que les individus dont la voûte plantaire remontait pendant la marche avaient moins mal au dos que les autres qui ont donc les pieds plus plats. Les femmes seraient plus sensibles au phénomène car elles ont un bassin moins flexible que les hommes : le haut du corps bouge naturellement plus lorsqu'elles marchent et avoir les pieds plats déséquilibre davantage la démarche. Des tensions asymétriques se créent sur le bas du dos, ce qui provoque des douleurs. On pense souvent qu'il faut se muscler le dos pour régler le problème. Cependant lorsque la douleur est causée par des pieds plats, il est plus efficace de travailler sur le bon fonctionnement des pieds. Pour cela il est conseillé de voir un podologue/posturologue.⁷

4. Acide éthylène diamine tétraacétique

5. <http://www.atsdr.cdc.gov/toxprofiles/tp106-c1-b.pdf>

6. ARC (1991) Monographs on the evaluation of carcinogenic risks of chemicals to humans. Lyon, CIRC/IARC (Centre international de recherche sur le cancer), vol. 52, p. 159-176.

7. Hylton B. Menz, Alyssa B. Dufour, Jody L. Riskowski, Howard J. Hillstrom and Marian T. Hannan, Foot posture, foot function and low back pain: the Framingham Foot Study Rheumatology, online September 17, 2013



RENCONTRE AVEC MARION KAPLAN

« En cuisine, ne détruisez pas vos aliments ! »

Marion Kaplan, bio-nutritionniste, élève du docteur Kousmine, est l'auteur d'une quinzaine d'ouvrages sur le thème de la santé, dont des livres de cuisine saine à la vapeur douce. Du végétalisme à la méthode Kousmine, aucun régime ne lui a échappé. Doublement honorée pour ses travaux par la Société d'encouragement¹, cette femme de caractère, pétillante, n'a pas la langue dans sa poche et nous pousse à nous interroger – non sans une bonne dose d'humour – sur nos façons de manger et de cuisiner.

→ Marion Kaplan, quand avez-vous commencé à vous poser des questions sur votre alimentation ?

À l'âge de 14 ans. L'alimentation est quelque chose sur quoi on ne s'interroge pas vraiment : on mange comme nos parents nous ont appris à manger. J'étais intolérante aux produits laitiers et du coup, j'ai mis beaucoup de temps à le comprendre. À la puberté, j'avais trois grammes de cholestérol dans le sang et j'ai commencé à m'interroger. Il se trouve que j'ai rencontré un végétalien dans les Cévennes lorsque j'étais en vacances. J'ai écouté son discours et je me suis laissée influencer. J'ai commencé un premier jeûne total qui a duré 10 jours. Les premiers jours, j'avais des migraines épouvantables, je me sentais très mal et au bout du troisième jour, j'ai senti une vitalité que je n'avais plus depuis longtemps. Lorsque j'ai recommencé à manger, j'ai suivi un régime végétalien. J'allais beaucoup mieux. Comme je suis sensible aux bons goûts, j'ai commencé à inventer des recettes qui me permettaient de retrouver mes goûts d'avant.

→ Vous avez été l'élève du Dr Kousmine, grande figure de la santé naturelle, spécialiste des liens entre santé et alimentation. Pouvez-vous nous parler de cette rencontre ?

Oui mais avant cela, il faut que je poursuive ma petite histoire. Je suis devenue végétalienne, mais comme je suis gourmande, je mangeais trop et j'ai donc pris du poids. De plus, j'avais une carence en vitamine B12. J'ai donc recommencé à manger « normalement » et mon cholestérol est remonté en flèche. Je me suis donc à nouveau posé des questions. Il me fallait trouver un juste milieu, un équilibre. J'ai donc continué mes recherches et j'ai découvert la cuisine à la vapeur douce avec un dénommé André Cocard qui avait un restaurant à Marseille et avait mis au point un cuit-vapeur de pointe. J'en ai acheté un et je me suis enfermée dans ma cuisine pour faire de nombreux tests et expériences. Nous avons ensuite écrit un livre ensemble². J'ai fait évoluer son cuit-vapeur en *Vitaliseur* parce que j'avais des notions énergétiques, notamment

le nombre d'or et les ondes de forme (cf. Encadré). Le *Vitaliseur* a un couvercle en dôme qui permet à l'eau de condensation de ne pas tomber sur les aliments. Quand j'ai écrit mon livre, j'avais épluché le livre du Dr Kousmine *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*³ et je me suis dit que nous devrions vraiment nous rencontrer. C'est ainsi que ça c'est fait. A l'époque, elle écrivait son livre *Sauvez votre corps*⁴. Ce livre n'avancait pas et comme le Dr Kousmine se sentait fatiguée, elle m'a demandé d'aller voir son éditeur, Robert Laffont. D'ailleurs, pour la petite histoire, tout le monde dans la maison d'édition m'appelait « *Kousminette* » (rires).

→ Cette bonne nutrition peut-elle tout soigner ?

Il est évident que notre système immunitaire est stimulé par l'alimentation. Plus vous variez vos aliments, plus votre immunité travaille. Il y a des millénaires, l'être humain avait des centaines de variétés d'aliments. On croit à tort, de nos jours, que l'alimentation est plus variée, mais c'est faux. La nutrition est, selon moi, le tronc commun de toutes les médecines. On ne peut pas faire l'économie d'une alimentation saine. En retrouvant une alimentation saine, on peut tout à fait soigner des maladies inflammatoires, les migraines, les maladies dégénératives, on peut travailler sur la schizophrénie. Même si des solutions différentes existent selon

1. Médaille de bronze remise par le Pr Leprince-Ringuet en 1989 et médaille d'argent remise par Yves Coppens en 2001.

2. Cocard A. & Kaplan M. (1986), *La cuisine à la vapeur de Marion*, Paris : Le Livre de poche.

3. Kousmine C. (1982), *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*, Paris : Tchou.

4. Kousmine C. (1987), *Sauvez votre corps*, Paris : R. Laffont

les personnes, il y a un tronc commun : en cuisine, ne détruisez pas vos aliments ! Préférez les cuissons douces, ne consommez pas d'huile cuite mais pressée à froid (olive, noix, sésame, carthame, tournesol, lin, bourrache).

→ Que peut-on manger, aujourd'hui ?

C'est vrai que cette question est délicate. Nous sommes face à une abondance de produits et nous pensons que, de ce fait, nous ne pouvons pas être carencés. Or, il n'y a jamais eu autant de carences alimentaires qu'aujourd'hui car nos aliments sont dits être des aliments morts. Les aliments bourrés de pesticides sont dévitalisés. Le but est de manger vivant et de saison. Chaque saison apporte son abondance de fruits et de légumes. Mangez des poissons, des volailles... Cuisinez-les dans des vapeurs douces. Ne faites pas de sauce cuite mais arrosez d'huile d'olive et de fines herbes. Vous pouvez manger des lentilles, des pois chiches, des crustacés. Les gens sont tellement habitués à manger la même chose qu'ils manquent vraiment d'imagination et sont fainéants. L'industrie est devenue leur cuisinier ! Ainsi, le gluten et les produits laitiers bovins doivent être à tout prix évités si on a la moindre maladie auto-immune.

→ Vous nous conseillez de manger bio ?

Dans le bio, il y a du bon et du moins bon. Il y a deux labels en lesquels vous pouvez avoir une totale confiance, c'est *Nature et Progrès* et *Demeter*. Le label *AB*, il faut voir... On peut consommer local, du paysan d'à côté et pas forcément bio. Je ne prends pas du bio de l'étranger...

→ Est-ce qu'une personne à l'écoute de son corps est plus apte à savoir ce qui est bon pour elle ?

Avant d'arriver à cela, je dirais qu'il faut avoir vidé ses pouelles et s'être détoxifié. S'épurer sur le plan physiologique et psychologique. La vie est une succession de sevrages. Il y a vos envies et vos besoins. L'envie est le côté animal et le besoin est une écoute, une discipline.

→ Vous évoquez souvent la physique, l'énergie et la médecine quantique. Comment cela vous est-il venu ?

Ah, toujours la magie du destin et des synchronicités ! Dans les années 80, j'étais en taxi, avec mon *Vitaliseur* sous le bras que je voulais vendre aux Galeries Lafayette. Je discutais avec le chauffeur de taxi qui me racontait qu'un monsieur lui avait donné un livre mais qu'il n'était pas intéressé, et il me l'a donc donné. Ce livre, c'était *Le secret des patriarches* de Marcel Violet⁵. Pour moi, les choses ont pris du sens. Cet ingénieur a beaucoup travaillé sur les ondes biologiques. Il a observé qu'après un orage, les animaux de la ferme allaient plus facilement boire l'eau des flaques plutôt que celle de l'abreuvoir et que les végétaux poussaient beaucoup plus vite... Le quantique, c'est l'invisible qui anime la matière du vivant. Depuis la nuit des temps, l'être humain a appréhendé le quantique, sauf qu'aujourd'hui on a des outils pour le mesurer. Un foie va émettre telle fréquence, un estomac telle autre fréquence, et si vous vous remettez en phase avec cette fréquence, vous pouvez soigner un organe. Ce qui est dommage, c'est que lorsque des gens réfléchissent et qu'ils ne sont pas dans la norme, on les traite de charlatans ou on dit que c'est une secte. En France, il ne faut pas réfléchir... Moi, ce qui me protège, c'est que je suis une simple cuisinière (rires).

Pour en savoir plus :

<http://www.marionkaplan.fr>

Gaëlle Piton ■■■

Sportifs : protégez vos articulations avec du collagène de type II

Une supplémentation de collagène de type II améliore la souplesse des articulations et prévient l'apparition de douleurs articulaires pendant un exercice physique.

Lorsqu'on pratique un sport régulièrement, des douleurs et des raideurs peuvent apparaître au niveau des articulations, généralement provoquées par des mouvements inadaptés ou trop violents. Elles sont dues à une inflammation ou à une détérioration du cartilage, ce qui fait penser au mécanisme d'apparition des maladies arthritiques. Le collagène de type II a déjà fait ses preuves pour améliorer les symptômes de l'arthrose et de la polyarthrite. Une étude a montré que chez les sportifs en bonne santé, une supplémentation de 40 mg de collagène de type II pendant 3 mois améliorerait la souplesse des articulations et retardait l'apparition des douleurs pendant l'exercice. Le collagène serait donc un bon moyen de prévenir les blessures articulaires pour les sports comme la course à pied, la musculation, l'haltérophilie, les arts martiaux, le rugby, etc.⁶

5. Violet M. (1971), *Le secret des patriarches*, Paris Ador.

6. James P Lugo, Zainulabedin M Saiyed, Francis C Lau, Jhanna Pamela L Molina, Michael N Pakdaman, Arya Nick Shamie et Jay K Udani. Undenatured type II collagen (UC-II) for joint support : a randomized, double-blind, placebo-controlled study in healthy volunteers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2013, 10:48.

Les infections urinaires

On sait bien qu'il ne faut pas laisser traîner quand on ressent les premiers symptômes d'une cystite. On avale des litres d'eau et on se précipite chez le médecin pour obtenir un traitement qui soulage. La prescription classique repose sur des antibiotiques chargés d'éradiquer la bactérie responsable. Tout rentre dans l'ordre en peu de temps et l'on n'y pense plus. Mais quelle frustration quand on voit l'infection réapparaître peu de temps après !

UNE QUESTION D'ANATOMIE

Quelle femme n'a pas vécu au moins un épisode d'infection urinaire ? Selon les spécialistes, au moins une femme sur deux a souffert ou souffrira de cystite.

L'infection urinaire affecte presque exclusivement les femmes, et ce pour une raison anatomique. La vessie est protégée des germes venant de l'extérieur par un canal, l'urètre. Chez l'homme, il mesure une dizaine de centimètres, alors que chez la femme le canal est court, en moyenne 2 à 3 cm, et il s'ouvre dans la région péri-anale. A cause de la proximité, les bactéries normalement présentes dans les selles peuvent migrer, contaminer facilement l'urètre et remonter jusqu'à la vessie.

Parmi les bactéries impliquées dans les cystites, celle que l'on retrouve dans 80% des cas est *Escherichia Coli*. Elle vit à l'état normal dans les intestins, mais on peut aussi rencontrer des staphylocoques, des *proteus* ou des *klebsiella*. En fait, le périnée féminin, la partie située entre le pubis et l'anus, est un important carrefour où les orifices issus des systèmes digestif (anus), urinaire (urètre) et génital (vagin) sont très proches. On comprend bien qu'il fourmille naturellement de micro-organismes, ceux de la flore cutanée, du vagin et surtout ceux des intestins. On remarque d'ailleurs souvent des troubles digestifs associés à l'apparition des cystites : constipation ou diarrhée, colite, acidité, etc.

Quand les symptômes n'évoquent aucune complication potentiellement grave et quand il n'y a pas eu d'antécédent au cours des 3 derniers mois, nul besoin d'une analyse d'urine en laboratoire. Le médecin procède lui-même à un test par bandelette urinaire afin de confirmer le diagnostic de cystite aiguë, le test permettant immédiatement de détecter la présence de bactéries et/ou de globules blancs en grand nombre, témoins de l'infection. Le germe en cause n'est pas spécifiquement identifié, mais le médecin propose alors un traitement « probabiliste » avec des antibiotiques à spectre large, à prendre généralement sur une courte durée, entre 1 et 3 jours. Il complète sa consultation en recommandant de laver la vessie en buvant entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour et de pas se retenir si l'envie d'aller faire pipi se fait sentir. Le flux urinaire va contribuer au nettoyage naturel en évacuant les éléments étrangers.

C'EST QUOI UNE CYSTITITE ?

La cystite est une inflammation de la paroi de la vessie, le plus souvent due à des bactéries. Elle se manifeste brutalement par des besoins pressants d'uriner, assortis de douleurs intenses et de brûlures terribles pour seulement émettre quelques gouttes. Le simple fait d'aller aux toilettes devient une torture ! Les urines peuvent être troubles en raison de la présence de nombreux globules blancs, témoignant des réactions de défense de l'organisme, et peut-être malodorantes. On constate parfois la présence de sang, mais sans que ce soit un signe de gravité : c'est la muqueuse qui saigne sous l'effet de l'inflammation.

FAUT-IL VRAIMENT ARRÊTER L'AMOUR POUR ÉVITER LES CYSTITES ?

Les relations sexuelles créent des conditions favorables à l'apparition des cystites, c'est même le principal facteur déclencheur d'infections urinaires¹. Elodie, une jeune femme dynamique de 25 ans, connaît bien le problème. Elle a le sentiment d'être devenue « allergique » à son copain car elle fait de façon cyclique des cystites après les rapports. Elle raconte : « Quand j'ai rencontré mon copain, j'ai très vite découvert que j'avais une cystite. J'ai pris un traitement antibiotique et elle est

1. Thomas M. Hooton, M.D., Delia Scholes, Ph.D., James P. Hughes, Ph.D., Carol Winter, A.R.N.P., Pacita L. Roberts, M.S., Ann E. Stapleton, M.D., Andy Stergachis, Ph.D., and Walter E. Stamm, M.D. A Prospective Study of Risk Factors for Symptomatic Urinary Tract Infection in Young Women. N Engl J Med 1996; 335:468-474.

passée. Mais un mois plus tard, c'est revenu. Là, j'ai bu beaucoup d'eau et j'ai eu des antibiotiques puissants pendant une semaine. Ça a été très efficace... mais pas longtemps ! Maintenant, c'est devenu systématique, chaque relation sexuelle est suivie par une cystite. J'en ai marre des antibiotiques, je suis démoralisée, le pire c'est que j'en viens à redouter nos moments d'intimité !».

En fait, il ne s'agit pas d'une infection transmise par son partenaire : Élodie s'infecte avec ses propres bactéries. Mécaniquement, la pénétration et les mouvements entraînent les germes présents naturellement au niveau du vagin vers la vulve, les frottements créent une petite irritation locale qui entrouvre momentanément l'orifice de l'urètre. De quoi permettre aux germes de s'introduire facilement et de remonter vers la vessie. De plus, le préservatif ne protège pas des cystites ; au contraire, comme tout corps étranger (spermicide, diaphragme par exemple), il peut accroître les frottements et donc les risques d'infection en créant une petite irritation locale. Heureusement, il existe des stratégies de prévention très efficaces, qui n'impliquent pas de prendre des antibiotiques après chaque rapport.

LES RITUELS DE L'AMOUR

Ou comment vivre une sexualité épanouie sans les cystites :

- Avant chaque rapport sexuel, boire un grand verre d'eau et faire une rapide toilette intime.
- Selon les besoins, utiliser un gel hydratant s'il y a une sécheresse vaginale.
- Après l'amour, uriner impérativement dans les 10 minutes suivantes pour éliminer les germes qui auraient pu pénétrer la vessie et boire de nouveau. Refaire une petite toilette intime.

infos produits

- Gel vaginal unidoses (Phyto Soya) : en pharmacie
- Gel In'time bio (D-plantes) :
04 75 53 80 09 - www.dplantes.com

LA MÉNopause : POURQUOI TANT D'INFECTIONS ?

Marie est en pleine ménopause, à l'heure des grands questionnements. Elle souffre depuis 1 an d'infections urinaires récidivantes et tout ce qu'elle a pris comme traitement jusqu'à présent ne l'a soulagée que de façon éphémère.

Les changements hormonaux de la ménopause sont assortis de conséquences qui facilitent l'apparition des cystites. Sous l'effet de la chute du taux de progestérone et surtout de celui des œstrogènes, la flore vaginale diminue et le pH vaginal devient plus alcalin. Les muqueuses urogénitales s'affinent et l'urètre perd de son élasticité. L'orifice de l'urètre devient alors plus lâche et finit par s'ouvrir aisément. Ces éléments favorisent fortement la colonisation de la vessie par des germes pathogènes. Ils rendent les femmes plus vulnérables et, comme pour Marie, constituent un prélude aux infections urinaires.

Marie a pris ainsi trois traitements antibiotiques. Mais d'abord, comme dans tous les cas de cystite récidivante, son médecin lui a demandé de faire un ECBU (examen cyto bactériologique des urines) avec recherche d'antibiogramme. L'ECBU a identifié des bactéries *E. Coli* en grand nombre (plus de 10 millions par ml) dans l'urine et l'antibiogramme a permis de tester une quinzaine d'antibiotiques et de déterminer le plus efficace. Marie a donc à chaque fois reçu l'antibiotique adapté. Pourtant, à l'arrêt du traitement, nouvelles douleurs et le germe *E. Coli* est de nouveau trouvé aux analyses. Les cystites récidivent. Son gynécologue lui conseille maintenant un traitement hormonal local à base d'œstrogènes afin de pallier la sécheresse des muqueuses et restaurer les protections face aux germes. Mais Marie préfère trouver un traitement de fond plus naturel.

LA DHEA

La DHEA est une hormone sécrétée naturellement par les glandes surrénales et indispensable à toutes les cellules du corps. Mais sa production baisse en vieillissant. Il faut envisager sa supplémentation quand la cause des cystites est liée à l'effet de la chute de sécrétion des hormones féminines. Elle agit sur la qualité des muqueuses et de la peau, mais aussi sur tous les systèmes altérés par l'avancée en âge. Elle est une alternative très sûre pour les femmes ménopausées. Parlez-en à votre médecin.

ANTIBIOTIQUES, LE REMÈDE QUI FAIT MAL

Savez-vous que les infections urinaires représentent le 2^e motif de prescription antibiotique en France², juste après les infections respiratoires ? C'est en effet le traitement de référence. Pourtant, il n'est pas toujours indispensable de prendre des antibiotiques dès les premiers symptômes, une guérison spontanée survient dans 1 cas sur 2³.

Le problème est qu'il existe le risque, heureusement rare mais grave, que l'infection atteigne les reins et provoque une pyélonéphrite. C'est pourquoi, dans le cadre d'une cystite aiguë simple, le rapport bénéfices/risques pourrait pencher en faveur de l'antibiothérapie : la guérison est rapide, entre 24 et 48 heures, et le traitement est court, généralement 3 jours, pour limiter le risque d'émergence de bactéries résistantes.

Mais dans les suites immédiates, la vessie demeure fragilisée par l'agression des germes. La microflore uro-génitale et le pH ne sont pas encore rétablis, tandis que la flore intestinale, souvent déstabilisée au départ, est encore plus abîmée par les antibiotiques (même à petite dose). C'est une des explications du fait qu'une cystite peut ainsi facilement en appeler une autre. Les antibiotiques ne s'attaquent pas seulement aux bactéries nocives, ils anéantissent également les bactéries bénéfiques, dont le rôle est justement d'empêcher la survenue des infections. En parallèle aux antibiotiques, il est donc impératif d'entreprendre une cure de probiotiques afin de restaurer rapidement une flore uro-génitale et intestinale saine.

QU'EST-CE QUE LA RÉSISTANCE AUX ANTIBIOTIQUES ?

On dit qu'il y a résistance quand l'antibiotique n'est plus efficace, et qu'il n'arrive plus à tuer ou à limiter la croissance de la bactérie concernée. Une telle résistance arrive lorsque la bactérie mute naturellement ou lorsqu'elle élabore des systèmes de défense suite à une exposition antérieure à l'antibiotique. La surconsommation des antibiotiques est à l'origine des phénomènes de résistance, celle des humains évidemment mais il faut compter aussi leur utilisation massive dans les élevages animaux : d'après l'OMS, 70% des antibiotiques produits dans le monde sont destinés aux animaux. La situation est préoccupante, en particulier pour *E. Coli*, qui a modifié son génome au fil des années et ne cesse d'augmenter son insensibilité. Certaines souches virulentes sont devenues résistantes à quasiment tous les antibiotiques. Cela signifie qu'il faut avaler plus de comprimés ou prolonger le traitement et que, dans les cas graves, l'infection finit par tuer.

Mais plus une femme souffre de cystites, plus on lui prescrit d'antibiotiques. Dans les cystites récidivantes, une fois une éventuelle anomalie sous-jacente écartée par un bilan urologique, les médecins recommandent soit un régime à base d'antibiotiques à faible dose sur 6 mois à 1 an soit, ce qui est tout de même préférable, un traitement court à chaque épisode. Pourtant, les deux solutions sont inadaptées à la longue et systématiquement assorties d'inconvénients majeurs. Ces inconvénients sont notamment celui d'avoir de plus en plus de mal à tolérer les médicaments, de détruire la flore physiologique, d'affaiblir les défenses immunitaires et de voir apparaître des résistances, non seulement du germe visé, mais aussi des autres bactéries de la flore normale. En réalité – et cela paraît pourtant logique ! -, pour endiguer la multiplication et la migration des bactéries nocives, il faut renforcer la flore intestinale et uro-génitale, et stimuler l'immunité naturelle pour protéger la vessie des infections.

DIX RÉFLEXES POUR DIRE ADIEU AUX CYSTITES

Les cystites n'ont rien d'impossible à éradiquer. Elles peuvent être évitées et la prévention doit faire partie intégrante de leur prise en charge. Des gestes et des précautions simples sont réellement salutaires pour venir à bout des récidives.

- 1. Boire beaucoup**, au minimum 1,5 L par jour et plus selon l'activité physique et la chaleur. Il faut boire dès qu'on a soif, sans attendre, pour diluer les germes. Le volume du flux urinaire joue un rôle de défense essentiel : plus il est important, moins l'urine est concentrée et plus les germes seront éliminés rapidement. Éviter les sodas et les jus de fruits, privilégier l'eau plate ou gazeuse, le thé et les infusions.
- 2. Uriner sans attendre**. Il n'est jamais bon d'attendre le dernier moment pour aller aux toilettes : se retenir permet aux bactéries de se multiplier dans la

2. D. Elkharrat, L. Arrouy, F. Benhamou, A. Dray, J. Grenet, A. Le Corre - Épidémiologie de l'infection urinaire communautaire de l'adulte en France - Les infections urinaires - Monographies en urologie 2007, pp 1-20.
3. La revue Prescrire 15 février 2007 Rev Prescrire 2007 ; 27 (280) : 118-122 (25 références).

vessie. Aux toilettes, prendre son temps et vider complètement la vessie sans forcer et sans interrompre le jet par le « *stop-pipi* », qui n'est pas compatible avec une bonne vidange de la vessie.

3. **S'essuyer de l'avant vers l'arrière** est le geste le plus efficace pour réduire la dissémination d'*E. Coli* ou d'autres bactéries fécales de l'anus vers l'urètre.
4. **Se laver les parties génitales avec soin mais sans excès**, il importe de trouver l'équilibre entre le trop et le pas assez. Une toilette une fois par jour à la main (éviter le gant, c'est un nid à microbes) suffit avec un savon non décapant, ni antiseptique pour ne pas modifier le pH acide, ni détruire la flore vaginale. Rincer soigneusement. Éviter le gel douche, les bains moussants, les produits parfumés ou les déodorants, ne pas faire de douche vaginale.
5. **Pendant les menstruations**, éviter par dessus tout les gros tampons qui compriment l'urètre, préférer la coupe menstruelle naturelle ou les serviettes hygiéniques en coton bio non blanchi et non traité au chlore. Changer de protection dès que nécessaire.
6. **Côté vestimentaire**, éviter les pantalons moulants, les strings et les sous-vêtements en matière synthétique qui provoquent une hausse de la température et de l'humidité propices au développement des bactéries. Adopter des sous-vêtements en coton. Ne pas garder de maillot de bain mouillé et se doucher rapidement après une baignade.
7. **L'alimentation est un facteur majeur** à ne pas sous-estimer, que ce soit pour maintenir un pH urinaire suffisamment acide pour inhiber la croissance des bactéries ou pour ne pas laisser s'installer des troubles du transit qui augmenteraient les risques de contamination :
 - **Éviter les aliments irritants pour la vessie** : café, tomate, asperge, vin blanc, champagne ou autres alcools avec sulfites et soufre ajoutés, et surtout les sucreries⁴ qui favorisent le développement des germes. Supprimez de votre alimentation la viande issue d'élevages intensifs, il a été constaté qu'elle était pourvoyeuse d'une bactérie résistante. Choisissez du bio ou rien du tout.
 - **En cas de constipation**, régulariser le transit intestinal en consommant en abondance les fibres présentes dans les légumes et les fruits. Si vous mangez des céréales, choisissez les versions demi-complètes plutôt que blanchies.
 - **La consommation de jus de petits fruits frais** comme les baies (bien sûr les canneberges, mais aussi myrtilles, cassis...), et de produits fermentés contenant des probiotiques renforcent les défenses de l'organisme et a été associée à une baisse de la fréquence des récidives⁶.

LES TRAITEMENTS DE TERRAIN

La canneberge en question

La canneberge est la plus connue des alternatives naturelles, son action antimicrobienne tient à la présence d'une variété particulière de flavonoïdes, les proanthocyanidines (PAC), qui ont pour propriété de réduire l'adhésion des bactéries à la muqueuse du tractus urinaire de façon à les empêcher de la coloniser. De nombreuses études cliniques^{7,8,9,10,11} ont montré son utilité en prévention des cystites récidivantes et l'agence de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) a reconnu officiellement son intérêt.

Mais une récente compilation¹² a semé le doute : boire des litres de canneberge ne diminuerait pas plus l'incidence des infections que de prendre un placebo, de l'eau ou rien ! En fait, la raison est simple : toutes les préparations de canneberge ne se valent pas, le jus contient un taux important de sucre pour contrebalancer son goût amer, or le sucre favorise les infections urinaires et les gélules fabriquées à partir de jus concentré ne sont pas toujours standardisées en principes actifs. Si elles sont de bonne qualité, elles offrent des quantités de principes actifs modérément efficaces. Il est souvent préférable d'ajouter à la canneberge d'autres substances actives pour obtenir un effet véritablement significatif.

Le D-mannose

C'est une substance naturelle, un sucre cousin du glucose que l'on trouve dans certains fruits, dont la canneberge. Il agit sur le mode anti-adhésion en attirant fortement à lui *E. Coli*, la bactérie s'y attache au lieu d'adhérer aux parois de l'urètre et est ensuite facilement éliminée par les urines. Les recherches¹³ sont encore limitées, mais un essai clinique¹⁴ laisse entrevoir un avenir des plus prometteurs en prévention des récidives. Nous le conseillons en complément de la canneberge.

4. Pizzorno JE Jr, Murray Michael T (Ed). Textbook of Natural Medicine, Churchill Livingstone, États-Unis, 1999, p. 1183-1189.
 5. Retail meat consumption and the acquisition of antimicrobial resistant *Escherichia coli* causing urinary tract infections: a case-control study. Manges AR, Smith SP, et al. Foodborne Pathog Dis. 2007 Winter;4(4):419-31.
 6. Kontiokari T, Laitinen J, Järvi L, Pokka T, Sundqvist K, Uhari M. Dietary factors protecting women from urinary tract infection. Am J Clin Nutr. 2003 Mar;77(3):600-4.
 7. Avorn J, Monane M, Gurwitz JH, Glynn RJ, Choodnovskiy I, Lipsitz LA. Reduction of bacteriuria ans pyuria after ingestion of cranberry juice. JAMA 1994;271(10): 751-754.
 8. Cranberries for preventing urinary tract infections. Jepson RG, Craig JC. Cochrane Database Syst Rev. 2008 Jan 23;(1):CD001321.
 9. Cranberry or trimethoprim for the prevention of recurrent urinary tract infections? A randomized controlled trial in older women. McMurdo ME, Argo I, et al. J Antimicrob Chemother. 2009 Feb;63(2):389-95.
 10. Cranberry juice for the prevention of recurrent urinary tract infections: A randomized controlled trial in children. Ferrara P, Romaniello L, et al. Scand J Urol Nephrol. 2009 May 9:1-5.
 11. Daily cranberry juice for the prevention of asymptomatic bacteriuria in pregnancy: a randomized, controlled pilot study. Wing DA, Rumney PJ, et al. J Urol. 2008 Oct;180(4):1367-72.
 12. Jepson RG, Williams G, Craig JC. Cranberries for preventing urinary tract infections. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 10. Art. No.: CD001321.
 13. Wellens A, Garofalo C, Nguyen H, Van Gerven N, Slättegård R, Hernalsteens JP, Wyns L, Oscarson S, De Greve H, Hultgren S, Bouckaert J. «Intervening with urinary tract infections using anti-adhesives based on the crystal structure of the FimH-oligomannose-3 complex.» PLoS One. 2008 Apr 30;3(4):e2040.
 14. Kranjčec B, Papeš D, Altarac S. D-mannose powder for prophylaxis of recurrent urinary tract infections in women: a randomized clinical trial. World J Urol. 2013 Apr 30.

infos produits

- **D-mannose** (Waterfall) :
08 00 40 46 00 - www.la-vie-naturelle.com

L'hibiscus *sabdariffa*

L'hibiscus contient un éventail de polyphénols, des composés antioxydants à l'activité antimicrobienne qui empêchent certains pathogènes comme *E. Coli* ou *Pseudomonas* d'adhérer à la paroi du système urinaire¹⁵. L'hibiscus suscite de plus en plus d'intérêt pour contribuer à limiter les gênes urinaires.

infos produits

- **Fleurs séchées à faire infuser** : herboristeries, magasins diététiques
- **Cystinil**, mélange de canneberge, hibiscus, pissenlit (Ineldea) : www.ineldea-ins.com

Les probiotiques

Ils représentent une option de traitement¹⁶ complémentaire en agissant à plusieurs niveaux contre les cystites : ils permettent de rétablir l'équilibre entre les « bonnes » souches de bactéries et les « mauvaises », ils modulent les réponses du système immunitaire et empêchent les bactéries pathogènes d'adhérer au tractus urinaire. Certaines souches sont particulièrement indiquées : *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 et *Lactobacillus reuterii* RC-14^{17,18}.

infos produits

- **Ergyphilus Plus** (Nutergia) :
05 65 64 71 51 - www.nutergia.com
- **Lactospectrum** (Le Stum) :
02 97 88 15 88 - www.labo-lestum.fr

La vitamine C

Un des effets de la vitamine C est de rendre l'urine acide, ce qui nuit à la croissance des germes dans la vessie. Du coup, les nitrites sécrétés en présence des bactéries sont convertis en oxyde nitrique, une substance nocive pour leur développement¹⁹. De plus, la vitamine C est importante pour le système immunitaire, il a été montré qu'elle était intéressante en cas d'infection récidivante²⁰.

infos produits

- **Ester C Plus** 500 mg (Solgar) : magasin diététique
- **Acerola bio** (D-plantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com

LES TRAITEMENTS NATURELS EN CAS DE CYSTITES AIGÜES

En cas de crise, le premier geste à faire est de boire beaucoup. S'il n'y a pas d'antécédent particulier, on peut essayer les remèdes naturels à prendre dès les premiers symptômes. Si au bout de 48 heures, il n'y a pas de signe d'amélioration, il faut aller chez le médecin.

La berberine

C'est un alcaloïde, une substance produite par certaines plantes comme l'hydraste du Canada ou l'épine vinette, qui présente des propriétés antibactériennes à large spectre réputées inhiber la croissance d'une grande variété de bactéries et tout particulièrement d'*E. Coli*²¹ avec en prime une action anti-adhésive²². Comme la berbérine est excrétée en bonne quantité par les urines²³, elle agit directement au contact des germes, ce qui explique qu'elle pourrait être utilisée dans les cas de cystite aiguë.

infos produits

- **Berberine** (Supersmart) :
08 00 66 67 42 - www.super-smart.eu

La busserole

Elle exerce un effet antibactérien sur le système urinaire.

A prendre dès les premiers signes de l'infection et en cas de cystite chronique^{24,25}.

infos produits

- **Plante sèche à préparer en décoction** : herboristerie, magasin diététique
- **Boisson confort urinaire** : busserole, bruyère, thym, canneberge (Fructivia) :
05 53 77 22 25 - www.espritsante.com

Annie Casamayou ■■■

15. F. A. Allaert - Prevention of recurrent cystitis in women : double blind, placebo-controlled study of Hibiscus Sabdariffa extract. La Lettre de l'Infectiologue • Tome XXV - n° 2 - mars-avril 2010.
16. Grin PM, Kowalewska PM, Alhazzan W, Fox-Robichaud AE. Lactobacillus for preventing recurrent urinary tract infections in women: meta-analysis Can J Urol. 2013 Feb;20(1):6607-14.
17. Reid G. Probiotic agents to protect the urogenital tract against infection. Am J Clin Nutr. 2001 Feb;73(2 Suppl):437S-443S. Review.
18. Reid G, Bruce AW, Fraser N, Heinemann C, Owen J, Henning B. Oral probiotics can resolve urogenital infections. FEMS Immunol Med Microbiol. 2001 Feb;30(1):49-52.
19. Carlsson S, Wiklund NP, Engstrand L, Weitzberg E, Lundberg JO. Effects of pH, nitrite, and ascorbic acid on nonenzymatic nitric oxide generation and bacterial growth in urine. Nitric Oxide. 2001 Dec;5(6):580-6.
20. Ochoa-Brust GJ, Fernández AR, Villanueva-Ruiz GJ, Velasco R, Trujillo-Hernández B, Vásquez C. Daily intake of 100 mg ascorbic acid as urinary tract infection prophylactic agent during pregnancy. Acta Obstet Gynecol Scand. 2007;86(7):783-7.
21. Cernakova M and Kostalova D. Antimicrobial activity of berberine - a constituent of mahonia aquifolium. Folia Microbiologica. 2002;47(4):375-378.
22. Sun D, Abraham SN, Beachey EH. Influence of berberine sulfate on synthesis and expression of pap fimbrial adhesin in uropathogenic Escherichia coli. Antimicrobial Agents and Chemotherapy. 1988;32(8):1274-1278.
23. Buhner, Stephen Harrod, « Herbal Antivirals: Natural Remedies for Emerging, Resistant and Epidemic Viral Infections », 2013.
24. Larsson B, Jonasson A, Fianu S. Prophylactic effect of UVA-E in women with recurrent cystitis: a preliminary report. Curr Ther Res 1993;53:441-443.
25. Head KA. : Natural approaches to prevention and treatment of infections of the lower urinary tract. Altern Med Rev. 2008 Sep;13 (3):227-44.

J'ai testé la méthode « Revivre sensoriellement »

Colère incontrôlable, peur, trac... Le pédagogue Luc Nicon propose un outil tout simple pour venir à bout définitivement des émotions perturbatrices. Nous avons joué les cobayes...

DIRE ADIEU AUX ANGOISSES EN MOINS DE DEUX MINUTES

Peur du vide, de la foule, des ponts, des chiens. Trac d'anticipation, de parler en public. Sentiments d'hostilité, colères incontrôlées, accès de fureur voire de violence. Inhibitions, hésitations, anxiété, dépression. Luc Nicon affirme que ces émotions peuvent être régulées définitivement et ce grâce à une pratique qui prend 2 minutes et demi maximum ! Avouez-le, une telle allégation, pour séduisante qu'elle soit, a de quoi laisser dubitatif. En journaliste curieux, j'ai donc voulu en avoir le cœur net et me suis prêté à l'expérience... Me voilà donc absorbé dans la lecture du livre *Revisser sensoriellement*. Son auteur y expose que tous les êtres humains sont dotés d'une fonction de régulation émotionnelle, naturelle et spontanée. C'est grâce à elle que nous retrouvons notre capacité à tomber amoureux quelques temps après une séparation douloureuse, ou que nous reconduisons même après un accident de voiture... Sauf que si le mécanisme s'enraye, l'anxiété s'invite dans notre quotidien. Luc Nicon affirme que nous pouvons définitivement surmonter ces blocages en « *prêtant attention, non pas à nos pensées ou à nos émotions, mais aux sensations physiques qu'elles occasionnent* ». Cet ancien pédagogue aurait-il réinventé le fil à couper le beurre ? Sa thérapie ne serait-elle qu'un emprunt à des techniques méditatives connues ? Je suis prêt à classer sa technique sous l'étiquette « *pleine conscience* », version simplifiée, mais Luc Nicon évoque une hypothèse inédite pour expliquer les blocages émotionnels qui me fait de nouveau dresser l'oreille : « *Si un événement traumatique est suivi d'une perte de connaissance, la régulation naturelle ne se fait pas. Par la suite, toutes les situations apparentées à l'événement provoquent la panique. Or les pertes de connaissance sont fréquentes au cours de la vie intra-utérine...* » Voilà qui est nouveau dans le panorama des explications de nos tourments.

VENIR À BOUT DES ÉMOTIONS PARASITES

Reste pour moi à trouver l'émotion de travail. Celle-ci ne tarde pas à se présenter : une propension à obéir à qui-conque me parle de manière abrupte sur fond de culpabilité et de peur. La situation se présente à moi. Je suis préoccupé

à tel point qu'en pleine nuit, je me réveille angoissé pensant à mon incapacité à m'opposer à la personne concernée. J'ai alors l'idée de porter mon attention sur mon corps. Comme indiqué dans le livre, l'émotion se tait au profit d'étranges sensations physiques : un spasme du diaphragme bientôt suivi d'une sensation d'oppression dans la poitrine et de strangulation au niveau du cou. J'étouffe ! Je vais mourir ! Heureusement, je suis prévenu par ma lecture. Tout est normal, ça va passer. Je laisse donc faire. Au bout d'une minute, effectivement ça passe. Je m'endors profondément. Le lendemain matin, je me réveille de bonne humeur avec à l'esprit le souvenir d'un épisode que l'on m'avait raconté : petit garçon, j'avais porté une figurine dans ma bouche devant mon père qui m'avait brusquement ordonné de la retirer. Tournant la tête pour éviter sa main, j'avais malencontreusement avalé l'objet et serais mort étouffé si ma mère n'était pas parvenue à le retirer de sa main. La suite confirme : la situation qui auparavant me stressait me laisse désormais tranquille. Je retrouve ma sérénité et mon pouvoir d'action. Reste à connaître la limite de la méthode. L'occasion me sera donnée une semaine plus tard. De nouveau, je suis perturbé émotionnellement. En confiance, j'applique mon attention au corps, sans résultat... Quelques jours plus tard, Luc Nicon me donne l'explication : « *Il y a deux situations qui rendent la méthode inopérante : quand il y a un danger proche – quelqu'un qui veut s'en prendre à vous est en train de cogner à votre porte – ou bien quand l'émotion est trop forte et vous submerge.* » Pour que l'outil fonctionne, il me faut donc être à une certaine distance de la « *zone de danger* », ni trop loin, ni trop proche. Si *Revisser sensoriellement* ne peut tout régler, c'est un bel outil pour venir à bout des émotions parasites.

REVIVRE SENSORIELLEMENT EN 5 POINTS

1. Fermer les yeux

C'est le préalable indispensable. Sauf urgence, nous pouvons généralement nous mettre à l'écart momentanément pour nous occuper de l'émotion qui nous encombre. Même si la situation implique d'autres personnes, nous pouvons trouver un prétexte acceptable pour nous mettre en retrait (aller aux toilettes par exemple). Cette étape va nous permettre d'aller plus loin en étant attentif à ce qui se passe en nous...

2. Porter l'attention sur les sensations physiques présentes dans le corps

Immédiatement, une ou deux sensations s'imposent par leur intensité. Respiration, cœur, ventre sont régulièrement concernés. Parfois, c'est une absence de sensations. Nous nous sentons absents, vides : c'est une autre expression de notre perturbation. Aussitôt que nous sommes attentifs aux sensations corporelles, nous cessons d'être en réaction émotionnelle. C'est un mécanisme constant à condition d'avoir toute notre attention portée à nos sensations et rien d'autre. C'est-à-dire de ne faire aucun commentaire sur elles.

3. Laisser les sensations évoluer, se transformer d'elles-mêmes

La réaction émotionnelle a disparu mais les sensations sont toujours présentes. Cette nouvelle phase est la plus simple : nous n'avons rien à faire. Les sensations physiques vont se transformer d'elles-mêmes inévitablement. Elles peuvent être impressionnantes mais nous ne risquons rien. Il peut y avoir une sensation d'étouffement. Une seule voie : ne rien faire, laisser faire. Nous sommes si habitués à prendre les choses en main que ce peut être difficile.

4. Laisser faire sans contrôler et sans a priori

La tentation la plus courante : contrôler. Un mouvement inattendu, une douleur physique, une nausée peuvent se produire. Toute intervention, toute tentative de contrôle ralentit le processus. Seul ne rien faire conduit à l'apaisement. Une partie de ce contrôle se fait parfois de manière réflexe quand on est habitué à d'autres pratiques d'évitement ou de relaxation. Il faut alors débrancher les réflexes acquis.

Un autre écueil : trop se concentrer. Il s'agit de remarquer les sensations internes mais non de se focaliser dessus. Une attention trop volontaire ralentit le processus. Il convient seulement de prendre en compte la sensation physique, passivement.

5. Jusqu'à l'apaisement

Cette transformation des sensations physiques jusqu'à l'apaisement dure très peu de temps. Parfois quelques secondes, parfois le temps d'un flash d'appareil photo. Plus couramment, la durée est de 20 secondes et peut aller jusqu'à 2 minutes 30. Au-delà, si des sensations désagréables se ma-

nifestent, c'est que nous « faisons » quelque chose qui contrarie la transformation des sensations. Nous nous focalisons sur ce que nous ressentons dans notre corps ou nous tentons de contrôler nos sensations au lieu de nous laisser entraîner là où elles veulent nous conduire. Il faut alors revenir à une attitude plus passive.

Au final, le corps s'apaise. Un véritable relâchement physique se produit. Toutes les tensions qui contraignent les différentes parties de notre corps s'estompent. Parfois, une sensation particulière subsiste sous une forme atténuée. Elle disparaît dans les minutes qui suivent. Plus rarement, en même temps que le relâchement physique, de la tristesse nous submerge pendant quelques secondes. Des larmes peuvent monter alors que nous nous sentons paisible. Ces réactions physiques momentanées disparaissent également.

Ensuite, les circonstances se chargent de nous montrer que nous ne sommes plus bousculés émotionnellement.

CINQ QUESTIONS À LUC NICON

Luc Nicon, vous n'êtes pas un thérapeute mais un spécialiste en pédagogie. Comment en êtes-vous venu à fonder une méthode de régulation émotionnelle ?

J'avais l'habitude de travailler avec la mémoire inconsciente, celle qui implique le corps et les émotions. Tout est venu des blocages à l'apprentissage que les gens vivaient. De manière empirique, j'ai demandé aux gens bloqués : « *Comment ça se passe dans votre corps ?* » Or, dès qu'ils **prêtaient** attention à leur corps, ça s'arrêtait. Ils décrivaient leurs sensations. Celles-ci allaient vers l'apaisement et puis le blocage cessait. Les gens disaient : « *C'est bizarre, je ne suis plus concerné par ce qui me perturbait avant !* » Au début, je pensais simplement avoir trouvé un truc. Et puis j'ai vu que ce qui était débloqué l'était de manière définitive. Alors, je me suis intéressé à d'autres blocages émotionnels.

Avec quels résultats ?

Exactement les mêmes. Dès lors que la personne, face à une perturbation émotionnelle, **faisait** attention à son corps, quelque chose de particulier se passait en elle qui l'amenait à une régulation définitive. J'ai alors mené, à partir de 2003, une étude sur 300 personnes qui souffraient de phobies, de dépression, d'irritabilité, d'inhibition ou d'angoisses afin de formaliser mon outil. Le livre Tipi paru en 2007 est le compte-rendu détaillé de cette étude. Des thérapeutes ont alors commencé à venir vers moi et j'ai commencé à partager cette ressource naturelle dont non disposons tous.

Quel en est le mécanisme ?

Je vais prendre l'exemple des chevaux sur lesquels un groupe de personnes met en application la méthode en ce moment. Quand on expose le cheval à ce qui lui fait peur, il se raidit. Si à ce moment-là, on se contente de rester à côté de lui, il est traversé de sensations physiques : des tremblements, des frissons, des affaissements et de petits sursauts, autant de micro-réactions nerveuses dans le corps. Cela dure 15 à 20 secondes et puis tout d'un coup, il est libéré. Bien-sûr, on ne traite ainsi que les peurs irraisonnées, pas la peur du vrai danger. Si une voiture manque de me heurter et que je l'évite, c'est une peur normale. C'est lorsqu'une émotion perdure en dehors de la zone de danger réel que commence le blocage.

Donc le mécanisme de la régulation émotionnelle ne vient pas d'un pouvoir de l'attention ?

Non. Porter son attention sur le corps arrête simplement les interférences de la pensée sur un processus naturel commun, semble-t-il, à tous les vertébrés. La règle, c'est qu'on ne peut pas à la fois analyser et ressentir. On est soit occupé à l'un, soit occupé à l'autre. Si vous êtes concentré sur une tâche devant votre ordinateur, vous ne ressentez pas votre corps et c'est ainsi qu'après trois heures de travail, vous allez réaliser que vous aviez faim ou froid ! Inversement, si vous ressentez votre corps, vous ne pensez pas. Donc vous cessez d'empêcher le processus de régulation émotionnelle. Si je suis dans mes sensations, je suis coupé de mon raisonnement. Donc quand je suis dans un état émotionnel désagréable, si **je fais** attention à mes sensations, **celles-ci** restent mais la perturbation émotionnelle cesse. Il y a une dissociation entre les sensations *du corps* et la réaction émotionnelle.

Vous affirmez que cela marche aussi sur la dépression ?

Ce que je vais vous dire va paraître provocateur. Mais une dépression dont on souffre depuis longtemps n'est pas plus difficile à guérir qu'une phobie ou une colère. On a l'habitude de dire que la dépression, c'est quelque chose de trop profond pour qu'on puisse en guérir rapidement. Or dans l'état dépressif, on mélange énormément de choses. Le pilier de la dépression, c'est le manque d'énergie et le manque d'envie. Tout ce qu'il y a autour, on le met dedans. Si une personne fait une

introspection en suivant mes conseils, elle retrouve de l'énergie et de l'envie, mais tous les autres blocages ne sont pas forcément résorbés. J'ai eu un homme qui, en une séance, avait retrouvé sa motivation. Il repart content. Quelques jours après, il m'appelle et me dit : « Ça n'a pas marché ! Le lendemain de la séance, voulant retravailler, je me suis attelé à mon CV toute la matinée. Je n'y arrive pas. Je suis désespéré ! » Cet homme venait de sortir de la léthargie. Il mettait un projet en marche pour la première fois depuis cinq ans ! En revanche, il se retrouvait confronté à un autre blocage. Il lui fallait donc faire un nouveau travail sur ce qui le paralysait à ce moment-là. C'est pourquoi il est intéressant d'apprendre à réguler ses émotions au fur et à mesure qu'elles se présentent. Aujourd'hui, plus de 600 thérapeutes sont formés et traitent les dépressions avec cette méthode.

Revivre sensoriellement : LE LIVRE

Luc Nikon expose de manière pratique sa méthode, puis les hypothèses scientifiques qui en expliquent l'efficacité. La plupart des blocages émotionnels prendraient leur source dans la vie intra-utérine lors de traumatismes ayant provoqué des pertes de conscience. Ces dernières empêcheraient la régulation émotionnelle de l'événement traumatique. Un outil pratique pour une autothérapie.

Luc Nikon, Editions Emotion Forte. 21 €.

TROIS MÉTHODES, UN MÉCANISME UNIQUE

Tipi, Autotipi ou Revivre sensoriellement : ces trois techniques consistent à vivre corporellement les émotions perturbatrices. Avec Tipi, on revit les événements perturbants en différé, accompagné par un thérapeute. Avec Autotipi, on les revit en autonomie. Avec Revivre sensoriellement, on accompagne l'émotion quand elle se présente, au quotidien.

Emmanuel Duquoc ■■■



IL EST TEMPS D'Y VOIR PLUS CLAIR !

Les autorités sanitaires nous inondent de réglementation, justifiée par la nécessité de « *protéger notre santé* ».

Mais nous le savons, ce n'est pas toujours dans notre intérêt. L'intox est donc monnaie courante. Et je suis souvent surpris de la crédulité des gens. Il y a des informations que j'imagine acquises par le plus grand nombre. Pourtant, lorsque j'en parle autour de moi, je m'aperçois qu'il n'en est rien.

LES AMPOULES À INCANDESCENCE

Le choix de l'Europe d'interdire les ampoules à incandescence va dans le bon sens. Cette technologie qui nous éclairait depuis la fin du XIX^e siècle était dépassée. Se comportant comme de vrais radiateurs, ces ampoules étaient trop consommatrices d'énergie. Le problème est qu'elles ont été remplacées par des ampoules fluocompactes, certes à basse consommation mais toxiques pour notre santé car elles contiennent du mercure. Nous faisons n'importe quoi. Les boîtes de recyclage sont rarement disponibles et quand elles le sont, elles ne vous disent pas que recycler du mercure, ce n'est pas si simple ! Et encore moins lorsque les ampoules sont brisées. Lors du transport de ces lampes vers leur site de recyclage, on estime que 3% du mercure total qu'elles contiennent se répand dans l'air*. D'autres chercheurs estiment que les émissions approchent 17% du total ! Pour les bureaucrates bruxellois, rien n'est plus simple que de promulguer une interdiction. Mais encore faut-il qu'il existe une alternative meilleure !

LES AMPOULES LED

Heureusement, d'inventifs chercheurs ont développé depuis quelques années des ampoules beaucoup plus intéressantes sur un plan énergétique et qui sont a priori sans danger : c'est la technologie LED (Light-Emitting Diode en anglais ou diode électroluminescente). L'arrivée de ces ampoules est comparable au passage de l'ère analogique à l'ère numérique... C'est une révolution ! Pourtant il reste encore du chemin à faire pour diffuser l'information. Dans l'herboristerie que je viens d'ouvrir au centre-ville de Toulouse, le Nouvel herbier, j'ai demandé un éclairage intégral par des ampoules à LED. J'ai été très surpris d'entendre les artisans me répondre : « *et ça sert à quoi ?* ». Même les éclairagistes ne sont pas encore formés à cette technologie !

Même si elles restent encore chères, leur consommation est extrêmement faible et leur durée de vie relativement longue et

les ampoules LED ne peuvent pas « *cliquer* », contrairement aux ampoules classiques. Autre avantage, elles ne risquent pas de générer de cancer de la prostate ! Car pour les lampes fluocompactes, des études avancent que les condensateurs qui se situent à leur base émettent des ondes nocives sur bien des plans. Quoi d'autre encore ? L'avenir nous le dira...

Etre à la page c'est important. Lorsque je me trouve chez des personnes qui possèdent encore ces lampes à économie d'énergie, je ne peux que leur passer l'information. Je leur conseille de les utiliser seulement dans leur garage ou dans leur cave, mais surtout, surtout, de ne plus en acheter. Souvent de cette discussion naît une vraie passion de mes interlocuteurs pour les lampes à LED... Car il est vrai que l'on n'achète pas une LED comme on achète une autre ampoule. Il faut apprendre à choisir la puissance adaptée et quel rendu de lumière nous souhaitons... Mais au moins on passe directement à une technologie qui sera de toute façon majoritaire à l'avenir. Et sans danger !

VOICI QUELQUES LIENS

Pour en savoir plus et pour faire des choix en connaissance de cause : www.ampoule-leds.fr ou www.choisir-son-ampoule-led.fr Vous pouvez aussi faire appel à un professionnel pour une étude détaillée de votre logement ou de votre entreprise, par exemple Opus light : www.opuslight.com.

Jean-François Astier ■■■

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LA PRÊLE



La prêle est une plante très connue en phytothérapie. On la recommande surtout pour ses vertus reminéralisantes. Et l'on entend parfois qu'elle est un peu irremplaçable... Pourquoi est-elle si particulière ?

La prêle est d'abord assez originale sur un plan botanique. Elle se distingue de la majeure partie de ses consœurs médicinales par son mode de reproduction. Celui-ci est le même que pour les fougères, les mousses ou les champignons. Ces végétaux cryptogames ne comprennent pas d'organes reproducteurs apparents. Pas de fleurs, pas de fruits, mais des spores. Ceux-ci sont délivrés par la tige fertile.

Son autre particularité est d'être riche en silice organique qu'elle contient à hauteur de 5 à 10%. Mais elle a l'avantage supplémentaire de contenir d'autres molécules qui, s'associant à la silice organique, la rendent extrêmement biodisponible. Dire que la prêle est une plante reminéralisante est franchement simpliste. Avant même d'apporter de la silice, il faut regarder *Equisetum arvense* comme étant d'abord un grand diurétique. C'est cette propriété majeure qui fait le premier intérêt de cette plante. Son effet dépuratif a pour effet de chasser les minéraux de l'organisme. Pas de façon pathologique bien sûr. Et je ne parle pas non plus d'une fuite minérale qui pourrait nuire à l'organisme.

UNE PLANTE REMINÉRALISANTE

La prêle est en fait une plante reminéralisante parce qu'elle sait chasser au préalable des minéraux. Ceux-là mêmes qui sont considérés comme une surcharge pour l'organisme. Elle n'est donc ni un simple diurétique, ni même un simple reminéralisant, elle est en fait un diurétique qui déminéralise mais cet effet se combine à un effet reminéralisant immédiatement associé. Résultat : on obtient un rééquilibrage de notre capital minéral. C'est seulement ces trois processus pris dans leur ensemble qui font la merveilleuse propriété de la prêle. Dans ma pratique, je conseille la prêle lorsque la personne présente une mauvaise gestion de ses minéraux. On retrouve facilement chez ces gens-là des signes d'un terrain dit acide. Il faut dans ce cas éliminer d'abord pour recharger ensuite.

Rappelons-le, la silice aide à la fixation du calcium. Mais on ne dira pas pour autant : « *Tu manques de silice ou de calcium ? Alors prends de la prêle !* » On dira plutôt : « *Si tu souffres d'une mauvaise gestion de tes minéraux, commence par prendre de la prêle* ».

Dans une recherche d'équilibre acido-basique, la prêle viendra renforcer, dans des infusions, l'activité d'autres plantes comme

le bouleau, le cassis, la reine des prés ou l'aubier de tilleul qui sont de grands dépuratifs. La prêle apportera un intérêt supplémentaire en fournissant de nouveaux minéraux pour une régénération, chose que ne font pas les autres plantes.

PROTÉGER SES OS

La tradition nous le dit et les expériences en laboratoire l'ont montré également : pour une régénération osseuse, un apport de prêle, riche en silice, est bien supérieur à un apport de calcium. En cas de fracture, c'est la première plante à laquelle il faut penser. Cet effet reminéralisant s'associant aux vertus diurétiques favorise l'équilibre général. Les conséquences sont nombreuses : elle est hémostatique, elle aide à la cicatrisation, à la tonicité des tissus conjonctifs, à la conservation de la souplesse de la colonne vertébrale malgré l'âge qui avance. On a même mis en évidence son intérêt dans la régénération du collagène.

Si vous avez des taches blanches sur les ongles, des problèmes d'ostéoporose, des crampes ou une chute de cheveux persistante, la prêle peut vous être indiquée. Avant de vous ruer sur les divers produits de plus en plus variés appelés silicium organique, pensez en premier à la poudre de prêle en gélule ! Ou à défaut, vérifiez que vos tisanes habituelles n'en contiennent pas un peu... Une utilisation de 3 semaines par mois vous procurera certainement des effets au moins similaires avec un coût bien moindre. D'autant que ces effets ne sont pas proportionnels à la quantité absorbée. Et tant mieux, car un excès ou une longue utilisation pourrait chez certains irriter les reins.

Jean-François Astier ■■■

GRIFFONIA : POUR OU CONTRE ?

Découverte et étudiée dans les années 1960, *Griffonia simplicifolia* suscite autant l'intérêt que l'inquiétude. Pourquoi une plante utilisée traditionnellement en Afrique est-elle devenue si ambivalente pour les Occidentaux ?

DES BIENFAITS RECONNUS

Depuis 1994, date de sa mise sur le marché américain, tout le monde s'accorde sur les bienfaits de la griffonia. On la recommande pour atténuer l'anxiété, les crises de panique, la dépression, augmenter le sentiment de satiété, soulager les troubles du sommeil ou les symptômes de la fibromyalgie. *Griffonia simplicifolia* est en effet la plus riche des plantes connues en 5-hydroxytryptophane. Cette molécule, communément appelée le 5-HTP, est un dérivé d'acide aminé. Précurseur immédiat de la sérotonine, la fameuse hormone du bien-être.

CONFUSIONS ET AMALGAMES

Avant la découverte de la griffonia, on trouvait sur le marché américain du L-tryptophane, un acide aminé précurseur du 5-HTP et donc de la sérotonine. Un lot de produit contaminé par des substances toxiques a provoqué une épidémie de myalgie éosinophile qui a causé 39 décès en 1989. Après ce dramatique accident, le L-tryptophane a été interdit à la vente. Aujourd'hui autorisé à nouveau, il continue pourtant de souffrir d'une mauvaise image alors que ce n'était pas la nature de cet acide aminé mais les contaminants qui étaient en cause.

Sur Internet, on trouve fréquemment un amalgame entre cet évènement et la griffonia, alors que rien ne rapproche ces deux compléments alimentaires dans leur fabrication. On trouve également des discours contradictoires sur l'association de griffonia avec des médicaments antidépresseurs. Elle est recommandée par certains pour un sevrage et contre-indiquée par d'autres, en association avec des antidépresseurs. Il est temps d'y voir plus clair !

LE TROP, ENNEMI DU BIEN ?

La griffonia est utilisée depuis des siècles en Afrique de l'Ouest. On l'intègre dans l'alimentation mais on l'utilise aussi pour traiter des troubles du sommeil ou de l'humeur. Lorsque les scientifiques ont découvert cette plante et sa teneur exceptionnelle en 5-HTP, ils ont naturellement espéré un remplaçant à certains antidépresseurs, les ISRS (Inhibiteurs Sélectifs de la Recapture de la Sérotonine), les antidépresseurs les plus prescrits dans le monde.

Les scientifiques attribuant les bienfaits de cette plante à cette seule molécule, le 5-HTP, ils ont donc cherché à augmenter sa

concentration. D'une utilisation traditionnelle de poudre de la graine, on est donc passé à un extrait de la plante (comme c'est le cas pour de nombreuses autres plantes d'ailleurs) qui contient un taux élevé de 5-HTP. Cet apport supplémentaire de sérotonine, couplé au médicament, peut entraîner un syndrome sérotoninergique. Celui-ci se manifeste par de la confusion mentale, des problèmes de coordination, de l'hypertension, de la tachycardie, des sueurs ou des tremblements. D'une manière générale, la griffonia ou le 5-HTP ne doivent pas être pris concomitamment à un traitement antidépresseur.

LA GRIFFONIA, QUOI, COMMENT ?

La griffonia est une alternative efficace aux antidépresseurs chimiques ou dans le cadre d'un sevrage de ces derniers. Pour un sevrage, lorsque la dose d'antidépresseur a commencé à diminuer significativement, vous pouvez commencer à prendre des gélules de griffonia. Vous pourrez continuer ainsi durant toute cette période et au-delà, tant que le besoin s'en fera sentir.

La griffonia est également très utile pour les dépressions saisonnières ou toute autre forme de baisse de moral. Sur le sommeil, elle agit merveilleusement autant sur l'endormissement que sur les réveils nocturnes. Le 5-HTP est un précurseur direct de la sérotonine qui se transforme ensuite en mélatonine, la célèbre hormone du sommeil. La griffonia est également recommandée pour les personnes à tendance boulimique associée à une prise de poids. Lors de la ménopause, elle est particulièrement recommandée car elle en diminue les symptômes désagréables.

Daniel Lacroix ■■■

infos produits

- Griffonia du Togo (Naturamundi) : 05 61 05 50 00 - www.naturamundi.com
- Griffonia Simplicifolia (Dplantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com
- Extrait de Griffonia simplicifolia (Laboratoire Lescuyer) : 05 46 56 30 48 - www.laboratoire-lescuyer.com

VIH : le vaccin qui accélère l'épidémie

Les résultats des études menées sur le vaccin contre le VIH sont loin d'être concluants.

Une conférence donnée le 10 octobre dernier à Barcelone a présenté l'avancée des études menées sur le vaccin contre le VIH. Les résultats de ce vaccin élaboré par MERCK sont alarmants : la vaccination augmente le risque d'infection. En 2007, deux essais ont été stoppés parce que les individus qui avaient reçu le vaccin présentaient un taux d'infection beaucoup plus élevé que ceux qui avaient reçu un placebo. Dans une étude indépendante, un biostatisticien a compilé les résultats des deux essais abandonnés : il a trouvé que le vaccin augmentait le risque de contamination de 41 % par rapport aux individus qui avaient reçu un placebo ! A la suite de ces résultats, les chercheurs forcés de stopper leurs essais se sont alors attelés à trouver une explication non biologique. Ils ont pour cela refait leurs calculs et ont estimé que les malades contaminés avaient adopté des comportements à risque ou n'étaient pas circoncis. Une élégante manière de ne pas admettre que le vaccin avait condamné à la mort des centaines de volontaires ayant participé à cette étude ! La dernière étude sur le sujet a été menée en 2013 aux États-Unis. Il s'agissait d'un vaccin élaboré à partir d'un autre vecteur que le virus de la grippe. Malheureusement, l'étude a une fois encore été stoppée parce qu'elle montrait que le vaccin était totalement inefficace. Les chercheurs ont prévu de suivre les participants de l'étude pendant quelques années afin de voir si les individus qui ont été vaccinés ne contractent pas davantage le virus que ceux qui ont reçu le placebo...¹

Une solution naturelle contre les fibromes utérins

L'épigallocatechine gallate, extrait du thé vert, diminue la taille des fibromes utérins et les symptômes qu'ils engendrent.

Les fibromes utérins sont des tumeurs bénignes qui se développent sur la paroi de l'utérus. La génétique, l'environnement ainsi que les fluctuations des sécrétions hormonales lors de la grossesse et de la ménopause favorisent le développement de ces fibromes. Lorsqu'ils sont de taille importante, ils peuvent compresser certains organes comme les ovaires et les trompes de Fallope, ce qui peut entraîner des troubles de la fertilité. Ils provoquent également des pertes de sang abondantes durant les règles et peuvent causer de l'anémie. 70% des femmes en âge de procréer auraient des fibromes utérins. Il s'agit donc d'un problème de santé publique et il n'existe pour le moment aucun traitement. Une étude a été menée sur des femmes qui présentaient des fibromes symptomatiques d'au moins 2 cm³. Une supplémentation pendant 4 mois de 800 mg d'extrait de thé vert contenant 45 % d'épigallocatechine gallate (EGCg) a réduit de 32 % la taille des fibromes. Les pertes de sang pendant les règles ont également diminué ainsi que l'anémie qu'elles engendraient. Les patientes ont noté une nette amélioration de leur qualité de vie et aucun effet secondaire n'a été relevé.²

infos produits

- Sunphenon EGCg 240 mg (SUPERSMART) : 08 20 20 08 00 - www.supersmart.com



1. Sara Reardon. HIV vaccine raised infection risk. Nature doi:10.1038/nature.2013.13971.

2. Roshdy E, Rajaratnam V, Maitra S, Sabry M, Ait Allah AS, Al-Hendy A. Treatment of symptomatic uterine fibroids with green tea extract: a pilot randomized controlled clinical study. Dovepress, August 2013 Volume 2013:5 Pages 477 - 486.

Le Yin et le Yang alimentaire sous l'œil de la science moderne

Comment une tradition ancestrale a vu certains de ses éléments validés par la science, des millénaires plus tard

Tous les éléments ont leurs contraires et tous les opposés sont complémentaires. Le jour et la nuit, l'homme et la femme, l'amour et la haine, le court et le long. Leurs unions se manifestent par les événements, la matière, les comportements, les émotions, les relations et les cellules du corps.

L'univers est régi par l'alternance des pouvoirs opposés et complémentaires. La manifestation d'un élément du « *couple polarité* », comme la tristesse, permet d'initier l'expression de l'élément complémentaire, la joie. Un exemple simple : si je n'ai pas froid, comment vais-je savoir que je dois me réchauffer ? Les deux manifestations (chaud-froid) déclenchent des processus de réaction, d'action et de rééquilibrage.

Dans la philosophie chinoise, pour exprimer ces phénomènes de dualité et de polarité, deux énergies sont communément nommées : yin et yang. L'une donne et l'autre reçoit.

YIN ET YANG UNIS POUR LE PIRE ET LE MEILLEUR

À l'origine, le yin et le yang ne sont pas des formes, des ondes, des substances, des éléments mythiques ou ésotériques. C'est un concept de division et de classification naturel. Ce terme de yin-yang a été créé par les paysans de la Chine Ancienne sur le constat des phénomènes de bipolarité de la nature. Cette « *dénomination* » de yin et yang est le reflet d'une philosophie asiatique : le tao chinois (force fondamentale et vivante qui circule en toutes choses dans l'univers). Le yin/yang est bien un phénomène universel de polarité d'abord identifiable par les cycles de la nature mais déjà très connu dans l'Égypte Ancienne, par l'honorification des dieux et déesses (masculin et féminin sacré) comme Isis et Osiris.

Le Yin/Yang est représenté par un cercle constitué de deux virgules emboîtées, blanche (yin) et noire (yang) contenant chacune un point noir ou un point blanc. Cela rappelle qu'ils sont toujours liés par le jeu des cycles ou par une origine commune. Le Yin/Yang devient donc un couple aux contenus complémentaires dans toutes les dimensions : matière, physique, émotionnel, énergétique ou spirituel...

FÉMININ ET MASCULIN S'ATTIRENT ET SE REPOUSSENT...

Le Yin est féminin et le Yang est masculin. Le Yin représente une force centrifuge (déplacement des corps du centre vers la périphérie) et Yang représente une force centripète (déplacement des corps de la périphérie vers le centre). Yin est négatif (ne vous vexez pas mesdames...), délicat (ah, vous voyez !), végétal, liquide, dilaté, externe, froid, acide, doux, ascendant, nocturne, lunaire, passif et intellectuel.

Yang est positif (calmez-vous Messieurs...), lourd (ah oui !), fort, animal, dense, concentré, interne, chaud, alcalin, amer, descendant, diurne, solaire, sodium, actif et physique.

Le corps humain, constitué de matières, liquides et minéraux ne déroge pas à la règle et s'anime sur le principe yin/yang pour s'équilibrer.

Dans cet esprit, partout où le corps s'anime (environnements, comportements, situations, relations, alimentation, etc.), il est judicieux de recalculer régulièrement la distribution des opposés et des complémentaires.

Cette recherche d'équilibre est fondamentale aussi dans l'alimentation.

Je reprendrais bien un peu de Yin avec mon Yang !

Chacun(e) a besoin, pour son propre équilibre yin/yang, d'une alimentation équilibrée, dans tous les sens du terme. Un principe simple consiste à utiliser les aliments selon leur acidité (yin) ou leur

alcalinité (yang). C'est le principe de la macrobiotique, mis au point par Georges Ohsawa (enseignant japonais) qui a appliqué le principe du Yin et du Yang à la nutrition.

Cette théorie classe les aliments selon leur texture, leur couleur, leur richesse nutritive, leur saison. Le concept est simple : ne pas consommer trop d'aliments yin ou yang. On privilégie à l'inverse les aliments qui se situent entre ces deux extrêmes en supprimant les excitants. Voilà le gage de « *longue vie* », traduction étymologique de « *macro-biotique* ».

MANGER « AU MENU » OU « À LA CARTE » ?

Avant d'envisager un équilibre alimentaire Yin/Yang, les partisans de la macrobiotique estiment qu'il est souhaitable d'identifier si son terrain émotionnel est plus proche de Yin ou de Yang, pour pouvoir rétablir un équilibre.

Voici quelques exemples d'aliments estampillés yin/yang :

Yin :

- **Les viandes blanches** (à consommer sans la peau) ;
- **Les poissons maigres** (cabillaud, colin, limande, merlan, raie, sole, truite) ;
- **Les coquillages** (huîtres, moules, oursins) ;
- **Les yaourts, les fromages maigres et les œufs** ;
- **Les céréales** (riz complet, maïs, orge) ;
- **Les légumineuses** (petits pois, haricots, lentilles, tofu, germes de soja) ;
- **Les légumes** (tomates, épinards, aubergines, brocolis, pommes de terre, carottes, champignons, concombres, courgettes, navets, radis) ;
- **Les salades** (batavia, frisée, mâche, scarole) ;
- **Les fruits** (agrumes, raisins, bananes, poires, pêches) ;
- **Les aromates & condiments** (citronnelle, curcuma, menthe, safran, sauce de soja, sel marin) ;
- **Les boissons** (café, thé, alcool, gazeux) ;
- **Les stimulations gustatives** : acide, salé, amer ;
- **Les vitamines** : vitamine C et vitamines B (hydrosolubles).

Yang :

- **Les viandes et la charcuterie maigre** (agneau, bœuf, veau) ;
- **Les poissons semi-gras** (daurade, limande, merlan, raie, saumon, thon) ;
- **Les crustacés** (crevettes, écrevisses, gambas, homard, langouste) ;
- **Les céréales** (avoine, sarrasin, seigle) ;
- **Les fruits** (ananas, fraise, framboise, litchi, mangue, papaye, pomme) ;
- **Les oléagineux** (amande, noisette, noix, noix de cajou, olive, sésame, tournesol) ;
- **Les condiments forts** (ail, anis étoilé, basilic, cannelle, ciboulette, clou de girofle, coriandre, cumin, gingembre, moutarde, oignon, persil, piment, poivre, romarin, sauce de soja, vinaigre) ;

- **Les boissons** (eaux, laits végétaux) ;
- **Les stimulations gustatives** : acide, poivré, sucré, doux ;
- **Les vitamines** : vitamines A, D, E, K (liposolubles).

LA SCIENCE S'EN MÊLE, QUI L'EU CRU ?

La diététique macrobiotique n'a jamais été reconnue dans son ensemble par la science. Mais elle en a validé certains points ! Le débat médical débute en 1930 avec les recherches de l'Institut de Chimie clinique de Lausanne, et la parution du livre du Dr Kouchako, *L'influence de la préparation des aliments sur la composition sanguine de l'homme*. Ce dernier annonce une augmentation du nombre des globules blancs chez les consommateurs de légumes cuits mais pas chez les mangeurs de légumes crus. A l'époque, l'auteur explique que le corps repère les aliments cuits comme agresseurs et essaye de les éliminer, mais ses résultats n'ont jamais pu être reproduits par d'autres équipes de recherche, suggérant plutôt qu'il s'agissait là d'une erreur expérimentale.

En complément de ces études, les Dr Pottenger, Wolf et Howel aux États-Unis établissent un éventuel lien entre la consommation d'aliments cuits et les maladies dégénératives chroniques ou les cancers, confirmés depuis à de multiples reprises. Mais la question semble bien plus complexe qu'un simple raccourci « *cru-bon* », « *cuit-mauvais* ». En réalité, comme le veut la théorie du yin et du yang, c'est bien l'équilibre entre le cuit et le cru qui serait à rechercher.

Manger cru (yin) préserve mieux les vitamines, en particulier la vitamine C, les sels minéraux et des enzymes. Le brocoli cru, par exemple, contient de la myrosinase, une enzyme qui transforme le glucoraphanin sous l'effet de la mastication pour donner ensuite du sulforaphane, un composé aux effets anti-cancer démontrés sur les cellules du sein et de la prostate.

En revanche, manger cuit libère des nutriments qui ne sont assimilables qu'après avoir chauffé l'aliment. C'est le cas de

la protéine du blanc d'œuf qui n'est assimilable qu'à 50% quand elle est crue contre plus de 90% quand elle est cuite.

La cuisson favorise la biodisponibilité de substances telles que le lycopène (le pigment rouge qui colore la tomate et les légumes rouges), la lutéine (antioxydant présent dans le jaune d'œuf et le maïs) ou le bêta-carotène (antioxydant présent dans les carottes). Ces derniers s'assimilent mieux lorsque l'aliment est légèrement cuit. Il en est de même pour les céréales et les légumineuses : la cuisson permet de détruire une partie des substances antinutritives comme les lectines qui ont la fâcheuse tendance de rendre nos intestins perméables.

Et le tiède alors, me direz-vous ? Eh bien, c'est le compromis yin/yang du Chinois. La diététique chinoise considère l'estomac comme un faitout qui aurait besoin de chauffer pour décomposer le bol alimentaire. Dans cette logique, livrer à l'estomac des aliments crus et froids contraindrait le corps à déployer une énergie considérable pour les chauffer. Les médecins chinois proposent la cuisson partielle des fruits et légumes pour qu'ils soient tièdes et croquants pour conserver enzymes, vitamines, oligo-éléments et sels minéraux.

Finalement, la science, ses études et ses équations sont toujours remises en cause à la lumière de nouvelles expériences... A l'inverse, les cultures et les traditions ont traversé le temps et sont nées du bon sens et de l'écoute de la nature. Cela peut suffire pour marquer la première étape d'un équilibre alimentaire polarisé. Le froid (hiver) appelle le chaud, tandis que le chaud (été) appelle le froid. Donc, le cuit pour l'hiver et le froid pour l'été. Nul besoin d'un avis scientifique de l'agence française de sécurité sanitaire pour le comprendre...

DE LA « COOL HEURE » À LA « COULEUR »

Enfin et pour finir à l'heure... précisons que dans le cadre d'un ajustement alimentaire Yin/Yang, les produits sont aussi considérés dans leurs dimensions colorées et chronobiologiques.

La couleur de l'aliment et le moment le plus adapté pour l'avaler comptent aussi.

- **Les organes yin** : foie/rate/estomac
- **Les organes yang** : cœur/poumons/artères
- **Les couleurs yin** : les verts, bleus, violets, gris, marrons, noirs.
- **Les couleurs yang** : les rouges, oranges, jaunes, beiges, blancs.

Bon rétablissement yin-yang et n'oubliez pas ce proverbe chinois :

« L'homme est la tête ; la femme est le cou ; une tête sans cou n'est rien pour le corps ; la tête dirige le corps et le cou oriente la tête. Chacun(e) est tout à la fois Yin et Yang ».

Olivier HILDEVERT ■■■

L'acupuncture soulage les symptômes de la sclérose en plaques

Un moyen simple et peu coûteux de diminuer sa consommation de médicaments

Les personnes souffrant de sclérose en plaques ont souvent recours à des médecines alternatives pour améliorer leur qualité de vie, mais lesquelles sont réellement efficaces ? Une équipe anglaise a voulu tester les effets de l'acupuncture sur les symptômes de la maladie : un groupe de 20 patients souffrant de sclérose en plaques a fait des séances toutes les 6 semaines pendant des durées allant de 3 à 24 mois. La quasi-totalité des participants ont observé une diminution de la douleur pendant au moins 4 semaines après la séance, 55% ont réduit leur consommation d'antidouleurs et 3 participants l'ont totalement arrêtée. Plus de la moitié ont observé un rythme plus régulier de leur sommeil, ce qui a amélioré pour certains leur humeur et leur niveau d'énergie. D'autres ont observé une amélioration de leur mobilité. Les participants avaient une sclérose en plaques diagnostiquée depuis 1 à 29 ans, l'acupuncture comme traitement complémentaire semble donc améliorer la qualité de vie des patients quel que soit le stade de la maladie. A noter que d'autres études suggèrent aussi que l'électro-acupuncture serait encore plus efficace que l'acupuncture classique dans cette maladie.¹

1. Kerr Grieve J, Flucker S, O'Riordan J. Acupuncture is an effective treatment for pain and other ms symptoms. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2013 Nov;84(11):e2.

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



La différence entre l'enfer et le paradis

Une nuit, Confucius rêva qu'on l'emmenait voir les damnés qui croupissaient en enfer. Quelle ne fut pas sa surprise de s'apercevoir que l'enfer était une salle de banquet énorme et que les suppliciés étaient assis autour d'une table qui grinçait sous le poids d'une nourriture aussi abondante que délicieuse. Ils avaient le droit de manger tout ce qu'ils voulaient mais ils devaient impérativement utiliser des baguettes. Or, leurs baguettes mesuraient 1,5 mètre de long. Les damnés mourraient tous de faim et ils savaient qu'ils passeraient l'éternité à contempler cette nourriture sans pouvoir la manger car ils n'arriveraient jamais à résoudre le problème des baguettes. Tel était leur calvaire, telle était leur pénitence.

Juste après on emmena Confucius au paradis. Il fut encore plus surpris de découvrir que ce paradis était la réplique exacte de la pièce précédente à ceci près que les convives y étaient rassasiés et nageaient dans le bonheur. Pourtant, eux aussi devaient respecter la même règle : manger avec des baguettes de 1,5 mètre de long. Mais, ce qui les différenciait des damnés, c'est qu'ils se nourrissaient les uns les autres.

<http://www.jeanbaptistelc.fr>

Le cocktail anti-rhume

Vitamine C, zinc et extrait d'écorce de pin réduisent la durée et les symptômes du rhume

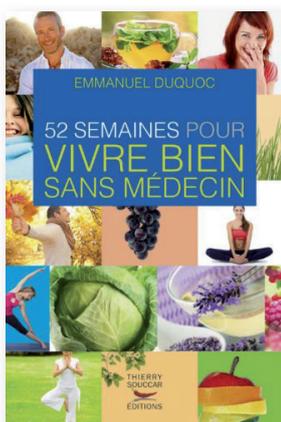
Une récente étude a observé les effets de différentes suppléments : le pycnogénol seul est plus efficace que les traitements en vente libre pour soigner les symptômes du rhume. Associé avec de la vitamine C, le pycnogénol est plus efficace que lorsqu'il est associé avec du zinc. Enfin, l'association de pycnogénol, de vitamine C et de zinc réduit de manière plus efficace les symptômes et la durée du rhume par rapport aux autres combinaisons : cela concerne le nez qui coule, le nez bouché, le mal de gorge, les éternuements, l'état fiévreux, la toux et la fatigue générale. Le pycnogénol, extrait de l'écorce du pin, a des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, il renforce le système immunitaire et améliore la circulation sanguine. Il est présent dans de nombreux compléments alimentaires et aliments fonctionnels. Le zinc renforce le système immunitaire en rendant les lymphocytes T et les cellules immunitaires plus efficaces. Attention cependant aux excès, des apports supérieurs à 25 mg par jour ont l'effet inverse. Les effets de la vitamine C sont plus controversés. Elle diminuerait modérément l'incidence du rhume lorsqu'elle est prise en prévention et la durée des symptômes lorsque le rhume est déclaré.¹

produits

infos

- Pycnogénol et OPC de raisin, 50 gel (NUTRIXEAL): 04 81 91 66 09 - www.nutrixéal.fr
- ZINC PIDOLATE (D. Plantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com
- Acerola Bio 60 mg de vitamine C (D-plantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com

52 semaines pour vivre bien sans médecin



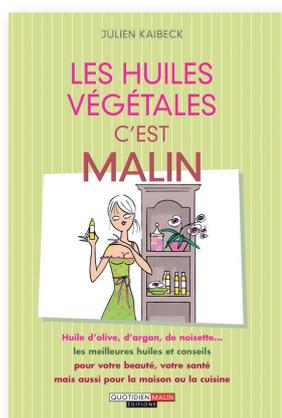
Emmanuel Duquoc est coach en résonance cardiaque et journaliste passionné par les liens entre alimentation, émotions et santé. Il collabore régulièrement avec *Alternatif Bien-Être* pour nous faire partager tous les secrets du psychisme et de la santé. Il nous propose dans son dernier livre un geste à introduire chaque semaine dans notre quotidien pour maintenir une hygiène de vie saine. Les thèmes abordés couvrent de nombreux domaines comme la détoxification, la relaxation, les pensées positives, la nutrition et l'hygiène au naturel. Des conseils simples de mise en pratique permettent de tester et d'adopter les gestes qui nous correspondent le mieux. Ce livre répond particulièrement bien aux attentes des lecteurs d'*Alternatif Bien-Être* car il permet d'envisager la santé sous un angle nouveau. En adoptant certains de ces gestes, vous constaterez certainement que votre consommation de médicaments a baissé, que vous vous sentez moins stressé et que vous êtes rempli d'une certaine joie de vivre. Ce livre vous donnera les clés d'une hygiène de vie qui vous évitera de développer des maladies chroniques sur le long terme ou de mieux vivre celles que vous avez déjà.

14,99 euros

Thierry Souccar Éditions

ISBN : 9782365490504

Les huiles végétales, c'est malin



Nous sommes nombreux à utiliser des huiles végétales sans nous rendre compte des qualités qu'elles peuvent avoir. Julien Kaibeck, enseignant en aromathérapie et en beauté naturelle, nous invite à découvrir les propriétés étonnantes de ces huiles dans les domaines de la cosmétique, de la nutrition et de la santé.

Vous apprendrez dans ce livre comment choisir des huiles de qualité et adaptées à vos besoins selon votre profil, si vous êtes un enfant, une femme enceinte, un sportif, un adulte ou un senior. L'auteur nous livre des recettes simples pour lutter contre l'acné, retarder le vieillissement de la peau, enrayer les infections, favoriser la cicatrisation et bien sûr pour cuisiner sainement. Vous connaîtrez les bienfaits surprenants que les huiles de noix, de rose musquée, d'avocat, de nigelle ou d'amande douce ont sur votre santé. Ce livre s'adresse à tous puisqu'il peut être consulté comme un recueil de remèdes pour soigner les tracas quotidiens. Un livre à mettre entre toutes les mains !

15,00 euros

Éditions Quotidien Malin

ISBN : 9782848996370



Salon

Parapsy 2014

dates

du mercredi 12
au lundi 17 février 2014
10h30 à 20h00
avec des nocturnes
les 12, 13 et 14 jusqu'à 22h00

Porte de Champerret
Paris XVII^e

Tarif

8 euros (incluant l'accès à
toutes les conférences du jour)

Le 28^e salon des arts divinatoires, de la forme et du bien-être se tiendra du 12 au 17 février, Porte de Champerret, Paris XVII^e. Parapsy est sans doute le salon le plus atypique de France : intervenants et exposants, choisis pour leur sérieux et leur compétence, vous feront découvrir ou approfondir toutes les méthodes du bien-être et de la divination par le biais de consultations, de produits, de conférences ou d'ateliers. Cette année, en plus de l'espace Arts divinatoires et de l'espace Forme et bien-être où les tarifs sont libres et établis par chaque intervenant, Parapsy met au service de ses visiteurs le « *village du destin* », village réservé exclusivement aux consultations. Le salon se tient chaque jour de 10h30 à 20h00 avec des nocturnes les 12, 13 et 14 jusqu'à 22h00.

Plus d'informations ou pour imprimer
votre invitation gratuite sur
www.salonparapsy.com

Salon

Vivez Nature

dates

du vendredi 31 janvier au
dimanche 2 février
de 10h30 à 20h
et le lundi 3 février de
10h30 à 18h30

Espace Champerret
Paris XVII^e

Entrée gratuite

Vivez Nature est un salon incontournable du bio et des produits naturels. La 40^e édition se tiendra à Paris, à l'espace Champerret, du 31 janvier au 2 février de 10h30 à 20h et lundi 3 février de 10h30 à 18h30. Le salon s'organise autour de nombreux stands d'artisans : alimentation biologique et respectueuse de l'environnement, vêtements éco-responsables, méthodes de soins alternatives : huiles essentielles, cristaux, thérapies holistiques, cosmétiques naturels, cuisson saine, médecine traditionnelle chinoise, etc. Le salon est aussi agrémenté de nombreuses conférences sur des thèmes variés touchant aussi bien l'alimentation que le bien-être spirituel : une occasion de rencontrer des conférenciers ou des auteurs du monde de la santé naturelle.



Plus d'informations sur
www.vivez-nature.com

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

Ongles striés et alimentation

J'ai les ongles striés depuis de nombreuses années. Est-ce un manque de quelque chose ?

Jean-Marie V. ■■■

Les ongles striés montrent un dysfonctionnement au niveau de la synthèse de la kératine, la protéine qui constitue nos cheveux ou nos ongles. Cela peut être la caractéristique de certaines maladies : psoriasis, alopecie androgénétique, lichen plan, eczéma, etc. Lorsque ce n'est pas la manifestation d'une maladie chronique, le problème disparaît le plus souvent avec une supplémentation en zinc, en vitamine B6 et en magnésium. ■■■

Ablation de la vésicule biliaire

J'ai subi une ablation de la vésicule biliaire. Faut-il que mon alimentation soit modifiée ? Puis-je utiliser du Desmodium pour mon foie malgré tout ? Je n'ai pas d'autre problème de santé.

Antoine E. ■■■

La vésicule biliaire a pour fonction d'expulser la bile au moment des repas, plus précisément, au moment du passage des graisses. C'est pour cette raison que la plupart des personnes qui ont subi cette opération observent avoir de plus grandes difficultés à digérer ces dernières. Un apport trop brusque engendre même souvent une diarrhée. Il convient donc d'éviter les fritures et les plats trop gras. Pour pallier l'absence de votre vésicule, il est important de prendre des plantes cholérétiques, autrement dit d'activer le flux biliaire aux deux principaux repas. Le desmodium n'est pas la plante indiquée, car celle-ci n'agit que sur l'inflammation hépatique. Des teintures-mères ou des extraits fluides d'artichaut, de boldo ou de pissenlit seront idéales. Alternez-les à raison d'un mois chacune pour un effet durable au long cours.. ■■■

Douleurs de la neuropathie diabétique

Mon mari est diabétique et a d'intenses douleurs diffuses. Les traitements médicamenteux le soulagent peu et il souffre des effets secondaires, que pouvons-nous faire ?

Marina R. ■■■

La plupart des douleurs du diabète sont dites « neuropathies diabétiques » et sont la conséquence d'un diabète mal équilibré pendant de nombreuses années. La première urgence consiste donc à vérifier que le traitement médicamenteux est bien ajusté puis à s'assurer que la qualité de l'alimentation est bonne (pas trop d'aliments riches en glucides et de préférence à index glycémique bas) et enfin à faire une activité physique régulière. Pour contrôler les symptômes, divers compléments alimentaires ont démontré leur efficacité, en particulier l'acide alpha-lipoïque à hauteur de 600 à 1 000 mg par jour, et la benfotiamine, une forme particulière de vitamine B1, entre 300 et 600 mg par jour. Ces deux produits peuvent s'utiliser simultanément pour des résultats encore plus significatifs. Côté plantes, prenez un mélange d'aigremoine et de verge d'or infusées en dose légère durant 1 à 2 mois au moins. 2 bols par jour seront l'idéal. ■■■

Syndrome des yeux secs

Je souffre du syndrome des yeux secs et je travaille sept heures par jour sur ordinateur. L'utilisation de larmes artificielles prescrites par des ophtalmologues me soulage sur l'instant mais empire les douleurs suivantes. Je me soulage comme je peux en humidifiant mes yeux avec de l'eau de temps en temps et en les reposant fréquemment. Malgré cela, mes yeux fatiguent et parfois j'ai des difficultés pour voir correctement. Auriez-vous des conseils face à cette maladie ?

Marie-Emilie M. ■■■

Bien qu'il existe peu de solutions naturelles face au syndrome des yeux secs, des chercheurs en ophtalmologie au CHU de Dijon ont démontré en 2006 qu'une supplémentation en acides gras oméga-3 dérivés du poisson (DHA) diminue nettement la sécheresse et augmente la production naturelle de larmes. On sait aussi que la caféine du café peut améliorer la production de larmes de 30%. Si vous n'aimez pas le café, il est toujours possible de prendre directement des comprimés de caféine en complément alimentaire. Vous pouvez donc associer les deux cures. Par ailleurs, pour les naturopathes, le syndrome des yeux secs est souvent lié à un déséquilibre de la fonction rénale, lui-même lié au stress. Dans cette optique, ils recommandent une cure de verge d'or ou d'une tisane qui en contient en infusion très légère pour équilibrer ce phénomène. Le dosage très faible est important avec un rythme d'une semaine par mois à raison d'un litre par jour. ■■■

Baies de *vaccinium myrtillus*

Je viens de recevoir mon premier **Alternatif Bien-Être**. Je suis particulièrement sensible à l'article sur la myrtille, étant donné mon problème de diarrhée chronique depuis toujours (j'ai 66 ans) mais je n'arrive pas à trouver de laboratoire qui vende les baies de « *vaccinium myrtillus* », je ne trouve que les feuilles. Pourriez-vous m'en indiquer un ? ■■■

Vous en trouverez chez Natura Mundi, laboratoire fondé par Jean-François Astier. Vous pouvez commander au 05 61 05 50 00 ou directement sur le site Internet www.naturamundi.com. Si votre problème persiste, vous avez tout intérêt à tester ensuite une cure de 3 semaines de lapacho. Si vous observez peu de résultats, essayez enfin des décoctions de feuilles de buis sur 3 jours à raison de 2 cuillères à soupe pour 1/2 litre d'eau en 3 à 4 prises. ■■■

prochainement dans ABE

- Vitamines et minéraux : les recommandations qui dérangent
- Open focus : comment notre manière de regarder peut nous rendre heureux
- Menstruations : la solution naturelle étonnante
- La radiesthésie peut-elle guérir ?

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

Santé Nature Innovation - Numéro 89 - Janvier 2014

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

NPSN Santé SARL

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Régistre journalier N° 2044 du 27/4/2012

CHF 217.3.550.036-3

Capital social 20.000 CHF

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