

ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • JUIN 2014 • N°94

sommaire

- p. 1 Diabète : la plante qui fait trembler l'industrie pharmaceutique
 - p. 5 L'analyse de sang pour les nuls : cholestérol et triglycérides
 - p. 7 Rencontre avec Thierry De Lestrade :
« Le jeûne renforce les thérapies contre le cancer »
 - p. 10 Dossier : Retrouvez l'œil du Lynx !
 - p. 14 Naturopathie & Traditions :
Le nouveau Dieu féminin
Ce qu'on ne vous dit pas sur le fucus
 - p. 16 Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les fleurs de Bach sans jamais oser le demander
 - p. 20 Ne plus passer sous silence les tumeurs secondaires
 - p. 21 Vêtements et santé : une relation quotidienne qui passe inaperçue
 - p. 25 J'ai testé le chamanisme toltèque
 - p. 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** Alerte médicaments : les bisphosphonates toxiques pour le cœur - Encore une vertu du magnésium (p.4) - Les probiotiques inefficaces contre l'asthme (p.7) - INSPIRATIONS : Le malade et la fenêtre (p.28)

édito



« Deux poids, deux mesures »

Pour avoir conclu que 50% des médicaments sur le marché sont inefficaces et que 5% sont dangereux dans leur livre Guide des 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux, les professeurs Philippe Even (professeur émérite à l'Université Paris Descartes, président de l'Institut Necker) et Bernard Debré (membre de l'Académie des sciences d'outre-mer et ancien chef du service d'urologie à l'hôpital Cochin) ont été condamnés à un an d'interdiction d'exercice de la médecine dont 6 mois avec sursis. Motif invoqué : il convient « d'éviter de mettre en cause la compétence et l'honnêteté de médecins, notamment allergologues et cardiologues » et « par [le] caractère catégorique, voire péremptoire de leurs affirmations, les auteurs ont, au mépris de leurs obligations déontologiques, entendu donner aux ouvrages incriminés un tour spectaculaire non dépourvu de visées commerciales ». Des accusations qui prêtent à sourire quand on sait que chaque livre vendu rapporte moins de 2,50 euros aux deux auteurs (impôts non déduits). À côté de ça, le Conseil de l'Ordre ne semble pas trouver gênant que des médecins médiatiques, comme le Dr Jean-Michel Cohen, conseillent à la télévision de manger des bonbons en forme de crocodiles qui seraient « riches en protéines » (sic)¹. Heureusement Alternatif Bien-Être a une liberté de parole absolue et, ce mois-ci, nous révélons une vérité cachée sur un médicament très populaire utilisé dans le traitement du diabète de type 2...

Julien Venesson ■■■

Diabète : la plante qui fait trembler l'industrie pharmaceutique

La metformine est vendue comme un médicament très efficace avec peu d'effets secondaires. Pourtant, un étonnant silence plane autour des dernières données scientifiques à son sujet. Nous avons trouvé l'explication : c'est qu'il existe une alternative naturelle plus efficace !

L'ARBRE QUI CACHE LA FORÊT

Numéro un du médicament prescrit en cas de diabète de type 2, la metformine s'est imposée comme le « remède miracle » dans le traitement de cette pathologie. À en croire ses promoteurs, les champs d'action de cette molécule chimique seraient d'ailleurs encore plus vastes : du diabète au cancer, en passant par la lutte contre la maladie d'Alzheimer et l'amélioration du syndrome des ovaires polykystiques, elle serait une solution fiable et efficace.

Cerise sur le gâteau pour les autorités de santé, son brevet ayant expiré, sa fabrication peu coûteuse la classe désormais au rang des génériques dont l'utilisation est, cela va de soi, vivement recommandée. Outre Atlantique, certains naturopathes renommés vont même jusqu'à encourager une prise régulière de la metformine simplement à titre préventif.

Tout semble bien orchestré pour placer cette championne sur le haut du podium : après avoir été largement plébiscitée pour traiter le diabète, voilà qu'on nous la vend pour traiter les « nouvelles » maladies neurodégénératives. Séduisant, n'est-ce pas ? Mais la belle histoire de la metformine s'arrête ici, car derrière ses fabuleuses promesses se cache une réalité que les laboratoires se gardent bien d'ébruiter : cette molécule pas si miraculeuse a de nombreux effets secondaires, dont certains particulièrement graves. Mieux, une alternative bien plus puissante existe.

UNE BOMBE À RETARDEMENT

Certes, il est évident que la prise d'un médicament n'est jamais anodine, ni sans risque. Certains effets secondaires sont acceptables si, en contrepartie, les bénéfiques sont notables. Mais il serait absurde d'endurer de pénibles effets secondaires si une solution similaire et inoffensive existait !

Dans le cas de la metformine, les risques sont multiples. À commencer par celui de contracter une acidose lactique, cette maladie rare mais mortelle provoquée par une sous-oxygénation des cellules : l'acidité du sang augmente, le lactate s'accumule, ce qui résulte le plus souvent de l'accumulation de metformine dans l'organisme, en cas de mauvais fonctionnement des reins qui ne parviennent alors plus à l'éliminer dans les urines. Et il se trouve malheureusement que l'insuffisance rénale est une complication fréquente du diabète^{1,2}. Il y a donc une contre-indication claire, soutenue par de nombreuses études, pour l'utilisation de ce médicament en cas de maladie rénale. Mais notez bien que l'acidose lactique liée à la prise de metformine peut également se produire chez des personnes de tout âge n'ayant aucun problème de rein³.

Un autre des effets néfastes de ce médicament est la réduction de l'absorption de la vitamine B12 et de la vitamine B9 dans les intestins⁴. C'est d'autant plus inquiétant que cette carence s'aggrave au fil du temps, comme l'ont révélé d'importantes études d'observation⁵. Les conséquences peuvent évidemment être désastreuses sur l'équilibre du système nerveux et les fonctions cérébrales (dépression, démence), mais aussi sur la santé cardiaque.

Il se pourrait même que ce médicament ait des effets néfastes sur de nombreux systèmes hormonaux, notamment les testicules et le fonctionnement de la thyroïde. D'après une petite étude, la prise de metformine pourrait diminuer fortement le niveau de testostérone chez les hommes⁶. D'autres éléments de recherche semblent confirmer l'influence de ce médicament sur les hormones, en particulier dans les cas de syndrome des ovaires polykystiques. Les femmes souffrant de cette maladie et traitées par metformine seraient davantage exposées au risque de développer de nouveaux troubles hormonaux, en plus de ceux provoqués par la maladie elle-même⁷ ! Il est donc vivement conseillé de surveiller régulièrement les taux de testostérone et de TSH en cas de prise de ce médicament.

Et la liste des « mauvais points » de notre élève ne s'arrête pas là : hypoglycémie, maux de tête, nausées, vomissements, troubles digestifs (dans 20 à 30% des cas⁸), troubles ORL, fatigue, étourdissements, diarrhées, constipation, crampes d'estomac... Les effets secondaires de la metformine sont en réalité très fréquents et gênants au quotidien. La question que l'on peut alors se poser est : pourquoi personne n'en parle ? Sans doute parce que les laboratoires pharmaceutiques savent qu'une alternative naturelle à la metformine existe. Si la connaissance des effets secondaires de ce médicament venait à s'ébruiter, des millions de malades pourraient alors utiliser cette alternative, ce qui signifierait la perte de milliards d'euros de bénéfiques, pour ne pas dire une situation proche de la faillite !

LA BERBÉRINE GAGNE SUR TOUS LES TERRAINS

Cette plante, dont beaucoup de laboratoires préféreraient que nous ne parlions pas, c'est la berbérine. Couramment utilisée en médecine chinoise et ayurvédique, la berbérine est un alcaloïde

1. Stang M, Wysowski DK, Butler-Jones D. Incidence of lactic acidosis in metformin users. *Diabetes Care*. 1999 Jun;22(6):925-7.
2. Salpeter S, Greyber E, Pasternak G, Salpeter E. Risk of fatal and nonfatal lactic acidosis with metformin use in type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev* 2006, CD002967.
3. L.A. Bruijstens, M. van Luin, P.M.M. Buscher-Jungerhans, F.H. Bosch. reality of severe metformin-induced lactic acidosis in the absence of chronic renal impairment. *Departments of Internal Medicine*. may 2008, Vol. 66, No. 5.
4. Pongchaidecha M, Srikusalanukul V, Chattananon A, Tanjarayaporn S. Effect of metformin on plasma homocysteine, vitamin B12 and folic acid: a cross-sectional study in patients with type 2 diabetes mellitus. *J Med Assoc Thai*. 2004 Jul;87(7):780-7.
5. Jager J, Kooy A, Lebert P, Wulfel MG, van der Kolk J. Long term treatment with metformin in patients with type 2 diabetes and risk of vitamin B-12 deficiency: randomised placebo controlled trial. *BMJ*. 2010 May 20;340:c2181.
6. Effects of short term metformin administration on androgens in normal men. *Saudi Med J* 2002; Vol. 23 (8): 934-937.
7. Rotondi M, Cappelli C, Magri F, Botta R, Dionisio R, Iacobello C, De Cata P, Nappi RE, Castellano M, Chiovato L. Thyroidal effect of metformin treatment in patients with polycystic ovary syndrome. *Clin Endocrinol (Oxf)*. 2011 Sep;75(3):378-81.
8. Bouchoucha M, Uzzan B, Cohen R. Metformin and digestive disorders. *Diabetes Metab*. 2011 Apr;37(2):90-6.

végétal puissant reconnu pour ses propriétés immunostimulantes, antifongiques, antibactériennes et ses facultés à réguler les troubles intestinaux. Mais depuis quelque temps, les recherches scientifiques ont rajouté une nouvelle corde à son arc traditionnel : le traitement du diabète de type 2.

Sur ce terrain, les études les plus sérieuses montrent que la berbérine est efficace. Tellement efficace que plusieurs chercheurs américains et chinois ont pu observer et conclure que la berbérine représente une solide alternative à la metformine dans le traitement du diabète de type 2⁹: une étude récente synthétisant les résultats de 14 études d'intervention, dans lesquelles différents groupes de recherche avaient comparé l'efficacité de la berbérine à un placebo ou directement à la metformine, a conclu qu'elle agit de façon au moins égale sur la régulation du taux de sucre dans le sang¹⁰. Quant à la réduction des lipides sanguins (cholestérol, triglycérides), la berbérine est plus performante¹¹ ! Affirmations confirmées par d'autres chercheurs, notamment dans le traitement du syndrome des ovaires polykystiques. En décembre 2012, le *Natural Medicine Journal* publiait une autre étude chinoise portant sur une centaine de femmes atteintes de ce syndrome : les résultats ont indiqué un réel bénéfice de la berbérine sur les taux de cholestérol, de triglycérides, d'androgènes et de testostérone, améliorant la santé et la fertilité des femmes malades¹². Une nouvelle fois, la berbérine bat son adversaire à plates coutures.

Autre argument de taille en faveur de notre plante surdouée, sa faculté à ralentir la progression du cancer de la prostate par son action bénéfique sur les récepteurs à la testostérone. Cette action spécifique sur les récepteurs permet d'obtenir un effet thérapeutique sans faire chuter les taux de cette hormone, déjà souvent trop basse avec l'âge¹³. Dernier défi de nos deux concurrentes : Alzheimer. Les promoteurs de la metformine affirment qu'elle possède de sérieux bénéfices dans la prévention de cette maladie mais les études préliminaires présagent des mêmes bienfaits pour la berbérine^{14,15}. Sortie de l'ombre de la metformine, la berbérine se révèle donc être une formidable alternative dont de nombreux bénéfices restent encore à découvrir car des groupes de chercheurs indépendants mènent en ce moment même de nouvelles études...

COMMENT UTILISER LA BERBÉRINE

La berbérine se trouve sous forme de gélules. En cas de diabète, d'hypertriglycéridémie ou de syndrome des ovaires polykystiques, l'apport recommandé est de 500 mg trois fois par jour lors des repas. Mais avoir de la berbérine dans son sac de voyage est aussi une bonne idée : en médecine

L'EFFICACITÉ DU RESVÉRATROL CONTRE LE DIABÈTE DÉMONTRÉE

Le resvératrol est un polyphénol puissant synthétisé de façon importante dans les grains de raisin et retrouvé dans le vin rouge. Ces dernières années, les études à son sujet se sont multipliées et ont démontré son efficacité dans le contrôle de la glycémie et de l'insuline faisant du resvératrol un allié de choix dans le traitement du diabète de type 2¹⁶.

infos produits

- **Glucoratorol** (Yvery) : www.yverypharm.com
- **Resveol** (Nutrixéal) : 04 81 91 66 09 - www.nutrixéal.fr

ayurvédique traditionnelle, on l'utilise en effet pour lutter efficacement contre les infections, typiquement en cas d'intoxication alimentaire. La berbérine n'a pas d'effets secondaires en dehors de quelques ballonnements. Si cela se produit, réduire la prise à 500 mg deux fois par jour. Nous noterons enfin que la berbérine est contre-indiquée en cas de grossesse ou chez les enfants¹⁷. Même si l'efficacité de la berbérine est indéniable, il va de soi que son utilisation pour remplacer la metformine ne devrait pas se faire sans en parler à son médecin : la transition nécessite une surveillance accrue des taux de sucres sanguins. Quant à la metformine, elle a bien un avantage qui est indéniable, c'est d'être remboursée par la sécurité sociale. Mais pour combien de temps ?

infos produits

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

Emilie Olag ■■■

9. Jun Yin, Huili Xing, and Jianping Ye. Efficacy of Berberine in Patients with Type 2 Diabetes. *Metabolism*. May 2008; 57(5): 712-717.

10. Hui Dong, Nan Wang, Li Zhao, and Fuer Lu. Berberine in the Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus: A Systemic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, vol. 2012, Article ID 591654, 12 pages, 2012.

11. Dong H, Zhao Y, Zhao L, Lu F. The effects of berberine on blood lipids: a systemic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Planta Med*. 2013 Apr;79(6):437-46.

12. Wei W, Zhao H, Wang A, et al. A clinical study on the short-term effect of berberine in comparison to metformin on the metabolic characteristics of women with polycystic ovary syndrome. *Eur J Endocrinol*. 2012;166:99-105.

13. Berberine Suppresses Androgen Receptor Signaling in Prostate Cancer. *Mol Cancer Ther*. Aug 2011; 10(8): 1346-1356.

14. Durairajan SS, Liu LF, Lu JH, Chen LL, Yuan Q. Berberine ameliorates β -amyloid pathology, gliosis, and cognitive impairment in an Alzheimer's disease transgenic mouse model. *Neurobiol Aging*. 2012 Dec;33(12):2903-19.

15. Ji HF, Shen L. Berberine: a potential multipotent natural product to combat Alzheimer's disease. *Molecules* 2011 Aug 9;16(8):6732-40.

16. Kai Liu, Rui Zhou, Bin Wang, and Man-Tian Mi. Effect of resveratrol on glucose control and insulin sensitivity: a meta-analysis of 11 randomized controlled trials. © 2014 American Society for Nutrition

17. Chan E. Displacement of bilirubin from albumin by berberine. *Biol Neonate*. 1993;63(4):201-208

Alerte médicaments : les bisphosphonates toxiques pour le cœur

Les bisphosphonates, des molécules utilisées dans le traitement de l'ostéoporose, provoquent des troubles du rythme cardiaque graves.

La revue scientifique *The American Journal of Cardiology* vient de publier les résultats d'une large étude qui conclut que les bisphosphonates augmentent l'inflammation générale de l'organisme et favorisent l'apparition de fibrillation auriculaire. Il s'agit d'une accélération du rythme cardiaque qui peut être temporaire (quelques minutes à quelques heures) ou permanente. Elle s'accompagne généralement un pouls irrégulier, des palpitations cardiaques, une douleur dans la poitrine, de la fatigue, voire des pertes de connaissance, mais certaines personnes ne ressentent cependant aucun de ces symptômes et seul un électrocardiogramme peut mettre en évidence l'anomalie. Cette arythmie n'est pas anodine car elle augmente nettement le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) qui, lorsqu'il ne tue pas, laisse souvent des séquelles avec des handicaps moteurs ou intellectuels. On estime que la fibrillation auriculaire est responsable de 15% des AVC et cette proportion augmente avec l'âge : elle passe à un tiers après 60 ans. Ce grave effet secondaire s'ajoute aux nombreux déjà connus : ulcères de l'œsophage, nécrose de la mâchoire, troubles du transit, maux de têtes, et fractures (!). Si l'on ajoute à tout cela que l'efficacité réelle de ces médicaments est largement controversée, on se demande pourquoi ils sont encore prescrits. Les médicaments concernés sont l'Acide Alendronique, l'Acide Zoledronique, l'Aclasta, l'Actonel, l'Adavance, l'Alendronate, le Bonviva, le Didronel, l'Etidronate, le Fosamax, le Fosavance et le Risedronate.¹

Encore une vertu du magnésium

Le magnésium a une puissante action anti-inflammatoire

Des chercheurs de l'université de l'Indiana (États-Unis) ont analysé l'ensemble des études menées à ce jour sur le magnésium et ses effets sur l'inflammation. Totalisant des données sur plus de 30 000 personnes, leur travail a démontré que le niveau de protéine C réactive dans le sang, un marqueur de l'inflammation globale dans le corps humain, était inversement proportionnel aux apports alimentaires en magnésium. Ils expliquent que les effets bénéfiques connus du magnésium sur les maladies chroniques comme l'arthrose, certains cancers ou les maladies cardiovasculaires viendraient en bonne partie de sa capacité à diminuer l'inflammation générale. Cette découverte laisse penser que le spectre de maladies pour lesquelles le magnésium a un effet positif est beaucoup plus large que celui que l'on connaît actuellement. L'effet anti-inflammatoire du magnésium n'est pas le même que celui d'un médicament antidouleur, il s'agit plutôt d'un traitement de fond qui aide à réguler l'inflammation en évitant que celle-ci ne devienne incontrôlable. Contrairement à une idée reçue, nul besoin de se gaver de chocolat pour faire le plein de magnésium : une tablette entière de chocolat à 70% de cacao n'offre que 40% des apports conseillés en magnésium mais 600 kilocalories ! Les sources de magnésium hautement biodisponibles sont les fruits et légumes (en particulier verts), le sarrasin et les oléagineux (amandes, noix, noisettes). Si vous souffrez d'insomnies, d'anxiété, de crampes, de fatigue généralisée et de palpitations cardiaques, ces symptômes indiquent la présence d'un déficit et une supplémentation via un complément alimentaire peut être nécessaire, à hauteur de 400 à 600 mg par jour pendant quelques mois.²

infos produits

- **Magnésium pidolates** (Dplantes) : www.dplantes.com - 04 75 53 80 09
- **Magnévie B6** : en pharmacie

1. Abhishek Sharma, Andrew J. Einstein, Ajay Vallakati, Armin Arbab-Zadeh, Marcella Donovan Walker, Debabrata Mukherjee, Peter Homel, Jeffrey S. Borer, Edgar Lichstein. Risk of Atrial Fibrillation with use of Oral and Intravenous Bisphosphonates. *The American Journal of Cardiology*, 17 Mars 2014.
2. D T Dibaba, P Xun et K He, Dietary magnesium intake is inversely associated with serum C-reactive protein levels: meta-analysis and systematic review, *European Journal of Clinical Nutrition* (2014) 68, 510-516.

L'ANALYSE SANGUINE POUR LES NULS : cholestérol et triglycérides

Alors que la plupart des médecins ne jurent que par le cholestérol pour évaluer l'état de santé de nos artères, la réalité scientifique montre en fait que ce dosage est globalement inutile, mais qu'une autre mesure, celle des triglycérides, est beaucoup plus importante et beaucoup plus fiable.

CHOLESTÉROL : L'INCARNATION DU MAL SUR LA TERRE ?

Les dessins animés de notre enfance nous l'ont bien appris, chaque histoire a son méchant : sombre, dénué de sentiments, parfois malade, et son héros : fort, beau, souriant et vaillant. On retrouve ces caractères dans chaque prise de sang, incarnés par le « bon » cholestérol (HDL), qui débouche les artères, et le « mauvais » cholestérol (LDL) qui les bouche.

Mais que signifient au juste « LDL » et « HDL » ? LDL est l'abréviation de *Low Density Lipoproteins* et HDL est l'abréviation de *High Density Lipoproteins*. Ces deux termes anglais se traduisent littéralement par « lipoprotéines de basse densité » et « lipoprotéines de haute densité ». Vous avez bien lu : le LDL et le HDL ne sont pas des cholestérols, mais des protéines ! Dès la sortie du laboratoire d'analyse, notre compréhension de la prise de sang repose donc sur un malentendu !

Les lipoprotéines sont en fait des protéines qui transportent le cholestérol dans l'organisme : les LDL transportent le cholestérol depuis le foie, où il est produit, vers les organes qui en ont besoin, et les HDL transportent le cholestérol qui a été utilisé par les organes vers le foie afin qu'il soit éliminé ou recyclé. La notion enfantine selon laquelle l'un serait absolument bon et l'autre absolument mauvais n'a donc aucun sens.

Dans les années 1920, alors que les laboratoires cherchaient à mettre au point une pilule miracle contre les maladies cardiaques, des chercheurs constatent que le cholestérol endommage les artères des lapins nourris au jaune d'œuf. Quelques années plus tard, des études sur la population américaine laissent penser que les personnes qui ont les taux les plus élevés de cholestérol ont le plus de risques de maladies cardiaques. Il n'en fallait pas plus pour que les labos mettent au point des molécules qui bloquent la production du cholestérol au niveau du foie : les statines. Vendus partout à travers le monde, ces médicaments sont censés nous protéger de l'infarctus.

Problème : de nouvelles études ont évalué le lien entre le taux de cholestérol et les maladies cardiaques en Europe et en Asie. On constate qu'en France ou au Japon, aucun lien ne peut être fait entre taux de cholestérol et maladies du cœur. Mais

à ce moment, les labos ont déjà dépensé trop d'argent et vont donc continuer dans cette voie en manipulant les études et les chiffres, et en rémunérant des centaines de milliers de dollars les cardiologues les plus éminents pour faire admettre ensuite à tout le monde, y compris aux autorités de santé, que les statines sont efficaces. La suite est bien connue : quand le Dr Michel De Lorgeril, chercheur au CNRS, révèle la supercherie dans son livre *Cholestérol, Mensonges et Propagande*, il est diabolisé et discrédité. Plus tard ce fut au tour des Pr Philippe Even (doyen de l'hôpital Necker) et Bernard Debré de faire les mêmes révélations dans leur livre *Guide des 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux*. Conséquence ? La radiation par le Conseil de l'ordre des médecins. Motif : manque de confraternité. Le message est clair : on ne peut pas toujours attendre la vérité scientifique des plus hautes autorités !

En réalité, le taux de cholestérol varie considérablement au cours de la vie et augmente avec l'âge : tous les centenaires ont des niveaux élevés de cholestérol. Pire, les études dans lesquelles on a fait baisser artificiellement les taux de cholestérol ont montré des conséquences plutôt préoccupantes : augmentation significative du risque de diabète de type 2, de cancer et de dépression¹. Seul un taux de cholestérol largement supérieur à la normale doit inquiéter : il s'agit généralement d'une maladie génétique qui peut nécessiter un traitement. En dehors de ce cas particulier, si l'on souhaite connaître son risque de maladies cardiovasculaires, ce n'est pas son taux de cholestérol que l'on doit regarder, mais son taux de triglycérides.

1. <http://michel.delorgeril.info/cholesterol/cholesterol-et-cancer/avantages-et-inconvenients-davoir-un-cholesterol-eleve>

AVEZ-VOUS CONSERVÉ DE VIEUX RÉSULTATS DE PRISES DE SANG ?

À l'heure de l'informatique, nous sommes encore nombreux à être envahis par les papiers : relevés de compte bancaire, factures d'électricité, bilan d'imposition, etc. Certains de ces papiers doivent être conservés pendant au moins dix ans avant de pouvoir être jetés. Mais avez-vous conservé les résultats de prises de sang que vous avez effectuées entre l'âge de 12 et 15 ans ? Des chercheurs viennent en effet de découvrir que le niveau de triglycérides dans le sang à cet âge prédit déjà, et de manière fiable, le risque de maladie cardiaque 30 ans plus tard² !

Les triglycérides sont la forme de stockage des lipides, communément appelés graisses. Les triglycérides peuvent être issus de l'alimentation (graisses et huiles) ou bien fabriqués par le foie à partir des aliments riches en glucides (pain, pâtes, biscuits, sodas, riz, etc.). Dès que notre alimentation est un peu trop riche en glucides par rapport à nos besoins (activité intellectuelle et physique), l'excédent est converti en triglycérides³. Comme des apports excessifs en glucides sont particulièrement toxiques pour notre organisme (voir « L'analyse de sang pour les nuls », *Alternatif Bien-Être* N°92), le taux de triglycérides est un excellent indicateur de la santé de nos artères, mais aussi de nombreuses maladies liées comme le diabète de type 2.

Bien que certains laboratoires d'analyses considèrent comme normal un taux de triglycérides atteignant 2 gr par litre, il n'en est rien ! Tous les experts s'accordent à dire qu'un taux de triglycérides qui se rapproche de 1,5 g/L indique un très mauvais état de santé cardiovasculaire. Idéalement, votre niveau de triglycérides devrait toujours être inférieur à 1,2 g/L⁴. Certaines maladies hormonales (hypothyroïdie) ou la prise de certains médicaments (corticoïdes, bêtabloquants, pilule contraceptive) peuvent provoquer une augmentation anormale des triglycérides.

Chizuko Sakamoto ■■■

infos produits

- **OMEGABIANE** (Pilèje) :
02 40 83 86 37 - www.pileje-micronutrition.fr
- **OGA 3 QUOTIDIEN** (D-plantes) :
04 75 53 80 09 - www.dplantes.com

L'ALIMENTATION QUI PROTÈGE LES ARTÈRES

Pour faire baisser les triglycérides et conserver des artères en bonne santé, la solution n'a rien de miraculeux : alimentation équilibrée, exercice physique et limitation de l'exposition aux polluants comme le tabac. Encore faut-il savoir ce que signifie « adopter une alimentation équilibrée ». Les études scientifiques menées aux quatre coins du globe et en particulier dans les pays du pourtour méditerranéen ont permis de dresser quelques éléments fondamentaux :

- **Augmenter** sa consommation quotidienne de fruits et légumes, en choisissant différentes variétés, mélangeant couleurs et saveurs.
- **Supprimer** des placards toutes les huiles alimentaires riches en acides gras oméga-6 qui enflamment les artères (huile de tournesol, de carthame, de maïs, de soja, de sésame, etc.) et les remplacer par des huiles neutres ou anti-inflammatoires (huile d'olive, de colza, de noix, de macadamia, de lin, de cameline, de noisettes, etc.).
- **Éviter tous les produits industriels** (gâteaux, margarines, sucreries, plats préparés).
- **Consommer du poisson** gras au moins deux fois par semaine (de préférence les sardines, maquereaux, anchois ou harengs, moins pollués par les métaux lourds que le saumon).
- **Limiter la consommation de féculents** (pain, pâtes, riz, pommes de terre, etc.) et privilégier leurs homologues à index glycémique bas (patate douce à la place de la pomme de terre, riz complet à la place du riz blanc, pain complet à la place du pain blanc, etc.).
- **Limiter sa consommation d'alcool** (un à deux verres de vin par jour, en mangeant).

En plus des modifications alimentaires, si les triglycérides restent élevés, les chercheurs en cardiologie ne recommandent pas de prendre des médicaments, ils conseillent plutôt les compléments alimentaires d'acides gras oméga-3⁵. Un mélange d'EPA et de DHA pour un apport journalier de 800 mg minimum est efficace.

2. Morrison JA1, Glueck CJ, Horn PS, Yeramani S, Wang P. Pediatric triglycerides predict cardiovascular disease events in the fourth to fifth decade of life. *Metabolism*. 2009 Sep;58(9):1277-84.

3. Parks EJ. Effect of dietary carbohydrate on triglyceride metabolism in humans. *J Nutr*. 2001 Oct;131(10):2772S-2774S.

4. Michael Miller, Neil J. Stone, Christie Ballantyne, Vera Bittner, Michael H. Criqui, Henry N. Ginsberg, Anne Carol Goldberg, William James Howard, Marc S. Jacobson, Penny M. Kris-Etherton, Terry A. Lennie, Moshe Levi, Theodore Mazzone, Subramanian Pennathur. Triglycerides and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2011;123:2292-2333.

5. Reiner Z, Catapano AL, De Backer G et al. ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Atherosclerosis Society (EAS). *Eur Heart J*. 2011;32:1769-1818.



RENCONTRE AVEC THIERRY DE LESTRADE

« Le jeûne renforce les thérapies contre le cancer »

Thierry De Lestrade est l'auteur du documentaire puis du livre *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?* Au cours de son enquête, il a rencontré tous les plus grands spécialistes de cette thérapie alternative. Les enseignements sont riches, en particulier dans la lutte contre le cancer.

→ Pourriez-vous nous décrire les différents types de jeûne qui existent, et dire s'ils ont chacun des vertus pour la santé ?

Tout d'abord il faut préciser que je suis un journaliste qui a mené une enquête sur le thème du jeûne. Je rapporte donc les découvertes des différents chercheurs et médecins que j'ai pu rencontrer et non mon expérience personnelle.

Généralement, ce qu'on appelle jeûne est toute alimentation dont l'apport calorique total ne dépasse pas 500 kilocalories par jour pour un adulte. On retrouve donc dans cette catégorie le jeûne sec (aucune nourriture ni eau) qui ne peut pas être suivi très longtemps, le jeûne hydrique (uniquement de l'eau) et d'autres variantes comme la cure de Breuss (uniquement des jus de légumes). Au-delà de 500 kilocalories, on parle de restriction calorique.

Il n'y a pas d'étude clinique sur les effets comparés des différents jeûnes. D'après les médecins que nous avons rencontrés en Russie ou en Allemagne à la clinique Buchinger, toutes ces formes de jeûne présentent des bénéfices pour la santé. L'avantage d'un jeûne avec des jus de légumes, c'est qu'on limite certains désagréments du jeûne hydrique, notamment la crise d'acidose qui survient environ au bout de 3 jours et qui peut aggraver ponctuellement certains symptômes.

→ Votre documentaire rapporte les travaux de chercheurs qui ont montré que le jeûne diminue les effets secondaires et améliore les effets de la chimiothérapie. Comment cela fonctionne-t-il ?

Ce sont les travaux du Dr Valter Longo, un chercheur américain qui étudie les mécanismes du vieillissement. Il a longuement étudié la restriction calorique puisque, dès les années 30 des études montraient qu'en diminuant de 30% l'apport calorique journalier de rats, leur risque de maladies chroniques diminuait et leur longévité augmentait. La question que Longo s'est posée est : est-ce que le jeûne, qui est en somme la restriction calorique ultime, peut protéger l'organisme ? Et pour faire son expérience, il s'est dit : soumettons l'organisme à un poison et voyons si le jeûne a un effet protecteur. Et le « poison » qu'il a choisi, ce sont les médicaments de chimiothérapie. Il a donc pris deux groupes de souris cancéreuses : l'un a reçu la chimio-

thérapie à fortes doses avec une alimentation classique et l'autre a reçu la chimiothérapie après avoir jeûné. Les résultats ont montré que les souris qui avaient jeûné ont réussi à supporter la chimiothérapie avec des effets secondaires réduits alors que dans l'autre groupe, les deux tiers des animaux sont morts.

Les chercheurs pensent que lorsque les cellules saines manquent d'apports énergétiques, elles se mettent en situation de protection, pour ne pas mourir. Cette protection est probablement une conséquence de l'évolution car, pendant plusieurs millions d'années, nous avons alterné les périodes d'alimentation et de disette. Les cellules cancéreuses, quant à elles, ont muté : elles n'ont plus ce mécanisme et restent sensibles au manque de nourriture. Dès lors, lorsqu'un traitement par chimiothérapie commence, les cellules saines résistent mieux avec un jeûne alors que les cellules cancéreuses sont plus vulnérables.

Bien évidemment, lorsque ces résultats ont été connus, de nombreuses personnes ont testé le jeûne, car quand on a un cancer on n'attend pas que les protocoles des études cliniques soient mis en route, que les crédits soient débloqués, etc. A la suite de ces essais un peu « sauvages », de nombreux patients ont contacté le Dr Longo pour faire part de leurs bons résultats. En pratique, Longo conseille de jeûner de 48 à 72 heures (à voir avec le médecin, selon l'état du malade, de sa motivation et du cocktail de chimio) avant la séance de chimiothérapie jusqu'aux 24 heures qui suivent la séance. Il est important de ne pas se réalimenter

juste après sa séance de chimio car cela peut entraîner certains problèmes hépatiques.

→ **On sait que le fait de jeûner fait perdre du poids, y compris de la masse musculaire qui joue un rôle important dans le fonctionnement normal du système immunitaire. De nombreux malades touchés par le cancer souffrent de dénutrition avancée et ont déjà perdu beaucoup de masse musculaire, n'est-ce pas dangereux de faire un jeûne dans ces cas-là ?**

Si, c'est le cas. Les choses sont très claires : un patient touché par un cancer et qui a déjà perdu plus de 10% de son poids corporel ne doit pas entreprendre de jeûne. Sans quoi le jeûne peut l'affaiblir au point d'accélérer la progression de la maladie. C'est pour cette raison qu'il faut commencer très vite le jeûne, dès la première séance de chimiothérapie.

Mais il y a d'autres contre-indications absolues à la pratique d'un jeûne : les troubles du comportement alimentaire, les arythmies cardiaques, l'insuffisance rénale ou la grossesse. Bien sûr ce n'est pas conseillé pour les enfants.

→ **D'après vos recherches, pour quelles autres maladies le jeûne est-il particulièrement indiqué ?**

Le jeûne est efficace sur deux catégories principales de maladies : les maladies dites « métaboliques » et les maladies inflammatoires ou allergiques. Dans la première catégorie on trouve l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, l'hyperlipidémie (excès de cholestérol ou de triglycérides dans le sang) ou encore la stéatose hépatique (excès de graisses dans le foie). Dans la deuxième catégorie on trouve les maladies inflammatoires de l'intestin (crohn, rectocolite), la gastrite chronique, la dyspepsie fonctionnelle, le syndrome du côlon irritable, la polyarthrite rhumatoïde, les douleurs articulaires, les allergies, l'asthme, la pancréatite, la cholécystite, etc. Parmi les indications, on ajoutera certains troubles psychiques comme la dépression mais c'est un domaine à manier avec prudence qui nécessite d'être suivi par un médecin... mais les psychiatres ne sont pas formés au jeûne. D'après les travaux russes, qui reposent sur des études cliniques suivies sur trente ans, l'efficacité du jeûne dans de nombreuses maladies psychiques est indéniable. En revanche, cette efficacité décroît en fonction de la durée d'installation de la maladie : une maladie qui s'est déclarée il y a moins de deux ans répond particulièrement bien au jeûne. Au-delà de cinq ans, le pronostic est plus difficile.

Bien sûr, dans le cadre d'un jeûne « thérapeutique » (pour le différencier d'un jeûne de « prévention », même si la prévention a un effet thérapeutique bien sûr), il y a un impératif à être suivi par un médecin. Et pour le cancer il faut être extrêmement clair : je n'ai rencontré aucun chercheur qui pensait que le jeûne seul pouvait guérir la maladie, il s'agit d'une thérapie complémentaire.

→ **On sait que le jeûne peut rétablir la sensibilité à l'insuline en cas de diabète de type 2. Le problème est que, si l'on reprend les anciennes habitudes alimentaires, la maladie revient. A l'inverse, si on change de mode de vie (alimentation et activité**

physique), sans jeûner, la sensibilité à l'insuline peut également être rétablie. Dans ce cas, quel est l'intérêt du jeûne ?

Tout dépend depuis combien de temps la maladie est installée. Il y a des cas de personnes diabétiques dépendantes à l'insuline qui ont jeûné à la clinique Buchinger et qui ont pu arrêter leur insuline pendant le jeûne. Elles ont eu besoin d'en reprendre par la suite une fois passée la réalimentation, mais les doses nécessaires étaient moins importantes. Si ces personnes jeûnent à nouveau, elles pourront encore baisser les doses nécessaires, jusqu'à l'arrêt total. Il est vrai qu'un changement de mode de vie peut également guérir le diabète de type 2. Mais il ne faut surtout pas opposer jeûne et changement de mode de vie. Les deux sont complémentaires et d'ailleurs des études en Allemagne (à l'hôpital de la Charité de Berlin, le plus grand hôpital public d'Europe – où existe un département de jeûne thérapeutique) ont montré que jeûner entraînait un changement du mode de vie : alimentation plus saine, exercice physique plus fréquent. Donc l'un ne remplace pas nécessairement l'autre.

→ **Peut-on jeûner sans surveillance ?**

Cela dépend. Si notre médecin nous dit qu'on est en bonne santé, bien dans sa tête ; on peut effectivement jeûner sans surveillance. Mais je déconseille de jeûner seul, dans son coin. Surtout pour une première expérience.

Précisons qu'un jeûne, lorsqu'il dure plus de quatre jours, doit être précédé d'une période de restriction progressive dans les jours qui précèdent : on supprime successivement tous les produits animaux puis les huiles et oléagineux, les céréales et enfin les fruits et légumes. A la fin du jeûne, il faut suivre une période de réalimentation dont la durée est la moitié de celle du jeûne et qui consiste à réintroduire les aliments dans l'ordre inverse à celui de la phase de restriction progressive.

→ **Vous décrivez le jeûne comme une « nouvelle thérapie ». Est-ce que cela signifie que seules les personnes malades doivent le faire ? Quels sont les bénéfices pour les personnes en bonne santé ?**

Ils sont très nombreux car jeûner est un nettoyage de l'organisme. Quand on

bascule dans ce mode de nutrition endogène (on se digère nous-même), de quoi va-t-on se nourrir d'abord ? Des déchets. C'est exactement comme dans une forêt où l'on va chercher du bois : on commence par prendre le bois qui est déjà par terre. Les débris des cellules vont être évacués. Ensuite on met au repos tout le système gastro-intestinal. Mettre au repos l'intestin pendant 7 jours minimum permet de renouveler la flore bactérienne intestinale dont le rôle dans l'immunité est bien connu. On repart avec un système immunitaire nettoyé.

Dernier effet : lorsqu'on jeûne, on produit de l'énergie à partir des graisses corporelles (les corps cétoniques) et des expériences ont montré que ces substances sont neuroprotectrices, c'est-à-dire qu'elles pourraient empêcher l'apparition de maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson, la démence ou Alzheimer. Je pense qu'aucune pratique sportive, ou régime alimentaire ne peut donner un nettoyage équivalent à celui du jeûne.

→ **Au début de votre livre, vous racontez comment la médecine allopathique a discrédité et écarté les médecines alternatives, pour devenir la seule médecine reconnue par les autorités de santé.**

C'est une histoire peu connue en France. Je voulais répondre à une question que m'avait posée un ingénieur qui avait fait l'École Centrale : « *Mais votre histoire de jeûne, si c'était si efficace, pourquoi les médecins ne le prescrivent-ils pas ? Ils ne sont pas idiots tout de même.* » Mais cette question fait fi de toute l'histoire récente de la médecine et de sa révolution.

Il faut savoir que dans les années 1900, la moitié des médecins américains pratiquaient l'homéopathie, de manière totale ou complémentaire. Les médecins homéopathes étaient ceux qui gagnaient le mieux leur vie. Les médecins allopathes se sont dit : ces gens-là sont plus efficaces que nous et ils nous piquent notre clientèle, il faut les éliminer. Et ça a été une guerre, une guerre d'éradication totale. Les allopathes ont sorti les timbales de la médecine scientifique pour mettre à mal l'homéopathie, la chiropractie, le jeûne, les herbes et les techniques naturelles en créant un organisme de propagande : l'AMA (American Medical Association). Et cette propagande a pu être efficacement diffusée grâce aux fonds de la fondation Rockefeller. Mais sur quoi reposait la médecine scientifique à la fin du XIX^e siècle ? Sur peu de chose ! Surtout pas sur l'efficacité des médicaments qui étaient très mauvais et entraînaient pour la plupart des effets secondaires terribles. La médecine scientifique naissante repose sur les découvertes de Koch et Pasteur. Ce sont certes des chercheurs remarquables, qui ont identifié certains germes, ou « microbes », et les ont désignés comme la cause des maladies infectieuses. Or cette hypothèse est longtemps demeurée très théorique, avec une efficacité thérapeutique très réduite, contrairement à ce que l'on pense. Prenons l'exemple de la tuberculose. En 1812, elle tue aux États-Unis 700 personnes sur 100 000. Chiffre effrayant. Koch découvre le bacille de la tuberculose en 1880. Mais la streptomycine, l'antibiotique qui tue le bacille, n'a été mise au point qu'en 1947. Le taux de mortalité (toujours pour

100 000) est à cette époque de 33,5. Ainsi, avant que la médecine « scientifique » n'ait traduit sa révolution théorique en nouveaux médicaments, la mortalité par tuberculose avait été réduite de 95 % ! Par de simples mesures d'hygiène. À l'époque où apparaissent les antibiotiques, les sanatoriums sont quasiment vides !

→ **Mais contre une infection bactérienne, n'est-il pas indispensable de prendre des médicaments antibiotiques ?**

L'idée du germe, du microbe, c'est l'idée d'un agent extérieur qui envahit le corps et qui est responsable de la maladie. C'est une idée réductrice. A cette époque une expérience très célèbre a été faite par Max Von Pettenkofer, un professeur de la faculté de médecine de Berlin en Allemagne. Irrité par les attitudes arrogantes de Robert Koch, il défie les théories de son collègue dans une spectaculaire démonstration le 7 octobre 1892. Devant un parterre de scientifiques et d'étudiants, il prend dans sa main un verre rempli d'eau contaminée par le bacille du choléra... et le boit. Il veut prouver que chez un homme bien portant comme lui, le vibron cholérique n'est pas mortel. Démonstration réussie : Pettenkofer s'en tire avec une simple diarrhée.

Son expérience nous ramène aux idées défendues par tout un courant de la médecine depuis Hippocrate : la maladie est avant tout un déséquilibre dans l'interaction permanente entre des agents (intérieur ou extérieur) et un terrain. Mais pour l'industrie pharmaceutique, face à un microbe on donne un médicament pour régler le problème, on ne s'occupe pas du terrain. Toute la médecine occidentale depuis le XIX^e siècle est fondée sur cette idée de guerre. Guerre contre un agent extérieur avec le corps pour champ de bataille. Pour certaines choses comme la chirurgie, il est clair qu'il n'y a rien de mieux que la médecine occidentale mais pour les maladies chroniques, elle doit être totalement repensée : on donne des médicaments mais on ne cherche pas à agir sur le terrain, donc on ne soigne pas les gens. Et jeûner agit en profondeur sur le terrain.

Julien Venesson ■■■

DOSSIER

Retrouvez l'œil du Lynx !

Admirer le bleu du ciel, distinguer chaque feuille sur un arbre : nos yeux sont des fenêtres ouvertes sur le spectacle du monde. Saviez-vous qu'un simple choix inapproprié d'ampoule peut les endommager ? Suivez nos conseils pour préserver longtemps leur bonne santé et les protéger des maladies comme la cataracte et la DMLA.

POURQUOI NOS YEUX ONT BESOIN DE LA LUMIÈRE DU SOLEIL

En Asie, 80 à 90% des étudiants qui finissent un cursus universitaire sont myopes. Pendant longtemps les scientifiques ont cherché à en comprendre la raison : génétique ? Alimentation ? Ce n'est que depuis quelques mois que la cause a pu être déterminée avec certitude.

Dans la myopie, l'œil est exagérément grand. L'image de ce qu'on voit se forme trop en avant du fond de l'œil qu'on appelle la rétine et le résultat perçu est flou. Des chercheurs taïwanais spécialisés en ophtalmologie pensaient depuis longtemps que cette croissance de l'œil était contrôlée par les rayons du soleil. Pour le vérifier, ils ont suivi plus de 500 enfants âgés de 7 à 11 ans qu'ils ont séparés en deux groupes. Un des deux groupes n'a reçu aucune instruction particulière alors que les enfants du deuxième groupe devaient essayer de sortir plus régulièrement faire des activités en extérieur, exposés à la lumière du soleil. Résultat : au bout d'un an, les enfants qui s'étaient exposés plus régulièrement à la lumière naturelle avaient développé beaucoup moins de myopie que les autres¹.

Aujourd'hui, le mode de vie moderne nous contraint à travailler de plus en plus enfermés, exposés à des lumières artificielles qui n'ont ni l'intensité, ni le même type d'ondes que le soleil. On comprend donc aisément que ce nouveau mode de vie puisse être responsable de nombreux problèmes de vue.

LA LUMIÈRE BLEUE EN LIGNE DE MIRE

La lumière bleue (HEV) existe dans la nature, c'est elle par exemple qui est responsable de l'éblouissement causé par la neige ou l'eau. Lorsqu'elle se trouve dans un équilibre harmonieux et continu avec le reste du spectre lumineux, elle demeure peu toxique pour l'œil et de bonnes lunettes de soleil sont suffisantes.

Mais il est en tout autrement avec les sources de lumière artificielle qui produisent des spectres lumineux déstructurés avec des pics de lumière bleue. Ces pics de lumière HEV causent

L'ŒIL : 7 FOIS PLUS PUISSANT QUE LE MEILLEUR DES APPAREILS PHOTO

Un œil pèse seulement 7 grammes et son diamètre moyen n'atteint pas plus de 24 millimètres, mais il fonctionne comme un appareil photo très sophistiqué, ses performances dépassant largement les appareils les plus modernes.

Le mécanisme de la vision est extrêmement complexe, il fait intervenir un système optique élaboré (cornée, pupille, cristallin) qui perçoit les ondes lumineuses et concentre leur trajet vers un système nerveux (rétine, nerf optique) chargé de transférer les stimuli lumineux vers le cerveau qui les interprète enfin en images.

L'œil « voit » grâce aux quelque 130 millions de photorécepteurs de la rétine, tous chargés de convertir la lumière en informations visuelles interprétables par le cerveau : les plus nombreux en forme de bâtonnets sont responsables de la vision nocturne et surtout sensibles à la perception des contours et des mouvements. Les autres, des petits cônes, sont regroupés en une minuscule tache au centre de l'œil : la macula. Ils permettent une définition très précise des couleurs et des formes.

un stress visuel et impactent la qualité de la vision, ce qui peut se traduire par une vision floue et des défauts de la mise au

1. Wu PC1, Tsai CL, Wu HL, Yang YH, Kuo HK. Outdoor activity during class recess reduces myopia onset and progression in school children. *Ophthalmology*. 2013 May;120(5):1080-5.

point, de la fatigue ou des troubles de la concentration. Plus grave, la lumière HEV n'est pas filtrée par les différentes structures de l'œil et elle peut atteindre directement le cristallin et la rétine qu'elle inonde en totalité, causant des éblouissements ou abîmant irrémédiablement ces structures fragiles. Les ampoules LED notamment présentent une proportion importante de lumière HEV et les risques dus à une exposition peu intense mais répétée sur de longues durées pourraient être préoccupants pour la santé visuelle².

Or, le domaine d'application des LED ne cesse de s'étendre : éclairage public ou domestique, phares automobiles, écrans LCD, voyants lumineux, etc. Heureusement, toutes les LED ne seraient pas à incriminer. Choisissez des ampoules « blanc chaud » (température de 2 500 à 3 500 K) à faible intensité lumineuse qui ne présentent pas de risque pour la rétine, évitez au contraire les lampes « blanc froid » (température de 6 000 à 7 000 K) ou les lampes bleues qui pourraient être dangereuses.

Les données sont encore peu nombreuses, mais des études pointent les dangers d'un stress oxydatif intense pour la rétine et ses photorécepteurs³. Il est déjà reconnu que l'exposition à la lumière HEV est un facteur aggravant dans les affections de la rétine comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)⁴ et un probable facteur contributif au développement de la cataracte.

PRÉSERVER SON CAPITAL VISION

Pour transformer la lumière, la rétine a besoin d'énergie et consomme beaucoup d'oxygène, ce qui s'accompagne de la formation de radicaux libres qui s'attaquent aux cellules et à leur ADN, provoquant des dégâts irréversibles ; c'est ce phénomène que l'on appelle le stress oxydatif. La rétine est d'autant plus vulnérable qu'elle est riche en acides gras polyinsaturés facilement oxydables.

Pour limiter ce phénomène, l'œil dispose de systèmes de défense antioxydants à base d'enzymes, de pigments et de vitamines, mais leur concentration et leur efficacité diminuent avec l'âge. Aujourd'hui, le rôle du stress oxydatif dans le vieillissement des structures de l'œil et dans la progression des pa-

ATTÉNUER LA FATIGUE OCULAIRE LIÉE À L'UTILISATION INTENSIVE DES ÉCRANS

- **Positionnez votre écran** : le haut du moniteur doit être au niveau de vos yeux, mais avec certains verres progressifs, le moniteur doit être plus bas.
- **Plus c'est gros, mieux c'est** : augmentez la taille du texte sur votre écran et zoomez dans les fenêtres du navigateur pour éviter d'être trop près de l'écran.
- **Réglez la luminosité** : ajustez l'intensité lumineuse de l'écran à un niveau confortable et privilégiez un affichage sur fond clair.
- **Adaptez l'éclairage** : assurez-vous que votre écran est correctement éclairé et faites-le pivoter pour éviter les reflets parasites.
- **Faites des pauses** : levez les yeux de votre écran pendant au moins 20 secondes toutes les 30 minutes et regardez un objet éloigné ou fermez les yeux pour les reposer. Pas facile d'y penser ? Des applications gratuites vous signalent le bon moment pour votre pause : Timeout⁵ pour Mac (en anglais) et Workrave⁶ pour PC.
- **Clignez des yeux régulièrement** : si vous avez tendance à avoir les yeux secs, c'est la meilleure façon de réhydrater la pupille et de détendre les muscles oculaires.
- **Utilisez la chaleur** : appliquez les paumes des mains sur les yeux sans appuyer ou couvrez-vous les yeux avec un gant de toilette chaud pendant quelques minutes. La chaleur et l'obscurité permettent aux muscles des yeux de se détendre et apportent un soulagement immédiat.

thologies dégénératives, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), est clairement établi⁷. Une approche globale de prévention antioxydante est un important levier d'action pour préserver aussi longtemps que possible vos yeux, mais pas en utilisant n'importe quels antioxydants.

2. Agence Nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) Effets sanitaires des systèmes d'éclairage utilisant des diodes électroluminescentes (LED)- Saisine n°2008-SA-0408 - 2010.
 3. Dawson, et al. Local fundus response to blue (LED and laser) and infrared (LED and laser) sources, *Exp.Eye Res.*, 73(1):137-47 2001.
 4. Chamorro E, Carralero SF, Bonnin-Arias C, Pérez-Carrasco MJ, de Luna JM, et al. (2013) Photoprotective Effects of Blue Light Absorbing Filter against LED Light Exposure on Human Retinal Pigment Epithelial Cells In Vitro. *J Carcinog Mutagen S6:008*. doi: 10.4172/2157-2518.S6-008.
 5. <http://www.dejal.com/timeout/>
 6. <http://www.workrave.org/download/>
 7. Leibovitz BE, Siegel BV. Aspects of free radical reactions in biological systems: aging. *J Gerontol.* 1980 Jan;35(1):45-56. [pg 51 para 4 and pg 52 para 1,2]
 Nolan JM, Kenny R, O'Regan C, Cronin H, Loughman J, Connolly EE, Kearney P, Loane E, Beatty S. Macular pigment optical density in an ageing Irish population: The Irish Longitudinal Study on Ageing. *Ophthalmic Res.* 2010;44(2):131-9.

Nos défenses antioxydantes ne s'atténuent pas uniquement à cause du vieillissement. Les agressions extérieures, comme l'exposition excessive aux UV du soleil, y contribuent et génèrent des lésions du cristallin, augmentant le risque de cataracte⁸. Selon l'OMS, 20% des cataractes seraient évitables en protégeant mieux nos yeux des UV. Des études suggèrent également un lien entre une exposition solaire prolongée et la DMLA⁹. Le port de lunettes de soleil traitées anti-UV est une habitude à prendre lorsque l'ensoleillement est fort, et cela dès le plus jeune âge, car les yeux des enfants sont encore plus perméables à la lumière que ceux des adultes. Le marquage CE garantit déjà une protection contre les UV, et pour vous assurer une filtration optimale, choisissez des lunettes solaires de catégorie 3 pour les activités extérieures et catégorie 4 pour la haute montagne. À l'inverse, lorsque l'ensoleillement n'est pas exagérément fort, les lunettes ne doivent pas être utilisées car les UV participent à réguler la croissance normale de l'œil, ce qui protège ensuite de la myopie.

LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE (DMLA)

Cette affection apparaît lorsque la macula, une zone du fond de l'œil se dégrade. La macula est responsable de la plus importante fonction de la rétine : la vision nette et de face, celle que nous utilisons pour lire, écrire, conduire, etc. La DMLA est la plus grave cause d'altération de la vue, qui se manifeste initialement par une vision trouble, mais peut évoluer jusqu'à la cécité. Dans la forme sèche, on voit apparaître sur la macula des dépôts jaunâtres, les drusen, faits de débris de cellules, de photorécepteurs dégradés et de lipides oxydés. Plus rarement, dans la forme humide, une modification des parois des capillaires de la rétine peut entraîner une hémorragie qui accélère la cécité.

La DMLA est pratiquement impossible à traiter, c'est pourquoi il est important d'agir pour la prévenir ou pour ralentir son évolution en mettant en place une stratégie antioxydante bénéfique pour les yeux. Il est recommandé d'adopter les mêmes habitudes alimentaires que celles recommandées en cas de cataracte (voir plus loin) tout en y ajoutant des aliments riches en antioxydants protecteurs de la rétine : jaune d'œuf, épinards, brocolis, chou vert, courge ou maïs (riches en lutéine, en zéaxanthine, en vitamine C et en vitamine E), myrtilles, framboises et baies (très riches en polyphénols), huîtres et crustacés (très riches en zinc). Ces mêmes antioxydants peuvent aussi être apportés sous forme de mélange en complément alimentaire pour de meilleurs résultats. L'efficacité de ce mélange a été testée avec succès dans plusieurs très grandes études américaines, sur plusieurs milliers de participants¹¹.

Il est composé comme suit :

- 500 mg de vitamine C
- 400 UI de vitamine E naturelle
- 10 mg de lutéine
- 2 mg de zéaxanthine
- 80 mg de zinc
- 2 mg de cuivre

Les recherches suggèrent que cette formule peut être renforcée par la consommation de doses élevées d'acides gras oméga-3 issus du poisson : 3,4 g par jour de DHA et 1,6 g d'EPA permettraient d'améliorer nettement l'acuité visuelle¹². Enfin, la supplémentation en vitamine D semble diminuer l'inflammation et ralentir l'évolution de la maladie¹³. 4000 UI de vitamine D3 par jour sont recommandées en automne et en hiver, ou toute l'année si vous ne pouvez pas vous exposer au soleil.

infos produits

- **NaturOphta Macula** (Horus Pharma) : 04 93 19 54 08 www.horus-epharma.fr
- **Vitamine D3 ++** (Dplantes) : 04 75 53 80 09 - www.dplantes.com

LA CATARACTE

En ce qui concerne la cataracte, le stress oxydatif n'est pas directement responsable. C'est ici le phénomène de glycation qui entre en jeu et qui fait vieillir de manière très accélérée le cristallin, cette petite lentille située derrière l'iris. Lorsque l'opacification devient trop importante, le seul traitement est une intervention chirurgicale qui remplace le cristallin abîmé par une lentille intraoculaire synthétique. Le phénomène de glycation est une réaction chimique spontanée qui a lieu entre une protéine et un sucre. Cette réaction donne lieu à des protéines glyquées, c'est-à-dire des protéines endommagées qui ne sont pas totalement évacuées et s'accumulent dans l'organisme au fil du temps, empêchant son fonctionnement normal¹⁴.

8. Cruickshanks KJ, Klein R. **Ultraviolet** light exposure and lens opacities: the Beaver Dam Eye Study. *American Journal of Epidemiology*, 1992;82:1658-1662. Taylor HR, West SK, Rosenthal FS, Munoz B, Newland HS, Abbey H, et al. Effect of **ultraviolet** radiation on cataract formation. *N Engl J Med* 1988;319:1429-1433. West SK, Duncan DD, Munoz B, Rubin GS, Fried LF, Bandeenroche K, et al. Sunlight exposure and risk of lens opacities in a population-based study: The Salisbury.
9. Chalam KV, Khetpal V, Rusovici R et al. A review : role of ultraviolet radiation in age-related macular degeneration, *Eye & Contact Lens* 2011;37(4):225-232.
10. **Juan Ye, Jinjing He, Changjun Wang, Han Wu, Xin Shi, Huina Zhang, Jiajun Xie and Sangyeul Lee** Smoking and Risk of Age-Related Cataract: A Meta-Analysis *Investigate ophthalmology & visual science* 53:3885 doi:10.1167/iops.12-9820.
11. The Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) Research Group. Lutein + Zeaxanthin and Omega-3 Fatty Acids for Age-Related Macular Degeneration *The Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) Randomized Clinical Trial. JAMA.* 2013;309(19):2005-2015.
12. Tassos Georgioul, Anastasia Neokleous, Despina Nicolaou et Barry Sears. Pilot study for treating dry age-related macular degeneration (AMD) with high-dose omega-3 fatty acids. *PharmaNutrition*. 18 October 2013.
13. Vivian Lee, Elissa Reki, Jaimie Hoh Kam, Glen Jeffery Vitamin D rejuvenates aging eyes by reducing inflammation, clearing amyloid beta and improving visual function *Neurobiology of Aging* october 2012.
14. Hashim Z, Zarina S. Advanced glycation end products in diabetic and non-diabetic human subjects suffering from cataract. *Age (Dordrecht, Netherlands)*. Sep 2011;33(3):377-384.

Plus l'alimentation est riche en féculents digérés rapidement et en aliments sucrés, plus les probabilités augmentent de souffrir un jour de la cataracte¹⁵.

Pour limiter le phénomène de glycation, quatre mesures sont indispensables :

- Choisir des féculents digérés lentement, aussi appelés à « index glycémique bas » : riz basmati, pâtes complètes, patate douce, lentilles, haricots rouges et blancs, pois chiches, sarrasin, etc. A la place du riz rond, des pâtes blanches, du pain ou des pommes de terre.
- Limiter ou supprimer les aliments sucrés : gâteaux, sucreries, pâtisseries, sodas, etc.
- Éviter les fritures et aliments grillés au profit de cuissons douces : papillotes, vapeur, etc.
- Augmenter la consommation de fruits et de légumes.
- Faire du sport : l'activité physique est le seul moyen de stimuler l'élimination des protéines glyquées hors de l'organisme.

La N-acétyl-L-carnosine ou NAC, un puissant antioxydant, permet de ralentir ou de prévenir l'apparition de la cataracte. Son application sous forme de gouttes ophtalmiques protège le cristallin¹⁶.

La prise de statines, des médicaments anticholestérol, est en soi un facteur de risque de la cataracte ! Selon les études, il augmente le risque de 27%¹⁷ et avance de 2 à 3 ans l'âge d'apparition de l'opacification du cristallin¹⁸.

Notre organisme a la possibilité de limiter la formation de protéines glyquées grâce à la carnosine¹⁹. Des chercheurs ont donc testé l'effet d'une supplémentation en carnosine, mais les résultats ont été décevants, car il s'est avéré que la carnosine est très mal absorbée par voie orale, entre 0 et 14%, selon des facteurs génétiques^{20,21}. Des recherches ultérieures ont ensuite permis de mettre en évidence l'absorption de la carnosine par l'œil lorsqu'elle était administrée sous forme de gouttes²². Les essais cliniques menés sur des personnes touchées par la cataracte ont montré une régression de la maladie et une amélioration significative de la vision dans 90% des cas²³. Les premiers effets sont visibles au bout de six mois et il est conseillé de poursuivre le traitement jusqu'à diminution satisfaisante des symptômes. Le dosage recommandé est de deux gouttes dans chaque œil, matin et soir.

infos produits

- Smart Eyes carnosine (Supersmart) : 08 00 66 67 42 - www.supersmart.com

Annie Casamayou ■■■

Les probiotiques inefficaces contre l'asthme

Depuis de nombreuses années, les probiotiques sont proposés dans le cadre de la prévention de l'asthme...

L'asthme est la maladie chronique la plus répandue chez les enfants et sa prévalence augmente de 50% chaque décennie. Selon certaines hypothèses, la perturbation de la flore intestinale en début de vie peut contribuer à la survenue des maladies allergiques, y compris l'asthme. De nombreuses personnes utilisent donc chaque jour des probiotiques (des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates, confèrent un avantage pour la santé), dans l'espoir d'en maîtriser les symptômes. En décembre 2013, des chercheurs canadiens ont publié les résultats de l'analyse de l'ensemble des études menées à ce jour ayant testé l'effet des probiotiques dans la prévention de l'asthme. Ils ont révélé une absence totale d'efficacité des probiotiques contre l'asthme. Ces résultats permettront aux asthmatiques de faire quelques économies et rappellent que l'administration de probiotiques n'est pas forcément suffisante pour modifier en profondeur une flore intestinale qui contient des milliers de souches bactériennes différentes.

Référence : Azad MB, Coneys JG, Kozyskyj AL, Field CJ, Ramsey CD, Becker AB, et al. Probiotic supplementation during pregnancy or infancy for the prevention of asthma and wheeze: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2013;347:f6471.

15. Paul Mitchell, Carbohydrate nutrition, glycemic index, and the 10-y incidence of cataract, *Am. J. Clinical Nutrition*, Nov 2007; 86: 1502 - 1508.

16.

17. Leuschen J, Mortensen EM, Frei CR, Mansi EA, Panday V, Mansi I. Association of Statin Use With Cataracts: A Propensity Score-Matched Analysis. *JAMA Ophthalmol*. 2013 Sep 19. doi: 10.1001/jamaophthalmol.2013.4575.

18. Machan CM, Hrynchak PH, et Irving EL. Age-Related Cataract Is Associated with Type 2 Diabetes and Statin Use. *Optom Vis Sci* 2012;89:1165-1171. Hippisley-Cox J, Coupland C. Unintended effects of statins in men and women in England and Wales: population based cohort study using the QResearch database. *BMJ* 2010;340:c2197.

19. Hipkiss AR1, Michaelis J, Syrris P. Non-enzymatic glycosylation of the dipeptide L-carnosine, a potential anti-protein-cross-linking agent. *FEBS Lett*. 1995 Aug 28;371(1):81-5.

20. Everaert I, Taes Y, De Heer E, Baelde H, Zutinic A, Yard B, Sauerhöfer S, Vanhee L, Delanghe J, Aldini G, Derave W. Low plasma carnosinase activity promotes carnosinemia after carnosine ingestion in humans. *Am J Physiol Renal Physiol*. 2012 Jun 15;302(12):F1537-44.

21. Gardner ML1, Illingworth KM, Kelleher J, Wood D. Intestinal absorption of the intact peptide carnosine in man, and comparison with intestinal permeability to lactulose. *J Physiol*. 1991 Aug;439:411-22.

22. Babizhayev MA1, Yermakova VN, Sakina NL, Evstigneeva RP, Rozhkova EA, Zheltukhina GA. N alpha-acetylcarnosine is a prodrug of L-carnosine in ophthalmic application as antioxidant. *Clin Chim Acta*. 1996 Oct 15;254(1):1-21.

23. Babizhayev MA1, Deyev AI, Yermakova VN, Semiletov YA, Davydova NG, Doroshenko VS, Zhukotskii AV, Goldman IM. Efficacy of N-acetylcarnosine in the treatment of cataracts. *Drugs R D*. 2002;3(2):87-103.



LE NOUVEAU DIEU FÉMININ

Récemment, j'ai lu un livre qui s'intitulait « *Une brève histoire du futur* », de Michio Kaku. Cet américain est un passionné de science-fiction depuis son plus jeune âge et, surtout, un professeur de physique théorique émérite. Par ses connaissances pointues des nouvelles avancées technologiques, il veut nous projeter, à travers son livre, dans les prochaines décennies et nous dire *comment la science va changer le monde*. Changer le monde ? Vraiment ?

TOUJOURS PLUS...

Dans ce livre, on n'est pas surpris de retrouver des scénarios dignes de films de science-fiction. Des innovations technologiques incroyables dans le domaine de la santé, de l'énergie, de la robotique ou des nouveaux matériaux. En bref, la même chose qu'aujourd'hui : du consommable, du pseudo-révolutionnaire, du confort mais rien de nouveau pour nous apporter du bonheur !

Avoir un téléphone qui change de forme pour un moindre encombrement nous apportera-t-il vraiment un mieux-être ? Traverser l'espace pour rejoindre les étoiles avec les voiles solaires saura-t-il nous rendre heureux ? Car au fond, que souhaitons-nous pour notre bien-être ? Moins travailler, avoir du temps pour profiter du monde qui nous entoure, une petite bière de temps en temps (je parle pour moi), du bonheur quoi, c'est ça que nous voulons ! Et c'est là que la science a un tournant à prendre...

BIEN VIVRE, BIEN ÊTRE, ET AU FINAL DU BIEN-ÊTRE

Depuis l'aube des temps, nous cherchons à nous rendre la vie moins difficile. Et nous avons inventé la science dans ce but premier. Elle a créé des outils qui nous ont rendu la vie plus facile. Bien utilisé, un outil est bénéfique... Mais aujourd'hui, on s'aperçoit qu'en avoir dix ou même cent nous pourrit la vie et, surtout, détraque notre planète. Donc, je me demande : est-ce que la science d'aujourd'hui répond à nos besoins fondamentaux ? La réponse est non. Elle s'est éloignée de son but premier, ce qui fait que même partant d'une bonne intention, le « scientifique de base » œuvre à créer de nouveaux besoins plutôt que de répondre à notre quête de bonheur. Je pense que la notion de bien-être n'a pas encore été comprise par la science. Il est donc temps qu'elle se pose cette simple question : qu'est-ce que le bien-être, qu'est-ce que le bien vivre ?

Loin derrière nous, nos ancêtres considéraient la nature comme une divinité féminine. Gaïa était la déesse mère. Puis au fils du temps, le sacré s'est transformé en religion. Petit à petit, le féminin sacré a cédé sa place à un mode de pensée masculin, guerrier et destructeur. Quand Descartes sépara l'âme et le corps et qu'il considéra l'animal comme un corps entièrement dépourvu d'âme, il fit de la science une nouvelle religion. De l'unité, nous avons basculé radicalement dans la dualité, la classification, la méthode scientifique. Cette pensée rationaliste nous a conduits à nous croire tout permis sur la nature, sous prétexte de supériorité. En Occident, force est de constater que depuis des siècles le féminin n'est pas respecté. La référence est devenue le masculin logique et cartésien. Ce schéma est à bout de souffle aujourd'hui, et la mutation de la science doit se faire. On peut même pressentir un début de changement si l'on y fait un peu attention. Il est temps pour l'humanité de muter à nouveau mais, cette fois, pour une nouvelle science féminine.

