ALTERNATIF bien·être
LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • AVRIL 2015 • N°103

sommaire

1 Cancer du pancréas : la découverte qui redonne espoir
4 Santé des dents : choisir le bon dentifrice (et apprendre à faire le sien…)
7 Bien choisir son complément multivitamines
13 5 signes que vous manquez de cuivre… et les ennuis qui vont avec
15 Calmer les *trigger points* pour effacer les douleurs
17 Naturopathie & Traditions :
Poudre de momie et autres extraits de patate
Ce qu'on ne vous dit pas sur le maïs
René jacquier, le magicien de l'oxygène
22 J'ai testé le *grounding* (ou comment j'ai vécu pieds nus)
25 Tutoyer la mort peut nous aider à mieux vivre
29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
Et aussi : Contre la pollution, du vin et du chocolat (p.3) - La propolis fait repousser les cheveux (p.6) - Mesurer son taux de vitamine D dans le sang : totalement inutile ! (p.12) - 20 secondes pour tester votre risque d'AVC (p.14) - Maux de tête ? Attention au sel (p.21) - Inspirations : Le chiot et le garçonnet (p.28)

édito

Je suis malade mais je vis sainement

«*J'ai un cancer du côlon, pourtant je mange bien et j'ai une bonne hygiène de vie*». Voilà le genre de témoignage que l'on peut lire de plus en plus souvent. Mais qu'est-ce que cela signifie ? La maladie nous a-t-elle touchés par malchance ? C'est ce que veulent nous faire croire certains généticiens, mais c'est oublier un peu vite que les gènes s'activent ou se désactivent en fonction de l'environnement. Ainsi, déclencher un cancer en mangeant bien et en ayant une bonne hygiène de vie (activité physique, contrôle du stress, etc.) est aussi rare qu'extraordinaire ! La maladie doit au contraire nous interroger, faire appel à notre humilité : peut-être que non, nous n'avons pas mangé comme il aurait fallu, peut-être que nous n'avons pas bougé comme il aurait fallu, peut-être que nous n'avons pas été scrupuleux pour éviter l'exposition à des substances chimiques inutiles. Ce constat ne doit pas nous culpabiliser, mais au contraire nous aider à faire aujourd'hui les changements que nous n'avions pas eu le courage de faire hier, pour guérir et redonner à notre organisme son pouvoir d'autoguérison. Il s'agit certes souvent d'éviter (produits chimiques, aliments), mais il s'agit aussi d'*apporter*. Apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale. Dans cette optique, nombre d'entre nous tireront bénéfice d'une supplémentation en vitamines. Ce mois-ci nous consacrons donc un dossier complet aux compléments multivitamines : qui en a besoin et comment les choisir ? *Alternatif Bien-Être* vous explique tout.

Julien Venesson

Cancer du pancréas : la découverte qui redonne espoir

De récentes recherches montrent qu'une forme de vitamine E très peu étudiée jusqu'à présent ralentit la progression des cellules cancéreuses du pancréas, un des cancers les plus foudroyants.

96 % DE MORTS AU BOUT DE 5 ANS

Le diagnostic du cancer du pancréas est presque celui d'une condamnation à mort. La plupart des personnes qui en sont victimes décèdent en quelques mois et les plus chanceuses peuvent espérer vivre encore un an ou deux. Au bout de 5 ans, 96 % des malades sont morts[1]. C'est cette terrible maladie qui a emporté le Dr Jean Seignalet, médecin immunologue Montpelliérain, auteur du très célèbre livre *L'alimentation ou la troisième médecine*. Mais la nature nous envoie un rayon d'espoir, via une substance qui serait capable, au minimum, de ralentir fortement la progression de cette fatalité.

1. http://www.pancreatic.org/site/c.htJYJ8MPIwE/b.891917/k.5123/Prognosis_of_Pancreatic_Cancer.htm

Contre le cancer, la médecine classique propose un remède radical mais souvent indispensable : vous faire avaler des pilules encore plus toxiques, souvent à base de platine ou de fluor, qui endommagent tellement l'ADN que toutes les cellules de votre corps sont attaquées, y compris celles du cancer. Généralement notre organisme parvient à supporter la toxicité de ces drogues, ce qui laisse une chance de tuer le cancer avant que le médicament ne nous tue. Mais pour le cancer du pancréas, rien de tout ça : malgré tout l'arsenal dont nous disposons aujourd'hui, c'est un des seuls cancers dont la mortalité ne cesse d'augmenter.

Des travaux d'une équipe américaine publiés en janvier 2015 ont mis en évidence que, dans ce cancer, ce sont des cellules-souches pancréatiques qui sont touchées[2]. Voilà qui explique pourquoi les patients atteints par un cancer du pancréas même au stade le plus précoce ont déjà un taux de survie de seulement 30 % : les cellules-souches migrent rapidement, ce qui métastase le cancer en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire.

FORCER LES CELLULES CANCÉREUSES À SE SUICIDER

Plusieurs substances naturelles sont connues depuis longtemps pour bloquer les voies métaboliques responsables de l'inflammation et de la propagation du cancer ; citons notamment la **curcumine** du curcuma, les **catéchines** du thé vert ou la **fisétine**, un polyphénol retrouvé dans les fraises ou les oignons. Le problème est que toutes ces substances ont une très faible biodisponibilité : une fois arrivées dans l'intestin, la majorité n'est pas absorbée et le peu qui est absorbé est aussi vite éliminé par le foie. C'est aussi le cas des tocotriénols (voir encadré).

Mais en 2008, un groupe de chercheurs de l'université de Floride (États-Unis) travaille sur l'effet du delta-tocotriénol sur les cellules cancéreuses du pancréas de souris. Après l'ingestion, les niveaux de delta-tocotriénol dans le sang des souris atteignent 4 nmol par gramme. Mais en mesurant la concentration en delta-tocotriénol dans les tumeurs, ils constatent des niveaux 10 fois supérieurs : jusqu'à 42 nmol par gramme ! Comme si le pancréas se gavait de vitamine E pour se protéger. À la dose étudiée, 100 mg par kilo (soit l'équivalent de 7 g pour un être humain), 80 % des cellules cancéreuses du pancréas s'étaient suicidées (c'est l'apoptose ou mort programmée des cellules) en 6 semaines seulement[3].

TOUT SAVOIR SUR LES TOCOTRIÉNOLS

Le terme « vitamine E » désigne en réalité une famille de huit membres divisée en deux : d'une part les tocophérols, qui comptent quatre membres : alpha, bêta, gamma et delta-tocophérol ; et d'autre part les tocotriénols, qui en comptent également quatre : alpha, bêta, gamma et delta-tocotriénols.

L'alimentation comporte presque uniquement des tocophérols, et majoritairement du gamma-tocophérol ; c'est pourquoi les tocotriénols sont encore peu connus. On les retrouve en quantités significatives dans l'huile de palme rouge, l'huile de son de riz et en quantités infimes dans l'orge, le germe de blé ou l'avoine.

Les tocotriénols semblent être capables de pousser à la mort d'autres cellules cancéreuses que celles du pancréas, et notamment :

- les cellules cancéreuses de la prostate[4],
- les cellules cancéreuses de la peau (mélanome)[5],
- les cellules cancéreuses du foie, du poumon[6] et du cerveau[7].

DÉCUPLER LES EFFETS DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

Ces résultats ont par la suite été reproduits par d'autres équipes de chercheurs[8], mais ils ont aussi été complétés : les mêmes chercheurs de Floride ont ainsi démontré que l'ajout de delta-tocotriénols à la gemcitabine, molécule chimiothérapeutique de référence utilisée en cas de cancer du pancréas,

2. Lidong Wang, Huibin Yang, Ethan V. Abel, Gina M. Ney, Phillip L. Palmbos, Filip Bednar, Yaqing Zhang, Jacob Leflein, Meghna Waghray, Scott Owens, John E. Wilkinson, Jayendra Prasad, Mats Ljungman, Andrew D. Rhim, Marina Pasca di Magliano, Diane M. Simeone. ATDC induces an invasive switch in KRAS-induced pancreatic tumorigenesis. Genes Dev. January 15, 2015 29: 171-183.
3. Husain K, Francois RA, Hutchinson SZ, Neuger AM, Lush R, Coppola D, Sebti S, Malafa MP. Vitamin E delta-tocotrienol levels in tumor and pancreatic tissue of mice after oral administration. Pharmacology. 2009;83(3):157-63.
4. Constantinou C, Hyatt JA, Vraka PS, Papas A, Papas KA, Neophytou C, Hadjivassiliou V, Constantinou AI. Induction of caspase-independent programmed cell death by vitamin E natural homologs and synthetic derivatives. Nutr Cancer. 2009;61(6):864-74.
5. Chang PN, Yap WN, Lee DT, Ling MT, Wong YC, Yap YL. Evidence of gamma-tocotrienol as an apoptosis-inducing, invasion-suppressing, and chemotherapy drug-sensitizing agent in human melanoma cells. Nutr Cancer. 2009;61(3):357-66.
6. Wada S, Satomi Y, Murakoshi M, Noguchi N, Yoshikawa T, Nishino H. Tumor suppressive effects of tocotrienol in vivo and in vitro. Cancer Lett. 2005 Nov 18;229(2):181-91. Epub 2005 Aug 10.
7. Lim SW, Loh HS, Ting KN, Bradshaw TD, Zeenathul NA. Cytotoxicity and apoptotic activities of alpha-, gamma- and delta-tocotrienol isomers on human cancer cells. BMC Complement Altern Med. 2014 Dec 6;14:469.
8. Ling MT, Luk SU, Al-Ejeh F, Khanna KK. Tocotrienol as a potential anticancer agent. Carcinogenesis 2012, 33(2):233-239.

en décuplait les effets[9]. Ces résultats sont en réalité les plus prometteurs en ce qui concerne le traitement du cancer du pancréas depuis plus de 5 ans, et cette équipe de recherche y voit un tel potentiel qu'elle vient de lancer une première étude clinique humaine pour tester l'effet des tocotriénols sur des malades !

L'étude en question n'en est qu'à ses balbutiements, il faut d'abord trouver des malades qui acceptent de jouer le jeu du double-aveugle : recevoir un traitement possiblement efficace ou un placebo, sans savoir lequel est avalé chaque jour. Mais même s'il faut garder à l'esprit que les tocotriénols ne guérissent pas d'un coup de baguette magique le cancer du pancréas, il semble tout de même que les preuves scientifiques convergent vers un ralentissement significatif de la progression des tumeurs, ce qui, dans le cas du cancer le plus foudroyant, est un pas de géant dans la bonne direction.

DU BON USAGE DES TOCOTRIÉNOLS

La consommation de tocotriénols à fortes doses a en outre l'avantage d'être sans danger, aussi bien chez les souris que chez des êtres humains, qui en ont reçu jusqu'à 800 mg par jour pendant plusieurs mois sans manifester le moindre signe de toxicité[10,11].

En cas de cancer du pancréas, nul ne connaît la dose idéale pour un être humain, mais si j'en étais atteint, j'envisagerais un apport minimal de 300 mg de tocotriénols, sans dépasser 800 mg par jour, si tant est que mon porte-monnaie me permette d'aller jusque-là. La dose utilisée doit impérativement être prise en deux fois : une moitié le matin et une moitié le soir, afin de maintenir une concentration suffisante dans les tissus tout au long de la journée.

Les tocotriénols sont difficiles à trouver et onéreux en France. On peut les commander à des prix plus raisonnables via des boutiques de compléments alimentaires implantées outre-Atlantique.

infos produits

- **Annatto tocotriénols (Supersmart) :**
  www.supersmart.com
  08 00 66 67 42

Julien Venesson

delta-tocotriénol

news

Contre la pollution, du vin et du chocolat

Les flavonoïdes permettent de réduire les effets nocifs de la pollution

Un cœur en bonne santé a la capacité de moduler la fréquence de ses battements en fonction des besoins de l'organisme : lorsque nous nous mettons à courir, le cœur accélère pour fournir aux muscles l'oxygène dont ils ont subitement besoin. Nous comprenons bien que lorsque le cœur n'est pas en mesure de s'adapter à nos efforts, on encourt un risque d'insuffisance cardiaque. La communauté scientifique s'accorde à dire que l'exposition aux particules fines présentes dans les environnements pollués réduit cette capacité du cœur à s'adapter à nos efforts. En réponse à cela, une équipe de chercheurs a mené une étude sur 500 personnes âgées et a montré que la consommation de flavonoïdes permettait de réduire l'impact des particules fines sur la variabilité cardiaque : le cœur reste dans un bon état de marche malgré la pollution. Les flavonoïdes sont les pigments antioxydants qui colorent les végétaux. Les myrtilles, le vin et le chocolat en contiennent beaucoup.

Sources : Jia Zhong, Elena Colicino, Xinyi Lin, Amar Mehta, Itai Kloog, Antonella Zanobetti, Hyang-Min Byun, Marie-Abèle Bind, Laura Cantone, Diddier Prada, Letizia Tarantini, David Sparrow, Pantel Vokonas, Joel Schwartz, Andrea Baccarelli; Toll-Like Receptor 2 Methylation and Dietary Flavonoid Intake Modify the Association Between Fine Particle Exposure and Cardiac Autonomic : The Normative Aging Study; Circulation 2014; 130: A15898.

9. Husain K, Francois RA, Yamauchi T, Perez M, Sebti SM, Malafa MP. Vitamin E □-tocotrienol augments the antitumor activity of gemcitabine and suppresses constitutive NF-□B activation in pancreatic cancer. Mol Cancer Ther 2011, 10(12):2363-2372.
10. Nakamura H, Furukawa F, Nishikawa A. Oral toxicity of a tocotrienol preparation in rats. Food Chem Toxicol. 2001;39:799–805.
11. Husain K, Francois RA, Hutchinson SZ, Neuger AM, Lush R, Coppola D, Sebti S, Malafa MP. Pancreatic tissue distribution, pharmacokinetics and toxicity of bioactive □-tocotrienol, a potential antitumor bioactive food component, in mice. FASEB J. 2008;22:922.3.

Santé des dents : choisir le bon dentifrice (et apprendre à faire le sien...)

Dès l'école, on nous le répète : « le fluor est le meilleur ami des dents ». Il permet soi-disant de renforcer l'émail, de lutter contre les caries, de garder les dents blanches. Alors, pendant des années, on a suivi bien docilement la méthode « Boubou »[1] tout en se délectant de fluor plusieurs fois par jour. Mais il y a un hic. L'hippopotame au grand sourire nous a menti comme un arracheur de dents…

L'HISTOIRE EN TÉMOIGNE : FLUOR, ATTENTION DANGER !

Découvert par le pharmacien Henri Moissan en 1886, le fluor (F) est le premier élément de la famille des halogènes, et l'un des plus réactifs de tous les éléments chimiques. Il se présente sous la forme d'un gaz jaune pâle, corrosif, à l'odeur piquante et irritante et il est hautement réactif et instable. En toxicologie, le fluorure de sodium (tout de suite moins glamour !) est considéré comme aussi toxique que l'arsenic, le mercure ou encore le plomb.

Dans la nature, on le trouve à l'état de traces dans l'eau, les sols, les plantes… Il est également présent dans le corps humain, mais en faible quantité, et la consommation quotidienne ne doit pas dépasser 0,05 mg/jour selon l'OMS. Un apport trop élevé provoque la fluorose dont les symptômes peuvent être subtils : taches sur les dents (fluorose dentaire), salivation inhabituelle, douleurs d'estomac ou altération du goût (voir encadré). Et ce n'est pas tout : avec le temps, l'accumulation de cette substance peut également entraîner de l'ostéoporose, des lésions du système nerveux central, des malformations de naissance, des troubles cardiaques et psychiques.

En effet, le fluor peut prendre la place du calcium dans l'organisme, sans en avoir les mêmes propriétés. Les os qui s'enrichissent en fluor perdent leur structure minérale, ce qui favorise les micro fractures mais aussi les scolioses, les cyphoses, l'hyperlaxité ligamentaire (élasticité excessive des tissus) et la dégénérescence accélérée de l'organisme.

Le fluor en excès entraîne également de **graves troubles psychiques**. Hitler l'avait très bien compris et préconisait l'utilisation du fluor dans l'eau des camps de concentration dans le but d'asservir les prisonniers, de les rendre dociles, soumis et… stériles ! On le trouve également dans les poisons destinés aux rats et aux cafards, et également dans certains gaz neurotoxiques comme le soman, ou encore le sarin qui fut utilisé en 1995 dans l'attentat du métro de Tokyo. Enfin, saviez-vous que le téflon qui recouvre votre poêle à frire est du polytrétrafluoréthylène, autrement dit du fluor mélangé avec du plastique ? Là, c'est sûr, ça fait mal aux dents !

ON ARRÊTE DE SE BROSSER LES DENTS TOUT DE SUITE OU MAINTENANT ?

Le fluor est introduit dans la composition des dentifrices et le réseau de distribution d'eau dans les années 50, considéré à l'époque comme LE remède miracle (et à moindre coût) contre les caries et la plaque dentaire. De la même façon, la supplémentation en fluor est une pratique courante depuis les années 70.

Mais quelques dizaines d'années plus tard, changement de discours ! L'OMS se met à alerter sur les dangers des dentifrices au fluor. Le site de l'Association Dentaire Française[2], quant à lui, rappelle qu'il faut être particulièrement vigilant auprès des enfants qui avalent toujours une partie du dentifrice : « *Avant trois ans, il est déconseillé de prendre un dentifrice au fluor compte tenu du risque d'ingestion. De trois à six ans, s'ils ne savent pas recracher, il faut conseiller aux enfants un dentifrice à teneur réduite en fluor* ». De la même façon, en 2008, l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) modifie brusquement ses recommandations sur la prescription fluorée, et ne recommande plus de supplémentation pour les bébés entre 0 et 6 mois !

1. Méthode d'apprentissage en 5 points du brossage des dents pour l'enfant de 4 à 6 ans : on apprend à brosser tous les dents, on tient la brosse bien en main, on ne mouille pas la brosse à dent, on brosse séparément les dents du haut et du bas, les poils de la brosse sont à cheval sur les dents et la brosse fait un mouvement de va et vient. La mascotte de cette méthode est un hippopotame.
2. www.adf.asso.fr

Parallèlement, des chercheurs du réputé groupe indépendant Cochrane ont passé en revue diverses études consacrées à l'efficacité du fluor pour la santé bucco-dentaire en fonction de l'âge. Si l'on constate une réduction de 24 % des trous et surfaces manquantes sur les dents définitives avec une supplémentation de fluor chez les enfants âgés de 10-12 ans, cela ne signifie pas pour autant une diminution du risque de caries ! En outre, aucun bénéfice ne peut être tiré sur les dents de lait des petits. Les recommandations des différentes autorités sont donc bien contradictoires avec les résultats scientifiques ! Vous l'aurez compris, il est grand temps d'avoir la dent dure et de jeter tous vos dentifrices fluorés à la poubelle !

DES SOLUTIONS À VOUS METTRE SOUS LA DENT : 4 DENTIFRICES SANS FLUOR AU BANC D'ESSAI

Oubliez les grandes surfaces, vous n'y trouverez aucun dentifrice sans fluor. Il faudra donc opter pour le magasin bio et envisager un budget presque double mais sans risque pour votre santé. En voici quatre que nous avons testés pour vous en nous basant sur différents critères : sensation au brossage, fraîcheur, goût, composition, prix. Et pour ceux que le prix décourage, il existe des recettes de dentifrices sains à faire soi-même.

Dentifrice Cattier

Dentargile à la propolis 75 ml – 5,89 euros

Composition : *kaolin, eau, extrait de menthe poivrée*, carbonate de calcium, sorbitol, silice, glycérine, carraghénane, cocoyl glutamate de sodium, aroma, huile de tournesol *, alcool benzylique, propolis*, alcool, acide citrique, benzoate de sodium, limonène.*
* Ingrédients issus de l'agriculture biologique
99 % du total des ingrédients sont d'origine naturelle
17 % du total des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.

Surprenant de prime abord car il ne mousse pas du tout. Il présente un goût prononcé d'argile qui n'est pas désagréable. Quelques minutes après le brossage un effet de propre et de fraîcheur apparaît. Les dents sont lisses après le brossage et on a vraiment la sensation d'un nettoyage en profondeur.

À noter que, malgré son nom inquiétant, le « Cocoyl glutamate de sodium » est simplement un dérivé de l'huile de coco aux propriétés nettoyantes.

Dentifrice Logodent

Menthe douce 75 ml – 5,10 euros

Composition : *eau, sorbitol, acide silicique, sel de mer, alginate, ester d'aminoacide détergent, huile de menthe poivrée,*

UN DENTIFRICE À FAIRE SOI-MÊME

Dans un bol, verser 1 cuillère à soupe d'argile blanche en poudre. Ajouter ½ cuillère à café de bicarbonate de soude puis 2 cuillères à café d'eau et bien mélanger afin d'obtenir une pâte. Ajouter ensuite 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree ou encore citron. Placer le dentifrice dans un pot en verre recouvert d'un cellophane. Il se peut se conserver quelques jours à température ambiante (5-6 jours).

SUIS-JE TOUCHÉ PAR LA FLUOROSE DENTAIRE[3] ?

La prévalence de la fluorose dentaire repose sur un diagnostic basé sur la classification de Dean [Dean, 1942] modifiée et basée sur 5 classes qui sont fonction de la qualité de la dent.

Indice et critère	Description de l'émail
0- Normal	Aspect lisse et glacé, couleur blanc-crème, surface claire et translucide.
1- Suspicion Fluorose très légère	Petites zones opaques blanches dispersées de façon irrégulière à la surface de la dent (< 25 %).
2- Fluorose tempérée	Zones opaques blanches plus développées (< 50 %).
3- Fluorose modérée	Toutes les parties émaillées sont atteintes. Existence de taches brunes inesthétiques.
4- Fluorose sévère	Toutes les faces émaillées sont atteintes et la forme générale de la dent peut être altérée. Présence de petites cavités isolées ou confluentes, de taches brunes nombreuses.

3. Source : Caritas Sénégal, *Impact du fluor ingéré via les eaux de boisson sur la santé des populations de 5 communautés rurales des départements de Fatick, Mbour,* Enquête épidémiologique, mai 2009.

extrait de myrrhe, extrait d'hamamélis, huile de girofle, extrait de camomille, extrait de thé vert, extrait d'échinacée, glycérine, ester de sucre, mélange d'arômes et d'huiles essentielles naturels.*

Moins éloigné de prime abord des dentifrices de grande surface car il présente l'arôme de la menthe douce. C'est le dentifrice qui serait le plus indiqué pour ceux qui hésitent encore à faire la transition vers les dentifrices sans fluor. Un vrai plaisir au brossage. Sa texture est plus proche du gel que de la pâte.

Dentifrice Melvita arôme de badiane

Gencives sensibles 75 ml – 6 euros

***Composition :** silice et carbonate de calcium (agents gommants doux), bicarbonate de sodium (neutralisant et blanchissant), huiles essentielles de clou de girofle* (purifiant et analgisant), de sauge* (apaisante et cicatrisante) et de romarin* (antiseptique), arôme naturel de badiane*.*

Sa texture un peu plâtreuse est un peu étonnante mais permet un brossage doux. La sensation de fraîcheur n'est pas marquée mais on a vraiment l'impression de dents propres. Le goût, bien que singulier, n'est pas trop prononcé.

C'est sans conteste le produit qui utilise le plus d'ingrédients naturels et sains. Il existe également à la menthe ou à l'anis.

Dentifrice Weleda Ratanhia

75 ml – 5,17 euros

***Composition :** eau, carbonate de calcium, glycérine, argile, alcool, extraits de ratanhia et de myrrhe, huiles essentielles, xanthane, glycyrrhizate d'ammonium. Sans conservateur, colorant et parfum de synthèse, sans huile minérale.*

Le ratanhia est une plante sauvage des Andes péruviennes qui permet d'augmenter la résistance des tissus et de la muqueuse buccale.

AUTRES REMÈDES DE GRAND-MÈRE POUR LA SANTÉ DES DENTS

Le gros sel

Ses iodes permettent de garder les dents saines et blanches. Vous pouvez vous brosser les dents avec du gros sel 3 à 4 fois par semaine.

La peau d'orange

Se frotter avec la partie blanche de la peau d'orange (riche en potassium et magnésium) permettrait de garder les dents blanches. Laisser agir 30 minutes après avoir frotté et avant de rincer.

Là encore ce dentifrice mousse peu. Le goût est agréable même si assez neutre. Il donne une haleine fraîche et durable. On a une véritable sensation de douceur au brossage, comme une caresse sur la dent. Il présente une jolie couleur violette qui va même jusqu'à colorer l'email (et le lavabo) mais cela disparaît au rinçage. En revanche, il fond assez vite en bouche donc il ne faut pas hésiter à mettre un peu plus de produit sur la brosse à dents. Sa texture permet à la brosse de bien glisser sur les dents. Son tube à gros bouchon est pratique… mais nous émettons quelques réserves sur le fait que le tube soit en aluminium (et se déforme facilement, ce qui n'est pas de plus bel effet dans la salle de bain).

Gaëlle Piton

La propolis fait repousser les cheveux (des souris)

La propolis contient des substances soupçonnées de favoriser la multiplication de cellules impliquées dans la pousse des poils. Des chercheurs japonais ont voulu tester son efficacité pour faire pousser le pelage de souris : ils ont pour cela rasé la fourrure de ces dernières et appliqué de la propolis sur la peau de certaines d'entre elles. Les poils des souris sur lesquelles les chercheurs avaient appliqué la propolis repoussaient effectivement nettement plus vite. Faut-il se tartiner la tête de propolis pour lutter contre la calvitie ? La question reste ouverte mais ces résultats sont prometteurs.

Source : Shota Miyata, Yozo Oda, Chika Matsuo, Haruto Kumura, Ken Kobayashi. Stimulatory Effect of Brazilian Propolis on Hair Growth through Proliferation of Keratinocytes in Mice. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2014; 62 (49): 11854.

Bien choisir son complément multivitamines

Les compléments alimentaires multivitamines sont-ils utiles pour la santé ? Qui en a vraiment besoin ? Comment faire le tri parmi les centaines de produits proposés ? Voici les points de repère indispensables à connaitre pour s'assurer de la composition et de la qualité de votre complément.

QUI EST CARENCÉ EN VITAMINES ?

La question fait régulièrement débat et certains scientifiques n'hésitent pas à affirmer qu'il est inutile de prendre des compléments de vitamines. Mais qu'en est-il réellement ?

C'EST QUOI UNE VITAMINE ?

Vitamine vient du mot « vie ». Tout comme les minéraux, elles sont absolument indispensables car elles exercent des fonctions vitales dans de nombreux processus du métabolisme. À l'exception de la vitamine D qui peut être synthétisée par la peau au soleil et de la vitamine K, l'organisme est incapable de fabriquer lui-même les autres vitamines et les minéraux, ils doivent impérativement être apportés par l'alimentation ou par des compléments. Si l'un ou l'autre de ces éléments vient à manquer, des symptômes de carence se développent progressivement. Si rien n'est fait, toute carence évolue irrémédiablement vers la mort.

En théorie, les besoins quotidiens en vitamines et minéraux devraient être couverts par une alimentation variée et équilibrée. Dans les pays industrialisés, on n'a plus à craindre de souffrir de scorbut ou de béribéri, ces maladies dues à des carences sévères en vitamines (les carences s'installent quand le corps ne reçoit pas la dose minimale requise pour fonctionner). Mais de nombreuses études montrent pourtant que les déficits qui correspondent à un apport insuffisant pour assurer le maintien d'une santé optimale sont, eux, très courants.

En France, toutes les données recueillies par les enquêtes menées ces vingt dernières années montrent clairement qu'une proportion importante des Français est en déficit : ils ne reçoivent que la moitié (ou moins) des apports nutritionnels conseillés (ANC) pour plusieurs vitamines et minéraux[1].

Sont concernés notamment :

- Pour la vitamine E, 38 % des femmes et 18,7 % des hommes
- Pour la vitamine C, 27 % des femmes et 17 % des hommes
- Pour le magnésium, 23 % des femmes et 18 % des hommes
- Pour le zinc, 57 à 79 % des femmes et 25 à 50 % des hommes
- Pour la vitamine D, en hiver, 80 à 90 % des individus.

Comment expliquer de tels chiffres ? Est-ce vraiment simplement en raison d'une alimentation déséquilibrée ?

L'ALIMENTATION PEUT-ELLE COUVRIR LES BESOINS ?

Pour résoudre cette préoccupante situation, Nicole Darmon, un chercheur du CNAM, a cherché à déterminer par une méthode mathématique s'il était possible de respecter les apports recommandés en consommant des aliments courants[2]. Conclusion : il serait possible de s'en approcher sous réserve de consommer certains aliments boudés par 70 % des Français : abats, mollusques, oléagineux, fruits secs et pain complet, et d'y ajouter une **énorme** quantité de fruits et de légumes frais, par exemple 1,25 kg par jour pour une femme.

Pourquoi autant de légumes et de fruits ? Avec l'appauvrissement des sols et la sélection de variétés à croissance rapide, la densité nutritionnelle des fruits et des

1. Herbeth B, Potier de Courcy G, Sancho J, Bourgeay-Causse M, Carreguery G, Chau N, Delacoux E, Le Devehat C, Lemoine A, Mareschi JP, et al. «ESVITAF». Survey on the vitamin status of the French: relationships between nutrient intake and biochemical indicators. Acta Vitaminol Enzymol. 1985;7(3-4):207-15. Hercberg S, Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Papoz L, Dupin H. [Dietary intake of a representative sample of the population of Val-de-Marne; III. Mineral and vitamin intake]. Rev Epidemiol Sante Publique. 1991;39(3):245-61. De Carvalho MJ, Guilland JC, Moreau D, Boggio V, Fuchs F. Vitamin status of healthy subjects in Burgundy (France). Ann Nutr Metab. 1996;40(1):24-51. Hercberg S. Communiqué de la coordination nationale SU.VI.MAX. Paris, 6 novembre 1998.
2. Darmon N, Briend A – Consommations alimentaires, ANC et modélisation : utilisation de la programmation linéaire. In : Martin A (ed.) Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3e édition. Lavoisier Tec & Doc Paris 452-457.

légumes a nettement diminué depuis un demi-siècle. Une compilation d'études américaines, canadiennes et anglaises[3] parues ces quinze dernières années l'a mesurée : une pomme, par exemple, contenait autrefois 400 mg de vitamine C, aujourd'hui, elle n'apporte plus que 4 mg, soit 100 fois moins. Même chose pour la vitamine A qui a complètement disparu des pommes de terre et des oignons, ou encore pour le calcium et le fer dont la teneur a diminué dans 80 % des végétaux étudiés. Introduire au menu des aliments considérés comme sains est nécessaire, mais cela risque de ne pas être suffisant, d'autant que certaines vitamines comme la vitamine C se conservent mal car sensibles à la lumière, à l'oxygène ou à la chaleur (cuisson).

LES DÉFICITS SE CREUSENT !

À cette baisse de densité nutritionnelle s'ajoute le fait que les traitements industriels enlèvent une part importante de nutriments : par exemple, le blutage des céréales réduit la teneur en magnésium, et le raffinage des huiles détruit la vitamine E.

Concrètement, il s'avère réellement difficile d'avoir tous les jours une alimentation qui respecte les recommandations en vigueur, cela étant particulièrement vrai pour les vitamines B1, B6, E et D, et pour des minéraux comme le magnésium, le zinc et le cuivre.

En parallèle, il faut aussi considérer que les facteurs comme le stress ou la pollution augmentent les besoins, tout comme certaines habitudes telles le tabagisme, puisque la nicotine réduit le taux de vitamine C dans l'organisme, ou la consommation d'alcool qui provoque au-delà de 3 verres des carences en vitamine B1. La **prise de médicaments favorise aussi les déficits** en perturbant le métabolisme des vitamines et des minéraux. C'est le cas des traitements hormonaux et des contraceptifs, des anticoagulants, des antihypertenseurs ou des antiépileptiques. On peut citer beaucoup d'autres situations dans lesquelles les besoins deviennent plus importants et où un complément semble s'imposer : le sport, l'avancée en âge, l'exposition au soleil, la grossesse, la croissance, les infections, etc.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DES DÉFICITS ?

Les vitamines et minéraux jouent des rôles variés dans l'organisme, ils régulent le métabolisme, facilitent la libération d'énergie et assurent des fonctions importantes dans la synthèse des os et des tissus. En outre, plusieurs d'entre eux présentent aussi une activité antioxydante puissante pour s'opposer aux effets néfastes des radicaux libres ; il s'agit principalement des vitamines A, E et C, du zinc et du sélénium.

ANC, AJR, LE POINT SUR DES NOTIONS UN PEU OBSCURES

Les experts ont fixé des valeurs indicatives pour chacun des nutriments :

- Les apports journaliers recommandés (AJR) sont fixés pour toute l'Europe. Sur les emballages, ils indiquent la quantité de nutriments apportés par un produit alimentaire. Ils correspondent généralement à la dose minimale pour ne pas souffrir de carence vraie.
- Les apports nutritionnels conseillés (ANC) évalués par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) sont censés être plus précis. Ils prennent théoriquement en compte les spécificités liées à l'âge, au sexe ou au niveau d'activité, et ils sont calculés selon les besoins nutritionnels moyens, auxquels on ajoute une marge de sécurité afin de s'assurer de couvrir les besoins de la plus grande partie des individus. Ils sont mis en avant comme des valeurs optimales en terme de santé mais les chiffres annoncés souffrent souvent de nombreuses critiques.

L'impact de déficits sur la santé est loin d'être négligeable, le corps ne manifestant pas de symptôme aigu et les répercussions pouvant intervenir à long terme. Mais sans ces éléments, les réactions chimiques dans le corps ne peuvent avoir lieu et des dysfonctionnements finissent par arriver[4] : fatigue, vulnérabilité au stress, baisse des défenses immunitaires, altérations de la peau ou vieillissement prématuré, etc.

Plusieurs études ont cherché à mieux définir le rôle d'une supplémentation de multivitamines dans la prévention du cancer ou des maladies cardiaques.

Dans l'étude SUVIMAX menée entre 1994 et 2002, les participants ont reçu

3. Still no free lunch – Brian Halweil : http://organic-center.org/reportfiles/YieldsReport.pdf
4. Dave Ruston, Jacqueline Hoare, Lynne Henderson, Jan Gregor - The National Diet & Nutrition Survey: adults aged 19 to 64 years – 2004 Volume 4: Nutritional Status (anthropometry and blood analytes), blood pressure and physical activity.

un complément riche en vitamines et minéraux antioxydants, résultat : le risque de cancer a été diminué chez 30 % des hommes[5], une baisse confirmée depuis par une autre étude récente mais qui l'estime plutôt autour de 8 %[6]. À noter tout de même que dans la même étude, chez les personnes ayant déjà eu un cancer, la supplémentation en vitamines diminue le risque de récidive de plus de 27 % !

Côté cœur, un ensemble de 29 études a mis en évidence que la consommation quotidienne de 500 mg de vitamine C (une quantité quasi impossible à atteindre par l'alimentation moderne seule) abaissait significativement la tension artérielle[7], un facteur de protection contre le risque d'infarctus ou d'AVC, tout comme un supplément de magnésium serait lui aussi bénéfique[8].

Selon une étude suédoise, prendre un complément multivitamines pourrait réduire de 40 % le risque d'infarctus[9]. Par mesure de prudence, il semble donc que tous les adultes devraient prendre un complément multivitaminé en prévention du cancer et des pathologies cardiovasculaires, ce qui a été confirmé par une synthèse de plusieurs études parue en 2002[10]. L'effet des vitamines sur les maladies cardiaques serait tout de même beaucoup plus faible que sur les autres maladies chroniques.

Mais il y a beaucoup d'autres exemples, comme celui de la vitamine D, dont le déficit chronique augmenterait la mortalité toutes causes confondues[11] et pour laquelle les recherches ont montré qu'un taux élevé protégerait d'au moins 15 cancers[12], notamment le cancer du sein, du pancréas, de l'utérus, de l'œsophage, des ovaires, de la prostate, également de la leucémie et du mélanome, le risque allant jusqu'à être **diminué de 80 % pour le cancer du côlon**[13].

On peut citer aussi le complément de zinc et de vitamines antioxydantes (voir *Alternatif Bien-Être* 94) qui diminue de 25 % le risque de développer une forme avancée de dégénérescence maculaire liée à l'âge, et de 19 % le risque de devenir aveugle chez les personnes souffrant d'un début de maladie[14]. Outre la prévention des maladies graves, la prise d'un multivitamines améliore tout simplement le moral et la qualité de vie en diminuant la perception du stress, de la fatigue et de l'anxiété[15].

Mais on n'observe pas toujours ces bénéfices. Pire, les compléments de vitamines peuvent aussi rapidement dégrader l'état de santé !

QUAND LES VITAMINES DEVIENNENT DANGEREUSES

Même si de nombreuses études établissent les bénéfices des vitamines et minéraux, d'autres évoquent leurs dangers. Pour être efficaces, les vitamines doivent être prises de façon appropriée. Par exemple, de fortes doses de vitamine C ou de vitamine E prises isolément augmenteraient le risque de cataracte[16] ; la prise de bêta-carotène, le précurseur de la vitamine A, en quantité 5 à 10 fois supérieure à la dose recommandée et sur le long terme, augmenterait le risque de cancer du poumon chez les fumeurs.

Toutes les études qui mettent en évidence une augmentation du risque de maladies chroniques ou de décès suite à la prise de vitamines ont des points communs :

- Les dosages utilisés sont très élevés. Par exemple, une méta-analyse de 19 études portant sur plus de 130 000 personnes a montré que la vitamine E à des doses supérieures à 400 UI par jour (= 268 mg) augmente la mortalité[17].
- Les vitamines utilisées étaient sous formes synthétiques, différentes de celles retrouvées dans la nature : c'est le cas en particulier de la vitamine E et de la vitamine B9 dont les formes synthétiques (présentes dans 99 % des compléments multivitaminés) augmenteraient le risque de cancer[18].

5. S. Hercberg et al., The SU.VI.MAX Study : a randomized, placebo-controlled trial of the health effects of antioxidant vitamins and minerals. Arch Intern Med, 2004. 164(21) : p. 2335-42.
6. J. Michael Gaziano, MD, MPH; Howard D. Sesso, ScD, MPH; William G. Christen, ScD; Vadim Bubes, PhD; Joanne P. Smith, BA; Jean MacFadyen, BA; Miriam Schvartz, MD; JoAnn E. Manson, MD, DrPH; Robert J. Glynn, ScD; Julie E. Buring, ScD - Multivitamins in the Prevention of Cancer in Men - The Physicians' Health Study II Randomized Controlled Trial - JAMA. 2012;308(18):1871-1880. doi:10.1001/jama.2012.14641.
7. Stephen P Juraschek, Eliseo Guallar, Lawrence J Appel, Edgar R Miller III. Effects of vitamin C supplementation on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials Am J Clin Nutr 2012 ajcn.027995; First published online April 4, 2012
8. Kass L, Weekes J, Carpenter L. Effect of magnesium supplementation on blood pressure: a meta-analysis. Eur J Clin Nutr. 2012 Apr;66(4):411-8.
9. Rautiainen S, Akesson A, et al. Multivitamin use and the risk of myocardial infarction: a population-based cohort of Swedish women. Am J Clin Nutr. 2010 Sep 22.
10. Fairfield KM, Fletcher RH. Vitamins for chronic disease prevention in adults: scientific review.JAMA. 2002 Jun 19;287(23):3116-26.
11. Vacek JL, Vanga SR, Good M, Lai SM, Lakkireddy D, Howard PA. Vitamin D Deficiency and Supplementation and Relation to Cardiovascular Health. Am J Cardiol. 2011 Nov 7.
12. Philippe Autier, Mathieu Boniol,Cécile Pizot,Patrick Mullie. Vitamin D status and ill health: a systematic review. The Lancet Diabetes & Endocrinology - 1 January 2014 (Vol. 2, Issue 1, Pages 76-89)
13. Gorham ED, Garland CF, Garland FC, Grant WB, Mohr SB, Lipkin M, Newmark HL, Giovannucci E, Wei M, Holick MF. Optimal vitamin D status for colorectal cancer prevention: a quantitative meta analysis. Am J Prev Med. 2007 Mar;32(3):210-6.
14. A randomized, placebo-controlled, clinical trial of high-dose supplementation with vitamins C and E, beta carotene, and zinc for age-related macular degeneration and vision loss: AREDS report no. 8. Arch Ophthalmol. 2001 Oct;119(10):1417-36.
15. Sara-Jayne Long, David Benton. Effects of Vitamin and Mineral Supplementation on Stress, Mild Psychiatric Symptoms, and Mood in Nonclinical Samples: A Meta-Analysis. Psychosom Med PSY.0b013e31827d5fbd; published ahead of print January 29, 2013, doi:10.1097/PSY.0b013e31827d5fbd.
16. Jinjin Zheng Selin, Susanne Rautiainen, Birgitta Ejdervik Lindblad, Ralf Morgenstern, Alicja Wolk. High-Dose Supplements of Vitamins C and E, Low-Dose Multivitamins, and the Risk of Age-related Cataract: A Population-based Prospective Cohort Study of Men. Am. J. Epidemiol. (2013) 177(6): 548-555.
17. Miller ER 3rd, Pastor-Barriuso R, Dalal D, Riemersma RA, Appel LJ, Guallar E. Meta-analysis: high-dosage vitamin E supplementation may increase all-cause mortality. Ann Intern Med. 2005 Jan 4;142(1):37-46.
18. Mason JB, Dickstein A, Jacques PF, et al. A temporal association between folic acid fortification and an increase in colorectal cancer rates may be illuminating important biological principles: a hypothesis. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2007;16:1325–9.

À l'inverse, la vitamine C synthétique est identique à la forme naturelle, et ne présente donc aucun risque (voir *Alternatif Bien-Être* 83).

- Les compléments contenaient des substances qui deviennent oxydantes et cancérigènes lorsqu'elles sont détachées des aliments comme le fer, le cuivre ou le manganèse. Une étude américaine sur plus de 38 000 femmes a montré que ces éléments augmentaient le risque de mourir lorsqu'ils étaient supplémentés en absence de déficit franc, en particulier le fer[19].

Le problème est que beaucoup de fabricants mettent au point des compléments alimentaires avec un travail basé sur le marketing et sur les coûts de fabrication (les formes nocives de vitamines coutant généralement moins cher et générant plus de profit que les formes intéressantes).

On a bien souvent tendance à opposer « vitamines » et « médicaments » comme « naturel » et « synthétique », en associant le premier à bénéfique et le deuxième à nocif. Mais la réalité est plus subtile : saviez-vous que le cyanure, un terrible poison, se retrouve en grande quantité dans de nombreuses plantes ? Que la ricine, une protéine retrouvée dans le ricin, est 6 000 fois plus toxique que ce même cyanure, ce qui lui vaut d'être classée comme « agent biologique toxique de catégorie B » ? Pour qu'un complément alimentaire soit bénéfique à la santé, il ne suffit pas qu'il soit naturel, il faut aussi qu'il prenne en compte les données scientifiques disponibles, et qu'il contienne des ingrédients de qualité.

BIEN CHOISIR VOTRE COMPLÉMENT MULTIVITAMINES

Un bon multivitamines comprend une combinaison de vitamines et de minéraux à des doses nutritionnelles, c'est-à-dire dont les quantités ne s'éloignent pas trop des ANC, à l'exception des vitamines C et D dont les besoins réels sont sous-évalués (voir encadré). Certains multivitamines contiennent des mégadoses, en particulier les produits américains, et ils devraient être utilisés avec prudence sous surveillance médicale. Soyez attentifs en particulier aux quantités de :

- **Zinc :** un peu de zinc est indispensable au système immunitaire ou pour se protéger du cancer ; en revanche, à dose élevée il semble augmenter le développement du cancer de la prostate[20]. La quantité journalière de zinc en supplément ne devrait pas excéder 15 mg.

Certains multivitamines utilisent des formes moins efficaces ou dangereuses :

- **Vitamine E :** la vitamine E synthétique n'a pas tout à fait la même structure chimique que la vitamine E naturelle issue d'une huile végétale. Or, le corps absorbe deux fois mieux la forme naturelle, qui imprègne les tissus plus longtemps et est donc plus efficace[21]. Mais attention, certains compléments peuvent porter la mention « naturel » et ne contenir qu'une fraction seulement de vitamine E naturelle. Reportez-vous à la liste des ingrédients, le terme d-alpha-tocophérol désigne la forme naturelle et *dl-alpha-tocophérol* la forme synthétique. Si vous trouvez mentionné uniquement vitamine E, il est fort probable qu'il s'agisse de la forme synthétique.

Outre l'alpha-tocophérol, certains suppléments beaucoup plus onéreux comprennent les autres familles de substances présentes dans la vitamine E issues des aliments : les autres tocophérols (*beta, delta ou gamma*). Or, plusieurs études semblent désigner ceux-ci comme ayant des activités irremplaçables dans l'organisme, notamment en ce qui concerne la prévention des cancers. Pire, l'apport continu d'alpha-tocophérol seul viderait progressivement nos réserves en gamma, delta et bêta tocophérol, exposant à plus de maladies chroniques, en particulier des cancers.

La plupart des produits sont dosés à 12 mg (= 22,5 UI) pour l'alpha-tocophérol ou 40 mg pour la forme complète de vitamine E, ce que l'ensemble des scientifiques considère comme un dosage sûr et efficace en prévention.

- **Vitamine B9 :** la vitamine B9 présente dans la plupart des compléments alimentaires est de l'acide folique, une forme synthétique que le corps transforme seulement en partie en vitamine active naturelle. Pour le reste, il ne sait pas bien le gérer et l'acide folique s'accumule dans le sang avec des conséquences encore mal définies sur la santé, mais avec une augmentation du risque de cancers fortement suspectée[22], un comble puisque la vitamine B9 naturelle a, elle, des effets anticancer. La vitamine B9 sous forme naturellement active a un autre

19. Mursu J, Robien K, Harnack LJ, Park K, Jacobs DR Jr. Dietary supplements and mortality rate in older women: the Iowa Women's Health Study. Arch Intern Med. 2011 Oct 10;171(18):1625-33.
20. Leitzmann MF, Stampfer MJ, Wu K, et al. Zinc Supplement Use and Risk of Prostate Cancer. Journal of the National Cancer Institute 2003;95:1004-1007.
21. Hoppe PP, Krennrich G. Eur J Nutr. 2000 Oct;39(5):183-93. Review. PubMed PMID: 11131364.
22. Yetley EA, Rader JI. Modeling the level of fortification and post-fortification assessments: U.S. experience. Nutr Rev. 2004 Jun;62(6 Pt 2):S50-9. Mason JB, Dickstein A, Jacques PF, et al. A temporal association between folic acid fortification and an increase in colorectal cancer rates may be illuminating important biological principles: a hypothesis. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2007;16:1325–9. Figueiredo JC, Grau MV, Haile RW, et al. Folic acid and risk of prostate cancer: results from a randomized clinical trial. J Natl Cancer Inst 2009;101:432–5.

nom et se retrouve sous les termes : méthylfolate, 5-méthyl-tétrahydrofolate, acide folinique ou encore folinate de calcium.

- **Magnésium :** dans les compléments alimentaires, le sel de magnésium existe sous de nombreuses formes plus ou moins bien tolérées ou assimilables. Deux formes se distinguent pour leur bonne biodisponibilité et leur meilleure tolérance : le glycérophosphate et le bisglycinate. Viennent ensuite les formes citrate ou malate. Le magnésium marin est connu pour être une source naturelle et il contient plusieurs sels de magnésium dont souvent l'oxyde et le chlorure de magnésium, des formes moins bien assimilables et acidifiantes. Pire, les fabricants ne se gênent pas pour inscrire « magnésium marin » quand ils proposent un mélange d'oxyde et de chlorure de magnésium qui ne provient d'ailleurs pas que d'un laboratoire !

CE QU'UN BON MULTIVITAMINES NE DEVRAIT PAS CONTENIR

- **Pas de fer :** le fer est nécessaire, mais si vous ne souffrez pas de carence, il devient nocif. Un excès de fer a des effets oxydants et il pourrait augmenter très fortement le risque de cancer, de maladies cardiovasculaires et même la mortalité. Si vous manquez de fer, prenez un complément alimentaire de fer seul, et uniquement le temps de combler votre carence.
- **Pas de cuivre :** comme le fer, le cuivre en excès est un oxydant puissant qui pourrait augmenter la mortalité.
- **Pas de manganèse :** une autre substance pro-oxydante, qui de plus n'a pas d'intérêt en supplémentation, l'alimentation couvrant généralement largement les besoins.
- **Pas de calcium :** même sans consommer de produits laitiers, il est tout à fait possible d'obtenir suffisamment de calcium par l'alimentation, alors qu'à l'inverse, contrairement aux idées reçues, la supplémentation en calcium n'est pas bénéfique pour les os[23], pire que cela, elle est dangereuse et augmente le risque d'infarctus[24]. Pour couronner le tout, sa présence dans un complément multivitamines va diminuer fortement l'absorption d'autres composés bénéfiques comme le zinc.
- **Pas de liste d'ingrédients interminables :** il existe des compléments multivitamines qui, outre les vitamines et minéraux, apportent un nombre incroyable d'autres substances, à première vue intéressantes : lutéine, lycopène, coenzyme Q10, thé vert, curcuma, etc. Malheureusement, pour réussir à intégrer tous ces éléments dans les gélules en plus des vitamines, les fabricants n'ont qu'une seule option possible : mettre des doses infimes de ces éléments. Des doses si infimes qu'elles sont peu susceptibles d'avoir le moindre effet autre que celui d'un placebo.

LE CAS DES VITAMINES D ET C

LA VITAMINE D

En été, 10 minutes d'exposition au soleil permettent de synthétiser jusqu'à 20 000 UI de vitamine D3[25]. Mais entre octobre et avril en France, le rayonnement solaire n'est plus suffisant pour déclencher sa production par la peau et, à défaut, il n'y a pas d'autre choix que de se supplémenter.

Objectivement, toutes les recherches scientifiques montrent que les besoins en vitamine D sont bien plus importants que les apports conseillés de 200 UI par jour. Selon les experts, pour conserver un taux sanguin au-dessus de la valeur plancher de 30 ng/ml, 4 000 UI au moins sont nécessaires chaque jour[26]. Une dose inférieure ne serait pas efficace pour prévenir l'ostéoporose[27], le cancer[28], les maladies cardiovasculaires[29], le diabète de type 1[30] ou les infections respiratoires[31].

Cette dose est largement supérieure à la dose maximale de sécurité en France établie à 1 000 UI par jour seulement ! Un chiffre si absurde qu'il suffit de manger 300 gr de saumon dans la journée pour l'atteindre. À l'inverse, selon les chercheurs, aucun risque de toxicité n'est à craindre en dessous de 20 000 UI par jour.

Parmi les différentes formes de vitamine D, la D3 est celle qui possède simultanément la plus grande activité biologique et le moindre risque de toxicité.

23. Heike A Bischoff-Ferrari, Bess Dawson-Hughes, John A Baron, Peter Burckhardt, Ruifeng Li, Donna Spiegelman, Bonny Specker, John E Orav, John B Wong, Hannes B Staehelin, Eilis O'Reilly, Douglas P Kiel, Walter C Willett. Calcium intake and hip fracture risk in men and women: a meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. Am J Clin Nutr December 2007 86:6 1780-1790.
24. SongTao Li, LiXin Na, Ying Li, LiYa Gong, FeiFei Yuan, YuCun Niu, Yue Zhao, ChangHao Sun. Long-term calcium supplementation may have adverse effects on serum cholesterol and carotid intima-media thickness in postmenopausal women: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. Am J Clin Nutr 2013 98: 5 1353-1359.
25. Michael F Holick. Vitamin D: importance in the prevention of cancers, type 1 diabetes, heart disease, and osteoporosis. Am J Clin Nutr 2004 79:3 362-371.
26. Garland CF, French CB, Baggerly LL, Heaney RP. Vitamin D supplement doses and serum 25-hydroxyvitamin D in the range associated with cancer prevention. Anticancer Res. 2011 Feb;31(2):607-11
27. Vieth R. The role of vitamin D in the prevention of osteoporosis. Ann Med. 2005;37(4):278-85. Review
28. Philippe Autier, Mathieu Boniol,Cécile Pizot,Patrick Mullie. Vitamin D status and ill health: a systematic review. The Lancet Diabetes & Endocrinology - 1 January 2014 (Vol. 2, Issue 1, Pages 76-89).
29. Pfeifer, M., Begerow, B., Minne, H. W., Nachtigall, D. and Hansen C., Effects of a short-term vitamin D3 and calcium supplementation on blood pressure and parathyroid hormone levels in elderly women. J Clin Endocrinol Metab 2001; 86: 1,633-1,637
30. Hyppönen, E., Läärä, E., Reunanen, A., Järvelin, M. and Virtanen, S. M., Intake of vitamin D and risk of type 1 diabetes: a birth-cohort study. Lancet 2001; 358: 1,500-1,503
31. Cannell JJ, Vieth R, Umhau JC, Holick MF, Grant WB, Madronich S, Garland CF, Giovannucci E. Epidemic influenza and vitamin D. Epidemiol Infect. 2006 Dec;134(6):1129-40. Epub 2006 Sep 7. Review.

LA VITAMINE C

En France, les apports recommandés sont de 110 mg par jour, mais les experts considèrent qu'il faudrait au minimum 200 mg pour assurer le maintien d'une santé optimale et idéalement 400 mg pour prévenir les maladies chroniques et obtenir des résultats positifs sur la résistance au stress, le traitement de l'hypertension, la santé des vaisseaux et des artères et la prévention des cancers[32].

La vitamine C de synthèse est strictement similaire à la forme naturelle extraite des fruits, l'une comme l'autre contient le même acide L-ascorbique. La vitamine C de synthèse est donc tout aussi efficace pour un coût moins élevé. La vraie différence réside dans la façon de fabriquer le comprimé (présence de colorant ou d'additifs) et dans le fait que la vitamine C extraite des fruits contient un ensemble d'autres substances, comme par exemple les flavonoïdes, des composés antioxydants bénéfiques pour la santé cardiovasculaire, la lutte contre les hémorroïdes, les varices ou l'hypertension. Si vous mangez déjà beaucoup de fruits et de légumes, vous avez certainement un apport suffisant en flavonoïdes et vous pouvez préférer une vitamine de synthèse ; quand ce n'est pas le cas, préférez la forme naturelle avec flavonoïdes.

QUEL COMPLÉMENT ALIMENTAIRE MULTIVITAMINES ACHETER ?

Actuellement, aucun produit sur le marché ne répond parfaitement à l'ensemble de ces critères. Nous avons sélectionné les produits qui nous semblent les plus intéressants car les plus proches, que ce soit par la qualité des ingrédients ou par les dosages. Dans tous les cas, ces produits ne contiennent pas assez de vitamine D et il vous faudra rajouter une supplémentation à part entière de cet élément.

- **NuVitamin (Nutriting) :** multivitamines simple, adapté aux femmes enceintes ou allaitantes (0,73 euros par jour) : www.nutriting.com
- **NuPower (Nutriting) :** multivitamines avancé, intégrant des polyphénols et antioxydants, inadapté aux femmes enceintes ou allaitantes (0,99 euros par jour) : www.nutriting.com
- **Daily 3 (Supersmart) :** multivitamines avancé, intégrant des polyphénols et antixoydants, inadapté aux femmes enceintes ou allaitantes (1,56 euros par jour) : www.supersmart.com
- **Daily 6 (Supersmart) :** multivitamines avancé, intégrant des polyphénols et antixoydants, inadapté aux femmes enceintes ou allaitantes (2,80 euros par jour) : www.supersmart.com

Dans le cas où vos moyens financiers ne vous permettraient pas d'acheter ce type de complément, nous recommandons de ne pas acheter de complément multivitamines du tout au profit de quelques ingrédients isolés dont vous avez besoin, plutôt que de se tourner vers d'autres produits moins chers mais souvent nocifs.

Annie Casamayou

Mesurer son taux de vitamine D dans le sang : totalement inutile !

Des experts en santé publique l'affirment : doser sa vitamine D n'a aucun intérêt ; quel que soit le taux initial, une supplémentation est toujours bénéfique pour la santé

Nombre d'entre nous vérifient régulièrement leur taux de vitamine D grâce à une prise de sang. Totalement inutile, selon des chercheurs américains en santé publique ! Ils viennent de rendre leur rapport aux autorités de santé : après avoir suivi des milliers de patients, ils ont montré qu'une supplémentation était effectivement liée à une baisse de la mortalité, quel que soit le dosage de vitamine D de départ. Ce type de prise de sang est donc totalement inutile puisque la supplémentation est toujours bénéfique ! Quant au risque de toxicité, il n'apparaît pas avant un apport de plus de 20000 UI par jour, et pendant de nombreux mois.

Source : Erin S. LeBlanc, Bernadette Zakher, Monica Daeges, Miranda Pappas, and Roger Chou; Screening for Vitamin D Deficiency: A Systematic Review for the U.S. Preventive Services Task Force; Ann Intern Med. Published online 25 November 2014 doi:10.7326/M14-1659.

32. Frei B, Birlouez-Aragon I, Lykkesfeldt J. Authors' perspective: What is the optimum intake of vitamin C in humans? Crit Rev Food Sci Nutr. 2012;52(9):815-29.

5 signes que vous manquez de cuivre... et les ennuis qui vont avec

Le cuivre est un oligo-élément méconnu. Le corps en renferme bien moins d'un gramme, pourtant il est incontournable car il intervient quasiment partout dans l'organisme. Ni trop ni trop peu, à un niveau approprié, il est simplement vital.

UN ÉLÉMENT PARADOXAL

De récents travaux ont montré que l'accumulation de cuivre dans le cerveau était impliquée dans la formation de plaques caractéristiques de la maladie d'Alzheimer, les plaques amyloïdes. Les chercheurs en ont conclu logiquement que le cuivre augmentait la sévérité de la maladie[1].

Une des explications est liée à la particularité du cuivre qui, à l'état de trace dans l'organisme, se trouve être un très bon antioxydant puisqu'il participe à la formation d'une enzyme dont c'est le rôle principal : la superoxyde dismutase (SOD), mais devient pro-oxydant lorsqu'il est présent en excès en initiant la formation d'un des radicaux libres les plus agressifs qui soient : le radical hydroxyle, susceptible de provoquer des cassures de l'ADN de nos cellules.

Tout comme le fer, le cuivre est un oligo-élément paradoxal : bénéfique et absolument essentiel à la vie en petite quantité, mais qui peut devenir toxique s'il vient à s'accumuler dans l'organisme.

LES BESOINS EN CUIVRE

Nous mangeons et nous buvons du cuivre chaque jour, puisqu'il se trouve dans quasiment tous les aliments, en particulier dans les huîtres, les crustacés, les céréales entières, le foie, le cacao, les légumineuses et l'eau. Selon les recommandations officielles en France, les besoins journaliers d'un adulte se situent entre 1,5 et 2 mg, mais ils sont probablement surévalués, et 1 à 1,2 mg sont suffisants pour couvrir les besoins[2].

Il semble assez facile de les couvrir par une alimentation variée. Pourtant, la tendance générale montre un léger manque : les apports moyens des Français seraient légèrement inférieurs et se situent autour de 0,98 mg[3]. Mais comme le cuivre se stocke dans le foie, les effets d'un léger déficit ne vont se développer que lentement dans le temps.

LES 5 SIGNES QUI MONTRENT UN MANQUE DE CUIVRE

- Faible résistance aux infections
- Problèmes articulaires, ostéoporose
- Problèmes de croissance pour les enfants
- Anémie persistante malgré une supplémentation en fer
- Défauts de pigmentation de la peau ou des cheveux.

COMMENT AGIT LE CUIVRE

L'action du cuivre est liée à sa participation à l'activation de nombreuses enzymes. S'il vient à manquer, la bonne marche de l'ensemble des chaînons du métabolisme ne peut avoir lieu et certaines fonctions de l'organisme sont perturbées :

- **Système immunitaire :** le cuivre enraye les processus inflammatoires et en tant qu'antioxydant, il lutte contre les radicaux libres qui sont générés dans le même temps. Un manque de cuivre peut conduire à une baisse d'une lignée de globules blancs, les neutrophiles, chargés de lutter contre les infections.
- **Articulations et os :** le cuivre est nécessaire à la formation du réseau de collagène et d'élastine qui forme la base des tissus conjonctifs comme

1. Singh I, Sagare AP, Coma M, Perlmutter D, Gelein R, Bell RD, Deane RJ, Zhong E, Parisi M, Ciszewski J, Kasper RT, Deane R. Low levels of copper disrupt brain amyloid-□ homeostasis by altering its production and clearance. Proc Natl Acad Sci U S A. 2013 Aug 19
2. D B Milne - Copper intake and assessment of copper status. Am J Clin Nutr May 1998 vol. 67 no. 5 1041S-1045S
3. Leblanc JC1, Guérin T, Noël L, Calamassi-Tran G, Volatier JL, Verger P. Dietary exposure estimates of 18 elements from the 1st French Total Diet Study - Food Addit Contam. 2005 Jul;22(7):624-41

le cartilage, les ligaments ou les vaisseaux sanguins. Son rôle est aussi important dans la formation des os. Quand le corps manque de cuivre, l'ostéoporose ou des altérations des tendons et des ligaments apparaissent.

- **Formation des globules rouges :** c'est un fait peu connu, mais le cuivre est essentiel à la synthèse de l'hémoglobine, en association avec le fer. Quand le cuivre fait défaut, le métabolisme du fer est modifié et une anémie peut apparaître. Dans le cas où votre anémie ne répond pas à un traitement avec du fer, elle pourrait être corrigée par du cuivre.
- **Peau :** pour former la mélanine, le pigment principal de la peau et des cheveux, il faut du cuivre.

COMMENT SAVOIR SI VOUS MANQUEZ DE CUIVRE ?

La plupart des médecins suspectent rarement un déficit en cuivre. Pour l'analyser, le taux sanguin n'est pas un bon indicateur du statut réel, d'autant plus qu'il peut varier dans certaines situations, comme par exemple en cas de traumatisme, de maladie ou d'inflammation. Il est plus significatif d'effectuer un dosage sanguin de la céruloplasmine, la protéine qui le transporte, et du nombre de globules blancs.

QUI EST SUSCEPTIBLE DE MANQUER DE CUIVRE ?

Les prématurés ou les enfants de tout petit poids à la naissance pourraient être concernés s'ils sont nourris au lait maternisé car le cuivre y est présent en très petite quantité. C'est également le cas des adultes qui consomment de grandes quantités de produits laitiers.

Les personnes qui ont des problèmes de malabsorption intestinale : maladie cœliaque, maladie de Crohn par exemple. Elles peuvent être incapables d'absorber le cuivre.

Les personnes qui prennent des vitamines ou d'autres oligo-éléments à forte dose, le zinc en particulier, car il peut freiner l'absorption du cuivre provenant des aliments, ces deux éléments utilisant les mêmes transporteurs intestinaux pour être absorbés.

Le rôle de la vitamine C n'est pas encore complètement éclairci dans le métabolisme du cuivre. Certaines études ont montré qu'il pouvait être perturbé en présence d'une forte dose de vitamine C.

Les personnes qui ont un régime riche en aliments transformés et avec peu de végétaux risquent de ne pas trouver suffisamment de cuivre dans leur alimentation.

COMMENT AUGMENTER L'APPORT EN CUIVRE ?

Pour redresser la situation, il faut adopter une alimentation comprenant des produits frais et peu transformés où le cuivre est disponible facilement. Une supplémentation ne doit être envisagée que sous surveillance médicale quand la déficience est avérée, les effets toxiques d'un excès de cuivre doivent inciter à la prudence, ce qui nous rappelle une fois de plus qu'un bon complément alimentaire multivitamines ne contient pas de cuivre.

Annie Casamayou

20 secondes pour tester votre risque d'AVC

Si vous arrivez à tenir au moins 20 secondes sur une jambe les yeux ouverts, vous avez peu de risques de faire un AVC dans les prochaines années

S'il est possible d'avoir des microlésions cérébrales sans souffrir de symptômes particuliers, l'accumulation de ces lésions engendre, sur le long terme, un risque important de déclin cognitif et d'Accident Vasculaire Cérébral (AVC). Des chercheurs ont demandé à des personnes d'au moins 60 ans de rester en équilibre sur une jambe les yeux ouverts autant de temps qu'elles le pouvaient. Ils ont ensuite comparé le nombre de lésions cérébrales chez les individus qui tenaient le plus longtemps avec ceux qui y arrivaient le moins : les personnes qui tenaient moins de 20 secondes avaient plus de microsaignements et de petits caillots que les autres. Ce test d'équilibre est donc un moyen simple de connaitre son risque d'AVC et de déclin cognitif sur le long terme.

Source : Yasuharu Tabara, Yoko Okada, Maya Ohara, Eri Uetani, Tomoko Kido, Namiko Ochi, Tokihisa Nagai, Michiya Igase, Tetsuro Miki, Fumihiko Matsuda, and Katsuhiko Kohara ; Association of Postural Instability With Asymptomatic Cerebrovascular Damage and Cognitive Decline: The Japan Shimanami Health Promoting Program Study; Stroke 2015; 46: 16-22.

Calmer les *trigger points* pour effacer la douleur

En cas de tensions et de douleurs musculaires, le corps peut enclencher des disjoncteurs naturels : les *trigger points*. Qui sont-ils ? Comment agissent-ils sur vos muscles ? Et surtout, comment s'en débarrasser ? C'est tout de suite dans cet article.

QU'EST CE QU'UN *TRIGGER POINT* OU « POINT GÂCHETTE » ?

Trop de tension autour d'une articulation peut perturber le bon équilibre du corps, et engendrer des mécanismes protecteurs comme des spasmes et des tensions musculaires afin d'éviter que vous ne sollicitiez trop l'articulation.

Dans les années 70, le Docteur Travell, qui était médecin de Kennedy, découvrit l'existence de disjoncteurs musculaires naturels disséminés au sein des 639 muscles de notre corps. Les *trigger points* sont des nœuds ou des bandes dures qui se forment au sein des fibres musculaires et qui peuvent être clairement identifiés lorsqu'on les recherche manuellement ou lorsqu'on se fait masser. Tout le monde possède des triggers points, même les bébés et les enfants.

TRIGGER POINT ACTIF OU *TRIGGER POINT* PASSIF

Les *trigger points* peuvent être actifs ou passifs.

Les *trigger points* actifs

Vraiment douloureux à la palpation, les *trigger points* actifs sont associés à une douleur existante et à d'autres dysfonctionnements. Ils peuvent varier en irritabilité d'heure en heure et de jour en jour. Les douleurs résultantes et leurs prolongations dans le temps dépendent uniquement de l'irritabilité du ou des *trigger points* impliqués, et non de leur grosseur ou de la dimension des muscles affectés. Un *trigger point* actif peut devenir passif (latent) après soulagement de celui-ci grâce au repos ou à une thérapie adéquate.

Les *trigger points* actifs se développent lorsque les capacités des muscles sont dépassées, ce qui peut être le cas lorsqu'on sollicite brutalement ses muscles sans les avoir échauffés, lorsqu'ils sont fatigués (position assise maintenue trop longtemps, pratique sportive trop longue ou intensive, jardinage, déménagement…) ou lorsqu'ils sont blessés.

Les *trigger points* passifs

Moins douloureux à la palpation que les actifs, les ***trigger points*** passifs sont associés à des restrictions de mouvement mineures et n'occasionnent pas de douleurs conscientes, mais simplement une faiblesse et une fatigue dans la région des muscles concernés. C'est une des raisons pour lesquelles ils passent inaperçus au quotidien. Cependant il suffit de se faire masser pour qu'on les ressente. Ainsi, lorsque l'on vous masse les épaules sans que vous ayez de douleur consciente, vous ressentez des points, des nœuds ou des bandes douloureuses qui sont aussi ressentis sous les doigts de votre masseur.

Les *trigger points* passifs peuvent facilement passer à un état actif à la suite d'un étirement excessif ou trop prolongé ou d'un traumatisme.

Nos **mauvaises postures quotidiennes** favorisent la création de *trigger points*. Prenons l'exemple d'une personne qui a un travail de bureau. On estime à 6h30 le temps passé assis sur les 8 heures moyennes de travail quotidien. Lorsqu'ils sont assis, la majorité des individus ont les épaules tournées vers l'avant avec les bras fléchis. Cette position favorise une tension permanente des muscles de la poitrine, des biceps, des fibres supérieures des trapèzes, des muscles devant le cou ainsi que du grand dorsal (le muscle qui fait un dos en V). Les muscles antagonistes (notamment les muscles du haut du dos entre les omoplates, ceux au niveau des cervicales, certains muscles derrière les épaules ainsi que ceux placés le long de la colonne vertébrale) sont donc simultanément en position d'étirement et de légères contractions afin d'éviter que nous ne nous effondrions complètement. Des *trigger points* se forment, ce qui entraîne l'initiation du cycle de l'inflammation.

Si on rajoute une pratique sportive déséquilibrée, alors on court réellement le risque d'engendrer d'une part des déséquilibres musculaires plus importants

causant des douleurs tendineuses mais également la formation de *trigger points* actifs au niveau du cou, des épaules et du dos. Tout entraînement et/ou étirement des muscles tendus ne fera qu'exacerber les tensions musculaires ressenties.

BIEN RECONNAÎTRE LES *TRIGGER POINTS*

Une des caractéristiques principales des *trigger points* est qu'ils sont durs au toucher. En revanche, toutes les zones dures ou tendues de la musculature ne sont pas des *trigger points*.

Si une zone du muscle est juste dure ou tendue mais ne présente aucune autre caractéristique des *trigger points*, alors cette tension est due à une contracture ischémique (cette ischémie résultant d'une mauvaise circulation locale).

Les *trigger points* sont des zones ultra compactes ou des bandes hyper contractées nodulaires au sein du muscle et sont palpables. La douleur lorsqu'on les stimule ressemble à une brûlure d'intensité croissante et de radiation croissante. Certaines personnes décrivent également une sensation de grosse piqûre avec irradiation électrique autour ! Personnellement, c'est plutôt la sensation de brûlure qui prédomine en cas de *trigger points*.

Les *trigger points* se trouvent généralement en conglomérat, donc même si vous pensez en avoir désactivé un, vous devez chercher à désactiver les autres au sein de la musculature. Cela peut prendre du temps et être désagréable, raison pour laquelle il faudra le faire sur plusieurs sessions.

COMMENT DÉSACTIVER OU LUTTER CONTRE LES *TRIGGER POINTS* ?

Le moyen le plus simple est de s'en occuper soi même ! Comment ? En s'automassant. Pour cela nous utiliserons plusieurs « outils » d'automassage :

- un rouleau de massage avec des reliefs,
- une canne de massage,
- une balle de tennis,
- nos doigts ou nos mains.

Si les automassages agissent de manière globale sur l'état des tensions musculaires, augmentent la circulation sanguine, agissent sur les fascias et les adhérences, lorsqu'on recherche ou que l'on souhaite agir sur un ou des *trigger points* il faudra être précis, lent, progressif et attentif aux mauvaises douleurs référées qui signeront la présence d'un ou plusieurs *trigger points*.

Une fois localisé, comment agir ?

- **Protocole CTS 1 :** Effectuer un maintien statique de 5 secondes, puis relâcher de 50 % votre pression pendant 5 secondes, puis recommencer ainsi pendant 50 à 60 secondes (6 compressions).
- **Protocole CTS 2 :** Effectuer un maintien statique de 5 secondes, puis relâcher de 50 % votre pression, puis faire suivre par un automassage très lent de la zone en passant 4 à 8 fois (selon votre vitesse) doucement sur le *trigger point*.

Le facteur le plus important est que le *trigger point* se relâche. Si ce n'est pas le cas, cela peut signifier que la pression exercée est trop forte, relâchez-la.

- Si la tension du *trigger point* diminue, essayez simplement de maintenir la pression ou le micromassage quelques secondes de plus.
- Si la tension stagne ou remonte, n'insistez pas et allez masser une autre zone.

Gardez en tête que **vous ne pourrez pas désactiver un *trigger point* actif en une seule session d'automassage.** Il faudra donc réitérer l'opération plusieurs fois par jour si vous le pouvez. L'important étant la fréquence plus que l'intensité de l'automassage. Restez patient et progressif dans votre approche. Certaines personnes (et lecteurs) trop enthousiastes d'avoir découvert des solutions à leur problème corporel ont trop massé d'un coup et ont obtenu de grosses tensions et courbatures durant les heures ou jours suivants. La tension et la dureté d'un *trigger point* doivent toujours diminuer au massage.

POUR EN SAVOIR PLUS

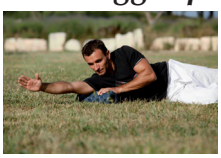
Un corps sans douleur
Christophe Carrio
Éditions Thierry Souccar
24,99 €

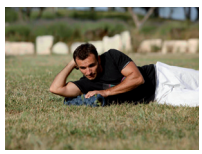
Christophe Carrio
www.christophe-carrio.com

Les exercices massage des trigger points

… sur les insertions des ischio jambiers à l'arrière de la cuisse.

… sur les petits, moyens et grands fessiers.


… sur le triceps, grand dorsal et coiffes des rotateurs.



… des mollets.

Les outils d'automassages sont disponibles sur www.christophe-carrio.com/boutique

POUDRE DE MOMIE ET AUTRES EXTRAITS DE PATATE

Il n'y a pas si longtemps, il existait des remèdes tout à fait sérieux qui nous font bien sourire aujourd'hui. Mais dans le futur, quel regard porteront nos descendants sur les découvertes actuelles en micronutrition ?

UNE FORMIDABLE DÉCOUVERTE : L'EXTRAIT DE POMME DE TERRE…

Voici la dernière trouvaille d'une équipe de chercheurs : un extrait de pomme de terre pourrait limiter la prise de poids. Du moins, pour l'instant, seulement chez les souris. Cette étude, rapportée par la revue scientifique *Molecular Nutrition & Food Research*, a été menée sur des souris rendues obèses. Le professeur Luis Agellon, auteur de l'étude, s'avoue très étonné de ces résultats et affirme, je cite, que « *l'extrait de pomme de terre […] pourrait devenir une solution pour prévenir l'obésité, mais aussi le diabète de type 2* ». Vous y croyez, vous ?

C'est à se demander d'où tombe le financement pour ce type de recherches ! Voici les résultats de cette étude, si jamais vous avez l'intention d'essayer… Pour l'expérimentation, nos chercheurs ont dû bien évidemment engraisser les souris. Durant 10 semaines ils leur donnèrent donc un régime digne du meilleur *fastfood*, c'est-à-dire très riche en gras et en sucre. Les souris pesant au départ 25 gr en moyenne prirent 16 gr de plus. Mais attendez… celles qui, en plus de leur régime, avaient consommé un extrait de pomme de terre ont pris seulement 7 gr. Allez comprendre ce que ça veut dire ! Tiens, d'ailleurs : et si ça ne voulait rien dire du tout ?

ET POURQUOI PAS DE LA POUDRE DE MOMIE ?

Dans les livres anciens, on trouve toute sorte de remèdes qui, soit nous dégoûtent au plus haut point, soit nous font exploser de rire. Par exemple le rat pendu vif qui, appliqué sur les épines, les pointes de flèches ou les piqûres venimeuses, est salvateur. Réduit en cendres, ce même pauvre rat pouvait également empêcher le « pissement involontaire » de la nuit*, disait-on. Vous souffrez de votre calvitie ? Rien de tel que des têtes de souris calcinées, mêlées avec du miel. Il suffit d'enduire les parties dégarnies pour faire revenir le poil*. Des volontaires ? Comment, vous ne connaissez point l'huile de jeunes chiots à base de vers de terre, de vin et d'huile qui pouvaient guérir les blessures par balles ? Ni la poudre de crâne desséché, la poudre de momie ou la liqueur de cerveau humain qui sont autant de remède radicaux contre l'épilepsie** ?

LA SCIENCE OUI, MAIS…

Nous vivons dans un monde où il est facile de se perdre. Quel que soit le domaine, on ne sait plus qui tire les ficelles. Lorsque quelqu'un commandite une recherche, il est facile de lui faire avoir des résultats en faveur d'un marché juteux qui engraisse les actionnaires. Et je suis prêt à parier que ces obèses de l'argent ne sont pas prêts de se faire avoir par un extrait de pomme de terre pour gérer leur surpoids. L'objectif de ces recherches est le brevetage de nouvelles molécules au profit de l'industrie montante de la micronutrition. Celle qui emboîte le pas à la pharmacie. Le tout chimique n'inspire plus confiance, alors on cherche du naturel… Mais de quel naturel parlons-nous ? De nouveaux nutriments sont débusqués sans cesse avec leurs fausses promesses, et combien sur le lot sont vraiment dignes d'intérêt ? Combien traverseront le temps comme l'ont fait la phytothérapie et sa tradition ?

UN SEUL RECOURS : LE BOYCOTT

Nos traditions ont quasiment disparu à ce jour sous la pression de l'industrie du médicament. Nos dernières ressources, les plantes libérées du monopole pharmaceutique, souvent vendues sous la forme de compléments alimentaires, sont menacées par ce nouvel Eldorado qu'est la micronutrition rénovée. Pour qu'elles ne sonnent pas le coup de grâce pour la phytothérapie, il faut boycotter ce genre de trouvailles ridicules. Le rire est notre première arme ! La seconde est le boycott. Le boycott par la pensée et par la consommation. C'est la seule manière de les rendre non viables. Passe le message à ton voisin.

Jean-François Astier

* Suzanne Foinard, Merveilleuse Vertus des Plantes. Editions Sainte Rita.
** www.eclectique.net/histoires_histoire/objets3.html

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LE MAÏS

Banal, le maïs ? Vous allez voir qu'il va vous surprendre car il peut résoudre bien des problèmes…

LE MAÏS ET SA BARBE

L'utilisation du maïs est surtout alimentaire. Alors qu'il était un aliment central pour de nombreux peuples en Amérique du Sud avant l'arrivée des Européens, sa culture est maintenant répandue à travers le monde. Son importance est telle qu'on lui a donné le nom latin de *Zea mays*, qui signifie « *notre mère* » (mays) et « *cause de vie* » (zea). Peut-être parce que les Indiens d'Amérique utilisaient ses grains comme remède à de nombreux maux ? En tout cas, chez nous, en herboristerie traditionnelle, c'est seulement l'usage de ses stigmates que l'on retient. Ces longs filaments qui s'enroulent autour de l'épi, les « styles » diront les botanistes, sont appelés aussi *cheveux de maïs* ou *barbe de maïs*. Ils sont cueillis tôt dans leur développement, puis séchés et le plus souvent bus en infusion. Mais ça soigne quoi, au juste, la barbe de maïs ?

LE MAÏS VIDE VOTRE VESSIE

Une infusion de stigmates de maïs a la faculté de tripler, voire de quadrupler le volume urinaire sur le temps d'une journée ! C'est donc un puissant diurétique qui n'est pourtant pas agressif pour les voies urinaires. On peut l'employer à profit pour éliminer un excès d'eau dans le cas d'hypertension légère ou de rétention d'eau. Mais aussi en présence de surcharges acides. Par exemple pour la cellulite ou encore l'arthrite, il sera un bon draineur qui ira à la cause des problèmes. Grand éliminateur de l'acide urique, oxalique et des phosphates, le maïs est aussi un excellent allié pour venir à bout d'une lithiase urinaire en accompagnement de fond. Les cystites seront également l'une des nombreuses indications. Pour les goutteux, il est d'une aide précieuse afin de diminuer la fréquence des crises. Cette propriété diurétique du maïs est expliquée par sa teneur importante en potassium. D'autres constituants comme des flavonoïdes, des acides gras insaturés, des mucilages ou encore les vitamines C et K pourraient expliquer bien des propriétés complémentaires…

LE MAÏS A DE NOMBREUX GRAINS À SON ÉPI !

Outre leur action sur la fonction urinaire, les stigmates du maïs sont anti-inflammatoires et sédatifs, et on leur reconnaît un effet stimulant sur la fonction hépatique (cholérétique et cholagogue), utile pour l'épuration du sang.

Peu d'études ont démontré les propriétés du maïs et de ses stigmates. Pourtant, l'Afssaps (qui est devenue l'ANSM) reconnaît qu'ils sont « *traditionnellement utilisés pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive, mais aussi comme adjuvant des cures d'amaigrissement et pour favoriser l'élimination rénale de l'eau* ». Pour une fois que cette institution reconnaît un usage traditionnel, on ne va pas se priver de le mentionner !

BUVEZ DE LA BARBE…

Alors, comment utiliser cette charmante plante ? L'infusion est le premier moyen d'extraire les principes actifs des styles du maïs, mais on peut aussi l'employer en extrait hydroalcoolique. En gélule, je le trouve moins intéressant.

En infusion, on mettra 20 gr de plante pour un litre d'eau froide. On fera chauffer jusqu'au frémissement puis infuser une dizaine de minutes. Buvez le litre dans la journée, entre les repas, à raison d'une répartition de quatre à cinq tasses. Ne dépassez pas le litre quotidien. Bien entendu, le maïs peut également se prendre en association avec d'autres plantes suivant les cas, afin de renforcer l'action recherchée. À titre d'exemple, indiquons le **frêne** et la **reine des près** pour les crises de goutte, mais aussi pour les cystites avec la bruyère et la busserole.

Jean-François Astier

RENÉ JACQUIER, LE MAGICIEN DE L'OXYGÈNE

C'est le 12 octobre 1997 que je fis la connaissance de l'ingénieur-chimiste René Jacquier. Nous nous rencontrâmes à Montluçon, lors d'une réunion amicale, et je fus immédiatement conquis par la pétillante intelligence et la jeunesse d'esprit de ce presque nonagénaire, dont la forme physique et mentale fit l'admiration de toutes les personnes qui écoutèrent sa passionnante conférence. Il était venu nous présenter le « Bol d'Air Jacquier », cet appareil de son invention capable de réduire de nombreuses pathologies grâce à une oxygénation particulièrement efficace.

Cet appareil, bien sûr, a une histoire, qui se résume ainsi : elle commence en 1945 au-dessus de Rio-de-Janeiro. René Jacquier y travaille depuis 1936 en tant qu'ingénieur chimiste pour le compte d'un grand laboratoire français. Sa femme et les deux filles qu'ils avaient à l'époque (ils en eurent trois autres par la suite) l'avaient accompagné. Les deux petites filles, encore très jeunes (la cadette n'avait que 18 mois), contractèrent malheureusement la coqueluche. Ce « malheureusement » est tout relatif, puisque grâce à ce « malheur », leur père allait découvrir le principe d'une action thérapeutique qui profiterait à elles tout d'abord, puis à de nombreuses personnes, et qui profiterait à beaucoup d'autres encore si Jacquier ne s'était pas heurté à son tour à la « nomenklatura » qui a confisqué notre santé.

Ne parvenant pas à soulager les quintes de toux des deux fillettes, le médecin avait préconisé un voyage en avion et celui-ci fit merveille. Ce qui amena René Jacquier à réfléchir sur cette guérison peu banale et sur le phénomène dont elle résultait. Il en étudia le processus, qu'il nous restitue ainsi : « *Comment pouvait agir cette ascension rapide ? Certainement en provoquant un déséquilibre dans l'organisme. La fixation de l'oxygène par l'hémoglobine, pour donner lieu à l'oxyhémoglobine, est une réaction équilibrée qui est influencée, favorablement, par la pression ; au contraire, la dépression tend à provoquer la réaction inverse, c'est-à-dire à libérer l'oxygène à partir de l'oxyhémoglobine ; cet oxygène, qui est beaucoup plus actif que celui de l'air, est capable de l'oxygénation des cellules et de l'entretien de la vie. Sans arriver jusqu'à l'apparition de l'oxygène gazeux, nous pouvons penser que l'ascension rapide provoque momentanément une exaltation de la fonction oxydante de l'oxyhémoglobine pendant la période de déséquilibre (entre deux équilibres, celui d'avant et celui d'après l'ascension). (…) On pouvait obtenir un résultat similaire par l'inhalation de peroxydes naissants. Nous avons obtenu de tels peroxydes par le refroidissement d'une flamme d'hydrogène, en la soufflant, violemment, avec de l'air ou de l'oxygène. (…) L'opération est faite avec un chalumeau, comme par exemple ceux utilisés dans le travail du verre, en employant de l'hydrogène et de l'air comprimé. Le gaz obtenu a une odeur forte d'ozone et donne de bons résultats quand il est directement inhalé, pendant dix minutes, deux fois par jour dans des cas de coqueluche. Le patient respire l'air peroxydé obtenu directement en maintenant la bouche à environ 30-40 cm de la flamme. Au vu des résultats positifs, nous avons été conduits à penser que les oxydes et peroxydes organiques naissants seraient capables de donner encore de meilleurs résultats, par exemple en cas de grippe, de pneumonie, de tuberculose, etc…* »

LA PRODIGIEUSE ACTION DE LA TÉRÉBENTHINE

Poursuivant ses recherches, René Jacquier mit au point des produits qui, au cours de la respiration, se combinent dans les poumons avec l'hémoglobine et, par suite de leurs propriétés additives faibles, augmentent notablement l'activité physiologique de celle-ci. Il les trouva dans les produits tétravalents (oxonium) de la térébenthine. En 1946 et 1947, René Jacquier vit sa découverte publiée dans la prestigieuse revue brésilienne « *Revista Brasileira de Medicina* », et c'est fort heureux, sinon il serait à craindre qu'elle n'ait fait l'objet d'aucune publication scientifique et qu'il n'y en ait aucune trace historique. Mais enfin elle est aujourd'hui archivée à l'OMS à Genève et son antériorité est donc sauvegardée. De même, Jacquier put obtenir un brevet britannique sur « les dérivés oxonium et leurs complexes diastasiques » (Brevet N°651.965 du 2 janvier 1947). