

LA!TERNATIF

bien • etre

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • DÉCEMBRE 2014 • N°99

sommaire

- 1 Ebola : le traitement naturel dont personne ne parle !
 - 4 Antioxydants : attention a la surdose !
 - 8 Fatigue ? Il y a sûrement une raison... cachée !
 - 12 5 signes que vous manquez de magnésium
 - 14 Naturopathie & Traditions :
Jason et la racine d'or
Ce qu'on ne vous dit pas sur la mélisse
Félix d'hérelle, l'inventeur du virus qui guérit
Arrêt du tabac et de l'alcool : la solution kudzu
 - 20 Chélation : tout le bien qu'elle nous fait
 - 24 J'ai testé la méthode Ressaiguier
 - 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** Séjour à l'hôpital : renvoyez vos plateaux ! (p.3)
Combien d'amandes par jour ? (p.6) - Rhumes, bronchites : gratuite et efficace, la solution oubliée - Ces plastiques qui rendent gros et fatigué - En 30 secondes, jus de fruits et sodas détruisent les dents (p.7) - Ajoutez le café à vos cures détox (p.13) - L'édulcorant qui se révèle être un redoutable insecticide (p.18) - Cancer : faire du sport augmente les chances de survie - Cigarette électronique : Alternatif Bien-Être avait raison - Alerte médicament : la clarithromycine provoque des arrêts cardiaques (p.27) - Inspirations : Le pot de mayonnaise (p.28)

édito



Le traitement qui bouleverse notre vie

Il existe un remède contre les maladies cardiovasculaires qui fait très peur aux dirigeants des grands groupes pharmaceutiques. Pourquoi ? Parce qu'il est naturel, gratuit, et absolument impossible à breveter pour le mettre dans une petite boîte vendue en pharmacie. De plus, ce traitement a des effets secondaires comme la baisse du cholestérol, la baisse de la pression artérielle, ou encore la protection contre le cancer ! Ce traitement, c'est l'activité physique à intensité modérée 30 à 60 minutes par jour au moins 4 fois par semaine. En 2013, des chercheurs espagnols en pharmacologie ont estimé que la possibilité de mettre un jour au point un médicament capable de produire les mêmes effets bénéfiques sur l'organisme que le sport était **quasi nulle**. Notre défi pour les prochaines années est donc double : d'une part, comprendre que jamais la médecine ne pourra soigner ou prévenir ces maladies à notre place, et d'autre part comprendre que le geste le plus important pour notre santé est aussi celui qui est le plus fatigant, qui demande le plus de motivation et de remise en question : faire du sport régulièrement. Car il faut bien le reconnaître : changer d'alimentation est moins contraignant que de se mettre au sport 4 fois par semaine ; mais si nous éprouvons vraiment le désir de vouloir prendre soin de notre santé au naturel, la concrétisation de cette idée devrait bouleverser toute notre vie.

Julien Venesson ■■■

Ebola : le traitement naturel dont personne ne parle !

Des chercheurs viennent de découvrir qu'une substance naturelle serait efficace dans le traitement du virus Ebola.

Depuis quelques mois, la presse ne parle QUE de ça. 5 lettres qui sèment la terreur : E-B-O-L-A. Jusqu'alors le virus se tenait bien sagement en Afrique, ne provoquant en réaction qu'une molle inquiétude de nos autorités sanitaires! Seulement voilà... de nouveaux cas sont apparus aux États-Unis et en Espagne et le virus menace à présent la France. Alors les autorités sortent l'artillerie lourde. Les gros titres des journaux l'affirment et sortent leur lexique de guerre : « L'Europe est armée pour éradiquer le virus, des mesures de sécurité sont appliquées, des réunions de crise sont organisées et le risque est contrôlé ». Mais qui peut y croire ? À l'heure où tout le monde se passionne pour un hypothétique vaccin, *Alternatif Bien-Être* révèle l'émergence d'une solution naturelle, soutenue par des recherches scientifiques.

LA FRANCE, PROCHAINE CIBLE DU VIRUS ?

Pour commencer, un petit retour contextuel. Ebola est une maladie grave et mortelle pour l'homme dans une proportion de 50% à 90% qui est apparue en 1976 au Soudan et au Congo. Le virus cause une fièvre hémorragique et se transmet essentiellement par contact avec des animaux infectés, du sang ou des liquides organiques de personnes infectées ou encore de l'équipement médical contaminé. Depuis le mois de février une nouvelle épidémie du virus Ebola a vu le jour dans le sud de la Guinée. Depuis, le virus se propage à grande vitesse depuis ces pays aux systèmes de santé fragiles et connaît une flambée sans précédent. Le bilan dépasse déjà les 3000 morts. Tandis que le Ministère de la Santé considère que le risque d'un cas importé en France reste faible, selon l'agence de presse Reuters¹, des chercheurs américains de la Northeastern University de Boston estiment que l'Hexagone aurait 75% de chances d'être frappé par le virus Ebola à la fin du mois et le risque serait de 40% pour la Belgique et de 50% pour le Royaume-Uni.

Ces chiffres ont été obtenus en se basant sur les statistiques du trafic aérien qui ont permis d'évaluer la vitesse de propagation du virus. En effet, la plupart des pays d'Afrique où sévit

le virus étant francophones, le risque est donc plus grand dans notre pays. Faut-il donc stopper tous les avions ? Se barricader chez soi ? Se promener en combinaison jaune ? Une chose est certaine, la psychose est bien entretenue si bien qu'à en croire les journaux télévisés nous devons nous préparer à incarner les rôles de Matt Damon et Marion Cotillard dans le film *Contagion*.

UNE SOLUTION NATURELLE ET SANS EFFETS SECONDAIRES !

Depuis le début de cette nouvelle épidémie, internet voit l'apparition de remèdes plus farfelus les uns que les autres. A côté de ça, personne ne parle de la récente publication d'une équipe de chercheurs de L'Université du Texas aux États-Unis² qui montre que la mélatonine - communément appelée « hormone du sommeil » - serait efficace dans le traitement des patients atteints du virus, pour peu qu'on sache l'utiliser correctement.

En cas d'infection par Ebola, la mort survient consécutivement à la destruction de l'endothélium vasculaire (la couche la plus interne des vaisseaux sanguins), une coagulation intravasculaire disséminée (soit une activation pathologique de la coagulation) ainsi que des hémorragies dans de nombreux organes. A ce titre, Ebola présente de nombreuses similitudes avec le choc septique qui est une insuffisance circulatoire aiguë secondaire à une infection bactérienne.

Or, de nombreuses études cliniques ont démontré que la mélatonine était utilisée avec succès dans le traitement des chocs septiques ainsi que pour stopper une coagulation anormale telle qu'observé en cas d'infection à Ebola. Les chercheurs pensent donc que la mélatonine pourrait être un traitement efficace en cas d'infection, ils déclarent notamment : « *Nous pensons qu'en tant que chercheurs, nous avons l'obligation de partager nos découvertes dans cette période critique, même si notre avis pourrait être prématuré.* »

EBOLA ET LES TRAITEMENTS EXPÉRIMENTAUX EN COURS : TOUR D'HORIZON

- **Le Zmapp** : Mis au point par la société de biotechnologie Mapp Biopharmaceutical, basée en Californie et financé par le gouvernement et l'armée, ce médicament expérimental est composé d'un cocktail de trois anticorps monoclonaux (produits par une seule et même cellule). 7 malades ont reçu ce traitement. 5 ont survécu. Actuellement le stock de Zmapp disponible est très faible.
- **L'Avigan** : Créé par le laboratoire japonais Toyama Chemical, il s'agit d'un médicament antiviral utilisé pour traiter la grippe. Il a été administré une seule fois et avec succès.
- **Le TKM-Ebola** : Fabriqué par la société canadienne Tekmira Pharmaceuticals, on ne connaît pas bien son efficacité chez l'Homme. Son coût est de 140 millions de dollars pour 900 traitements.
- **Le brincidofovir** : Développé par la firme américaine Chimeri, c'est un antiviral administrable par voie orale. C'est le traitement qu'a reçu Thomas Duncan le patient libérien soigné au Texas et décédé le 8 octobre.

1. Kelland Kate, *High risk Ebola could reach France and UK by end-Oct, scientists calculate*, Londres 5 octobre 2014.

2. Dun-Xian Tan, Russel J. Reite, *Ebola virus disease: Potential use of melatonin as a treatment*, Department of Cellular and Structural Biology, The University of Texas Health Science Center at San Antonio, TX, USA. 10.1111/jpi.12186.

La mélatonine n'est pas en soi antivirale et ne permet donc pas directement d'éradiquer le virus ou de limiter à proprement parler sa prolifération mais elle permet de retarder l'immuno-inflammation engendrée par le virus et ainsi d'augmenter l'espérance de vie des patients. Ainsi, la mélatonine permet au système immunitaire des patients de gagner du temps pour combattre le virus et de cheminer de ce fait vers la guérison. Son dernier avantage, et non des moindres, est qu'elle n'a aucun effet secondaire connu, malgré toute la désinformation dont elle est victime.

Les chercheurs précisent qu'en cas d'infection, il est nécessaire qu'une forte dose de mélatonine (20 mg) soit administrée plusieurs fois par jour (3 ou 4 fois). Des études restent à mener pour préciser le dosage optimal... Toujours est-il que vu le peu de traitements qui existent à ce jour pour traiter l'infection il est probablement judicieux d'avoir une ou deux boîtes de mélatonine chez soi...

LA MÉLATONINE EN TROIS POINTS

- La mélatonine est une hormone sécrétée la nuit par la glande pinéale du cerveau.
- Sa sécrétion permet de réguler les rythmes quotidiens. C'est la raison pour laquelle elle est souvent utilisée pour régler les troubles du sommeil et le jet-lag.
- Elle stimule le système immunitaire, a un rôle antioxydant et permet la régulation de la pression artérielle.

DU CHLORURE DE MAGNÉSIUM CONTRE EBOLA ?

Il existe de petites études qui semblent indiquer que le chlorure de magnésium pourrait ralentir la réplication des virus et des bactéries, ce qui aiderait notre organisme à lutter contre les maladies. Cet effet serait provoqué par la synergie de trois phénomènes : d'une part l'action acidifiante des ions chlorure qui empiète sur le fonctionnement normal des microbes, d'autre part une action directe antibactérienne des ions chlorure, et pour finir l'effet laxatif du chlorure qui permet de nettoyer la flore bactérienne intestinale et empêche le développement de souches pathogènes.

En 2006, à l'époque de l'épidémie de chikungunya qui frappa la Réunion, plusieurs témoins avaient évoqué la prise de chlorure de magnésium qui les aurait guéris. Pour l'instant, ces témoignages n'ont pas été appuyés par des études scientifiques. Mais il y a peut-être là une piste à creuser ? Dans le passé, un médecin du début du XX^e siècle, le Professeur Delbet, avait déjà conclu sur les nombreux bienfaits du chlorure de magnésium. Il le prescrivait en particulier pour ses propriétés contre certaines maladies infectieuses, pour accélérer la cicatrisation et la convalescence. Mais là non plus, aucune étude contrôlée n'était venue valider ses recherches. Ces éléments sont-ils suffisants pour utiliser le chlorure de magnésium contre Ebola ? Pour le savoir, la première chose à faire serait de valider cette hypothèse par une étude scientifique.

infos produits

- Dormela-nut (Dplantes) : www.dplantes.com - 04 75 53 80 09
- Mélatonine (Supersmart) : www.supersmart.com - 0800 666 742

Gaëlle Piton ■■■

Séjour à l'hôpital : renvoyez vos plateaux !

Les repas servis à l'hôpital ne couvrent pas nos besoins en vitamines et minéraux.

Si les plateaux-repas servis dans les hôpitaux vous semblent bien pauvres, vous avez certainement raison : une étude menée au Brésil a montré que les repas servis dans les hôpitaux ne contiennent pas assez de fer, de zinc, de cuivre, de manganèse et de sélénium pour couvrir nos besoins essentiels. Un comble alors que ces nutriments sont nécessaires pour le fonctionnement optimal du corps humain et pour lutter contre la maladie. Si vous devez faire un séjour prolongé à l'hôpital, demandez à vos proches de vous apporter des plats qui seront aisément plus sains. N'hésitez pas à compléter vos repas par des noix, des fruits ou encore du chocolat (noir) !

Source : Daniele C.F. Moreira, Júlia S.M. de Sá, Isabela B. Cerqueira, and al. Evaluation of iron, zinc, copper, manganese and selenium in oral hospital diets. Clinical Nutrition, October 2014.

DOSSIER

Antioxydants : attention à la surdose !

L'idée que nous rouillons de l'intérieur et vieillissons prématurément si nous accumulons des oxydants explique le succès de ces compléments que sont les antioxydants. Mais Alternatif Bien-Être est en mesure de l'affirmer aujourd'hui : cette réponse est trop simpliste pour une question si complexe. Car le stress oxydant peut aussi être bénéfique à la santé, et les antioxydants, néfastes !

OPÉRATION ANTIROUILLE

Si vous laissez un morceau de ferraille à l'air libre, exposé aux intempéries, le résultat est rapide : il rouille. Ce phénomène est une réaction typique d'oxydoréduction, autrement dit de vieillissement, et c'est exactement le même qui se produit dans notre organisme. Il a lieu spontanément dès que nous respirons et lorsque nous ingérons des substances toxiques, comme la fumée de cigarette par exemple. Face à ces agressions, nous utilisons un système de défenses antioxydantes qui comprend notamment les vitamines E, C, A, etc.

Il y a 30 ans, la recherche en nutrition avait identifié que l'oxydation était fortement augmentée en cas de cancer, de diabète, de maladies cardiaques, démence, etc. Les chercheurs pensaient donc avoir trouvé l'une des clés du vieillissement sur laquelle il était possible d'agir pour prévenir ou guérir un très grand nombre de maladies. C'est ainsi que de nombreuses opérations « antirouille » ont été lancées par des chercheurs en donnant de fortes doses d'antioxydants à des volontaires. Mais les résultats ne furent pas ceux attendus...

DES ANTIOXYDANTS QUI NE STOPPENT PAS LE VIEILLISSEMENT

Depuis les années 80, des dizaines d'études, qui ont porté sur des centaines de milliers de personnes, ont testé l'effet d'une supplémentation en vitamines et antioxydants. Et les résultats sont plutôt décevants : les antioxydants semblent pouvoir réduire le risque de cancer, mais de 8% tout au plus. En ce qui concerne les maladies cardiovasculaires ou le diabète, l'effet est totalement nul ! Encore plus surprenant : seules de faibles doses d'antioxydants sont bénéfiques, les études utilisant de fortes doses sur de longues périodes ont toutes mis en évidence une augmentation du risque de différents cancers (poumon, côlon, peau, etc.) et de décès^{2,3,4,5} !

Nos cellules produisent des oxydants (aussi appelés « radicaux libres »), à chaque fois qu'elles consomment de l'oxygène et fabriquent de l'énergie. Alors pourquoi les fortes doses d'antioxydants sont-elles inefficaces ? Et à quoi sert donc ce système de radicaux libres que la nature a conservé après des millions d'années d'évolution et de sélection naturelle ?

La réponse à toutes ces questions était pressentie depuis quelques années dans les laboratoires de recherche, mais ce sont des travaux publiés voilà quelques semaines par des chercheurs suisses dans la revue scientifique *Nature* qui nous permettent de tout comprendre. En réalité, les radicaux libres ne sont pas toujours préjudiciables et ont même souvent un rôle bénéfique à jouer au cœur des cellules^{6,7}.

POURQUOI LES SPORTIFS VIVENT PLUS LONGTEMPS

En imposant un effort physique intense ou répété à son organisme, la dépense énergétique et l'oxydation massive du glucose nécessaire aux muscles vont générer une avalanche de radicaux libres. Le stress oxydatif est d'ailleurs considéré quasiment comme une maladie professionnelle chez les grands sportifs.

1. Stephen P. Fortmann, MD; Brittany U. Burda, MPH; Caitlyn A. Senger, MPH; Jennifer S. Lin, MD, MCR; and Evelyn P. Whitlock, MD, MPH). Vitamin and Mineral Supplements in the Primary Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer: An Updated Systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force - Ann Intern Med. 2013 Dec 17;159(12):824-34.
2. Miller ER, Pastor-Barriuso R, Dalal D, Riemersma RA, Appel LJ, Guallar E. Meta-analysis: high-dosage vitamin E supplementation may increase all-cause mortality. Ann Intern Med. 2005 Jan 4;142(1):37-46.
3. Bjelakovic G, Nagorni A, Nikolova D, Simonetti RG, Bjelakovic M, Gluud C. Meta-analysis: antioxidant supplements for primary and secondary prevention of colorectal adenoma. Aliment Pharmacol Ther. 2006 Jul 15;24(2):281-91.
4. Omenn GS, Goodman GE, Thornquist MD, Balmes J, Cullen MR, Glass A, Keogh JP, Meyskens FL Jr, Valanis B, Williams JH Jr, Barnhart S, Cherniack MG, Brodtkin CA, Hammar S. Risk factors for lung cancer and for intervention effects in CARET, the Beta-Carotene and Retinol Efficacy Trial. J Natl Cancer Inst. 1996 Nov 6;88(21):1550-9.
5. Seifried S, Ghaffari A, Amoli MM. The antioxidants dilemma: are they potentially immunosuppressants and carcinogens? Front Physiol. 2014 Jul 14;5:245.
6. Sena, L.A. & Chandel, Physiological roles of mitochondrial reactive oxygen species. Mol Cell. 2012 Oct 26;48(2):158-67.
7. Ristow M. Unraveling the truth about antioxidants: mitohormesis explains ROS-induced health benefits. Nat Med. 2014 Jul;20(7):709-11.

Malgré cela, toutes les études sont formelles : faire du sport modérément ou intensément diminue de plus de 40 % votre risque de cancer et de 33 % votre risque de mourir prématurément⁸. Et tout cela sans la moindre prise de compléments antioxydants. Se pourrait-il que les bénéfices soient encore supérieurs avec la prise de fortes doses de ces compléments antioxydants (comme la vitamine C ou E) puisque le sport génère de grandes quantités de radicaux libres ?

C'est ce que pensent bon nombre de sportifs qui n'hésitent pas à prendre des compléments alimentaires antioxydants parfois fortement dosés. Alors, efficace ou non, cette méthode ? Ce n'est que très récemment qu'une synthèse des études conduites sur le sujet a permis de conclure que les antioxydants étaient bénéfiques à faibles doses, mais qu'ils devenaient contreproductifs à fortes doses avec, comme résultat, une annulation de l'adaptation des muscles à l'exercice ou une absence d'effet bénéfique du sport sur la sensibilité à l'insuline (nécessaire dans la prévention ou le traitement du diabète)^{9,10}. Sont considérés comme « fortes doses » : des apports supérieurs à 1000 mg de vitamine C par jour ou 140 mg (200 UI) de vitamine E. Comment expliquer ce paradoxe ?

À QUOI SERVENT RÉELLEMENT LES ANTIOXYDANTS

Ce double effet des antioxydants est expliqué par les chercheurs suisses : à chaque fois que notre organisme est exposé à des situations qui génèrent des radicaux libres, nos enzymes antioxydantes internes (catalase, superoxyde dismutase, peroxydase) s'activent pour les neutraliser. En conséquence, chaque stress oxydant renforce nos défenses antioxydantes internes, ce qui nous rend plus résistants aux stress d'une manière générale. C'est ce qui explique les formidables bénéfices de l'activité physique.

Chacune de ces enzymes fonctionne à l'aide de micronutriments tels que la vitamine C, la vitamine E, le sélénium ou le zinc. Dès lors, ne pas manquer de ces éléments assure un fonctionnement optimal de ces enzymes. Mais que se passe-t-il si l'on apporte plus d'antioxydants que nécessaire ? C'est simple : l'excédent va venir bloquer les radicaux libres produits par le stress, avant qu'ils n'atteignent nos enzymes. Résultat : aucune adaptation et aucun renforcement de l'organisme ne se produit ! Les antioxydants deviennent contre-productifs. Mais attention... tous les antioxydants ne sont pas égaux.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES ESSAIENT DE NOUS TUER !

Le fait de manger chaque jour des fruits et des légumes est associé à une diminution du risque de souffrir d'une ma-

ladie chronique, mais la raison n'est pas seulement imputable aux antioxydants protecteurs qu'ils contiennent, comme on le croit souvent. Il existe une autre hypothèse séduisante : la consommation de fruits et légumes provoquerait un stress oxydant auquel notre organisme doit réagir, et c'est cela qui serait bénéfique à la santé. À l'origine de ce stress oxydant, on trouve des substances « toxiques » présentes en petites quantités dans les végétaux.

Pour survivre aux nombreuses menaces de leur environnement (la chaleur, la sécheresse, les insectes...), les plantes ont développé un arsenal remarquable de composés chimiques défensifs qu'elles synthétisent naturellement : pesticides, désherbants, antibactériens, répulsifs, etc. Vous connaissez probablement certaines de ces substances : la nicotine du tabac ralentit les insectes, l'allicine de l'ail est un antifongique puissant, le tanin du vin est un répulsif contre les parasites, la quercétine du thé anéantit les virus et les bactéries.

Notre organisme reconnaît ces composés « biopesticides » comme légèrement toxiques, et il y répond par un processus de désintoxication, afin de les décomposer et de les éliminer. Au cours de ce phénomène, de nombreux gènes s'activent pour produire des antioxydants, éliminer des métaux lourds ou établir d'autres fonctions favorables à la santé. À partir d'un petit signal apporté par les plantes, votre corps est préparé et bien mieux armé pour contrer les toxines, les oxydants, les attaques immunitaires ou toute autre rencontre qui pourrait causer des dommages. Un peu de poison vous rend plus fort !

QU'EST-CE QUE TOUT CELA VEUT DIRE ?

D'abord, il faut arrêter de diaboliser le stress oxydant et les radicaux libres. Dans les expériences menées, les compléments antioxydants interfèrent avec

8. Garatachea, Nuria et al. Elite Athletes Live Longer Than the General Population: A Meta-Analysis. *Mayo Clinic Proceedings*, Volume 89, Issue 9, 1195 - 1200.
 9. Paulsen G, Cumming K, Holden G, Hallen J, Ronnestad B, Sveen O, Skaug A, Paur I, Bastani N, Ostgaard H, Buer C, Midttun M, Freuchen F, Wiig H, Ulseth E, Garthe I, Blomhoff R, Benestad H and Raastad T. Vitamin C and E supplementation hampers cellular adaptation to endurance training in humans: a double-blind randomized controlled trial. *J Physiol*. February 3, 2014. jphysiol.2013.267419.
 10. Cainara Lins Draeger, Andréia Naves, Natália Marques, Ana Beatriz Baptistella, Renata Alves Caraubá, Valéria Paschoal, Humberto Nicastro. Controversies of antioxidant vitamins supplementation in exercise: ergogenic or ergolytic effects in humans? *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2014, 11:4.

les réponses de l'organisme, ils neutralisent le stress oxydant avant que les réactions de renforcement des défenses n'aient pu se mettre en route. Un apport supplémentaire d'antioxydants limite les capacités d'adaptation de l'organisme et, paradoxalement, semble nous rendre plus faibles. Même si tout n'est pas encore éclairci, les ROS (Reactive Oxygen Species - des oxydants) interviennent probablement comme des messagers essentiels pour nos cellules et la formation des radicaux libres est une étape transitoire indispensable à la mise en place d'une cascade de phénomènes biologiques favorables à la santé.

LA RELATION DOSE-EFFET DES RADICAUX LIBRES

« *Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose fait le poison* » prophétisait le médecin Paracelse au XVI^e siècle. Ce principe fondamental en biologie est aujourd'hui reconnu, et les applications sur la santé nombreuses. C'est le cas par exemple des rayonnements : bien évidemment, l'exposition à de fortes radiations est cancérigène, mais dans certains cas, de toutes petites quantités de rayons X font baisser le risque de cancer et renforcent la résistance à d'autres facteurs toxiques¹¹. Pour faire face à une légère irradiation, les cellules mettent en route des mécanismes de protection et renforcent massivement leurs défenses, plus que nécessaires pour contrer une menace somme toute mineure. Le mécanisme est identique quand vous faites du sport ou que vous consommez des plantes contenant des biopesticides, mais il arrive que ce système ne fonctionne pas correctement. C'est le cas lorsque l'afflux de radicaux libres surpasse la capacité de nos enzymes antioxydantes : tabagisme, chimiothérapie anticancéreuse, etc. Dans ces cas-là, et dans ces cas seulement, la prise de compléments antioxydants à fortes doses reste bénéfique, car elle aide l'organisme à neutraliser les toxiques.

Après plusieurs dizaines d'années d'incompréhension sur le fonctionnement exact des antioxydants, des réponses sérieuses nous parviennent enfin. On peut en tirer un certain nombre d'enseignements :

- Prendre un complément antioxydant ne peut pas compenser une consommation insuffisante de fruits et de légumes, tout simplement parce qu'ils ne contiennent pas les nombreux biopesticides de ces aliments.
- Acheter des fruits et des légumes variés, de couleurs différentes. Préférer les choisir bio ou sauvages, car avec l'agriculture moderne les plantes vivent dans un milieu très contrôlé, elles n'ont pas à lutter pour survivre et produisent donc moins de biopesticides.
- Ne prenez jamais de fortes doses de compléments antioxydants, préférez les mélanges à doses raisonnables qui vont optimiser le fonctionnement naturel de nos enzymes.
- Exposez votre organisme à différents stress, en lui accordant toujours une période de repos entre chaque exposition : sport, exposition aux rayons UV du soleil, etc.

Annie Casamayou &
Julien Venesson ■■■

Combien d'amandes par jour ?

On sait que manger des oléagineux comme les amandes est bon pour la santé. Mais en quelle quantité ?

Les bénéfices pour la santé des oléagineux sont maintenant bien avérés. Que ce soit grâce à leur teneur élevée en minéraux, en fibres ou en antioxydants, ils améliorent efficacement la santé, en particulier cardiovasculaire. En prenant l'exemple des amandes, riches en acide oléique – un oméga-9-, des chercheurs canadiens viennent maintenant de trouver la dose minimale quotidienne nécessaire pour en tirer les bénéfices. Dans une étude sur 27 volontaires qui ont mangé successivement différentes quantités de noix, ils ont pu mettre en évidence que leur impact positif apparaît à partir de 50 gr par jour, ce qui représente environ une vingtaine d'amandes. Voilà donc ce qu'il faut toujours avoir dans son sac.

Source : Cyril WC Kendall, Stephanie Nishi, Ana-Maria Yoon and al. Effect of almond consumption on the serum fatty acid profile: a dose response study. FASEB J. April 2010.

11. Feinendegen LE. Evidence for beneficial low level radiation effects and radiation hormesis. Br J Radiol. 2005 Jan;78(925):3-7.

Rhumes, bronchites : gratuite et efficace, la solution oubliée

Se gargariser est un geste à inclure dans sa routine quotidienne pour éviter les désagréments de l'hiver.

Se gargariser est un geste qui fait partie de l'hygiène quotidienne des Japonais depuis des millénaires. Aujourd'hui, des chercheurs de l'université de Kyoto (Japon) viennent de montrer que cette technique traditionnelle est tellement efficace que, si elle est pratiquée trois fois par jour avec un peu d'eau tiède, le risque d'infection du système respiratoire (rhumes, bronchites, maux de gorge) est diminué de moitié ! L'eau tiède permet de fluidifier le mucus et ainsi d'évacuer les éléments pathogènes et la pollution qui stagnent dans notre gorge. Ah, si seulement la science écoutait plus souvent les conseils de grand-mère !

Source : Satomura K, Kitamura T, Kawamura T and al, Prevention of upper respiratory tract infections by gargling: a randomized trial. Am J Prev Med. 2005 Nov.

Ces plastiques qui rendent gros et fatigué

Les phtalates, des composants de certains plastiques, font dangereusement baisser les taux de testostérone chez les hommes, les femmes et les enfants.

Les phtalates sont des composés qui rendent les plastiques flexibles et faciles à mouler. On en trouve dans les cadres de fenêtre, les ballons, les rideaux de douche, les nappes, les imperméables, mais aussi dans les aliments industriels et les cosmétiques puisqu'ils migrent très facilement des emballages. Une étude américaine menée au niveau national a montré que les individus les plus exposés aux phtalates avaient des taux de testostérone plus bas que les autres. Conséquences chez les femmes comme chez les hommes : fatigue, prise de poids, baisse de la libido, problèmes de mémoire et de concentration. Il s'agit donc d'un grave problème de santé publique. En attendant une réaction des Autorités de santé d'ici le prochain millénaire, on peut limiter son exposition à ces composés en évitant l'achat de produits cosmétiques superflus, en ne faisant jamais chauffer des emballages plastique et en diminuant la consommation de laitages dont les graisses concentrent les produits chimiques environnementaux.

Source : John D. Meeker, Kelly K. Ferguson. Urinary Phthalate Metabolites Are Associated With Decreased Serum Testosterone in Men, Women, and Children From NHANES 2011–2012. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2014.

En 30 secondes, jus de fruits et sodas détruisent les dents

Les boissons acides dont le pH se situe entre 1,5 et 3 rendent l'émail des dents poreux en 30 secondes seulement.

Pour simuler des reflux gastriques, des chercheurs australiens ont appliqué des liquides dont le pH était compris entre 1,5 et 3 sur de l'émail dentaire, puis ils ont observé par imagerie 3D l'évolution de sa rugosité. Au bout de 30 secondes seulement, l'émail était très abîmé au contact du liquide à pH 1,5 et commençait à être entamé à pH 3. Le pH des sodas étant d'environ 2,5 et celui du jus d'orange de 3, leur consommation régulière est catastrophique pour la santé dentaire. Et se brosser les dents après avoir bu ne résout pas le problème puisque cela ne réparera pas l'émail déjà détruit. Selon ces chercheurs, les reflux gastriques et le fait de grincer des dents la nuit (un fait plutôt fréquent chez les enfants) sont, avec la consommation de sodas, les éléments les plus nocifs pour les dents des enfants. On peut également ajouter que boire un verre de lait sans se brosser les dents avant d'aller se coucher est une très mauvaise habitude : le lactose étant un sucre, il peut former de nombreuses caries.

Source : Mann C, Ranjitkar S, Lekkas D, and al. Three-dimensional profilometric assessment of early enamel erosion simulating gastric regurgitation. J Dent. 2014.

Fatigue ? Il y a sûrement une raison... cachée !

Une fatigue qui persiste finit par miner le quotidien. Pour en sortir, il est nécessaire d'en comprendre la raison. Problème : il existe des centaines de causes à la fatigue. Et parmi elles, certaines « silencieuses » dont vous n'avez peut-être même pas conscience.

LA MÉDECINE DÉPASSÉE PAR LA FATIGUE

Selon un sondage récent¹, 64% des Français peinent à se lever le matin et avouent être fatigués tout au long de la journée. Dès lors, pas étonnant que la fatigue soit l'un des motifs les plus fréquents de consultation médicale². Le problème, c'est que la fatigue peut être le symptôme de plusieurs centaines de maladies.

Dans la moitié des cas, une origine précise ne peut pas être identifiée et la fatigue demeure inexpiquée³. Heureusement, dans 80% des cas, elle disparaît spontanément en quelques semaines⁴. Si elle se prolonge au-delà de 3 mois, le pronostic est cependant moins favorable⁵. Heureusement, l'étape ultime du syndrome de fatigue chronique, qui est une pathologie à part entière rare, ne concerne que 1% des personnes fatiguées⁶.

Voici les 8 causes de fatigue à ne pas ignorer.

LES EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS

En cas de fatigue, il faut commencer par faire une évaluation soigneuse des médicaments que vous prenez. C'est bien sûr le cas si vous avez démarré un nouveau traitement juste avant de ressentir une baisse d'énergie, mais aussi s'il remonte à quelques mois.

Divers types de médicaments peuvent en effet provoquer une fatigue constante dès lors qu'ils sont pris durant 2 à 3 mois, comme les somnifères et les sédatifs, les anxiolytiques de la famille des benzodiazépines et des antidépresseurs (Prozac, Paxil, Zoloft, Effexor). Mais c'est le cas aussi des antihistaminiques (anti-allergiques), surtout de première génération, des neuroleptiques (antipsychotiques), des antiépileptiques, des anti-arythmiques, de certains antihypertenseurs : les bêtabloquants ou les diurétiques, des antalgiques et des myorelaxants (décontractants).

LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE

Appelé d'abord « Yuppies syndrom » puisqu'il concernait de nombreux jeunes cadres actifs, le syndrome de fatigue chronique se caractérise par une fatigue sévère qui dure depuis 6 mois et par la présence de 4 symptômes parmi les 8 ci-dessous :

- douleurs musculaires
- douleurs articulaires
- mal de gorge
- ganglions douloureux
- troubles de la concentration et de la mémoire
- maux de tête
- malaise après un effort
- troubles du sommeil

Aucune explication logique ne peut être trouvée à l'épuisement qui empêche de continuer à travailler ou de réaliser ses activités habituelles. Les causes sont encore méconnues, mais on suspecte que la maladie pourrait être déclenchée par une infection virale ou bactérienne lorsque le système immunitaire dysfonctionne, comme en cas de stress chronique.

Parmi les médicaments les plus largement prescrits et souvent source de fatigue, il y a les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) et les statines. Les IPP, utilisés en cas de reflux gastro-œsophagien ou d'ulcère de l'estomac, peuvent provoquer un déficit important en magnésium quand ils sont pris sur le long terme⁷, et provoquer une fatigue importante. Une

1. Sondage réalisé par Opinion Matters pour Withings juillet 2014

2. de Vries H, Fechter MM, Koehoorn J, Claessen FAP, de Haan M, Moehaid. Huisarts & Wetenschap 2002 ; 45 (01) : 27-31

3. Feyen I, Foucart L, De Meyere M, De Maeseneer J, De Leeuw A. Dokter, ik ben zo moe. Huisarts Nu 1994 ; 53-57 Ruffin MT, Cohen M. Evaluation and management of fatigue. American Family Physician 1994 ; 50 (3) : 625-32

4. Feyen I, Foucart L, De Meyere M, De Maeseneer J, De Leeuw A. Dokter, ik ben zo moe. Huisarts Nu 1994 ; 53-57

5. Ridsdale L, Evans A, Jerrett W, Mandalia S, Osler K, Vora H. Patients with fatigue in general practice : a prospective study. BMJ 1993 ; 307 : 103-6.

6. Pawlikowska T, Chalder T, Hirsch SR, Wallace P, Wright DJM, Wessely SC. Population based study of fatigue and psychological distress. BMJ 1994 ; 308 : 763-6.

7. Bindels RJ. Systematic review: hypomagnesaemia induced by proton pump inhibition. Aliment Pharmacol Ther. 2012 Sep;36(5):405-13.

supplémentation concomitante est donc conseillée. Les statines sont utilisées en cas de cholestérol élevé et la fatigue est un effet secondaire qui apparaît après plusieurs mois de traitement⁸, à cause d'une baisse du coenzyme Q10, une substance participant à la production d'énergie. L'utilité des statines étant de plus en plus contestée, vous pouvez peut-être envisager d'autres pistes de soin, en particulier naturelles... Si vous deviez le poursuivre, un supplément de coenzyme Q10 est indispensable.

Plus globalement, quel que soit votre médicament, vous pouvez vérifier s'il est en cause dans la fatigue en lisant la liste des effets secondaires sur les notices et en envisageant de faire une pause thérapeutique avec l'accord de votre médecin.

LES ANTIBIOTIQUES FATIGUENT-ILS ?

A chaque fois que vous prenez un traitement antibiotique, vous vous sentez fatigué, mais on vous dit que le responsable c'est l'infection et non pas le médicament. Pourtant, certains antibiotiques peuvent marquer l'apparition de fatigues importantes et durables. Parmi les plus fréquemment cités, on trouve sulfaméthoxazole/triméthoprime (Bactrim), et la céfalexine (Keforal).

infos produits

- Coenzyme Q10 (Dplantes) :
04 75 53 80 09 - www.dplantes.com
- CoQ10 30 mg (Solaray) : magasins diététiques

LES APNÉES DU SOMMEIL

La fatigue constante est un des symptômes caractéristiques des apnées du sommeil. Cette maladie se manifeste par des arrêts involontaires de la respiration pendant le sommeil, quelques dizaines de secondes, plusieurs fois par heure. Vos nuits sont constamment entrecoupées de micro-réveils, quand vous reprenez bruyamment votre souffle, et il est impossible alors d'entrer en phase de sommeil profond, celui qui est vraiment réparateur. Le résultat est que vous êtes toujours aussi fatigué au réveil.

Le pire est que ceux qui en souffrent ignorent généralement en être atteints et le trouble est largement sous-diagnostiqué, alors qu'il concerne 4 à 5% de la population. Les hommes sont plus couramment touchés, mais les femmes peuvent l'être aussi, et avec l'âge il devient plus fréquent.

Retrouver une bonne hygiène de vie donne parfois de très bons résultats : perte de poids si vous êtes en surpoids, ar-

rêt du tabac, suppression de l'alcool le soir, des somnifères ou des anxiolytiques sédatifs. Un bilan ORL peut également être réalisé afin de vérifier qu'il ne s'agit pas d'une inflammation chronique du nez ; il est aussi possible de porter une orthèse dentaire afin de garder les voies aériennes bien ouvertes. Enfin, le port la nuit d'un masque qui pousse l'air dans la gorge ou une chirurgie peuvent être envisagés.

UN MANQUE DE VITAMINE D

Parmi ses multiples et précieuses fonctions, la vitamine D est essentielle au fonctionnement du cerveau. La vitesse à laquelle les neurotransmetteurs – ces molécules qui véhiculent les messages de nos émotions – sont fabriqués, dépend d'une enzyme qui utilise de la vitamine D. En cas de déficit, la fatigue, voire une déprime, s'installe. Généralement cette fatigue est accompagnée de faiblesses musculaires, toujours à cause du manque de vitamine D.

La vitamine D est fabriquée dans la peau par l'action des UVB du soleil. Vous ne travaillez pas en extérieur une majeure partie de l'année ? Le déficit en vitamine D peut alors être la cause de votre fatigue ou y contribuer. Dans tous les cas, une supplémentation est conseillée en dehors de l'été, à une dose moyenne de 4000 UI par jour.

infos produits

- Zymad - flacon goutte 10 ml (Rottapharm) : pharmacie
- Vitamine D3++ Huile (Dplantes) :
04 75 53 80 09 - www.dplantes.com

UN DYSFONCTIONNEMENT DE LA THYROÏDE

Après 50 ans, jusqu'à 20% des adultes présenteraient un dysfonctionnement de la glande thyroïde, parfois sans le savoir. La glande thyroïde, située dans la partie avant du cou, produit des hormones qui exercent de nombreux effets sur le

métabolisme et le développement de l'organisme (comme la croissance du squelette et le développement du système nerveux). Lorsque la thyroïde ne produit pas suffisamment d'hormones, le métabolisme tourne au ralenti, ce qui entraîne une prise de poids, une sensibilité au froid et une envie constante de dormir. Ces signes s'installent progressivement et si discrètement que le diagnostic est souvent très long : on confond aisément avec une dépression !

Pour savoir si un problème de thyroïde est en cause, il suffit de mesurer son taux de TSH, une hormone produite par le cerveau et qui contrôle le fonctionnement de la glande thyroïde. Si le résultat est inférieur à 0,5, cela signifie que la glande est hyperactive. Si le résultat est supérieur à 2,5, cela signifie que la glande est hypoactive. Et attention aux chiffres, car les valeurs indiquées par les laboratoires sur les prises de sang ne sont pas suffisamment précises (voir *Alternatif Bien-Être* 95).

En cas de problème, le traitement est avant tout médicamenteux, via l'utilisation d'hormones bio-identiques (identiques aux hormones produites naturellement). La fatigue disparaît en quelques semaines.

UN DÉSÉQUILIBRE DU TAUX DE SUCRE

Si votre journée est faite de hauts et de bas, avec des passages à vide épuisants notamment en fin de matinée, vous êtes peut-être victime d'hypoglycémie réactionnelle. Cela se produit lorsqu'on consomme des aliments dont le sucre passe trop rapidement dans le sang.

Ces aliments sont dits « à index glycémique élevé ». Quand on en consomme, le taux de sucre dans le sang augmente rapidement, ce qui stimule fortement la production de l'insuline, l'hormone chargée de réguler le sucre. En réaction à l'insuline, le taux de sucre chute, mais trop brutalement, et le corps se retrouve en situation de manque de sucre avec une baisse d'énergie subite. Ce phénomène paradoxal est appelé « hypoglycémie réactionnelle ». Pour beaucoup de Français, cela se produit typiquement en fin de matinée après avoir ingurgité un petit-déjeuner à base de pain blanc, de confiture ou de céréales industrielles.

Pour éviter au sucre sanguin de jouer les montagnes russes, favorisez les aliments à index glycémique bas, le taux de sucre demeurera plus stable et l'énergie plus régulière. Voici par exemple quelques petits-déjeuners à index glycémique bas :

- Deux poignées d'oléagineux (amandes et noix), une banane, un thé vert.
- Crêpes de sarrasin avec purée de noisettes, une pomme, un café.
- Deux œufs au plat, deux tranches de pain de sarrasin, une orange, un thé vert.

UN MANQUE... OU UN EXCÈS DE FER

Certaines causes de fatigue sont aisées à diagnostiquer. Encore faut-il avoir l'idée de faire la bonne prise de sang !

En mesurant le taux de ferritine, on peut obtenir un état des réserves de notre organisme en fer. Lorsque le résultat est inférieur à 50 µg/L les réserves sont encore suffisantes pour les besoins essentiels de l'organisme, mais on commence déjà à ressentir de la fatigue ou de la déprime. Dans ce cas, une supplémentation en fer peut régler le problème en moins de trois semaines.

À l'inverse, un taux supérieur à 200 µg/L est très élevé et indique que l'organisme stocke exagérément le fer. Cela peut être le signe d'une maladie génétique assez fréquente, l'hémochromatose, mais pas seulement. Dans ce cas, il est indispensable de pousser les examens avec son médecin ou avec un médecin hématologue (spécialiste du sang). Le seul traitement efficace de cette maladie reste le don du sang, pour éliminer l'excès de fer.

POURQUOI VOUS MANQUEZ DE FER

Les personnes les plus à risque de déficit en fer sont les enfants en pleine croissance lorsque leur alimentation n'est pas très équilibrée, et les femmes avant la ménopause, en raison des pertes de fer occasionnées par les saignements menstruels. Mais les personnes qui consomment des produits laitiers à chaque repas, qui mangent beaucoup de céréales complètes ou qui boivent du thé tout au long de la journée sont aussi concernées : ces aliments bloquent l'absorption du fer au niveau de l'intestin.

infos produits

- Fer bisglycinate 27 mg (Vital +) : 02 43 39 97 27 - www.vitalplus.com
- Floradix Fer + plantes (Salus) : en magasin diététique

UNE INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

Nombreux sont ceux qui souffrent d'une intolérance alimentaire sans même le savoir. Celle-ci peut apparaître de façon spontanée et engendre une réaction inflammatoire sournoise conduite par le système immunitaire dans les intestins. Au fil du temps, l'inflammation devient chronique. Les troubles se manifestent de façon extrêmement variée et la fatigue chronique fait partie du tableau, car les attaques inflammatoires consomment beaucoup d'énergie.

Les intolérances les plus fréquentes sont dues aux produits laitiers et au gluten, et les troubles qui y sont liés disparaissent quand on exclut totalement ces aliments. Pour voir une amélioration, faites l'essai de ne plus consommer pendant 3 mois ni produits laitiers, ni blé ou autres céréales qui contiennent du gluten (seigle, orge, épeautre, kamut, avoine ; à remplacer par du riz, du sarrasin ou des légumineuses). D'autres aliments sont de plus en plus incriminés dans les intolérances alimentaires : le soja, le maïs et le quinoa.

LE GRAND MÉCHANT STRESS

Fatigue et stress vont très souvent de pair : rythme de vie intense, sollicitations constantes, tensions répétées, etc. La fatigue qui est la manifestation d'un stress chronique s'accompagne d'irritabilité, de difficultés de concentration, de démotivation ou de ruminations mentales.

Mais le stress n'est pas uniquement dû à un mode de vie trépidant, il peut aussi se tapir à l'intérieur de l'organisme. En réalité, tout microtraumatisme, toute douleur ou toute atteinte infectieuse sont également des sources de stress. Au sens premier, le stress est un mécanisme physiologique qui permet de mobiliser les ressources de l'organisme à chaque fois qu'il est sollicité et doit s'adapter.

Si les agents stressants reviennent de façon chronique, l'organisme peut être submergé et on devient incapable de récupérer. Plusieurs symptômes peuvent apparaître : frilosité, problèmes de transit, douleurs musculaires dans le dos ou les jambes, fragilité face aux infections, etc. Ces symptômes s'expliquent par l'inflammation généralisée de l'organisme en cas de stress chronique et d'absence de récupération⁹.

Quand le simple sommeil ne suffit plus, il est important d'agir avant que les choses n'empirent : faire du sport à intensité modérée (natation, vélo, etc.), prendre un complément alimentaire multivitamines¹⁰, s'informer sur des méthodes efficaces de relaxation comme la cohérence cardiaque, éventuellement consulter un sophrologue ou même un psychologue si l'esprit est trop encombré. Une plante adaptogène est utile dans ces cas-là, c'est la rhodiola.

infos produits

- Rhodiola (Naturamundi) :
05 61 05 50 00
www.naturamundi.com

LE MEILLEUR MÉDICAMENT CONTRE LA FATIGUE

Il existe un médicament très efficace contre la fatigue, sans aucun effet secondaire, qui ne nécessite aucune ordonnance. Lorsqu'il est bien utilisé en cas de fatigue persistante, il réduit efficacement la fatigue dans 2/3 des cas¹¹. Ses effets secondaires sont nombreux : il améliore la concentration et les capacités de raisonnement, il aide à perdre du poids et améliore le traitement de maladies graves comme le diabète et le cancer. Autre effet : il diminue le risque de maladies cardiaques et notamment d'infarctus beaucoup plus efficacement que les médicaments anti-cholestérol. Ce médicament qu'on ne vous prescrit jamais, c'est le sport.

Voici son mode d'emploi en cas de fatigue :

Commencez par des activités simples comme du jardinage ou de la marche, puis orientez vous progressivement vers des activités plus intenses, mais sans vous mettre en trop grande difficulté : vélo, course à pied, natation, etc. L'efficacité du traitement réside avant tout dans la régularité, nul besoin d'être un champion !

Annie Casamayou ■■■

9. Raison CL, Lin JM, Reeves WC. Association of peripheral inflammatory markers with chronic fatigue in a population-based sample. *Brain Behav Immun.* 2009 Mar;23(3):327-37.

10. Schlebusch L, Bosch BA, Polglase G, Kleinschmidt I, Pillay BJ, Cassimjee MH. A double-blind, placebo-controlled, double-centre study of the effects of an oral multivitamin-mineral combination on stress. *S Afr Med J.* 2000;90:1216-1223.

11. Timothy W P, Sara S, et al. A Randomized Controlled Trial of the Effect of Aerobic Exercise Training on Feelings of Energy and Fatigue in Sedentary Young Adults with Persistent Fatigue, *Psychother Psychos* 2008;77:167-174.

5 signes que vous manquez de magnésium

Cherchez bien dans votre assiette... Vous en voyez ? Non ! Le magnésium a presque totalement disparu de l'alimentation moderne. Et ce n'est pas une bonne nouvelle du tout. Alors voici comment y remédier, surtout à l'approche de l'hiver.

DU GÉNIE DANS LES TRANCHÉES

Au cœur de la première guerre mondiale, les médecins sont dépassés par les innombrables blessés graves rapatriés du front. Leur priorité, éviter l'aggravation des blessures liées aux infections. Une amputation c'est un soldat de moins, les hommes doivent repartir au combat. Le professeur Pierre Delbet, médecin français, est envoyé pour soigner ces blessés, et très vite, il constate que les antiseptiques couramment utilisés ne suffisent pas à enrayer l'infection et parfois même, l'aggrave. Il a alors l'idée d'utiliser sur les plaies du chlorure de magnésium afin de renforcer les globules blancs et leur permettre de mieux combattre l'infection. Et cela fonctionne ! Si bien qu'il consacra ensuite une importante partie de ses recherches à la compréhension de ce produit jusqu'alors uniquement utilisé dans l'industrie.

Comment et pourquoi le chlorure de magnésium a-t-il si bien fonctionné sur de si importantes blessures ? Car il stimule l'activité des globules blancs, piliers du système immunitaire. Mais en vérité, bien que le chlorure de magnésium soit très efficace pour combattre les infections, il n'est pas le seul à posséder cette capacité d'aider notre organisme à se défendre et il n'est pas sans effets secondaires. Surtout, il en existe d'autres formes, plus indiquées pour un usage quotidien.

PLUSIEURS FORMES DE MAGNÉSIUM

Nous entendons souvent parler du magnésium sous différents noms : « malate », « citrate », « chlorure ». En effet, le magnésium n'existe pas « seul » car c'est un ion (qui porte une charge électrique positive). Il est toujours accompagné d'un ion qui porte une charge négative, l'ensemble aura donc une charge électrique neutre ce qui le rend stable. Cet ensemble est appelé « sel de magnésium ».

- **Chlorure de magnésium** : appelé également sel de Nigari sous sa forme naturelle qui est directement extrait de l'eau de mer. Il est réputé pour être efficace pour lutter contre les infections débutantes, qu'elles soient virales ou bactériennes.

Attention toutefois à ne pas abuser du chlorure de magnésium et à ne l'utiliser que de façon ponctuelle. Non seulement il peut occasionner des troubles gastro-intestinaux, mais il augmente également l'acidité dans l'organisme. Enfin, il est à éviter chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale.

- **Bromure de magnésium** : encore utilisé de nos jours dans l'industrie, il fut souvent utilisé comme sédatif doux et comme un anticonvulsivant dans le traitement des troubles du système nerveux¹. Il n'existe plus sous forme de complément alimentaire car les fortes doses de brome sont toxiques.
- **Malate et citrate de magnésium** : bien tolérés par les intestins, ils présentent l'immense avantage d'être basifiants, contrairement à la forme chlorure. De plus ils sont peu coûteux, ce qui en fait les deux formes privilégiées pour combler les carences.
- **Glycérophosphate de magnésium** : il s'agit d'un sel particulièrement bien absorbé mais qui n'est pas basifiant et dont le coût est beaucoup plus élevé. On l'utilise généralement plus ponctuellement.

LES SIGNES VISIBLES DU MANQUE DE MAGNÉSIUM

Le magnésium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de tous les organes du corps. Il est nécessaire pour le transport actif des ions tels que le potassium, le zinc ou le calcium dans les

1. Pradyot Patnaik. *Handbook of Inorganic Chemicals*. McGraw-Hill, 2002.

membranes cellulaires. Il se combine notamment avec ce dernier pour permettre le fonctionnement des muscles : alors que le calcium permet les contractions, le magnésium permet la décontraction. En cas de carence, les muscles du cou ou du crâne, par exemple, vont mal se décontracter, entraînant des maux de tête. De la même manière, le manque de détente musculaire la nuit, causée par un déficit en magnésium, entraîne une fatigue du corps, qui se ressentira dès le réveil. Par ailleurs, la production d'énergie dans le corps humain à partir des glucides ou des graisses fait intervenir des enzymes qui fonctionnent grâce au magnésium.

De là découlent les 5 symptômes principaux d'un manque de magnésium :

- Fatigue et déprime dès le réveil ;
- Des maux de tête et une difficulté à s'adapter à la lumière, ou encore une tendance à percevoir des points lumineux en gardant les yeux fermés ;
- Palpitations, accélérations du rythme cardiaque ;
- Des problèmes musculaires comme les crampes, les contractions, les fourmillements et fasciculations (paupières « qui sautent », etc.) ;
- Insomnie, nervosité en journée.

L'importance des déficits magnésiens aujourd'hui est la conséquence de l'agriculture intensive qui appauvrit la teneur en magnésium des sols. De plus, l'alimentation des pays occidentaux est devenue tellement acide que le peu de magnésium que nous ingérons part immédiatement dans nos urines.

Pour qu'une cure de magnésium soit efficace, il faut la suivre un minimum de trois mois. Les doses généralement recommandées sont d'environ 400 mg par jour.

FAITES LE PLEIN DE MAGNÉSIUM

Pour s'assurer d'un apport constant en magnésium, tout commence par notre assiette. Quels aliments choisir ?

- La noix du Brésil est l'aliment qui en contient le plus, environ 250 gr de magnésium pour 100 gr de noix.
- Le Sarrasin quant à lui se positionne en excellente place puisqu'il contient 230 gr de magnésium pour 100 gr.
- Le chocolat noir contient lui aussi un peu de magnésium, mais bien moins que ne le prétend la légende, environ 170 gr pour une tablette de 100 gr.
- Les légumes verts foncés représentent également une excellente source de magnésium car la chlorophylle en est riche.

infos produits

- **MAGNEVIE B6** (en pharmacie)
- **Magnésium Malate (Supersmart)** : www.supersmart.com - 08 00 66 67 42
- **PHOSPHOMAG (Nutrixéal)** : www.nutrixéal.fr - 04 81 91 66 09

CETTE VITAMINE EST NÉCESSAIRE POUR ABSORBER LE MAGNÉSIUM !

En cas de déficit en vitamine D (très fréquent en hiver), le magnésium n'est plus absorbé correctement par l'intestin et il est éliminé précocement dans les urines. Raison de plus pour ne jamais oublier cette vitamine.

Emilie Olag ■■■

Ajoutez le café à vos cures détox

Après des années de controverse dans la santé naturelle, la recherche a conclu que le café avait un impact positif sur le fonctionnement du foie. L'étude américaine, qui a tout de même porté sur plus de 27 000 personnes, a en effet mis en évidence qu'en buvant 3 tasses de café ou plus chaque jour, on stimule le fonctionnement du foie qui élimine ainsi plus facilement les molécules toxiques de notre organisme. Les buveurs de 3 tasses de café au moins par jour ont des taux d'enzymes hépatiques plus bas que ceux qui en consomment moins. La présence de ces enzymes étant un marqueur de souffrance hépatique, le café protégerait le foie et diminuerait le risque de maladies comme la cirrhose. Des résultats confirmés quelques semaines plus tard par ceux d'une étude européenne de très grande envergure (plus de 480 000 personnes suivies) qui indique également que les buveurs de café ont un risque de cancer du foie très fortement diminué (jusqu'à -75 %).¹

1. Source : Xiao Q, Sinha R, Graubard BI, Freedman ND. Inverse associations of total and decaffeinated coffee with liver enzyme levels in NHANES 1999-2010. *Hepatology*. 2014 Aug 13; Bamia C et al. Coffee, tea and decaffeinated coffee in relation to hepatocellular carcinoma in a European population: Multi-centre, prospective cohort study. *Int J Cancer*. 2014 Sep 15.



JASON ET LA RACINE D'OR



Deux grandes légendes de la mythologie grecque ont probablement véhiculé la connaissance d'une plante d'exception. Cette plante bonne pour le foie aurait donné la force nécessaire à Jason pour remporter sa quête de la Toison d'or. On l'appelle la racine d'or...

LES MIETTES DU FOIE DE PROMÉTHÉE

Puni par Zeus, Prométhée se fait dévorer le foie chaque jour par un aigle sur les monts du Caucase. Point de trépas pour ce Titan car chaque nuit son organe se régénère, tel est son supplice... Premier message, les Grecs savaient déjà que le foie est un des seuls organes à pouvoir se régénérer. Ceci plusieurs siècles avant notre ère !

Toujours selon la légende, que rapporta le poète Caius Valerius Flaccus dans ses *Argonautiques*, une épopée en huit livres datant du 1^{er} siècle, les miettes du foie de Prométhée se répandaient sur les monts du Caucase et donnaient naissance à la racine d'or qui n'est autre que la rhodiola. Une plante qui servira au héros Jason...

MÉDÉE, MAGICIENNE... ET HERBORISTE ?

Une autre légende se croise avec celle de Prométhée. Celle de Jason et ses Argonautes, partis en quête de la Toison d'or. Cette peau du bélier ailé Chrysomallos est un trophée que Jason doit rapporter pour retrouver le trône perdu de son père. Sa compagne Médée, magicienne et experte en plantes médicinales, lui donne un breuvage pour affronter le dragon gardien de la Toison d'or. Grâce aux charmes de Médée et aux vertus de la racine d'or, Jason réussit à vaincre le dragon et, dans la foulée, toutes les épreuves qui lui ont été infligées.

D'après Richard P. Brown, l'auteur de « *The rhodiola revolution* » qui a approfondi le sujet, c'est bien de la rhodiola que Médée aurait donnée à Jason. Toutes ses recherches pointent le doigt sur cette plante qui poussait alors dans les montagnes de Colchide (l'actuelle Géorgie), le lieu où se trouvait la Toison d'or d'après les récits. Si sa théorie est avérée, la découverte de la rhodiola par les Grecs remonterait précisément au XIII^e siècle avant notre ère, à l'époque où ils entreprirent de s'approprier l'or de cette région... Un autre parallèle a pu être fait entre la Toison d'or et les peaux de moutons utilisées à cette époque par les orpailleurs pour recueillir l'or. La rhodiola jouit d'une réputation qui s'est étendue jusqu'aux confins de l'Europe de l'Est. Elle commence aujourd'hui à être très prisée des Occidentaux tellement elle est utile au mal de notre siècle, le stress.

Ce qui est passionnant avec ces passages célèbres de la mythologie grecque, c'est qu'on y trouve des vérités validées aujourd'hui par la science. On a démontré de nombreuses pro-

priétés de la rhodiola, comme stimuler l'énergie physique et psychique. Pourtant, peu d'études se sont penchées sur son action sur le foie. Traditionnellement, elle est pourtant connue pour la régénération hépatique. J'avancerais même qu'en herboristerie c'est l'élément le plus intéressant qui pourrait expliquer beaucoup d'autres effets conséquents.

LES VERTUS DE LA RHODIOLA

La racine de rhodiola stimule et harmonise les systèmes immunitaire, nerveux et hormonal. Elle permet d'augmenter la vigilance et la mémoire, de modérer la dépense cardiaque, d'optimiser la récupération après l'effort et de stimuler la libido. Rien d'étonnant à ce que ses effets aient été mis à profit pour les militaires et les cosmonautes soviétiques. Elle les aidait à mieux faire face aux situations de stress tout en augmentant leur capacité physique et de concentration lors de leurs missions, sur terre ou dans l'espace.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA RHODIOLA

Je vous invite à lire mon livre fraîchement publié aux Editions de Terran : *Rhodiola, le nouveau ginseng*. C'est le premier ouvrage de la collection *Secrets d'un herboriste*.

Je vous l'avoue, je suis un amoureux de cette plante et je l'ai longuement étudiée et observée dans son milieu naturel des Pyrénées.

Jean-François Astier ■■■

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LA MÉLISSE



Comment une plante peut-elle posséder une vertu et son opposé ? C'est le cas de la mélisse qui est à la fois tonique tout en étant sédative... Des propriétés évoquées dans tous les ouvrages de référence, sans explication.

MELISSA JOUE AVEC NOS NERFS...

La mélisse, *Melissa officinalis*, est une plante tonique du système nerveux. Elle stimule également la vitalité, tonifie le cœur, l'utérus, le cerveau et la digestion... Et calmer les douleurs spasmodiques d'un intestin irritable. Mais comment fait-elle alors pour calmer des spasmes tout en stimulant la digestion ? Ces troubles sont pourtant la résultante d'un système nerveux sursollicité...

En fait, la mélisse intervient sur notre système nerveux végétatif ou autonome (SNA) dont l'équilibre est primordial pour notre digestion. Comprendre le SNA nous permet de clarifier le mode d'action de la mélisse. Explications...

ÉQUILIBRE ORTHO/PARA, LA CLÉ DU PROBLÈME

Au sein du système nerveux autonome, on peut distinguer deux branches : l'orthosympathique, dit sympathique, et le parasympathique. Pour les décrire simplement, disons que le sympathique aide à la vigilance et à l'action tandis que le parasympathique assure la motricité et les sécrétions digestives. Face au stress, c'est le sympathique qui est sollicité, au détriment du parasympathique, et donc de notre digestion. Une hyperactivité du système sympathique peut donc donner lieu aux fameux spasmes digestifs (colites, douleurs digestives, crampes d'estomac, dyspepsie etc.). Un manque d'activité parasympathique entraînera inévitablement une mauvaise digestion par ralentissement des sécrétions et de la motricité digestive. La mélisse agit en fait sur les deux tableaux. D'un côté elle modère l'activité du sympathique, action sédative, et de l'autre elle stimule le parasympathique. De là découlent ses propriétés multiples.

L'EFFET PAPILLON DE LA MÉLISSE

On pourrait résumer l'action de la mélisse à cela : elle calme d'un côté tout en stimulant de l'autre. Ces bienfaits se voient en premier lieu sur l'estomac, surtout si celui-ci est contrarié par le stress. Par le biais du SNA, la mélisse détend ce muscle qu'est l'estomac tout en favorisant ses sécrétions. Une première étape pour bien démarrer la digestion. Fini les crampes ou les lenteurs digestives par hyposécrétions ! Le bol alimentaire suivant son cours, il arrive dans la partie supérieure de l'intestin grêle, là où les sécrétions biliaires sont déversées pour digérer les graisses alimentaires. La mélisse, li-

mitant les spasmes du foie et de sa vésicule, augmente la sécrétion de bile. Une action encore bénéfique à notre digestion. Idem sur l'intestin dont la motricité (péristaltisme) est commandée par le SNA. Consommer de la mélisse pourra éviter les ralentissements de transit dûs au stress.

Voilà une plante qui fonctionne à merveille chez les personnes anxieuses qui digèrent mal, les stressés constipés ou ceux qui ont la boule à l'estomac. Mais allons plus loin... Savez-vous que la mélisse est aussi bonne pour le moral ?

BIEN DANS SON VENTRE, BIEN DANS SA TÊTE

Vous avez déjà entendu parler de notre deuxième cerveau, le ventre... À chaque nouvelle étude sur son fonctionnement, on lui découvre encore davantage de neurones, et on comprend encore mieux son rôle dans l'équilibre émotionnel. Rien d'étonnant donc à ce que la mélisse agisse sur notre humeur.

Elle est reconnue comme antidépressive, anxiolytique et tranquillisante, rien de moins ! Elle intervient sur le neurotransmetteur GABA et son effet a même été évalué identique à celui des benzodiazépines. De là découle une autre indication de la mélisse en cas de dépression nerveuse. Elle est d'ailleurs tout indiquée pour un sevrage d'antidépresseur car elle ne comporte pas de contre-indication. En résumé, pour toutes les conséquences du stress que vous pouvez vivre, ne vous privez pas de la mélisse ! Et avant de penser plantes pour le foie, pour les intestins, pour l'estomac ou pour le moral, observez d'abord si vos maux ne viennent pas tout simplement d'une sensibilité au stress. Dans ce cas, il se pourrait bien que la mélisse résolve les problèmes...

Jean-François Astier ■■■



FÉLIX D'HÉRELLE, L'INVENTEUR DU VIRUS QUI GUÉRIT

Et si un virus était le meilleur ami de l'homme ? Voilà l'idée « folle » d'un médecin hors norme, le docteur Félix d'Hérelle, qui allait jouer un rôle fondamental dans la lutte antibactérienne. Encore fallait-il que les hommes l'admettent.

Aujourd'hui, qu'il s'agisse du sida ou des gripes de toutes sortes, il est établi en tant que vérité révélée que chacune de ces pathologies a pour auteur un virus pervers. Alors, imaginez que dans un tel contexte psychologique un médecin vienne vous proposer, dans le cas où vous seriez victime d'une maladie infectieuse d'origine bactérienne, de vous inoculer une soupe de virus en guise de traitement. Nul doute que vous vous enfuiriez à toutes jambes en criant « Au fou ! ». Car si l'on vous a bien expliqué que le mode d'action du virus consiste à pénétrer dans l'une de vos cellules pour vivre à ses dépens jusqu'à ce qu'elle-même soit détruite, personne ne vous a précisé qu'il pouvait faire la même chose avec une bactérie pathogène et ainsi... vous en débarrasser.

NAISSANCE DU BACTÉRIOPHAGE

C'est pourtant ce que découvrit avant 1917 le docteur Félix d'Hérelle, médecin québécois qui allait accomplir toute sa carrière en France. C'est en menant une enquête sur une épidémie de dysenterie s'étant déclarée dans un cantonnement de soldats que Félix d'Hérelle fit cette découverte, laquelle fut officialisée lors d'une communication à l'Académie des sciences du 10 septembre 1917, par une note ayant pour titre : « *Sur un microbe invisible, antagoniste des bacilles dysentériques.* » C'était l'acte de naissance du bactériophage, virus filtrant capable de tuer les bactéries pathogènes et qui se révélait ainsi être le plus grand ami de l'homme. Encore fallait-il que les hommes l'admettent, et en premier lieu les médecins.

Que croyez-vous qu'il arriva ?

En 1959, le Dr André Raiga, disciple de Félix d'Hérelle et persévérant défenseur de sa mémoire et de ses travaux, pouvait écrire, rappelant la découverte historique du bactériophage : « *Depuis, des milliers et des milliers de travaux publiés dans le monde entier ont établi ses titres de noblesse aussi bien sur le plan scientifique que sur le plan thérapeutique. En dépit de telles références, le nom et l'œuvre de d'Hérelle sont encore fort mal connus ; peut-être serait-il plus exact de dire que l'un et l'autre restent méconnus.* »

Cinquante ans plus tard, me voici en situation de reprendre mot pour mot cette déclaration du Dr Raiga, en lui ajoutant cette note aggravante : en 2009, la formidable découverte de Félix d'Hérelle qui aurait pu, qui aurait dû, transformer radicalement le traitement des maladies infectieuses et probablement parvenir à leur quasi complète éradication, est toujours complètement inconnue du corps médical et du public. Néanmoins, une collection de 420 virus bactériophages a été réunie par un « hérelliste » convaincu, Hans Wolfgang Ackermann, professeur à l'Université Laval, au Québec. En 2003, le Pr Ackermann, prenant sa retraite, a transmis cette inestimable collection à Sylvain Moineau, également professeur à l'Université Laval <http://www.phage.ulaval.ca/>.

UN AMATEUR DE WHISKY

De père inconnu, Félix d'Herelle naquit à Montréal, au Québec, le 25 avril 1873, sous le nom de sa mère Mme Haerens, qui vint avec lui s'installer à Paris, rue de Berri, dans le VIII^e arrondissement. Son frère cadet, Daniel, naquit en 1875. De 1887 à 1892, Félix étudie à l'École Monge (Lycée Condorcet), puis au Lycée Louis-le-Grand, à Paris. En 1897, il se rend au Canada où il crée une distillerie qui fabrique du whisky à partir du sirop d'érable. C'est alors qu'il adopte le nom « d'Hérelle », pour une raison inconnue mais qui devait être forte car il le conservera toute sa vie. (Aurait-il retrouvé son père ? On ne sait.) En 1899,

il participe à une mission géologique qui se consacre à la recherche d'or dans le Labrador.

En 1902, il apprend que l'Hôpital Général du Guatemala recherche un microbiologiste. Quoique connaissant fort peu cette discipline, il se porte candidat, se disant qu'il apprendra le métier... pendant le long voyage ! Ce qu'il fait. Et aussitôt, il se passionne pour ce travail qui, après le Guatemala où il étudie la fièvre jaune, le conduit en Amérique centrale et au Mexique, et là, bactériologiste du gouvernement, il découvre en 1907 l'agent infectieux de l'entérite des sauterelles.

UNE GÉNIALE PRÉMONITION

Félix d'Hérelle devient en 1911 assistant de recherche dans les laboratoires de l'Institut Pasteur et participe à de nombreuses missions pour l'Institut en Argentine, Algérie, Turquie, Tunisie et Mexique. C'est en 1915 qu'il mentionne pour la première fois les plages de lyse (espaces vierges) réalisées par des microphages sur des cultures bactériennes, et il publie ses résultats en 1917, en indiquant le caractère filtrable et transférable de l'agent causal de la plage de lyse, qu'il décrit comme un organisme vivant et corpusculaire. C'est une géniale prémonition, car il s'agit d'un ultravirus qui s'attaque effectivement aux bactéries et qu'il est impossible d'observer à l'époque, car les microscopes électroniques n'existent pas encore. Il déduit de ses constatations la possibilité d'utiliser ce « microbe invisible » pour combattre toutes les infections contagieuses et stopper ainsi les épidémies.

Le Dr Raiga nous raconte :

« Pendant les trois années qui suivirent la présentation à l'Académie des Sciences de sa première note, d'Hérelle continua à travailler la question au milieu de l'indifférence générale, ou plutôt sous la risée : le phénomène paraissait tellement extraordinaire que personne ne voulait croire à sa réalité. » Pendant la Première Guerre mondiale, Félix d'Hérelle, aidé par son épouse et par ses filles, réussit à produire plus de 12 millions de doses de médicaments pour les armées alliées. Poursuivant ses recherches, il décrit, en 1919 et 1920, des plages de lyse observées en étudiant le typhus aviaire, la diarrhée infantile et la dysenterie humaine qui sévit en Indochine. Il comprend ainsi que le « virus guérisseur » peut avoir une efficacité quasi universelle et il publie en 1921 son livre essentiel : « *Le bactériophage : Son rôle dans l'immunité* », ouvrage dans lequel il relate les observations faites et les techniques utilisées au cours de l'étude des bactériophages, et il développe la théorie de la multiplication intracellulaire des virus.

RECONNAISSANCE INTERNATIONALE

De 1920 à 1925, la phagothérapie, autrement dit l'utilisation généralisée des bactériophages, devient à la mode

un peu partout dans le monde et Félix d'Hérelle, qui commercialise activement sa découverte, acquiert une notoriété internationale. De 1922 à 1923, Félix d'Hérelle est nommé Professeur à l'Institut de médecine tropicale de l'Université de Leyde (Hollande) et devient en 1925 et 1926 chef du département de bactériologie au Conseil sanitaire et quarantenaire d'Égypte (financé par la Société des Nations), à Alexandrie. C'est en 1926 que le grand écrivain américain Lewis Sinclair, qui sera prix Nobel de littérature en 1930, s'inspire de la vie de Félix d'Hérelle pour camper le personnage de médecin idéaliste, héros de son roman *Arrowsmith*.

LES ANTIBIOTIQUES ONT GAGNÉ LA GUERRE

D'Hérelle participe alors à de nombreux congrès à Montréal, Paris, Baltimore, Rome, Marseille, etc. Sa notoriété ne cesse de s'étendre et la phagothérapie apparaît comme la grande médecine d'avenir, puisqu'elle est capable de mettre les virus au service de l'homme en le débarrassant des bactéries pathogènes. Aussi est-il, aujourd'hui encore, difficile de comprendre comment cette thérapie a pu être occultée au point que la plupart de nos médecins en ignorent tout. La seule explication généralement donnée pour expliquer cette défaveur est le succès phénoménal des antibiotiques survenu pendant la dernière guerre, et qui a remis au placard un grand nombre de traitements intéressants.

Au cours des années 1930, la célébrité de Félix d'Hérelle et de ses bactériophages atteint la Russie et y suscite un vif intérêt du corps médical, qui utilise la phagothérapie avec succès. De 1934 à 1936, le gouvernement soviétique invite Félix d'Hérelle à organiser les recherches russes sur le bactériophage qu'il développe à Tiflis, à Kiev et à Kharkov. Mais en 1936, son collaborateur et ami Georges Eliava est fusillé pour des raisons politiques, victime des grandes purges staliniennes qui déciment, entre

autres, le milieu scientifique et médical. Eliava a été accusé d'avoir « tenté d'empoisonner un puits avec des bactériophages », ce qui est évidemment absurde. Aussi Félix d'Hérelle quitte-t-il précipitamment l'URSS, épouvanté par la folie meurtrière de Staline et de ses acolytes. Et il publie en 1938 son livre « *Le Phénomène de la guérison des maladies infectieuses* ».

LE BACTÉRIOPHAGE INTÉRESSE LES GÉNÉTICIENS !

L'année suivante survient la Seconde Guerre mondiale, et de 1940 à 1945 Félix d'Hérelle, étant de nationalité canadienne, est placé par les autorités françaises avec sa famille en résidence forcée à Vichy. Il y rédigea son autobiographie (inédite) : « *Les pérégrinations d'un microbiologiste* ». C'est en 1947 que l'on commémore, à l'Institut Pasteur, le trentième anniversaire de la première publication de Félix d'Herelle sur la découverte du bactériophage, au cours de laquelle il donne une conférence intitulée « Le Bactériophage dans la Nature ». Il reçoit en 1948 le prix Petit-d'Ormoy de l'Académie des sciences et il s'éteint en 1949 à Paris à l'âge de 76 ans. Il sera inhumé dans le village de Saint-Mards-en-Othe, dans l'Aube, où il avait acquis une maison de campagne. Une avenue du XVI^e arrondissement de Paris porte son nom, de même qu'une rue du quartier Saint-Michel à Montréal.

Dans les années 1960, la Fondation Nobel a publié une liste de scientifiques qui eussent mérité le Prix Nobel et Félix d'Hérelle figure dans cette liste. C'est dire l'importance que de nombreux scientifiques attachent à la découverte du bactériophage, même si le monde médical s'obstine à ne pas exploiter les avantages qu'il peut apporter dans la lutte contre les maladies infectieuses. Mais il n'est pas impossible que les choses changent et que le nom de Félix d'Hérelle retrouve un nouveau lustre. En effet, bien que le bactériophage ait été supplanté par les antibiotiques, il est toujours utilisé dans les laboratoires pour identifier les souches bactériennes. En outre, sa capacité de détourner l'ADN des bactéries qu'il attaque et de recombinaison les séquences d'ADN est considérée par les généticiens comme pouvant avoir une très grande utilité dans un futur proche. Et la médecine elle-même ne pourra certainement pas continuer très longtemps d'ignorer la phagothérapie, face au problème crucial que lui pose la résistance de plus en plus grande des bactéries aux antibiotiques.

Pierre Lance ■■■

L'édulcorant qui se révèle être un redoutable insecticide

Le Truvia, un édulcorant « naturel », tue les mouches drosophiles en moins d'une semaine.

Si Surfant sur la vague de la naturalité, l'industriel Cargill, spécialiste des ingrédients et des additifs alimentaires, a développé le Truvia, un édulcorant « naturel » issu de la fermentation de levures. Le Truvia a eu un grand succès aux États-Unis où il était le 2^e édulcorant de table le plus vendu en 2011. On le retrouve également dans de nombreux aliments industriels, notamment en France depuis 2011 dans le Fanta Still et des jus de fruits Réa et Joker qui communiquent sur la « naturalité » de leurs jus. En réalité, le Truvia est composé à 99,5 % d'érythritol, un sucre d'alcool qui est effectivement fait à partir de levures, mais qui sont nourries avec de la maltodextrine de maïs OGM ! L'information cachée à la manière d'une tromperie serait passée inaperçue si une équipe de chercheurs n'avait pas montré que des mouches drosophiles nourries au Truvia mourraient en moins d'une semaine alors qu'elles avaient normalement une durée de vie de 5 à 7 semaines ! En fait, plus les mouches consommaient de Truvia, plus elles mourraient vite. Ces chercheurs pensent donc avoir trouvé une nouvelle utilisation pour le Truvia : un insecticide pour les agriculteurs. Une place qui semble bien plus prometteuse que celle de nos assiettes.

Source : Baudier KM, Kaschock-Marenda SD, Patel N, Diangelus KL, O'Donnell S, et al. (2014) Erythritol, a Non-Nutritive Sugar Alcohol Sweetener and the Main Component of Truvia®, Is a Palatable Ingested Insecticide. PLoS ONE 2014

ARRÊT DU TABAC ET DE L'ALCOOL : LA SOLUTION KUDZU



Remède millénaire en Chine, le kudzu intéresse depuis quelque temps l'Occident pour ses vertus. Il serait une des rares plantes à pouvoir lutter contre les dépendances à l'alcool et au tabac... Et les preuves sont là !

PLANTE OU « MONSTROPLANTE » ?

Avec sa croissance démesurée, le kudzu n'est pas une plante, c'est un monstre ! Imaginez qu'en période estivale, le kudzu est capable en seulement 15 jours de recouvrir une maison entière. Ou de couvrir un arbre de 30 mètres en quelque temps, rien que par son poids. Pour les plantes voisines, c'est une calamité. Ses grandes feuilles leur cachent toute la lumière et les asphyxient sans pitié. Aux États-Unis, le coût annuel de l'éradication et des terres cultivables perdues à cause du kudzu – importé du Japon en 1876 – est évalué à 500 millions de dollars !

UNE RACINE PLEINE DE RESSOURCES

En Asie, la racine de kudzu, *Pueraria lobata*, est largement employée pour ses qualités culinaires. C'est la fécule que l'on extrait par broyage, filtrage et purification. C'est un excellent liant pour les sauces. Sous cette forme, elle est prescrite en bouillie contre les diarrhées ou les crampes d'estomac. Son autre réputation est de combattre les dépendances alcoolique et tabagique et même le « gueule de bois ». Pour cette indication, on emploie la racine et tous ses constituants, y compris les parties ligneuses qui contiennent de nombreux principes actifs. Dans ce cas, elle est simplement pulvérisée en poudre et consommée telle quelle. En Occident, on la trouve le plus souvent mise en gélules, brute ou sous forme d'extraits concentrés en principes actifs. Justement parlons-en !

ZOOM SUR LE KUDZU

Vu sa croissance si rapide, on imagine bien que sa racine est gorgée de nutriments. Si on la décortique un peu, on trouve des isoflavones comme la *puéarine*, la *diadzéine* ou la *génistéine* dont les bienfaits sont connus pour atténuer les troubles de la ménopause. La *génistéine* se trouve d'ailleurs également dans le soja. Les *saponosides* sont hépatoprotecteurs et préviennent les lésions cellulaires. La *kasséine*, elle, possède des vertus décontractantes. Enfin, on y trouve également des protéines, des glucides, du calcium, du phosphore et du fer...

LES PREUVES SONT LÀ !

Les études menées sur le kudzu ont été faites sur les souris puis sur l'homme. Elles démontrent un panel d'actions positives notamment sur le diabète, la santé cardiovasculaire, le stress oxydatif, la protection du foie ou les troubles de la ménopause. Mais où le kudzu tient une place toute particulière, c'est

par son action sur les dépendances. Et c'est vrai qu'à l'heure actuelle, on ne lui trouve pas vraiment d'équivalent. L'action de la racine de kudzu se porte sur le système nerveux central et la glande pinéale, les chefs d'orchestre de nos ressentis nerveux et émotionnels. Elle augmente les taux des neurotransmetteurs comme le GABA et la sérotonine, ce qui entraîne des effets calmants et antistress notables. Qui plus est, certains des composants du kudzu se fixent sur les récepteurs nerveux habituellement occupés par les actifs addictifs de la nicotine ou de l'alcool. Prendre du kudzu lors d'un sevrage aide donc à diminuer la sensation de manque, et à détendre nerveusement. La prescription séculaire des médecins chinois a donc été confirmée. Même il reste des mécanismes à comprendre.

LA DOSE COMPTE...

Sous forme de fécule, le kudzu ne comporte aucune contre-indication et peut être consommé en quantité sans risque. Mais la poudre brute, et encore davantage les extraits standardisés, sont beaucoup plus concentrés en actifs. La forme d'extrait peut rassurer par sa valeur constante en actifs et par leur concentration, mais il est difficile de s'y retrouver parmi l'offre des fabricants, chacun ayant standardisé des principes actifs différents. Utiliser une forme brute est souvent suffisant et plus proche de l'utilisation traditionnelle. Quant à la posologie, elle varie en fonction du niveau de dépendance. Les recommandations indiquées seront les meilleurs repères. Alors plus d'excuses pour ne pas se libérer de ses chaînes !

infos produits

- <http://www.naturamundi.com/kudzu.html> pour un kudzu brut
- <http://www.dplantes.com/kudzu.html> pour un extrait

Daniel Lacroix ■■■

Chélation : tout le bien qu'elle nous fait

De plus en plus d'Américains ont recours à la chélation, une thérapie qui permet d'éliminer les métaux lourds qui s'accumulent dans l'organisme. En France, la médecine officielle regarde la chélation comme une technique transgressive, de « fous ». Et pourtant, notre enquête montre de vrais résultats dans le traitement de certaines maladies.

SPÉCULATIONS SUR LE TÉMOIGNAGE D'UNE CAROTTE GLACIÈRE

Il y a une dizaine d'années, des chercheurs ont prélevé au Groenland une carotte glacière de 115 mètres de long. L'analyse d'une carotte permet de connaître les conditions atmosphériques telles qu'elles étaient il y a des dizaines, des centaines ou des milliers d'années, car les particules présentes dans l'atmosphère s'accumulent dans les neiges éternelles.

Cette fine analyse permet de constater qu'à un certain moment de notre histoire, la concentration en métaux lourds a rapidement été multipliée par 10... Plus précisément, c'est autour de 1772 que les échantillons montrent une pollution grandissante. Cette date correspond précisément aux débuts de la Révolution industrielle, période pendant laquelle le productivisme n'avait aucune pensée pour la nature¹.

Forts de ce constat, et face à l'explosion des maladies incurables (cancers, maladies auto-immunes, maladies cardiaques, etc.) des médecins ont commencé à penser que cette pollution n'y était pas étrangère et que les métaux lourds, qui se stockent aussi dans notre organisme, empêcheraient le fonctionnement normal du corps humain, provoquant ainsi les maladies. En 1955, alors que le Dr Norman Clarke traitait les malades du saturnisme (intoxication au plomb) avec des chélateurs, il affirma : « *Mes patients n'ont plus d'angine de poitrine après la chélation !* ».

LA CHÉLATION CONTRE LES MÉTAUX LOURDS

La chélation désigne l'opération par laquelle on enlève les métaux toxiques d'un organisme vivant. Les substances utilisées pour cette opération sont appelées des « chélateurs ». En cas d'intoxication consécutive à un accident industriel, par exemple, la chélation est le seul moyen d'éliminer les substances toxiques et d'espérer survivre puis, peut-être, vivre sans séquelles. En temps normal, les métaux lourds issus de l'environnement n'arrivent pas d'un seul coup en grande quantité,

mais de manière continue et diffuse. Pour éviter l'intoxication chronique, notre corps possède un système de chélation interne très efficace : le glutathion, une molécule antioxydante fabriquée dans le corps humain, attrape les métaux avant de les envoyer vers le foie et les reins pour élimination via les voies naturelles. Mais avec la pollution actuelle, ce système n'est-il pas débordé ?

Pour sauver des vies en cas d'intoxications aiguës, la science a mis au point des chélateurs médicamenteux. Il s'agit en fait de molécules dont la structure est très proche de celle de notre glutathion : elles possèdent toutes deux sortes de grands bras (les « groupements thiols », pour les plus scientifiques d'entre nous) qui emprisonnent les métaux afin de les éliminer.

Aux États-Unis, de plus en plus de médecins « alternatifs » proposent des thérapies de chélation avec ces produits, généralement dans le but de soigner des maladies chroniques graves. Il faut dire que la chélation n'est pas intéressante que pour les malades : les praticiens américains facturent jusqu'à 5 000 euros par injection, en sachant qu'il en faut au minimum une vingtaine. L'utilisation de cette thérapie a augmenté de 68% entre 2002 et 2007² aux États-Unis.

Bien que l'idée d'utiliser la chélation dans la population générale ne semble pas farfelue dans notre environnement si pollué, aucune étude scientifique n'avait encore réellement testé les bénéfices de cette technique, jusqu'en 2008.

1. Jean-Luc Nothias, En Arctique, les pics de pollution au charbon datent d'il y a cent ans, *Le Figaro* 20/08/2008.
2. Vincent Bargoin, La chélation par l'EDTA évaluée chez les coronariens stables dans TACT, novembre 2012.

LA CHÉLATION NE PROTÈGE PAS DES MALADIES CARDIAQUES

Au début des années 2000, le ministère de la Santé américain décide enfin de mener des études scientifiques sérieuses et indépendantes pour tester la sécurité et l'efficacité de la chélation. Le ministère va réussir à débloquer un budget de plus de 30 millions de dollars, une somme nécessaire pour recruter des milliers de personnes partout à travers les États-Unis et le Canada et les soumettre à la thérapie par chélation.

Au total, c'est plus 1700 personnes qui ont été recrutées dans cette étude, nom de code «TACT». Toutes avaient au moins 50 ans et avaient connu un infarctus du cœur au moins 6 semaines avant le début de l'étude. L'idée des chercheurs, derrière ce recrutement, était simple : si la chélation est bénéfique, elle le sera d'autant plus chez les personnes malades. Le meilleur moyen de démontrer ce bénéfice est donc de tester la chélation sur les personnes qui seraient théoriquement les plus intoxiquées.

Les participants ont été divisés en deux groupes de 850 personnes environ : l'un a reçu la chélation pendant 1 an (injection d'EDTA, un puissant chélateur, dans un mélange d'eau, de calcium, de sodium, de potassium, de magnésium, de vitamine C et de vitamines B) et l'autre a reçu un « placebo » (injection d'eau salée sucrée).

LES DANGERS DE LA CHÉLATION

Les substances chélatrices, si elles neutralisent bien les métaux lourds, ont tendance également à accrocher nos minéraux essentiels et à les éliminer. C'est pour cette raison que les participants de l'étude TACT qui ont reçu le chélateur ont aussi reçu un mélange de vitamines et de minéraux, afin de remplacer ceux qui étaient perdus. L'absence de cette supplémentation peut provoquer des déficits aigus en nutriments dont les conséquences peuvent être mortelles³.

Par ailleurs, les métaux lourds chélatés étant éliminés par les reins, les personnes souffrant d'insuffisance rénale peuvent avoir des difficultés à filtrer les métaux lourds qui s'accumulent alors dans cet organe et l'endommagent définitivement. Bien utilisée, la chélation est généralement sûre, mais son utilisation incontrôlée a déjà tué une dizaine de personnes aux États-Unis.

Cinq ans après la chélation, les chercheurs constatent que :

- 7,7% des participants dans le groupe placebo ont eu un nouvel infarctus, contre 6,2% dans le groupe « chélation ».

- 1,5% des participants dans le groupe placebo ont eu un accident vasculaire cérébral, contre 1,2% dans le groupe « chélation ».
- La mortalité, toutes causes confondues, est identique.

Chez les personnes diabétiques, les bénéfices de la chélation semblaient légèrement plus importants, mais cette différence se révéla n'être qu'un trompe-l'œil, le groupe de diabétiques ayant reçu le placebo se voyant en effet injecter une solution à base de glucose, dont les effets néfastes sur la santé des personnes diabétiques sont clairs.

Annoncés en novembre 2012⁴, ces résultats démontraient bien un bénéfice de la chélation, mais un bénéfice très faible comparativement à d'autres interventions plus simples et moins coûteuses comme arrêter de fumer, faire un peu de sport ou mieux choisir ses huiles alimentaires. Cela ajouté aux résultats d'autres expériences menées simultanément en laboratoire, et pas plus positives sur le cancer, les cliniques américaines les plus avant-gardistes s'étaient ralliées à l'avis défendu par de nombreux médecins plus conservateurs : la chélation est inefficace sur les maladies les plus courantes comme le cancer ou les maladies cardiovasculaires.

Mais qu'en est-il pour d'autres maladies ?

LES MÉTAUX LOURDS ET L'AUTISME

Les métaux lourds ont tous une propriété commune : ils sont hautement toxiques pour le système nerveux. Ce n'est donc pas de la chélation dans les maladies cardiovasculaires ou le cancer dont on devrait se préoccuper, mais de ses effets dans les maladies nerveuses ou neurodégénératives.

Une de ces maladies est l'autisme. Comme beaucoup de troubles du système nerveux, on la comprend mal et un nombre phénoménal de théories sur son origine ont vu le jour au fil du temps. Il y a dix ans, l'explication la plus en vogue dans

3. Brown MJ, Willis T, Omalu B, Leiker R. Deaths resulting from hypocalcemia after administration of edetate disodium: 2003-2005. *Pediatrics*. 2006 Aug;118(2):e534-6.

4. Lamas GA, Boineau R, Goertz C, Mark DB, Rosenberg Y, Stylianou M, Rozema T, Nahin RL, Terry Chappell L, Lindblad L, Lewis EF, Drisko J, Lee KL. EDTA chelation therapy alone and in combination with oral high-dose multivitamins and minerals for coronary disease: The factorial group results of the Trial to Assess Chelation Therapy. *Am Heart J*. 2014 Jul;168(1):37-44.e5.

les milieux alternatifs était que l'autisme est la conséquence d'une intoxication du système nerveux par le mercure, dont la source principale d'exposition serait le thiomersal, un dérivé du mercure utilisé comme adjuvant dans certains vaccins.

Aujourd'hui cette théorie a été totalement battue en brèche par les études scientifiques indépendantes qui ont fait état d'une absence totale de lien^{5,6}. Mais c'est oublier que la principale source de métaux lourds chez le nouveau-né n'est pas les vaccins mais... le placenta ! C'est-à-dire le sang de la mère, lui-même imprégné de métaux lourds en quantités variables selon chacune.

Mais c'est une étude publiée en 2009 par des chercheurs pédiatres américains qui va enfoncer le clou : ils démontrent que chez les enfants autistes, l'intensité des symptômes est directement proportionnelle à la quantité de métaux lourds qu'ils ont dans le corps. Plus précisément, le plomb, l'antimoine (un métal produit avec le plomb dans l'industrie), le mercure, l'étain et l'aluminium⁷.

QUAND LA CHÉLATION FAIT DU BIEN AU CERVEAU

Convaincus par la théorie des vaccins toxiques, de nombreux parents n'avaient pas attendu ces résultats pour lancer leurs enfants dans des protocoles de chélation. Malheureusement, guidés par des naturopathes apprentis sorciers, l'histoire se termina mal pour certains d'entre eux : l'Agence sanitaire américaine dénombrera plus de 5 décès. En cause, l'utilisation maladroite de substances puissantes qui peuvent vous vider de vos nutriments essentiels (voir encadré page 21).

Malgré cela, quelques équipes de recherche décideront de tester l'effet d'une chélation, encadrée médicalement, sur une centaine d'enfants autistes. Résultat : au bout de 6 mois, les enfants ont une meilleure communication verbale et non verbale, un meilleur touché et un meilleur odorat, et un meilleur contact avec les autres^{8,9}. Avait-on enfin trouvé un moyen d'aider réellement ces pauvres enfants ?

On aurait pu le croire. Mais pour les chercheurs en santé publique appelés par le ministère à donner un avis sur la méthode, ces études n'étaient pas suffisamment rigoureuses car les enfants continuaient de suivre d'autres thérapies médicamenteuses ou comportementales ; à croire qu'il aurait fallu les abandonner dans les hôpitaux avec pour seul réconfort une injection. À cela s'ajoute que, selon leurs recherches, une étude faite sur des rats de laboratoire en 2008 a montré que la chélation pouvait provoquer des « troubles cognitifs durables »¹⁰.

Il n'en fallait pas plus pour que tous les grands médias reprennent en chœur ces conclusions et achèvent de décrédibiliser définitivement la méthode, dont les effets étaient pourtant probants, même s'ils excluaient tout de même une guérison.

QUI A BESOIN D'UNE CHÉLATION ?

On pourrait penser, la pollution allant croissant, que la nécessité de passer par une chélation pour se protéger des maladies suivra le même chemin. Toutefois, les scientifiques qui ont analysé la carotte glacière ont montré que, depuis une dizaine d'années, la pollution atmosphérique aux métaux lourds diminue. Cette bonne nouvelle est cependant à nuancer puisqu'il existe un phénomène de bioaccumulation : certains métaux s'accumulent ainsi dans les êtres vivants de génération en génération. À plus petite échelle, c'est ce phénomène qui explique que les poissons les plus gros et qui vivent le plus longtemps sont les plus pollués : ils emmagasinent les métaux des plus petits poissons qu'ils ont avalés.

LE MÉTAL QUI ACCÉLÈRE PARKINSON

La mort des neurones dans la maladie de Parkinson serait due à une accumulation locale de fer dans le cerveau. Des recherches¹¹ sont en cours sur un traitement à la défériprone, un chélateur qui permet d'éliminer le fer du cerveau de manière ciblée, sans risque de carence. Les premiers résultats ont montré que ce traitement permettrait de ralentir la progression de la maladie. Si les prochaines étapes de l'étude restent concluantes, ce nouveau traitement devrait être mis sur le marché d'ici 5 ans.

À l'heure actuelle, on sait que les personnes touchées par une des maladies

5. Doja A, Roberts W. Immunizations and autism: a review of the literature. *Can J Neurol Sci.* 2006 Nov;33(4):341-6.
 6. Thompson WW, Price C, Goodson B, Shay DK, Benson P, Hinrichsen VL, Lewis E, Eriksen E, Ray P, Marcy SM, Dunn J, Jackson LA, Lieu TA, Black S, Stewart G, Weintraub ES, Davis RL, DeStefano F; Vaccine Safety Datalink Team. Early thimerosal exposure and neuropsychological outcomes at 7 to 10 years. *N Engl J Med.* 2007 Sep 27;357(13):1281-92.
 7. Adams JB, Baral M, Geis E, Mitchell J, Ingram J, Hensley A, Zappia I, Newmark S, Gehn E, Rubin RA, Mitchell K, Bradstreet J, El-Dahr JM. The severity of autism is associated with toxic metal body burden and red blood cell glutathione levels. *J Toxicol.* 2009;2009:532640.
 8. Blaucok-Busch E, Amin OR, Dessoki HH, Rabah T. Efficacy of DMSA Therapy in a Sample of Arab Children with Autistic Spectrum Disorder. *Maedica (Buchar).* 2012 Sep;7(3):214-21.
 9. Adams JB, Baral M, Geis E, Mitchell J, Ingram J, Hensley A, Zappia I, Newmark S, Gehn E, Rubin RA, Mitchell K, Bradstreet J, El-Dahr J. Safety and efficacy of oral DMSA therapy for children with autism spectrum disorders: part B - behavioral results. *BMC Clin Pharmacol.* 2009 Oct 23;9:17. doi: 10.1186/1472-6904-9-17.
 10. Tonya N. Davis, Mark O'Reilly, Soyeon Kang, Russell Lang, Mandy Rispoli, Jeff Sigafoos, Giulio Lancioni, Daelynn Copeland, Shanna Attai, Austin Mulloy. Chelation treatment for autism spectrum disorders: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders, Volume 7, Issue 1, January 2013, Pages 49-55, ISSN 1750-9467.*
 11. Kaur D et al. Ironing out Parkinson's disease: is therapeutic treatment with iron chelators a real possibility? *Aging Cell.* 2002.

suivantes pourront bénéficier de la chélation (sans nécessairement guérir totalement) :

- L'autisme.
- Les troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité¹².
- Neuropathies d'origine inconnue associant troubles de la mémoire, engourdissement et picotements dans les membres (incluant le syndrome de fatigue chronique ou la fibromyalgie¹³).
- L'asthme résistant aux traitements classiques¹⁴.
- Probablement certains cancers¹⁵.

Bien entendu, cette liste est loin d'être complète en l'absence de données plus précises.

COMMENT SE PRATIQUE UNE CHÉLATION ?

L'utilisation de la technique de la chélation est aujourd'hui considérée en France comme un acte transgressif, qui vous placera dans la liste des « fous dangereux » dont la médecine officielle préfère se détourner. Autrement dit, vous aurez des difficultés à trouver le soutien d'un médecin. De plus, cette thérapie présente tout de même des risques dont il faut avoir conscience.

Avant toute chose, il faut savoir que la chélation est formellement contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale (les reins doivent fonctionner pour éliminer les métaux), d'insuffisance hépatique (même raison), de grossesse, d'hypertension artérielle ou d'anémie. Il existe différents chélateurs efficaces : l'EDTA, le DMPS, le DMSA ou le BAL. Tous s'utilisent par injection, à l'exception du DMSA qui peut se prendre par voie orale. C'est celui qui est utilisé dans les études sur les enfants autistes. En France, le DMSA a le statut de médicament interdit à la vente libre. Il est donc illégal pour *Alternatif Bien-Être* d'en conseiller l'emploi et il serait très risqué pour nous de vous donner directement les coordonnées d'un laboratoire européen qui le met à disposition. Cela étant dit, la loi ne nous empêche pas de vous signaler que vous trouverez facilement ce vendeur sur Internet si vous recherchez du DMSA...

Voici les protocoles de chélation efficaces utilisés dans les études scientifiques : à partir de l'âge de 10 ans, le DMSA a été utilisé à la dose de 10 mg par kilo de poids corporel, pendant 1 à 3 jours, toujours à jeun, avec un verre d'eau et sans manger dans l'heure qui suit. Les prises de DMSA sont suivies d'une pause qui varie de 2 à 3 semaines. Des effets secondaires sont possibles dans 20% des cas : nausées, vomissements, douleurs abdominales, troubles du transit, douleurs, état grippal, désordres sanguins. Ce dernier problème en particulier incite à effectuer régulièrement des prises de sang de contrôle. Toute chélation doit être accompagnée de la prise d'un complément multivitamines et oligoéléments,

dont la prise est stoppée au moins 2 jours avant la prise de DMSA.

FAUT-IL SE TOURNER VERS LES CHÉLATEURS NATURELS ?

La question de l'intoxication aux métaux lourds étant particulièrement sérieuse et importante, on a pu voir fleurir sur Internet des articles ou des praticiens naturopathes proposant des protocoles de chélation à l'aide de substances naturelles telles que la chlorella (une algue), l'ail, la coriandre, la n-acétylcystéine (un dérivé de protéine), le glutathion (un antioxydant produit dans notre organisme), l'acide alpha-lipoïque (idem) ou le sélénium (un oligoélément).

Depuis, plusieurs équipes de chercheurs ont testé l'efficacité de ces substances et voici ce qu'il en ressort¹⁶:

- Les algues comme la chlorella peuvent piéger les métaux lourds présents dans le tube digestif grâce à leur chlorophylle. Mais la chlorophylle ne passe pas dans le sang, donc elles sont totalement inefficaces pour agir sur une intoxication.
- La coriandre n'est pas plus efficace qu'un placebo.
- L'ail, la taurine ou la cystéine pourraient protéger de certains métaux, mais ne sont pas assez puissants pour traiter une intoxication. Même constat pour le glutathion ou l'acide alpha lipoïque qui pourrait en plus être nocif en déplaçant les métaux sans les éliminer correctement.

D'une manière générale, les vitamines, minéraux ou substances naturelles peuvent avoir un intérêt pour prévenir une trop grosse absorption de métaux, mais ne sont pas assez puissants pour un usage thérapeutique de chélation. La chélation n'a donc pas encore livré tous ses mystères, mais nous avons maintenant suffisamment d'éléments pour prendre soin de nous et surtout... Pour ne pas se faire avoir !

Julien Venesson ■ ■ ■

12. Sagiv SK, Thurston SW, Bellinger DC, Amarasiriwardena C, Korrick SA. Prenatal exposure to mercury and fish consumption during pregnancy and attention-deficit/hyperactivity disorder-related behavior in children. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2012 Dec;166(12):1123-31.

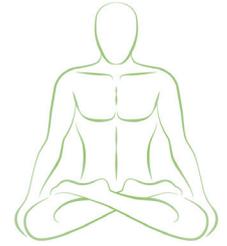
13. Could cadmium be responsible for some of the neurological signs and symptoms of Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. *Med Hypotheses.* 2012 Sep;79(3):403-7.

14. Pacini S1, Fiore MG, Magherini S, Morucci G, Branca JJ, Gulisano M, Ruggiero M, Peden DB. Pollutants and asthma: role of air toxics. *Environ Health Perspect.* 2002 Aug;110 Suppl 4:565-8.

15. José M. Matés, Juan A. Segura, Francisco J. Alonso, Javier Márquez, Roles of dioxins and heavy metals in cancer and neurological diseases using ROS-mediated mechanisms. *Free Radical Biology and Medicine*, Volume 49, Issue 9, 15 November 2010, Pages 1328-1341, ISSN 0891-5849.

16. Sears ME. Chelation: harnessing and enhancing heavy metal detoxification—a review. *ScientificWorldJournal.* 2013 Apr 18;2013:219840.

J'ai testé la méthode Ressayguier



Kinésithérapeute et ostéopathe, formé à la médecine chinoise, Jean-Paul Ressayguier enseigne une méthode qui potentialise les relations entre soignants et patients et améliore l'efficacité des soins. La clé : une attention bienveillante aux sensations du corps. Outre le domaine de la santé pour lequel elle intéresse plusieurs institutions et fait l'objet d'études scientifiques, cette pratique se répand dans de nombreux secteurs où la relation est essentielle.

C'est par un jour d'averse, au mois de mai 2014, que j'ai rencontré pour la première fois Jean-Paul Ressayguier. Installé pour quelques jours dans sa maison de famille dans le sud-ouest de la France, il se préparait à animer un séminaire de formateurs. Aussitôt assis à côté de cet homme élancé de 60 ans, je me suis senti en confiance, presque rassuré ! Non que je fusse apeuré auparavant, mais j'ai tout de même eu la drôle de sensation d'être, en quelque sorte, bercé. Cet homme prend soin. Une expression particulière, plutôt rare, se trouve gravée par le temps dans les rides de son visage : un mélange d'égard et de bienveillance, presque de sollicitude. Voilà qui n'est pas ordinaire sous nos latitudes...

JE ME SENS EN CONTACT AVEC MOI-MÊME

La conversation s'engage. Jean-Paul Ressayguier fait plusieurs fois référence au philosophe Merleau-Ponty. Il me parle de « *corps sensible* », de « *nouage relationnel* » et de « *posture du thérapeute* », autant de concepts encore flous dans mon esprit, mais qu'il me semble saisir au travers de mon propre état. Je suis à mon aise en présence de cet homme, mais pas seulement. Je me sens en contact avec moi-même, proche de mes sensations. Et c'est bien de sensations qu'il s'agit dans sa méthode... Le récit de son expérience m'en dit un peu plus sur ce qui se joue entre nous à cet instant.

Encore jeune kinésithérapeute, Jean-Paul Ressayguier s'est rapidement formé à l'ostéopathie et à la médecine chinoise il y a trente-cinq ans. Mais à l'époque, son expérience au contact des patients le laisse perplexe. « *J'étais proche, physiquement, mais éloigné de ce qui les animait. Je souffrais de cette distance* ». En les questionnant sur leurs sensations, le jeune praticien est surpris de la distorsion entre ce qu'il observe de leur position physique et ce qu'ils en décrivent. Il se plonge dans la lecture de Maurice Merleau-Ponty qui confirme : « *Ce n'est pas notre corps objectif que nous mouvons, mais notre corps phénoménal* ». Ce corps qui existe par la perception que nous en avons, Jean-Paul Ressayguier le nomme « *corps sensible* ».

Dans sa pratique de soignant, il s'emploie à être en contact avec lui, à le ressentir. C'est alors qu'il constate que les traitements deviennent plus faciles ! Surtout, il découvre que lorsqu'il adopte une attention vigilante et bienveillante à ses propres sensations, ses patients deviennent eux-mêmes plus paisibles. En résonance avec son attitude, ils ont un meilleur accès à leurs sensations. C'est ainsi que les douleurs, limitations ou blocages ressentis se résorbent plus rapidement... Ses collègues, étonnés des résultats qu'il obtient, lui demandent comment il s'y prend pour soigner. Au fil de ces échanges, il réalise qu'il dispose d'un outil qui mérite d'être transmis. C'est à partir de 1985 qu'il élabore la méthode qui maintenant porte son nom.

Rapidement, Jean-Paul Ressayguier intervient auprès de kinésithérapeutes et d'ostéopathes, ainsi que dans les domaines, entre autres, de la gynécologie, de l'obstétrique, de la néonatalogie, de la chirurgie ou la dialyse. Les professionnels formés constatent rapidement une meilleure efficacité de leurs soins lorsqu'ils adoptent la « *posture de l'accompagnant* » et pratiquent le « *nouage relationnel* ». C'est ainsi que les gynécologues observent que lorsqu'ils développent cette qualité de présence, la réponse des tissus est tout autre : « *On entre comme dans du beurre avec les instruments médicaux* », racontent certains. Même les dialyses gagnent en efficacité de manière mesurable. « *L'éthique veut qu'au moins, ma présence ne nuise pas* », détaille Jean-Paul Ressayguier. « *Qu'elle*

ne soit pas perturbatrice et que l'autre sente qu'il peut être tel qu'il est. C'est très différent de la gentillesse. Cette présence effective fait sentir à l'autre qu'il n'y a pas de menace. Et cela est intrinsèquement rassurant. Ainsi, il peut relâcher ses peurs, ses tensions. À son tour, il me fait alors sentir que je ne suis pas en danger. C'est un cercle vertueux. » Un cercle qui semble être transmissible. À tel point que les institutions elles-mêmes demandent à y entrer. À la demande du ministère de la Santé brésilien, Jean-Paul Rességuier intervient cette année auprès de professionnels de l'obstétrique pour améliorer la qualité de la relation entre les personnels de santé et les femmes dans le cadre de la grossesse. En Italie, une étude menée par deux universités depuis 2013 vise à déterminer dans quelle mesure la méthode, appliquée pour assister l'accouchement, influence le cours de l'événement. Une autre menée à Florence montre concrètement l'amélioration de la qualité de vie des patients souffrant de fibromyalgie.

PRENDRE EN COMPTE SES SENSATIONS PHYSIQUES, TELLE EST LA CLÉ

Évidemment, le nouage relationnel ne se limite pas à la sphère de la santé. Des personnes de tous horizons viennent se former auprès de l'ancien soignant : éducateurs, enseignants et plus récemment musiciens, créatifs, sportifs et éthologues, autant de personnes intéressées à la qualité de l'interaction avec soi-même et avec l'autre, qu'il soit un être humain ou un animal. Toutes apprennent à cultiver cet état intérieur qui sécurise l'autre et le met en contact avec ses compétences. J'exprime à mon interlocuteur que son approche me rappelle une autre méthode décrite dans les pages de ce magazine, il y a un an : *Revivre sensoriellement*. Il s'agit, lorsque l'on est confronté à une perturbation émotionnelle, de s'isoler un instant, de fermer les yeux et de prendre simplement en compte les sensations désagréables qu'elle occasionne. Pendant un temps relativement court, au maximum deux minutes et demi, les sensations évoluent jusqu'à l'apaisement. Une « peur racine » est alors définitivement déprogrammée. Jean-Paul Rességuier me confirme qu'il s'agit bien du même ressort. Prendre en compte ses propres sensations physiques, telle est la clé. La différence avec le revécu sensoriel, c'est que ce contact avec le corps sensible peut être pratiqué à tout moment, notamment dans l'interaction avec autrui. Dans ce cas, il bénéficie aux deux personnes...

Je sors de ce premier entretien intrigué. Il me faut en savoir plus sur les secrets du nouage relationnel. C'est ainsi que quelques semaines plus tard, j'assiste à un atelier de présentation mené par des étudiants fraîchement formés. Coralie est comportementaliste équine. Elle intervient auprès de professionnels du cheval. Sa spécialité, ce sont les « chevaux à problèmes », les cas sociaux. Voilà un an qu'elle a entrepris, au cours de plu-

sieurs séminaires, de travailler sa qualité de présence. Elle raconte comment elle a dû intervenir auprès d'un cheval difficile : « Il était intenable et une cavalière n'arrivait pas à le monter. Quand je suis arrivée, elle était hors d'elle, paniquée. Je l'ai prise à part. Nous avons fait un exercice de retour à soi. Elle a retrouvé son calme. Je me suis alors posée à côté de l'animal. J'ai porté mon attention dans le ventre, au contact de mes sensations. Aucune interprétation, juste des sensations. En quelques instants, l'animal a retrouvé son calme. Ensuite, j'ai pratiqué la même attention, cette fois en présence et de l'animal et de la cavalière. Le calme est revenu. La relation était de nouveau possible. Le cheval se laisse désormais monter facilement. »

ET SUBITEMENT, IL S'APAISE

Aussi simple que cela ? C'est ce que semble confirmer le témoignage de Judith, graphic designer en Suisse, qui relate cette aventure personnelle : « Alors que je conduisais, j'ai dû m'arrêter à un feu rouge. Un scooter me suivait de trop près, on a frôlé l'accident. Il se récupère comme il peut après un dérapage. Je pense à prendre conscience de mon bassin. Je me pose en moi-même. Ça palpète. Je reste en contact et sors de mon véhicule. L'homme a enlevé son casque en hurlant. Je ne suis pas en tort. Je m'apprête à lui faire remarquer vertement que le feu est rouge. Je me ravise et retourne à mes sensations. Ça vibre dans les poumons, ma respiration est bloquée, j'ai le cœur qui bat. Ça dure trois secondes et d'un seul coup, le calme revient. Je peux l'accueillir comme il est, sans jugement. Il exprime sa peur, c'est tout. Et subitement, il s'apaise. Je lui fais remarquer calmement que le feu était rouge. Il le reconnaît, s'excuse et s'en va, tranquille... » Le nouage relationnel peut aussi dénouer les conflits. C'est également ce dont témoigne une autre participante à cette rencontre, employée d'accueil dans un centre social : « Au travail, les relations étaient tendues. Depuis que je

pratique le nouage relationnel, ça a changé. Des gens s'en sont rendu compte. On me demande ce que je fais. Ma vie se transforme. Ma relation avec mon enfant est meilleure.»

JE COMPRENDS DANS MON CORPS CE QUE MON ESPRIT N'AVAIT PAS REMARQUÉ !

Les semaines qui suivent me donnent l'occasion d'expérimenter la méthode. Je dispose de quelques repères, acquis par des exercices appris lors de cette rencontre. En vacances, lors de la visite d'un monument historique, un homme passe à un mètre de moi avec dans ses bras un bébé qui pleure à chaudes larmes. Il me vient l'envie d'appliquer mes connaissances. Je regarde le nourrisson et dirige mon attention sur les sensations de mon corps. Aussitôt, je ressens une légère pointe douloureuse à mon estomac. Je comprends, dans mon corps, ce que mon esprit n'avait pas remarqué ! Le nourrisson a mal au ventre. D'ailleurs, son père le maintient sur le ventre. Je poursuis dans mon attitude d'attention bienveillante. Il se passe deux petites secondes et là, à ma grande surprise, tandis que mes propres sensations se régularisent, les pleurs du bébé s'apaisent. Disons à 80%. Il redresse la tête et regarde alentour, comme surpris... Cherche-t-il à comprendre ce qui vient de se passer ? J'avoue être moi-même étonné. Quel outil efficace !

Les semaines qui suivent me donnent l'occasion de le mettre de nouveau en pratique... Et de voir mes limites dans son utilisation. Chez un ami, je rencontre un jeune homme dont le père est mourant. Il est visiblement affecté, même s'il n'en montre rien. Assis près de lui, je profite de la conversation pour pratiquer l'attention bienveillante à mes sensations sans qu'il n'en sache rien. Je ressens effectivement un malaise et des sensations typiques d'une anxiété manifeste. Je demeure attentif, aussi bienveillant que possible. Il se passe un moment, le désagrément persiste. J'avoue me sentir plutôt mal et pour tout dire anxieux. Des pensées parasites tourbillonnent dans ma tête. La bienveillance me lâche. Je me sens plutôt contaminé par le mal-être de cet homme qu'en mesure de lui venir en aide. Je prends un prétexte pour m'éloigner...

Quelques semaines plus tard, j'ai l'occasion de relater ces deux épisodes à Dominique Baron, formatrice de la méthode Ressaiguier en France. « Avec les bébés, c'est le plus facile », m'indique-t-elle. « Les adultes ont plus de barrières. Face à eux, c'est l'intensité de notre qualité de présence qui fait la différence. Et si ça ne marche pas, le plus sage est, effectivement, de s'éloigner si possible. » Pour contacter cette intensité, Jean-Paul Ressaiguier a mis au point une « petite gymnastique ». Inspirée de l'alchimie taoïste, elle a pour objet d'ouvrir le canal central, un tube énergétique connu en énergétique chinoise qui relie le fondement au sommet du

crâne à l'avant de la colonne vertébrale. Intransmissible par écrit, la petite gymnastique doit être pratiquée avec l'aide d'un accompagnant. À partir d'une focalisation de l'attention sur un point énergétique situé entre le nombril et le pubis, le canal central est mobilisé par l'entremise du souffle et de la pression d'air interne. Son ouverture procure des sensations diverses, parfois étonnantes, souvent intenses, toujours rassurantes. Pour le pratiquant, ces sensations résultent de sa « présence » à son propre corps. Cela signifie qu'il est pleinement attentif et bienveillant aux sensations qu'il ressent. Nous sommes là au cœur de la méthode Ressaiguier. Pour Dominique Baron, cette réactivation physiologique permet l'émergence de l'état naturel. Un état dans lequel l'interaction avec autrui gagne en intensité et en qualité.

C'est peut-être pour rendre tangible ce qui apparaît intangible que la méthode de Jean-Paul Ressaiguier connaît un tel déploiement...

EN PRATIQUE

La méthode Ressaiguier se transmet, non par l'écrit, mais sous forme de séminaires de formation. Pour en savoir plus : www.jean-paulresseguier.com relate le parcours de Jean-Paul Ressaiguier et les applications de sa méthode. À voir : deux vidéos émouvantes sur l'application de la méthode en néonatalogie et en équitation. Plus pratique, le site www.institutresseguier.com donne les informations nécessaires pour participer aux différents ateliers et séminaires de formation.

Emmanuel Duquoc ■■■

Cancer : faire du sport augmente les chances de survie

Garder une activité physique pendant la chimiothérapie permettrait d'améliorer le pronostic du cancer du sein.

D'après une étude menée auprès de femmes qui ont suivi une chimiothérapie pour soigner un cancer du sein, 82,7% de celles qui ont gardé une activité physique de type aérobic ou musculation pendant leur traitement n'ont pas connu de récurrence au cours des 8 ans qui ont suivi leur rémission, contre 75,6% pour celles qui ne faisaient pas de sport. Si cette différence peut sembler modérée, il faut lui ajouter le fait que les femmes qui ont fait du sport pendant leur traitement ont aussi bien mieux récupéré, avec moins de fatigue et moins d'effets secondaires résiduels. Il est donc important, malgré la fatigue que peut engendrer la maladie, de marcher au minimum 30 minutes par jour et, si possible, de pratiquer quelques activités plus intenses.

Source : COURNEYA, KERRY S, SEGAL, Effects of Exercise during Adjuvant Chemotherapy on Breast Cancer Outcomes, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, September 2014.

Cigarette électronique : Alternatif Bien-Être avait raison

La plus grande étude jamais réalisée sur les effets de la cigarette électronique confirme nos conseils donnés il y a déjà un an.

Addiction, une revue médicale spécialisée, vient de publier la synthèse de toutes les études ayant évalué les effets de la cigarette électronique (plus de 80). Malgré le pictogramme de tête de mort figurant sur les fioles d'e-liquide, l'étude conclut que la cigarette électronique est un moyen efficace et sans danger de diminuer sa consommation de cigarettes classiques et parfois de les arrêter définitivement (7,3% des cas). En comparaison, la méthode des patchs est deux fois moins efficace. S'il s'agit d'un moindre mal pour les fumeurs, il est évident que la cigarette électronique ne présente aucun bénéfice pour ceux qui sont déjà non-fumeurs. Malgré cela, la diabolisation de la cigarette électronique continue en France, sous le prétexte qu'aux États-Unis une personne s'est suicidée en s'injectant un e-liquide concentré en nicotine, et qu'une autre est décédée en ingérant tout simplement le produit. À quand l'interdiction de la javel ou de la lessive ?

Source : Peter Hajek, Jean-François Etter, Neal Benowitz, and al. Electronic cigarettes : review of use, content, safety, effects on smokers and potential for harm and benefit. *Addiction*, 31 JUL 2014.

Alerte médicament : la clarithromycine provoque des arrêts cardiaques

Une étude vient de montrer que les patients sous clarithromycine, un antibiotique prescrit en cas de pneumonie, bronchite ou infection ORL, ont un risque d'arrêt cardiaque particulièrement élevé pendant leur traitement.

En faisant le point sur les effets secondaires des antibiotiques, des chercheurs danois viennent de constater que la clarithromycine, un antibiotique de la famille des macrolides, perturbe le fonctionnement électrique des cellules cardiaques. Dans certains cas, cet effet peut aboutir à un arrêt cardiaque fatal. Le risque semble modéré pour les personnes initialement en bonne santé, mais significatif pour les personnes ayant déjà une maladie du cœur. En toute logique, la clarithromycine devrait donc être déconseillée dans ce cas, sauf si aucune autre alternative n'est possible (ce qui est rare). Ces résultats ne sont pas à prendre à la légère étant donné la puissance statistique de l'étude : sur plus de 5 millions de personnes traitées, plus de 200 arrêts cardiaques attribuables au médicament ont été recensés. La clarithromycine est commercialisée sous les noms de Clarithromycine, Monozeclar, Naxy et Zeclar.

Source : Henrik Svanström, Björn Pasternak, Anders Hviid, Use of clarithromycin and roxithromycin and risk of cardiac death : cohort study, *BMJ* 2014.

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



Le pot de mayonnaise

Devant sa classe, un professeur de philosophie prend un grand pot de mayonnaise vide et commence à le remplir avec des balles de golf. Ensuite, il demande à ses élèves si le pot est plein. Les étudiants répondent que oui.

Puis le professeur prend une boîte pleine de billes et la verse dans le pot de mayonnaise. Les billes comblent les espaces vides entre les balles de golf. Le professeur demande à nouveau si le pot est plein ; ils répondent encore que oui.

Puis le professeur prend un sachet rempli de sable et le verse dans le pot. Bien sûr, le sable remplit tous les espaces vides et les étudiants affirment encore que, oui, le pot est plein. Tout de suite après, le professeur ajoute deux tasses de cacao en poudre au contenu du pot de mayonnaise, qui comblent les derniers espaces entre les grains de sable.

Le professeur leur dit alors : « Je veux que vous réalisiez que le pot de mayonnaise représente la vie. Les balles de golf sont les choses importantes comme la famille, les enfants, la santé, tout ce qui passionne. Nos vies seraient quand même pleines si l'on perdait tout le reste et qu'il ne nous restait qu'elles. Les billes sont les autres choses qui comptent, comme le travail, la maison, la voiture, etc... Le sable représente tout le reste, les petites choses de la vie. Si l'on avait versé le sable en premier, il n'y aurait eu de place pour rien d'autre, ni les billes ni les balles de golf. C'est la même chose dans la vie. Si on dépense toute notre énergie et tout notre temps pour les petites choses, nous n'aurons jamais de place pour les choses vraiment importantes. Faites attention aux choses qui sont cruciales pour votre bonheur. Jouer avec ses enfants, prendre le temps d'aller chez le médecin, dîner avec son conjoint, faire du sport ou pratiquer ses loisirs favoris. Il restera toujours du temps pour faire le ménage, réparer le robinet de la cuisine... Occupez vous des balles de golf en premier, des choses qui importent vraiment. Établissez des priorités, le reste n'est que du sable. »

L'un des étudiants lève alors la main et demande ce que représente le cacao. Le professeur sourit et dit : « C'est bien que tu demandes. C'était juste pour vous montrer que, même si vos vies peuvent paraître bien remplies, il y aura toujours de la place pour une tasse de cacao avec un ami. »

Jean-Baptiste Le Cocq ■■■



Votre code promotion :
IABFQ101

Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

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

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

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

▶ santenatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (44 €)

Electronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

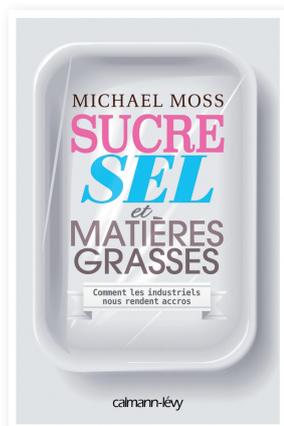
Étape 3 : Votre règlement

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

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

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

Sucre, sel et matières grasses : comment les industriels nous rendent accros



Michael Moss, journaliste d'investigation au *New York Times*, nous livre les résultats de son enquête sur les moyens qu'utilisent certaines entreprises agroalimentaires pour nous rendre dépendants à la malbouffe. En se basant sur des témoignages, des notes de service et des dossiers confidentiels, l'auteur explique que le sucre, les matières grasses et certains additifs agissent sur les mêmes zones du cerveau que la cocaïne : les industriels investissent des millions par an pour trouver des mélanges qui mènent le consommateur au « *bliss-point* », un orgasme gustatif qu'il va vouloir reproduire en consommant le produit de manière récurrente. En faisant un parallèle avec l'industrie du tabac, Michael Moss explique les stratégies marketing utilisées par les industriels pour gagner des « *stomach shares* », c'est-à-dire une place de plus en plus importante dans l'estomac des consommateurs par rapport aux produits concurrents, et ce, bien sûr, au détriment de leur santé.

Ce livre vous fera réaliser que la seule personne préoccupée par votre santé, c'est vous ; il vous permettra également de comprendre les rouages du secteur agroalimentaire pour ne pas vous laisser prendre dans leurs filets.

19,90€

Éditions Calmann-Levy
ISBN : 2702154514

50 Plantes efficaces pour vous soigner



L'homme utilise depuis toujours les vertus des plantes pour se soigner et pour mieux vivre. Les plantes sont des références médicinales incontournables et particulièrement efficaces. Mais qui dit végétal dit aussi prudence : il faut savoir ainsi évaluer précisément les éventuels effets toxiques et les incompatibilités ! Lutter contre l'hypertension, la nervosité, le diabète, renforcer ses défenses ou protéger son organisme, tout est possible grâce à la nature et ses bienfaits. Qu'il s'agisse de petits maux ou de troubles chroniques, les plantes ont certainement la réponse ! Passant au crible 50 plantes efficaces, des plus connues (telles que le gingembre, l'arnica ou la camomille) aux plus insolites (comme le guggul ou l'aronia noire), le Dr Franck Gigon vous donne toutes les clés pour tirer le meilleur bénéfice de ces pépites vertes ! Il vous propose un ouvrage complet, sérieux et utile au quotidien.

16,90€

Éditions Opportun
ISBN : 2360753215

Salon

Naturissima

dates

Du mercredi 26 au dimanche
30 novembre 2014

De 10h à 19h30
Nocturne le vendredi 28
jusqu'à 21h30

ALPEXPO, GRENOBLE

Droit d'entrée : 6 €
Tarif réduit 4 €

Renseignements sur :
www.naturissima.com

Depuis 28 ans, ce salon rassemble des professionnels triés sur le volet par Ecocert pour promouvoir le mouvement bio auprès du grand public. De nombreuses conférences et tables rondes portant sur des questions environnementales et de développement durable seront animées par la Maison de la Nature et de l'Environnement de l'Isère, partenaire de l'évènement. Pour la troisième année consécutive, un espace sera dédié à la santé et au bien-être : des professionnels de santé présenteront de nouvelles techniques de relaxation, des soins, et vous donneront des conseils personnalisés.

Salon

Bio & Harmonie

dates

Du vendredi 5 au
dimanche 7 décembre 2014

Parc des Expositions
de Montpellier

Droit d'entrée : 6 €
Tarif réduit 4 € - Gratuit pour
les enfants de moins de 12 ans

Entrée gratuite disponible sur le site

Renseignements sur :
www.salon-bioharmonies.com
04 66 62 07 16

Ce salon bio sera l'occasion de rencontrer plus de 200 professionnels des domaines de l'alimentaire, des cosmétiques, de l'ameublement, du textile, des énergies renouvelables, de la santé et du développement personnel. Une soixantaine de conférences seront organisées autour de ces thèmes, un espace est prévu pour les enfants et un service de restauration bio vous sera proposé. Notez que l'entrée est gratuite en s'inscrivant au préalable sur le site.

Salon

Senior Avenir

dates

Du samedi 6 au
dimanche 7 décembre 2014

De 10h à 19h

Acropolis, NICE

Droit d'entrée : 5 €

Renseignements et réservations sur :
www.nice-acropolis.com
04 93 92 83 00

Ce salon d'un genre inédit a l'ambition de donner aux jeunes retraités des idées pour profiter pleinement de leur temps. Vous y rencontrerez des professionnels du voyage, de la culture, de la santé et du bien-être. Vous aurez l'occasion d'essayer de nouvelles activités sportives et artistiques ; enfin, des *speed-dating* seront organisés tout au long du week-end. Des conférences sur des thèmes allant des nouvelles technologies à la sexualité seront également organisées.

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 courrier.alternatif@santenatureinnovation.com

Pamplemousse et médicaments

Est-il exact que le jus de pamplemousse a la propriété de modifier les effets de certains médicaments, soit en les majorant, soit en les minorant ? Si oui, quels sont les médicaments concernés ?

François et Gisèle K. ■■■

Les polyphénols du pamplemousse interagissent avec les enzymes du foie, et en particulier avec une d'entre elles appelée CYP3A4 et qui est utilisée par notre organisme pour éliminer les médicaments. À l'heure actuelle, 85 médicaments sont connus pour interagir avec le pamplemousse. Il vous suffit de bien lire la notice de vos médicaments : si une interaction avec le pamplemousse existe, elle y est mentionnée. ■■■

Nerfs endommagés après chimiothérapie

Après un cancer et plusieurs chimios, mon amie ne sent plus bien les objets qu'elle a en main et les laisse parfois tomber. De même pour ses pieds, elle ne sent plus les pédales de sa voiture et ne peut plus conduire. D'après les médecins, ce serait un effet secondaire des chimiothérapies qui auraient détruit la gaine de myéline de certains nerfs et celle-ci pourrait se régénérer avec le temps. Pour l'instant rien ne change, que peut-elle faire ?

Roger H. ■■■

Nous avons déjà vu des cas similaires et connaissons au moins un moyen de stimuler la formation des gaines de myéline. Il consiste à effectuer des activités physiques qui sollicitent très fortement les muscles. Le sport idéal pour cela est la musculation en salle de sport. Si votre amie s'en sent capable, elle pourra travailler spécifiquement les jambes et les bras qui ont été touchés. Les résultats peuvent commencer à être visibles après deux mois d'entraînement sérieux, trois fois par semaine. En parallèle, elle peut prendre un complexe performant d'antioxydant ou de la papaye fermentée. Enfin, un soutien du foie serait nécessaire avec une alternance de desmodium et de chardon Marie un mois sur deux. ■■■

Syndrome de Widal

Que pouvez-vous conseiller en cas de syndrome de Widal (triade : intolérance à l'aspirine, asthme et polyposse nasale). Une intolérance à la cortisone et aux antibiotiques est en train de se développer.

Henriette C. ■■■

Si votre corps refuse toutes ces molécules, c'est peut être qu'il est temps de vous tourner vers les solutions plus naturelles. Les substances synthétiques sont difficiles à reconnaître par un organisme vivant. Parfois, le système immunitaire leur dit stop, notamment au niveau intestinal (puisque cette réaction intervient généralement 2 heures après l'ingestion de la molécule en cause) et fait réagir l'organisme de cette façon. Agissez en premier sur l'intestin avec une cure de lapacho et de ferments lactiques durant 2 à 3 mois. En parallèle, faites une cure de graines de chardon Marie pour « tempérer » indirectement votre réactivité immunitaire. Enfin, diminuez fortement l'apport alimentaire en acides gras oméga-6 (viandes et œufs industriels, huiles de tournesol, pépins de raisin, maïs, soja, carthame, etc.) et augmentez l'apport en acides gras oméga-3 (huile de lin, de cameline, poissons et compléments alimentaires). Cela évitera un dérèglement de la cascade arachidonique, une réaction enzymatique qui contrôle l'inflammation dans l'organisme, un phénomène souvent mis en évidence dans cette maladie. ■■■

Syndrome des jambes sans repos

Ma mère, qui a 94 ans et qui est en bonne santé, souffre du syndrome des jambes sans repos. Elle passe des nuits éprouvantes et fatigantes et ne souhaite pas être assommée par les médicaments conseillés par le médecin. Que peut-on lui proposer ?

Iliane V. ■■■

Énormément de syndromes des jambes sans repos sont en fait provoqués par un déficit en fer (niveau de ferritine inférieur à 50), il faut donc rapidement effectuer une analyse pour faire le point. Autres pistes : le déficit en vitamine D qui peut aussi provoquer de tels symptômes et qui est très fréquent chez les personnes âgées. Ou encore une carence minérale qui peut provoquer un dysfonctionnement nerveux et musculaire. Dans ce cas, une cure de spiruline pourra lui être utile. Enfin, pour une bonne assimilation de tous ces nutriments, des plantes pour un soutien du foie sont recommandées. Elle peut opter pour une cure de 2 mois de la tisane hépatique de Natura Mundi, qui est douce et polyvalente. ■■■

Fer élevé sans hémochromatose

Que faut-il faire quand on a un taux de ferritine très élevé (plus du double de la norme supérieure) mais que le diagnostic d'hémochromatose a été écarté ? L'échographie abdominale n'a rien révélé d'anormal. Le médecin ne sait pas quoi faire et se contente d'attendre.

Bernard B. ■■■

Il existe diverses maladies dans lesquelles le fer s'accumule sans qu'il y ait une hémochromatose pour autant. Même si vous n'avez pas de diagnostic précis, il n'en reste pas moins que ce fer en excès endommage vos organes, notamment votre foie et vos artères. Il est donc indispensable de faire chuter votre niveau de ferritine en dessous de la valeur maximale. Pour cela rien n'est plus efficace que d'effectuer des dons du sang. Vous pourrez également obtenir de bons effets avec des cures de thé vert qui a la propriété de limiter l'absorption du fer dans tractus digestif. Choisissez-le sous forme de gélules ou en infusion. ■■■

prochainement dans ABE

- Numéro 100 : vivre 100 ans sans dégénérescence !
- *Alternatif Bien-Être* a testé la clinique du jeûne
- Éliminer le mal de dos au bureau
- Ne jouez pas avec votre cholestérol... même avec des produits naturels

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

ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro 99 - Décembre 2014

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

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

ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com

ISSN 1662-3134