UNE BELLE HISTOIRE

Lorsque le monde scientifique aura redéfini son rôle, les chercheurs arrêteront de manipuler le vivant. La science deviendra ce qu'elle aurait toujours dû être : une science **au service** du vivant. Cette simple redéfinition suffira à orienter les recherches dans le sens du bonheur de chacun. Personne ne saurait prédire exactement comment la science va évoluer dans les prochaines années, mais pour notre futur, on pourrait faire un tout autre pari que celui de Mr Kaku : que la science révolutionnera la notion de bien-être. Et plutôt qu'une *brève histoire du futur*, on pourrait écrire *une belle et durable histoire du futur* ! Tout changera lorsque nous aurons compris que notre bonheur et notre futur dépendent du bien-être de ce monde vivant qui nous entoure. S'il est vrai qu'un jour Dieu s'est fait homme, alors il est grand temps que la Science se fasse femme.

Jean-François Astier ■■■

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LE FUCUS

Le fucus, *Fucus vesiculosus* appelé aussi varech vésiculeux, est une algue brune que l'on recommande souvent pour perdre du poids. Une de ses particularités est de contenir de l'iode, minéral ô combien important pour notre glande thyroïde. Mais on entend souvent : « méfiez-vous du fucus, l'excès d'iode est dangereux pour la thyroïde ! ». Le fucus est-il dangereux ? Agit-il seulement sur notre thyroïde ? Je n'en crois rien, car qui dit produit de la mer...

RICHESSSE MARINE

Avez-vous déjà mangé des huîtres et senti ensuite un regain d'énergie ? C'est que la grande richesse en nutriments de ces nobles mollusques répondait certainement à un besoin de votre organisme. De la même manière qu'une cure d'eau de mer hypertonique ou des vacances à la mer peuvent être revitalisantes. Le fucus fait donc partie de cette catégorie que l'on pourrait appeler les « toniques marins ». De véritables chargeurs de batterie ! Au-delà de sa teneur en iode, le fucus est un tonique de par ses constituants : *calcium, fer, potassium, magnésium, phosphore, soufre, manganèse, cuivre* et bien d'autres minéraux sont présents. Comme toutes les algues, il nous apporte également tous les acides aminés essentiels sous une forme très assimilable. Le fucus et les algues en général complètent d'ailleurs souvent les régimes végétariens. Mais, me direz-vous, comment intervient-il dans la perte de poids ?

UN TONIQUE POUR LA SILHOUETTE

Comme pour toutes les plantes, on peut dire que le fucus convient à certains terrains mais pas à d'autres. En tant que tonique, on le conseillera à toute personne ayant un métabolisme ralenti avec une fatigue plus ou moins chronique. Dans ce cas, il s'avérera très utile pour retrouver de l'énergie et, grâce à son action stimulante du métabolisme, affiner la silhouette. Mais une surcharge pondérale n'est pas toujours liée à un ralentissement métabolique. Et c'est la raison du holà mis sur le fucus, car il n'est pas à conseiller à tous ceux qui souhaitent perdre du poids. Sous forme de cure comme on le recommande dans le cadre d'un programme minceur, il faudra seulement s'assurer que le fucus correspond vraiment à nos besoins (métabolisme ralenti et fatigue chronique). Si c'est le cas, aucun risque pour notre glande thyroïde, l'apport d'iode sera compatible avec notre physiologie.

MAIS ENCORE ?

Le fucus n'en finit pas de nous étonner de par ses composants. On y trouve des polyphénols à l'activité antibiotique, des mucilages qui améliorent le transit intestinal et augmentent la sensation de satiété, ou encore des vitamines du groupe B mais aussi A, C, D3, PP, E et K. Pris après le repas, l'acide alginique qu'il contient forme un gel colloïdal au contact des acides gastriques, ce qui tend à limiter les désagréables

remontées acides. Autre élément intéressant, la présence de tryptophane, acide aminé non essentiel très souvent en carence chez certaines femmes qui prennent du poids au moment de la ménopause. Enfin, la présence de caroténoïdes, fameux antioxydants luttant contre l'oxydation cellulaire, est la cerise sur le gâteau pour nous faire accepter que le fucus soit une plante riche à tous niveaux.

L'action indirecte du fucus sur notre métabolisme grâce à l'apport d'iode aura aussi d'autres effets bénéfiques pour celui ou celle qui en a besoin : élimination des dépôts lipidiques, meilleur thermorégulation, meilleur transit...

QUAND, COMMENT ?

Pour intégrer le fucus dans un programme de perte de poids, il sera utile de le consommer en début de repas. Ainsi pris, il aura un double effet, celui d'augmenter la sensation de satiété grâce à ses mucilages et d'apporter rapidement au corps tous les éléments utiles. Pour une action efficace, l'idéal est de consommer le fucus le plus frais possible. N'attendez donc pas la date limite pour le consommer. Il est souvent proposé sous forme de gélule mais on peut l'intégrer aussi dans des tisanes dans lesquelles il faudra mêler d'autres plantes à l'action drainante. En gélule, consommez 2 à 3 grammes par jour accompagnés d'un grand verre d'eau sur 2 mois.

Ne consommez pas de fucus si vous souffrez d'hyperthyroïdie ou d'une hypersensibilité à l'iode, ou par précaution chez la femme enceinte ou allaitante.

Au-delà de ces précautions, observez si le fucus est en accord avec votre état physiologique comme nous l'avons vu, et si oui, n'hésitez pas !

Jean-François Astier ■■■

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les fleurs de Bach sans jamais oser le demander

Certains les découvrent par hasard sur le conseil d'une amie enthousiaste. D'autres les essaient juste « pour voir », puis les adoptent. Ce que l'on connaît comme les « Fleurs de Bach » ne s'achète pas chez les fleuristes. Il s'agit en effet de préparations à base de plantes et de fleurs conçues pour traiter bon nombre de problèmes d'origine émotionnelle. Mais de quoi s'agit-il au juste ?

Avant d'explorer cet univers fait de fleurs et d'émotions, jetons d'emblée le pavé dans la mare. Disons le tout de suite et sans ambiguïté : aucune étude scientifique n'a, à l'heure actuelle, validé l'efficacité de ces élixirs floraux. On serait alors tenté d'en conclure que l'histoire ne présente aucun intérêt. Oui, sauf que...

Bien que la polémique continue d'exister entre les sceptiques et les utilisateurs, les fleurs de Bach se portent de mieux en mieux. Leur succès ne cesse d'augmenter depuis leur découverte, il y a environ quatre-vingts ans et elles se vendent dans plus de soixante pays différents. En Suisse, elles sont même remboursées par le système sanitaire local, tout comme en Angleterre si elles sont prescrites par un médecin. En Italie, toute pharmacie qui vend des produits naturels prépare les mélanges de fleurs de Bach demandés par ses clients... Mais qu'en est-il en France ? Avec quelques longueurs de retard, les fleurs de Bach, que l'on ne trouvait que dans les magasins diététiques ou biologiques, pointent leur nez dans les pharmacies. Les gens – de plus en plus nombreux – qui les achètent disent qu'ils en tirent des bénéfices. Faudrait-il alors donner raison à Einstein lorsqu'il dit que « la théorie, c'est quand on sait tout et que rien ne fonctionne, et la pratique, c'est quand tout fonctionne et que personne ne sait pourquoi » ?

LE MALADE SERAIT-IL PLUS IMPORTANT QUE LA MALADIE ?

Sans relation de parenté avec le célèbre musicien, Edward Bach était un médecin anglais. Né en 1886 à Moseley, près de Birmingham, Edward Bach se spécialise en chirurgie et en immunologie. Passionné, il consacre sa vie à la recherche médicale et à soigner les autres. Il s'intéresse à l'homéopathie, travaille au service de bactériologie du Centre hospitalier universitaire et à son cabinet londonien qui ne désemplit

pas. Dans le laboratoire de l'hôpital, il fait des découvertes sur certains germes intestinaux qu'il met en lien avec certaines maladies chroniques. Il identifie sept groupes de germes en fonction de leur action de fermentation sur le sucre. Il en prépare des vaccins censés purifier les intestins, depuis appelés les « nosodes de Bach ».

C'est en exerçant son métier que le Dr Edward Bach se rend compte des limites de son activité de médecin. Il comprend que pour soigner une maladie, il faut d'abord en connaître les causes. À force d'observer les gens, il réalise à quel point les états d'âme négatifs et perturbateurs peuvent être à l'origine d'une foultitude de problèmes. Il explique : « La situation est celle d'un ennemi solidement retranché dans les collines, menant une incessante action de guérilla dans les pays d'alentour, pendant que la population, ignorant la garnison fortifiée, se contente de réparer ses maisons endommagées et d'enterrer ses morts, qui sont la conséquence de ces raids. Telle est, d'une manière générale, la situation dans la médecine d'aujourd'hui. Rien de plus que le rafistolage des blessés et l'enterrement des tués, sans que l'on s'arrête un instant à la place forte. » Pour lui, la maladie est « l'aboutissement de forces agissant depuis longtemps et en profondeur... ». Les solutions matérielles ne constituent qu'un soulagement plus ou

moins durable ne pouvant cependant pas éliminer la véritable cause de la maladie. À plusieurs reprises, le docteur Bach dira : « *C'est le malade qui doit être traité, non la maladie* ».

LA DÉCOUVERTE DES FLEURS DE BACH

En se basant sur une approche globale de l'être humain, le Dr Bach comprend que les tensions émotionnelles consomment inutilement notre énergie vitale, créant fatigue physique et psychique, douleur et baisse de notre système immunitaire. Il est convaincu que les causes de la maladie sont avant tout d'origine émotionnelle. Pour lui, la clé de la santé est le bonheur, à savoir une situation d'harmonie entre l'âme (c'est le terme qu'il utilise) et la personnalité d'un individu. En revanche l'absence de bonheur (ou la présence de la tristesse) ne peut qu'être la voie royale pour la maladie.

C'est le conflit entre l'âme et la personnalité qui est à l'origine de la maladie et de l'insatisfaction. Certains états émotionnels perturbateurs comme la peur, la dépression, l'anxiété, l'inquiétude... peuvent perturber et arriver à provoquer un dysfonctionnement d'ordre physique de l'organisme humain. Mais, selon Edward Bach, lorsqu'un individu retrouve la paix et la sérénité, il peut se débarrasser des symptômes de la maladie. Le Dr Bach est persuadé que la maladie n'est qu'une consolidation d'une attitude mentale. Pour lui, il est donc indispensable de définir l'état émotionnel plus encore que de déterminer la maladie.

C'est à l'âge de 43 ans qu'il décide de changer de vie. Convaincu que la maladie est le résultat d'un conflit intérieur, il cherche un traitement simple qui puisse être la médecine de l'avenir. Il quitte son cabinet de Londres et s'installe à la campagne. Il a la certitude que c'est dans la nature qu'il trouvera la solution aux maladies. Grâce à ses connaissances de la botanique, à son ressenti personnel, à son intuition et à sa sensibilité, il trouve progressivement 38 fleurs et plantes qui correspondent pour lui aux émotions et aux sentiments perturbateurs. Il découvre ainsi que certaines plantes peuvent avoir la capacité de transformer les états négatifs en leur contraire positif. Par exemple la peur en courage, le découragement en espoir, la crainte excessive envers les autres en capacité de s'occuper d'eux sans anxiété, etc.

POURQUOI PRENDRE LES FLEURS DE BACH ?

Les fleurs de Bach sont utilisées pour faire face à la multitude d'obstacles de la vie quotidienne – à travers une solution simple et naturelle – et surmonter les émotions perturbatrices : « *Je n'arrive pas à parler en public* », « *Je ne me sens pas à la hauteur* », « *Je suis anxieux* », « *J'ai peur de prendre l'avion* », « *Je me sens coupable* »... La prise des élixirs floraux

LE REMÈDE D'URGENCE

Le *Rescue Remedy*, également connu sous le nom de « Remède d'urgence » est le plus connu et le plus utilisé des remèdes de Bach. Il s'agit d'un mélange conçu par le Dr Bach et composé de cinq fleurs que l'on utilise – comme son nom l'indique – en cas d'urgence. Il permet de gérer les petits et les grands chocs de tous les jours : une mauvaise nouvelle qui bouleverse, la peur d'aller chez le dentiste, un événement qui angoisse, une dispute, avant un examen... Le *Rescue Remedy* contient : *Rock rose*, pour les paniques et les terreurs, *Impatiens*, pour les souffrances, *Clematis*, pour les pertes de conscience, *Cherry Plum*, pour rester maître de soi et *Star of Bethlehem*, pour les chocs. Contrairement aux autres fleurs, en cas de besoin, on verse quelques gouttes de *Rescue* directement dans la bouche ou dans un fond d'eau. Selon le problème, on peut y avoir recours à plusieurs reprises et de façon rapprochée jusqu'à amélioration.

permet de développer les qualités positives liées aux émotions négatives et perturbatrices qui éloignent de sa véritable nature. Le but est de retrouver la paix intérieure en s'appuyant sur les capacités d'autoguérison propres à chacun.

Si chaque individu est en mesure de comprendre la signification de sa propre maladie, cela lui permettra de progresser dans la connaissance de ses défauts qui l'empêchent de vivre pleinement sa vie. La souffrance peut permettre ainsi de grandir à condition de savoir faire le travail nécessaire. Selon Bach : « *Peu importe notre tâche en ce monde – cireur de chaussures ou monarque, propriétaire ou paysan, riche ou pauvre. Tant que nous accomplissons cette tâche particulière selon les directives de l'âme, tout va bien...* ».

COMMENT UTILISER LES ÉLIXIRS ?

Selon les directives du Dr Bach, les élixirs floraux sont toujours préparés en suivant le même protocole. Cueillies à l'aide d'un instrument et jamais touchées directement par l'homme, certaines fleurs sont laissées pendant un certain temps au soleil dans un bol d'eau de source tandis que d'autres subissent une ébullition. L'eau est ensuite filtrée et mélangée à de l'alcool pour en faire une teinture qui servira à la production des flacons que l'on trouve dans le commerce.

Pour choisir les fleurs, il existe des conseillers compétents, qui à travers un interrogatoire détaillé, obtiennent le pouls de notre situation. En ayant un regard neutre, ils conseillent le mélange le plus adapté. En alternative, on peut faire son propre choix en lisant les caractéristiques de chaque fleur. Le choix doit se limiter à six ou sept fleurs. Une fois le choix effectué, on prépare son propre flacon. Il faut tout simplement mettre deux gouttes de chaque fleur choisie dans un flacon teinté de 30 ml, avec pipette. Ensuite le remplir d'eau de source et ajouter l'équivalent d'une cuillère à café d'alcool pour la conservation.

Selon les indications du Dr Bach, on prend quatre gouttes du mélange préparé, quatre fois par jour. Un flacon dure environ trois semaines. Alternativement, pour les cas aigus, on peut verser deux gouttes de chaque remède choisi dans un verre ou une bouteille d'eau et en boire de petites gorgées fréquemment, jusqu'à soulagement du problème. Les élixirs de Bach sont sans risque, sans toxicité ni accoutumance. Ils peuvent s'associer à la prise de tout autre médicament, sans effets secondaires connus. Toutefois, comme les élixirs sont conservés en général dans de l'alcool, les personnes ne pouvant pas en prendre (par exemple celles qui sont en cure de désintoxication alcoolique) doivent prévoir des fleurs de Bach sans alcool (il en existe par exemple à base de glycérine) et devront garder le flacon dans le réfrigérateur pour le conserver.

Comme l'efficacité des fleurs de Bach est toujours controversée par la recherche scientifique, pourquoi ne pas s'en remettre au conseil du Dr Bach : « *Ne croyez pas, expérimentez* » ?

LES 7 FAMILLES DES FLEURS DE BACH

Pour nous aider à choisir les fleurs, le Dr Bach les a divisées en 7 familles : la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité aux idées et aux influences, l'abattement et le désespoir, le souci excessif du bien-être des autres. Pour chacun de ces états troublants, il a indiqué les remèdes appropriés. Chaque fleur décrite dans son état négatif favorise un changement vers un état positif.

La peur

Mimulus (Mimule)

Etat négatif : Peur de choses précises (par exemple la peur des serpents, de prendre l'avion, du noir...), timidité

Etat positif : *Courage face aux événements de la vie*
Aspen (Tremble)

Peur sans une raison précise, appréhension vague et de nature inconnue

Foi et confiance dans l'inconnu

Rock Rose (Hélianthème)

Terreur, panique aiguë, cauchemars

Force de volonté et grand courage

Cherry Plum (Prunier myrobolan)

Impression de perdre le contrôle de soi, de craquer

Calme, lucidité et paix

Red Chestnut (Marronnier Rouge)

Souci excessif pour les êtres chers, anticiper le malheur

Confiance en la vie et intérêt pour les autres sans anxiété

L'hypersensibilité aux idées et aux influences

Centauray (Petite Centaurée)

Ceux qui ne savent pas dire « non », faibles, dominés et toujours prêts à servir

Force intérieure, discernement et savoir dire « non »

Agrimony (Aigremoine)

Les soucis se cachent derrière un masque jovial

Calme véritable et acceptation de soi

Holly (Houx)

Colère, jalousie, suspicion, haine

Compréhension, amour, pardon

Walnut (Noyer)

Sensibilité aux influences extérieures, périodes de changement

Aide aux changements et protection contre les influences

La solitude

Heather (Bruyère)

Ne peut pas rester seul, égocentrisme, parler tout le temps de soi

Ouverture aux autres, bonne communication, altruisme
 Impatiens (Impatience)
 Impatient, agacé par les contraintes, rapide
Patience, tolérance
 Water Violet (Violette d'eau)
 Distant, orgueilleux, indépendant
Humilité, communion avec autrui

Le manque d'intérêt pour le présent

Chestnut Bud (Bourgeons de Marronnier)
 Répétition des mêmes erreurs, ne profite pas
 des expériences du passé
Apprentissage par les leçons de la vie
 Clematis (Clématite)
 Manque de liens avec la réalité, rêveur, inattention
Vivre le présent, réalisme
 Honeysuckle (Chèvrefeuille)
 Nostalgie et vie dans le passé
Vie au présent dans son histoire
 Mustard (Moutarde)
 Mélancolie sans raison apparente
Dissipation du voile noir, paix intérieure
 Olive (Olive)
 Épuisement physique
Régénération physique, vitalité
 White Chestnut (Marronnier Blanc)
 Pensées répétitives et envahissantes, mental agité
Esprit clair, calme et tranquille
 Wild Rose (Eglantier)
 Résignation, vie sans plaisir, passivité
Joie de vivre, enthousiasme

L'abattement et le désespoir

Crab Apple (Pommier Sauvage)
 Maniaque, sentiment d'impureté, honte,
 mauvaise image de soi
Pureté intérieure, acceptation de soi
 Elm (Orme)
 Sentiment d'être dépassé par les événements,
 d'être submergé par ses responsabilités
Force pour accomplir la tâche, confiance en soi
 Larch (Mélèze)
 Manque de confiance en soi
Confiance en soi, d'être à la hauteur
 Oak (Chêne)
 Les lutteurs courageux qui ne voient pas leurs limites
Lâcher-prise, patience, force
 Pine (Pin Sylvestre)
 Sentiment de culpabilité, d'être responsable de tout
Déculpabilisation, jugement correct
 Star of Bethlehem (Ornithogale à ombelle)
 Chocs présents et passés, deuil, chagrin
Consolation, paix, réconfort
 Sweet Chestnut (Châtaignier)
 Désespoir extrême
Soulagement de la souffrance

Willow (Saule)
 Ressentiment, sentiment d'injustice,
 susceptibilité
*Acceptation de ses responsabilités,
 joie de vivre*

L'incertitude

Cerato (Plumbago)
 Manque de confiance en son intuition
Confiance en soi
 Gentian (Gentiane)
 Découragement facile, doute
Courage, force, foi, persévérance
 Gorse (Ajonc)
 Grand désespoir, résignation
Espoir retrouvé, foi
 Hornbeam (Charme)
 Fatigue mentale, manque de courage et
 d'entrain
Force et vitalité, la fleur du « starter »
 Scleranthus (Gnavelle annuelle)
 Doute, hésitation dans les choix entre
 deux possibilités
Clarté, équilibre et facilité dans les choix
 Wild Oat (Avoine sauvage)
 Insatisfaction, difficulté à trouver sa voie
*Trouver sa vocation, talent,
 discernement*

Le souci excessif du bien-être des autres

Beech (Hêtre)
 Intolérance, critique
*Tolérance et acceptation d'autrui et
 des différences*
 Chicory (Chicorée sauvage)
 Protection excessive dans son entourage,
 possessif, donner pour recevoir
Amour inconditionnel, don de soi
 Rock Water (Eau de Roche)
 Dureté et exigence avec soi-même,
 rigidité envers soi
*Souplesse, ouverture, compréhension,
 ne pas mettre la barre trop haut*
 Vervain (Verveine)
 Enthousiasme excessif, stress, ferveur, en
 faire trop
Modération, calme, respect d'autrui
 Vine (Vigne)
 Domination, autoritarisme, contrôle
 des autres
Don de soi, respect, autorité sage

Alessandra Buronzo ■■■

Ne plus passer sous silence les tumeurs secondaires

Les traitements contre le cancer ont des effets secondaires bien souvent passés sous silence. En particulier, leur capacité à combattre le cancer s'accompagne souvent d'une augmentation du risque de nouveau cancer quelques années plus tard...

CONNAISSEZ-VOUS LES TUMEURS SECONDAIRES ?

Sil est un problème peu connu du grand public mais cependant très grave, c'est celui des tumeurs secondaires. Il s'agit de cancers survenant longtemps (parfois une dizaine voire une vingtaine d'années) après l'administration d'un traitement anticancéreux pour un premier cancer. Actuellement, on estime qu'environ 15% de l'ensemble des cancers actuels découlent directement ou indirectement de la toxicité à long terme d'un ancien traitement anticancéreux (chimiothérapie ou radiothérapie).

Oui, vous avez bien lu : près d'un cancer sur six est lié aux traitements contre le cancer. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas suivre les traitements prescrits par les cancérologues, mais il y a de quoi se poser des questions... Cette information doit surtout être davantage connue et reconnue pour que les patients puissent mieux comprendre leur maladie et ses origines.

Contre les tumeurs secondaires, la recherche essaie de prédire le risque de les développer. Le problème est que c'est tout sauf aisé, car ce risque dépend de nombreux paramètres tels que le type général de traitement administré (radiothérapie, chimiothérapie ou thérapie ciblée), l'agent chimique utilisé (certaines molécules de chimiothérapie sont plus toxiques que d'autres et sont associées à un risque plus important), l'âge du patient, certaines co-morbidités (obésité, tabagisme, diabète). Sur le plan génétique, des chercheurs américains ont récemment réussi à mettre en évidence certaines séquences génétiques (au sein du chromosome 6) qui accentuent le risque de développer un cancer secondaire, mais on est encore loin d'une prédiction efficace¹.

Tous les tissus ou organes sont susceptibles de devenir à terme cancéreux. Toutefois, on observe un risque plus important – en fonction du traitement administré – de développer des leucémies aiguës,

des cancers du sein, des tumeurs pulmonaires (surtout en cas de tabagisme associé), des tumeurs thyroïdiennes, du pancréas ou encore de l'estomac.

SE PRÉMUNIR DE LA TOXICITÉ CARDIAQUE

Une autre complication liée à l'administration d'un traitement anticancéreux préalable concerne les maladies cardiovasculaires. Si on parle en effet beaucoup des effets secondaires liés aux traitements anticancéreux, on ne parle quasiment pas du risque cardiovasculaire qui en découle à long terme. Et pourtant, le risque de décéder d'une maladie cardiaque est plus important que celui de succomber à un cancer secondaire chez les patientes déjà traitées auparavant pour une néoplasie du sein.

Ainsi, comme le précise un article récemment publié dans l'éditorial du *New England Journal of Medicine* du mois de mars 2013², l'exposition du tissu cardiaque pendant un traitement par radiothérapie dans le cadre d'un cancer du sein augmente de manière substantielle le risque cardiovasculaire et ce risque dépend de la dose de rayonnements reçue. De plus, le risque persiste tout au long de la vie du patient.

Certains médicaments chimiothérapeutiques comme les anthracyclines, souvent administrées à l'encontre de certaines tumeurs comme celles du sein, présentent une cardiotoxicité importante et cette toxicité peut entraîner des épisodes de souffrance cardiaque et d'insuffisance cardiaque. Pour éviter ce risque, il est fondamental de faire du sport : la pratique de l'exercice physique, même modéré, c'est-à-dire 3 à 5 fois par semaine 30 minutes de marche par jour, et ce dès le début du traitement anticancéreux, permet de réduire cette atteinte cardiovasculaire de manière significative³.

Dr Erard de Hemricourt ■■■

Co-fondateur de [Esperity](#), premier site multilingue destiné à faciliter les échanges entre patients touchés par le cancer

1. Variants at 6q21 implicate PRDM1 in the etiology of therapy-induced second malignancies after Hodgkin's lymphoma. Best T. et al. *Nature Medicine*. 2011 Jul 24;17(8):941-3.
2. Risk of ischemic heart disease in women after radiotherapy for breast cancer. Darby SC et al. *NEJM*. 2013 Mar 14;368(11):987-98.
3. Lifestyle Interventions for Cardiovascular Risk Reduction in Women with Breast Cancer. Tish Knobf et al. *Curr Cardiol Rev*. 2011 November; 7(4): 250–257.

Vêtements et santé : une relation quotidienne qui passe inaperçue

Les vêtements contiennent de nombreuses substances toxiques qui traversent la peau et dont on connaît mal les effets sur notre santé. Découvrez ce que les industriels ne vous diront jamais et comment vous protéger.

Le phénomène s'est révélé depuis quelques années, contre les dénégations des industriels qui brandissent leurs propres analyses : tout autour de nous, des milliers de substances, parfois à la limite du mesurable, sont répandues et se mélangent pour constituer une soupe chimique extrêmement diluée. On sait que c'est néfaste, mais la démonstration est difficile.

Chez l'homme, la montée dramatique des allergies et de différents cancers a fait suspecter l'action insidieuse de substances dans l'eau et l'alimentation. Puis on s'est intéressé aux cosmétiques, puisqu'on se tartine la peau, la chevelure, voire nos muqueuses avec des produits où le marketing a de beaucoup précédé le sérieux scientifique. Ces problématiques ont poussé les toxicologues à mettre en place un règlement, voté au Parlement et au Conseil de l'Union européenne le 18 décembre 2006, qu'on appelle « Enregistrement, évaluation et autorisation des produits chimiques » (REACH) et qui vise à enregistrer et évaluer toute nouvelle substance chimique introduite dans notre environnement. Et en quelques années, des dizaines de substances, qui étaient employées à doses significatives (triclosan par exemple), ont été bannies de nos déodorants, dentifrices et autres crèmes solaires.

Bizarrement, les mêmes substances, mais aussi bien d'autres, sont toujours présentes dans les tissus de nos vêtements, au contact constant de notre peau. Il est temps de s'y intéresser sérieusement.

LA PEAU, UNE PORTE D'ENTRÉE POUR LA POLLUTION

Pendant longtemps, la peau a été considérée comme une barrière très efficace, totalement imperméable. Les agressions chimiques étaient supposées alors réduites aux contacts respiratoires, digestifs, et accessoirement sexuels. Puis on s'est aperçu que la peau laissait passer les substances grasses, qui savaient se dissoudre dans le sébum de surface puis s'introduire dans l'hypoderme.

La couche externe de la peau, l'épiderme, est constituée de cellules qui se divisent en permanence. À la base de l'épiderme,

on trouve de jeunes cellules, les kératocytes, qui en se divisant vont pousser les plus anciennes vers la surface. Au cours de leur vie, les kératocytes vont synthétiser différentes substances comme de la kératine, des lipides, de la céramide et du cholestérol. Cela va former un ciment qui va les rendre solidaires les uns aux autres et ainsi constituer une barrière lipidique protégeant l'organisme de l'entrée de particules extérieures. La surface visible de la peau est donc constituée de cellules mortes engluées dans ce ciment lipidique, c'est ce qu'on appelle la couche cornée. Elle fait environ 10 microns d'épaisseur, ce qui représente la moitié de l'épaisseur d'une feuille de papier à cigarette : il faut donc en prendre soin ! Les gommages, les frottements, les UV et les produits chimiques vont détacher les cellules de la couche cornée, laissant les plus jeunes en contact direct avec les agressions extérieures. En réponse à cela, les kératocytes vont se diviser plus vite pour régénérer la couche cornée. Seulement, le temps que ceux-ci mûrissent et fabriquent le ciment lipidique, des éléments potentiellement toxiques comme des bactéries, de la poussière et des métaux lourds vont pouvoir traverser l'épiderme. Plus les molécules sont petites et concentrées à la surface de la peau, plus elles passeront facilement au travers de la couche cornée. On peut même augmenter cette absorption en associant une molécule à un solvant liposoluble : le complexe va alors se fondre dans le ciment lipidique et transporter la molécule à travers l'épiderme. Cette technique est largement utilisée dans les cosmétiques ou pour les médicaments : les industriels utilisent de nombreux solvants lipidiques dans les crèmes pour introduire

dans la peau des molécules censées l'hydrater, la lisser ou lui donner une couleur éclatante et les laboratoires ont révolutionné certains traitements avec l'arrivée des patches, ces feuilles adhésives qu'on applique sur la peau et qui diffusent une substance de manière très précise, dans la dose et dans le temps.

Depuis peu, les industries textiles s'intéressent à ce phénomène pour développer des vêtements aux propriétés hydratantes, amincissantes, anti-odeurs, etc. Ils utilisent pour cela de nombreux solvants comme les éthers de glycol, les hydrocarbures aromatiques, les cétones et les hydrocarbures chlorés. Le problème c'est que ces solvants ne vont pas se contenter de faire passer des molécules aux propriétés « bénéfiques », ils vont également favoriser la pénétration de toutes les substances toxiques qui s'accumulent dans nos vêtements lors de leur fabrication !

UNE ACCUMULATION DE SUBSTANCES TOXIQUES DANS NOS VÊTEMENTS

Bien avant qu'on ne les retrouve dans nos vêtements, les fibres naturelles comme le lin, le coton ou le chanvre ont reçu un grand nombre de traitements :

- Les fibres de coton, de soie, de chanvre ou de lin sont imbibées de produits phytosanitaires : la culture du coton consomme 25% des pesticides, herbicides et engrais de toute la planète.
- Dans les élevages, les moutons sont régulièrement baignés dans une substance pesticide pour les protéger des parasites et leur laine en est imprégnée. Après la tonte, elle est « nettoyée » avec un solvant, le trichloréthylène, une substance cancérigène, génotoxique, irritante pour la peau et les yeux, et qui attaque le système nerveux³. La laine est en principe rincée après l'opération, mais pour les vêtements les moins chers cette opération n'est pas jugée comme indispensable...

Ensuite, les fibres sont blanchies avec un solvant qui retire les impuretés. La substance généralement utilisée est de l'EDTA, un

LE BUSINESS FLORISSANT DES VÊTEMENTS « INTELLIGENTS »

Les premiers vêtements « intelligents » étaient les textiles anti-moustiques imbibés de perméthrine, un puissant insecticide efficace sur un éventail de nuisibles comme les puces, les termites, les guêpes, les tiques et bien sûr les moustiques. Les industriels ont ainsi développé un attirail d'équipements pour « protéger » les mordus d'équitation, les randonneurs, les voyageurs et les joueurs de golf dans leurs activités. On sait aujourd'hui que cet insecticide engendre une intoxication aiguë chez les chats, provoquant leur mort en moins de 20 minutes. Cette molécule est donc très toxique mais le problème, c'est qu'après l'interdiction du DDT et du lindane elle était le seul insecticide sur le marché. Son utilisation est alors montée en flèche et elle est aujourd'hui utilisée dans tellement d'applications qu'il est très difficile de mesurer la dose à laquelle nous sommes exposés.

Les industries textiles ont depuis développé de nouvelles technologies : en utilisant des matériaux de très petite taille (de l'ordre du nanomètre, les nanomatériaux), ils augmentent leur passage dans le sang et peuvent alors donner des propriétés techniques aux vêtements. Ainsi, nous avons aujourd'hui la chance de pouvoir acheter des « collants amincissants » qui diffusent de la caféine et du beurre de karité sur nos hanches, nos cuisses et nos fesses pour mobiliser les graisses et hydrater la peau. Il existe aussi les vêtements anti-odeurs : des chaussettes ou des vêtements de sport qui contiennent du nano-argent, une molécule anti-bactérienne qui détruit les bactéries responsables des odeurs. Problème : dès que ces particules ont traversé la peau, elles passent dans le sang qui va les amener directement au cœur où elles vont être envoyées dans tout l'organisme. À partir de là, il est très difficile de savoir ce que deviennent ces molécules. On peut supposer que les solvants liposolubles vont s'accumuler dans les graisses et les organes riches en lipides comme le cerveau et les seins. On sait que le nano-argent s'accumule dans la rate, le foie et les testicules, et l'Europe¹ a émis un avis sur sa génotoxicité (toxicité sur les gènes) potentielle et son effet délétère sur le système immunitaire. L'ANSES ne sait absolument rien des effets de ces nanomatériaux sur notre santé. Des études sanitaires sont en cours, en priorité pour les personnes qui travaillent au contact de ces nouveaux matériaux². Cela laisse donc quelques années d'avance aux industriels pour leur permettre de développer des vêtements aux propriétés de plus en plus innovantes et potentiellement dangereuses pour notre santé...

1. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks, Nanosilver: safety, health and environmental effects and role in antimicrobial resistance, 12 Decembre 2013

2. ANSES, Évaluation des risques liés aux nanomatériaux, 02/2013.

3. Fiche Toxicologique INRS, Trichloréthylène, mise à jour en 2011.

perturbateur endocrinien qui a également la particularité de ne pas être biodégradable. Les stations d'épuration n'arrivent pas à le traiter, il est alors évacué dans la nature : il faut bien que toutes ces prairies et ces forêts servent à quelque chose !

Le process industriel se poursuit par la teinture, ou bien par l'impression des tissus. Pour teindre les fibres naturelles, on utilise des colorants que l'on fixe avec des sels d'ammonium quaternaire et du formaldéhyde. Pour rendre le vêtement plus agréable au toucher, des teintures au chrome ou des colorants soufrés, particulièrement toxiques pour l'organisme, sont utilisés. Une fois teints, certains tissus sont encore imprimés. La même technique que pour les journaux est alors utilisée : des pigments de différentes couleurs sont tour à tour appliqués puis fixés avec un polymère, généralement de la famille des phtalates qui causent des troubles de la fertilité⁴. Les colorants utilisés sur les fibres naturelles ne tiennent pas sur les vêtements synthétiques en raison de l'électricité qu'ils accumulent. Des colorants dispersés, beaucoup plus agressifs, sont alors utilisés et ils nécessitent une quantité plus importante de fixateurs comme le formaldéhyde, le chrome ou le cuivre.

Ensuite, pour que les vêtements aient un certain nombre de qualités techniques, les industriels rajoutent encore des perfluorés (utilisés aussi pour rendre antiadhésifs les ustensiles de cuisson) qui les rendent infroissables donc plus faciles à repasser mais qui sont également des perturbateurs endocriniens. Pour que les vêtements soient résistants au feu, ils rajoutent des polybromodiphényléthers, des molécules cancérigènes et neurotoxiques, qui ont également un effet délétère sur la spermatogénèse.

Un composé est omniprésent lors de tous ces traitements : le formaldéhyde. Cette petite molécule issue de l'alcool méthylique, donc peu onéreuse, a la capacité de réunir les fibres et de conserver leur forme malgré leur étirement (usage sur le corps), leur lavage-rinçage-essorage, mais aussi de retenir les colorants et les encres d'impression. Le formaldéhyde est bien connu comme carcinogène. Le processus commence par des irritations cutanées (de concert avec d'autres substances, comme les sels de chrome), puis des dermites dans toute l'épaisseur de la peau, avant de modifier localement le substrat intercellulaire, c'est-à-dire les prémices de la cancérisation. Dans le tissu, le formaldéhyde est sous forme dite « liée » aux fibres (donc pas toujours mesurable), et ne se libère que sous des contraintes physiques (chaleur du corps, lavage) ou chimiques (humidité de la sueur) : cela signifie qu'il est impossible de s'en débarrasser. En théorie, la concentration en formaldéhyde est censée ne pas dépasser une certaine norme qui est presque toujours dépassée dans les vêtements importés à bas coût.

Étape suivante, le transport : la grande majorité des vêtements doivent être acheminés des pays lointains où ils ont été fabriqués jusqu'en France. Là encore, ils sont traités avec des

substances chlorées dans le but de les désinfecter et d'enlever les parasites qui pourraient les abîmer pendant le voyage.

La dernière étape se passe chez nous, avec les différents produits de lavage que nous allons utiliser. À une époque, la plupart des lessives contenaient du phosphate, une molécule qui n'était pas nocive pour la santé mais qui constituait un formidable engrais pour les végétaux et en particulier les algues. Celles-ci proliféraient à cause des quantités de phosphates évacuées dans la nature suite à nos lessives. La réglementation a alors poussé les lessiviers à changer leurs formules et ils ont remplacé le phosphate par de nouvelles molécules moins polluantes mais finalement cancérigènes et perturbatrices endocriniennes ! (EDTA, polyéthylène-glycol, quaternium-15, azurants, etc.) Les lessives contiennent en plus un éventail de molécules dont la fonction n'est pas de laver nos vêtements mais de les assouplir, de renforcer leurs couleurs ou alors de les blanchir, ou encore de leur donner une bonne odeur quand on les sort de la machine.

Les laveries « traditionnelles » se doivent de livrer des vêtements impeccables, qui fleurent bon la campagne, et bien rigides pour masquer toute imperfection. D'où l'emploi de produits normalement réservés à l'industrie. La tendance actuelle est aux « laveries vertes » et c'est une bonne chose, même si les procédés employés sont assez nébuleux.

UNE RÉGLEMENTATION QUI NE PROTÈGE PAS LES CONSOMMATEURS

Chaque pays fixe une dose maximale de chaque composé selon l'âge des utilisateurs mais cette réglementation est rarement appliquée car la plupart de nos vêtements étant importés, cela suppose des contrôles en douane qui sont apparemment difficiles à mettre en place. Ainsi les taux réglementaires sont souvent dépassés, comme si les industriels n'en tenaient absolument pas compte. Greenpeace, qui fait régulièrement

4. INRS, Le point des connaissances sur les phtalates, avril 2004.

des contrôles, a trouvé en 2012⁵ des taux élevés d'éthoxylates de nonylphénol dans 60% des vêtements importés en France, avec des taux parfois 45 fois supérieurs à ceux autorisés ainsi que des taux de phtalates 370 fois supérieurs à la norme en vigueur pour les enfants !

En 2011, c'est la catégorie des vêtements, textiles et articles de mode qui a comptabilisé le plus grand nombre d'alertes sanitaires au niveau des douanes⁶, loin devant celle des produits chimiques !

LES BONNES PRATIQUES VESTIMENTAIRES

- **Laver les vêtements neufs** : cela semble être la première chose à faire, en particulier s'ils ne vous ont pas coûté cher et qu'ils viennent de loin. Plus le prix est bas, moins ils ont de chances d'avoir été lavés avant la commercialisation.
- **Préférer les fibres naturelles**, en particulier pour les vêtements avec lesquels nous sommes particulièrement en contact comme les sous-vêtements, les chaussettes, les pyjamas, etc. Le coton (choisir une marque qui utilise du coton bio a du sens !), le jute, le chanvre, la soie et la laine sont donc à privilégier. Certaines marques comme Ekyog, BLEU FORET et Patagonia ont même fait de l'utilisation de fibres naturelles saines leur marque de fabrique.
- **Éviter les vêtements et les chaussures trop serrés** : les frottements et la transpiration favorisent l'entrée des molécules toxiques dans l'épiderme, la voûte plantaire est donc particulièrement exposée. Il existe d'ailleurs dans les villages africains une technique traditionnelle assez efficace pour se débarrasser de quelqu'un : il suffit d'enduire le cuir des chaussures de la personne avec un alcaloïde (comme la morphine), le résultat est garanti en moins de 30 jours !
- **Remplacer la lessive par les noix de lavage**. Ce sont des noix qui ont une forte teneur en saponines (ce qui leur donne un aspect gluant). Elles dégraissent, nettoient et assainissent le linge sans lui donner d'odeur. En revanche, elles ne sont pas blanchissantes et sont moins efficaces que les lessives chimiques sur les taches incrustées : frottez les taches difficiles avec du savon ou du bicarbonate avant le passage en machine.

Angéline Viva & Morgane Vadrines ■■■
(avec Effervesciences)

LES SOUS-VÊTEMENTS QUI RENDENT STÉRILE !

La plupart des sous-vêtements masculins sont en matière synthétique, des tissus qui ont la capacité d'accumuler de l'électricité statique. Une équipe scientifique a voulu voir si cela avait un impact sur la fertilité. Ils ont pour cela fait porter à deux groupes de chiens mâles des culottes en polyester ou en coton pendant deux ans. Les chiens qui portaient les culottes synthétiques avaient à la fin de l'expérience les testicules atrophiés et un taux de spermatozoïdes très faible. Cette étude, publiée dans la revue *Urological Research*, a été menée en 1993 : le constat ne date donc pas d'hier ! Même si des éléments supplémentaires sont nécessaires pour transposer ce résultat aux humains, il est préférable d'éviter les sous-vêtements synthétiques simplement parce qu'ils sont également teints avec des colorants plus agressifs.

Chez les femmes, une étude menée en Caroline du Sud a montré qu'il existait un lien significatif entre le port du soutien-gorge et l'apparition de nodules potentiellement cancérogènes dans les seins. Chez les femmes qui ont arrêté d'en porter, les nodules disparaissent d'eux-mêmes. Le soutien-gorge agit comme un garrot et gêne la circulation lymphatique qui draine les toxines. Veillez donc à ce que votre soutien-gorge n'exerce pas de pression sur vos seins et évitez d'en porter la nuit. Veillez également à ce que les armatures ne vous blessent pas : les frottements endommagent la couche cornée et permettent le passage de molécules toxiques contenues dans le tissu, un phénomène facilité par l'application de crèmes et de déodorant.

5. Greenpeace, Les dessous toxiques de la mode, Octobre 2012.
6. Commission Européenne, rapport Rapex 2011.

J'ai testé le chamanisme toltèque

Sans tambourin ni plumes, le chamanisme toltèque propose d'investir le corps en conscience pour libérer la personne de ses mémoires bloquantes. Une voie exigeante qui promet bien-être, santé et transformation de l'existence. J'ai rencontré Claude Degryse, l'un de ses rares représentants dans la forêt de Pau.

« J'imaginai quelque-chose de magique, j'ai rencontré une pratique très concrète. » Jean-Claude Baup, instruit par Claude Degryse, a vu son existence se transformer après quelques mois de pratique assidue. « Je manquais d'enthousiasme, je ne croquais pas la vie. Les gestes conscients toltèques m'ont fait prendre conscience de l'importance du corps. Au bout d'une demi-heure de pratique quotidienne, je sens que l'énergie circule. Depuis cette rencontre, je me lève 30 minutes plus tôt qu'auparavant, avec joie. Ça m'a déverrouillé ! Je sens une envie plus forte de vivre. »

LA DÉCOUVERTE DU NON-FAIRE

Samedi de Pâques, 10h30 : avec mille précautions, je marche le long d'un sentier de la forêt de Pau, m'efforçant de sentir les moindres détails du sol sous mes pas. A mon oreille, les cris des oiseaux sont incroyablement présents. « Place toute ton attention dans tes pieds », m'indique mon initiateur. « Ils doivent devenir sensibles au point que tu puisses te diriger au toucher. » Mes yeux sont bandés.

Sous ma main gauche, je sens celle de mon fils de douze ans. Obéissant à une inflexion de sa part, je tourne à gauche ou à droite, descends ou monte, franchis un obstacle ou m'arrête. Pour le moment, il faut monter. Je comprends que je suis en train de marcher le long d'un tronc d'arbre abattu. Plus d'une fois, je manque de tomber. Comme je me sens malhabile ! Vient la marche arrière, d'une lenteur géologique ! Après un temps interminable, je mets enfin pied à terre. Mon soulagement est temporaire. J'escalade, semble-t-il, un amas de rondins. Il me faut de longues minutes avant d'en connaître la fin. « A présent, la course ! » indique Claude Degryse. « Noé, tu vas guider ton père au petit trot, au grand trot et finir au galop, sans verser dans le fossé. » Une appréhension m'étreint. Je me lance. Au bout de quelques pas, je suis plus à mon aise. La sensation de vitesse est intense. La griserie me prend. Un soupçon de prudence m'empêche de dérouler totalement ma foulée. Mon premier exercice se termine dans l'euphorie. Je retire le bandeau qui couvre mes yeux, un joli paysage de sous-bois s'ouvre à moi. Je viens de m'appliquer à un « non-faire » : réaliser des choses habituelles de manière inédite. « Les non-faire font partie des exercices de base du chamanisme toltèque », m'explique Claude Degryse. « Quand vous réalisez

un acte inhabituel à l'envers, vous affaiblissez le poids de la mémoire dans votre fonctionnement. Ce faisant, vous favorisez progressivement l'émergence d'un immense potentiel de créativité. » En jouant comme un enfant, me voici donc entré de plain-pied, au cœur d'une pratique moins anodine qu'il n'y paraît. Car pour les chamanes toltèques l'homme est relié à trois champs de conscience :

- **Le tonal** force de maintien, est gouverné par le connu, la mémoire. Il est en lien avec la conscience ordinaire.
- **Le nagual**, force de créativité, représente l'inconnu. C'est un potentiel illimité d'existence et de changement.
- Quant à **l'âme**, elle se manifeste au travers de « l'énergie lumière consciente » palpitant autour du corps. Interface entre le tonal et le nagual, elle est le véhicule pour aller dans ce dernier. Elle permet l'incarnation matérielle des êtres.

Entre tonal et nagual, pas de hiérarchie. Le tonal est nécessaire à l'organisation du monde et à son maintien tandis que le nagual permet sa transformation. Le but du chamanisme est d'harmoniser ces deux opposés complémentaires.

JE LE VOIS PLACER SES PIEDS À L'ENDROIT IDÉAL

Le tonal étant trop lourd chez la plupart d'entre nous, les non-faire ont pour effet de l'alléger. Le but : un équilibre harmonieux du tonal et du nagual, du connu et du nouveau, de la raison et de l'intuition, afin de mener une existence évolutive et heureuse. En marchant les yeux bandés, j'ai donné un coup de pouce à ma créativité !

« Avec un peu d'entraînement, les perceptions s'affinent tellement que l'on parvient à marcher sans aide et à se repérer », affirme Claude Degryse. Cette marche confère une conscience du corps plus aiguisée. C'est à présent au tour de mon fils Noé de déambuler en aveugle. Guidé par ma main, il chemine en pleine confiance, d'un pas tranquille. L'escalade d'un grand amas de rondins semble aisée. Avec étonnement, je le vois placer ses pieds à l'endroit idéal, lentement mais sans tâtonner. Et cheminer avec une relative assurance sur la pile de bois. Les enfants possèderaient-ils un tonal moins lourd ? Le chamanisme toltèque utilise un ensemble d'exercices et de jeux en apparence anodins pour affaiblir le pouvoir de la mémoire. « Les conséquences peuvent être profondes », affirme Claude Degryse. « Après une marche en arrière pendant une heure, certains voient leurs propres conceptions bouleversées ». Mais ces jeux pour apporter un changement profond, devront être associés à des exercices quotidiens, mettant en mouvement le corps. Ce sera la pratique de l'après-midi.

SES YEUX SEMBLANT À LA FOIS TOURNÉS VERS L'INTÉRIEUR ET PERDUS DANS L'INFINI

Dans une clairière, autour d'un repas frugal, notre échange prend un tour philosophique. J'y apprend que les chamanes toltèques, issus d'une tradition d'Amérique Centrale pensent que nous créons le monde directement par la représentation que nous nous en faisons. Et que lorsque nous nous le représentons différemment, nous le changeons. Mais jusqu'où ? Mystère. Je ne peux m'empêcher d'évoquer un lien avec certaines voies bouddhistes. Claude Degryse m'enjoint à laisser de côté les analogies pour vivre l'expérience. « Etablir une comparaison avec quelque chose que l'on connaît, c'est une manière d'étiqueter la nouveauté », m'explique-t-il, « un filtre de mémoire qui peut nous empêcher de découvrir et de créer. » C'est d'accord. Je renonce à mes analogies et me laisse embarquer.

LES VOIES DU CHAMANISME TOLTÈQUE

Plusieurs chamanes et auteurs se réclament en France de la voie toltèque. Dans son best-seller mondial « Les quatre accords toltèques », publié en 1997 et vendu à plus de quatre millions d'exemplaires, Don Miguel Ruiz propose quatre principes de vie à appliquer au quotidien, comme base de l'exploration intérieure. Aisés à retenir, ces quatre principes : Que votre parole soit impeccable, N'en faites jamais une affaire personnelle, Ne faites aucune supposition, Faites de votre mieux, ont fait le tour du monde. Directement basée sur le corps, l'approche proposée par Claude Degryse demande un investissement quotidien de plusieurs heures, ce qui explique qu'elle soit restée confidentielle.

LES HUIT PIÈGES DE L'ATTENTION

Pour les sages toltèques, l'attention est ordinairement absorbée, comme hypnotisée par le vagabondage mental qui maintient la conscience dans un anneau fermé de répétitions des mêmes perceptions, raisonnements et croyances, bloquant l'évolution de l'individu. Pour sortir de cet anneau répétitif, il faut piéger l'attention. Ainsi se déploie le silence intérieur qui permet l'accès au corps lumineux puis le développement des pouvoirs chamaniques de création. Ces pièges de l'attention sont au nombre de huit :

1. **L'exactitude technique** : en la recherchant, l'apprenti chamane piège son attention tout en activant ses centres énergétiques.
2. **La proprioceptivité** : ressentir son corps du dedans et du dehors, les parties qui sont celles en mouvement puis celles qui ne le sont pas.
3. **La lenteur**.
4. **Le cœur actif** : ressentir de l'amour pour le geste que l'on accomplit.
5. **Le lâcher-prise** : se défaire de toute tension en relâchant les muscles qui ne sont pas utilisés dans le geste.
6. **La respiration du geste** : coordonner la gestuelle avec la respiration.
7. **L'esthétique du geste** : rechercher la beauté.
8. **L'humilité dynamique** : toujours réaliser les gestes comme si c'était la première fois.

A présent, place au corps, car c'est par son entremise que nous allons toucher le nagual.

Notre éclairer toltèque comme il se définit lui-même, nous propose de nous initier à une gestuelle codifiée, rassemblée sous le terme de « gestes conscients toltèques. » En plus de leur effet d'assouplissement, ils ont le pouvoir de réveiller les centres énergétiques à l'instar du Qi Gong. Mais ce n'est pas tout... Pratiquant de yoga, je m'attends à une relative aisance lors de ces exercices. Nouvelle erreur ! En apparence simples, ces mouvements sont d'une

précision implacable. Après un long échauffement, Claude Degryse m'enseigne une gestuelle poétiquement appelée « *La jeune fille s'ébat dans la rivière* » : un mouvement de roue en arrière des bras qu'il pratique debout avec grâce et lenteur, profondément absorbé dans son geste, le regard lointain. Ses yeux semblent à la fois tournés vers l'intérieur et perdus dans l'infini. Impressionné, presque ému, je m'efforce de l'imiter. Le geste que je voulais coulé se bloque quelque peu côté gauche. Mon épaule fait la grève en souvenir d'une blessure récente. Mon instructeur corrige de la voix la position de mes mains, la rotation de mes épaules, mon rythme respiratoire. Et plus je m'ingénie à parfaire mon mouvement, plus il doit me corriger ! Mon geste, au départ maladroit, devient carrément disgracieux. Au bout d'un moment, impossible de faire tourner mes bras en même temps ! Au lieu de faire une roue, ils tournent alternativement l'un après l'autre. Comment un mouvement en apparence si simple peut être si périlleux à exécuter ? Un souvenir me vient : j'ai patiemment appris, lors de mes cours de natation, à ne pas plonger mon bras dans l'eau avant que l'autre ne l'ait rejoint à la surface. Cet apprentissage constitue un filtre puissant... Et une occasion de pratiquer l'esprit du débutant. Car les gestes conscients toltèques ne sont pas que mouvements de coordination, d'assouplissement et de recentrement, ils doivent être exécutés en exerçant les 8 pièges de l'attention (voir l'encadré), ces attitudes qui font taire le vagabondage mental pour s'ouvrir au nagual.

La riche journée se termine. Peu de temps avant de nous séparer, Claude Degryse évoque les repas. Dans le chamanisme toltèque, ils sont pris silencieusement.

MANGER CHAMANIQUEMENT

Pour les toltèques, les repas, comme toutes les autres activités quotidiennes, sont des occasions uniques de « piéger l'attention » pour favoriser le silence propice au contact avec le tonal. Un repas chamanique est basé sur 8 principes :

- **Garder le silence** pour favoriser le centrage sur les sensations,
- **Mastiquer** jusqu'à réduire la bouchée en purée,
- **Reposer le couvert** à chaque bouchée,
- **Ressentir** consciemment les saveurs et les parfums,
- **Manger quand on a faim,**
- **Manger avec modération,**
- **S'abstenir au maximum de produits qui modifient ou alourdissent la conscience** : desserts, fromages, alcools, café.

PRENDRE L'ÉNERGIE DES ÉTOILES

C'est l'un des 16 gestes conscients toltèques et le préféré de Claude Degryse. À pratiquer 9 fois le matin au réveil après un échauffement.

1. À partir de la posture debout, genoux légèrement fléchis.
2. Lever lentement les deux bras face à soi jusqu'au ciel, doigts légèrement écartés, paumes tournées vers l'avant, en inspirant.
3. Faire une pause en retenant la respiration avec l'intention de capter l'énergie des étoiles par le bout des doigts.
4. Descendre les bras vers l'avant tout en fléchissant les genoux en allongeant le dos et les épaules.
5. Les mains descendues passent vers l'arrière. Dans une inspiration, le bassin et les jambes remontent vers le haut tandis que le buste se penche, sommet de la tête tourné vers le sol.
6. Les bras et les mains sont verticaux. La respiration est retenue pendant que l'on prend l'énergie des étoiles qui passe par le bout des doigts.
7. Les bras redescendent et l'on s'accroupit.
8. Les mains repassent devant soi dans une nouvelle inspiration.
9. Le corps et les bras remontent à la verticale pour reprendre l'énergie des étoiles.

À lire et à faire : *Pratique des gestes toltèques. Énergie, santé, confiance en soi.*
Claude Degryse, Editions Médicis. 11,90 €

Manger est un exercice au cours duquel nous pouvons piéger l'attention. Je m'exclame :

- Mince ! Pourquoi ne l'avons-nous pas fait ?
- Impossible, nous avons trop de choses à nous dire !

J'attendrai donc d'être de retour pour manger chamaniquement... Comme toutes les voies complètes, le chamanisme toltèque nécessite un engagement quotidien. La transformation de l'existence est à ce prix...

Emmanuel Duquoc ■■■

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



Le malade et la fenêtre

Deux hommes, tous deux gravement malades, occupaient la même chambre d'hôpital. Un seul des deux était autorisé à s'asseoir dans son lit, pendant une heure, chaque après-midi, pour aider à drainer le liquide de ses poumons. Son lit était à côté de la seule fenêtre de la chambre. L'autre homme devait passer ses journées, couché sur le dos.

Chaque après-midi, quand l'homme dans le lit près de la fenêtre pouvait s'asseoir, il décrivait à son compagnon de chambre tout ce qu'il voyait dehors. La fenêtre donnait sur un parc avec un beau lac. Les canards et les cygnes jouaient sur l'eau tandis que les enfants faisaient naviguer leurs bateaux modèles. Les amoureux marchaient bras dessus, bras dessous au milieu des fleurs de toutes les couleurs et une belle vue sur la ville s'affichait au loin. Comme l'homme près de la fenêtre décrivait tous ces détails exquis, l'homme de l'autre côté de la chambre fermait les yeux et imaginait cette scène pittoresque. Un après-midi chaud, l'homme près de la fenêtre décrivit une parade qui passait. Bien que l'autre homme ne pût entendre l'orchestre, il pouvait le voir dans son esprit tel que le monsieur par la fenêtre le dépeignait avec des mots choisis.

Les jours, les semaines et les mois passèrent. Un matin, l'infirmière trouva le corps sans vie de l'homme près de la fenêtre, mort paisiblement dans son sommeil. Elle était attristée et appela les préposés pour qu'ils viennent prendre le corps. Dès que cela lui sembla approprié, l'autre homme demanda s'il pouvait être déplacé à côté de la fenêtre. L'infirmière le déplaça et après s'être assurée qu'il était confortablement installé, elle le laissa seul. Lentement, péniblement, l'homme se redressa sur un coude pour jeter son premier regard sur ce monde extérieur. Il s'étira pour se tourner lentement vers la fenêtre, en dehors du lit. Il faisait face à un mur blanc !

L'homme demanda à l'infirmière pourquoi son compagnon de chambre décédé avait décrit ces choses merveilleuses. L'infirmière lui apprit alors que son ancien compagnon de chambre était aveugle et n'avait même pas pu voir le mur. Elle dit : « *Il y a un énorme bonheur à rendre les autres heureux. La peine partagée est la moitié de la peine, mais le bonheur, lorsqu'il est partagé, est doublé.* »

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 28 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/abe 

Étape 1 : Vos coordonnées

Papier (44 €)

Electronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

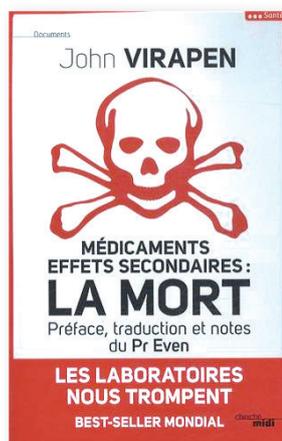
Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (29 € ou 44 €) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

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

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

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous communiquées, merci de cocher la case suivante

Médicaments Effets secondaires : la mort



Dans ce livre, John Virapen, un ancien PDG du laboratoire pharmaceutique Eli Lilly, raconte qu'il a payé un expert Suédois pour obtenir l'autorisation de mise sur le marché du Prozac, un médicament aujourd'hui responsable du suicide de 500 à 1 000 personnes par an. Il explique également toutes les autres combines utilisées par les laboratoires pharmaceutiques pour mettre des médicaments inefficaces voire dangereux sur le marché : déclarer les décès des études en utilisant la mention « individus perdus de vue », inventer des maladies, etc. Ce livre, traduit de l'anglais et préfacé par Bernard Debré, auteur du *Guide des 4 000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux*, est un témoignage important sur les véritables intérêts des laboratoires pharmaceutiques. D'après la dernière étude IPSOS, la confiance qu'ont les Français dans les médicaments a baissé de 15 % en un an et on imagine que si ce livre était lu par tous les Français, la confiance baisserait de 100 % !

18,50 €

Editions Le Cherche Midi
ISBN : 978-2749136219

L'intestin, notre deuxième cerveau



L'intestin compte 100 à 200 millions de neurones qui communiquent en permanence avec notre cerveau. Ce système nerveux particulier régule certaines fonctions de l'organisme dont les troubles peuvent engendrer des pathologies a priori éloignées de notre tube digestif comme la maladie de Parkinson et la dépression. La gastroentérologue et nutritionniste Francisca Joly explique dans ce livre les interactions de l'intestin avec le cerveau et les autres organes. Elle décrit les mécanismes des différentes pathologies de l'intestin, explique le rôle de la flore intestinale et donne de nombreux conseils nutritionnels pour garder une bonne santé, d'abord intestinale mais aussi globale. La recherche sur la flore intestinale révèle un rôle de plus en plus important de notre microbiote dans l'apparition de maladies chroniques. Ce livre nous invite à prendre conscience de l'importance des intestins dans notre bien-être général.

15,90 €

Editions Marabout
ISBN : 978-2749136219

Dialogues

dates

vendredi 4, samedi 5
et dimanche 6 juillet 2014
de 11h à 22h
Parc de la Tête d'Or, à Lyon

Renseignements sur :
<http://dialoguesenhumanite.org/>

Humanité

Le parc de la Tête d'Or, à Lyon, accueillera le premier week-end de juillet des ateliers de réflexion sur les défis humains du XXI^e siècle. Les discussions s'articuleront autour de trois thèmes : comment construire des logiques de paix lorsqu'on est face à la peur, comment prendre soin des autres tout en se souciant de soi, et quel futur souhaitons-nous mettre en place et comment. De nombreux sociologues, thérapeutes, scientifiques, entrepreneurs, artistes et écrivains ainsi que des associations viendront enrichir les débats qui se tiendront sur des thèmes aussi variés que le bien-être, la communication, l'écologie, la citoyenneté active, etc. Des ateliers de travaux manuels seront également proposés aux plus jeunes et des artistes exécuteront des performances tout au long du week-end. Des concerts et des représentations sont prévus les trois soirs pour clôturer les journées de manière conviviale

Fêtons

dates

samedi 21 et
dimanche 22 juin 2014
Espace Rampale
St Cyr/Mer
Droit d'entrée : 2 €

Renseignements sur :
<http://www.ekilibre.sitew.fr/>
06 18 35 60 16

la terre

L'association E-KI-LIBRE de la Ciotat nous invite à prendre conscience des changements de notre environnement et nous donne dans ce festival des éléments pour nourrir notre réflexion sur l'agriculture, l'alimentation et le bien-être. Un espace exposant accueillera une lithothérapeute, des masseurs Shiatsu, un éco-énergéticien ainsi que des associations qui présenteront des techniques énergétiques, le concept d'alimentation vivante ou encore le volontariat en Inde. Certains exposants tiendront des conférences au cours du week-end. Le samedi, en fin d'après-midi, un moment de méditation au son des bols tibétains sera proposé et un concert de musiques du monde le dimanche soir viendra clôturer le week-end.

Salon

dates

samedi 28 et
dimanche 29 juin 2014
Station thermale de
Saint-Honoré les Bains

Renseignements sur :
<http://asso-mieux-vivre.monsite-orange.fr/>
mieuxvivre58@orange.fr
03 86 30 76 23 - 06 82 15 09 24

éco-bio et fermier

La 8^e édition de ce salon organisé par l'association Mieux Vivre se déroulera dans la station thermale de Saint-Honoré les Bains et regroupera des professionnels ainsi que des associations dont le but est de promouvoir un mieux-être physique et spirituel. Des artisans, des professionnels de médecines douces et des producteurs locaux viendront présenter leurs produits et animer des conférences et des ateliers. La restauration est assurée par des producteurs du Morvan et une soirée « Ripailles et Musiques à Danser » sera organisée samedi soir. L'organisation offre la possibilité de camper gratuitement sur le site.

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

Vous pouvez nous écrire à :

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

Dépister le cancer du sein

Si le dépistage systématique du cancer du sein par mammographie n'est pas indispensable, quand agir ? Par exemple si l'on ressent des petits ganglions, comment savoir s'ils sont bénins ?

Marie B. ■■■

Le plus simple et le plus efficace est de faire régulièrement un auto-examen par palpation des seins (voir www.cancerdusein.org pour la mise en pratique). Si celui-ci révèle la présence d'une boule inhabituelle ou de petits ganglions comme dans votre cas, alors il serait bon de consulter votre médecin pour faire d'autres examens. Contrairement à la mammographie, la palpation ne peut pas détecter un problème trop précoce inutilement : si une anomalie est physiquement perceptible, c'est qu'il faut s'en préoccuper. ■■■

Dangers de la cellulose microcristalline

Je viens de constater que mes gélules de desmodium contiennent de la cellulose microcristalline, répertoriée E460 et classée par l'ARTAC comme « possiblement cancérigène ». Est-ce dangereux ?

Didier R. ■■■

La cellulose microcristalline est une fibre tirée des plantes. Il s'agit d'une substance naturelle qui ne présente absolument aucun danger pour la santé, quelle que soit la dose ingérée. Il n'y a donc pas d'inquiétude à avoir si vous la retrouvez dans des gélules de compléments alimentaires. Aucune trace de ce supposé avis de l'ARTAC ne peut d'ailleurs être retrouvé. Cela étant dit, il est dommage de voir certains labos de compléments alimentaires proposer sur le marché des gélules remplies partiellement avec cet excipient, car c'est finalement au détriment de l'ingrédient actif. Le vide dans une gélule n'est pas très vendeur, alors on préfère le combler... ■■■

Remède naturel contre la goutte

Je fais de l'excès d'acide urique qui provoque des crises de Goutte très douloureuses... pour éviter ces crises je prends tous les jours ALLOPURINOL (et COLCHICINE quand je fais une crise). Connaissez-vous autre chose de naturel sans effets secondaires ?

Jacques Z. ■■■

Pour éviter les surcharges d'acide urique responsables de vos crises de goutte, vous pouvez mettre en place plusieurs actions. Tout d'abord éviter les aliments riches en purines ou qui augmentent les niveaux d'acide urique : thé, alcool, cacao, jus de fruits, sardines, anchois, harengs, abats, fruits de mer. Privilégiez plutôt les œufs, les filets de viandes maigres, les légumineuses, les fruits et légumes, et le café si vous en buvez. En parallèle, vous pouvez boire régulièrement une eau minérale gazeuse riche en bicarbonate telle que Badoit, Quézac ou Vernière pour tamponner l'excès d'acidité. Enfin, une cure de tisane de feuilles de bouleau, de cassis ou d'aubier de tilleul pourra être très efficace pour stimuler votre fonction rénale, elle-même en charge de l'élimination des acides organiques. Cette stratégie vous permettra probablement de mettre en sommeil la goutte et de vous passer de médicaments. ■■■

Vitamine D inefficace ?

Selon vos recommandations, je prends de la vitamine D3 depuis septembre dernier à 400 UI, ce que vous considérez comme largement insuffisant. J'ai donc pris l'initiative de prendre 2 gouttes par jour, puis 5 gouttes depuis 1 mois, soit 2 000 UI. par jour. Ma dernière analyse de sang m'indique un niveau de vitamine D dans le sang de 23,5 ng/mL, considéré comme insuffisant. Qu'en pensez-vous ?

Michèle Z. ■■■

Les recommandations du laboratoire D-plantes, comme de tous les laboratoires français, sont limitées par la législation : il leur est impossible de conseiller la véritable dose efficace de vitamine D sous peine de poursuites judiciaires. Une étude récente de chercheurs américains a montré que pour atteindre le taux de 30 ng/mL de vitamine D dans le sang il fallait au minimum 4 000 UI par jour dans 80% des cas. Pour les 20% restant ce n'est même pas suffisant. Par conséquent, le taux de vitamine D que vous avez observé est normal pour un apport de 2 000 UI par jour. Pour maintenir un taux adéquat de vitamine D dans le sang, il faut tout simplement prendre au moins 10 gouttes par jour. ■■■

Quel complément multivitaminé

Dans le numéro 90 page 14, vous parlez des bénéfices d'un complément alimentaire multivitaminé. Je désire savoir quel produit vous conseillez pour prévenir l'apparition de la cataracte.

Maurice F. ■■■

Deux compléments multivitaminés seulement nous semblent bien formulés : le Daily 3 de la société Supersmart (www.supersmart.com) pour un coût de 1,56 euro par jour et le NuPower de la société Nutriting (www.nutriting.com) pour un coût de 0,99 euro par jour. ■■■

prochainement dans ABE

- Shampoings, comment briser l'addiction
- En finir avec le côlon irritable
- Vacances : la trousse indispensable
- Thyroïde : les taux qui doivent vous alerter

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 94 - Juin 2014

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 2044 du 27 avril 2012

CHF 217.3.550.036-3

Capital : 20.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

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

ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com

ISSN 1662-3134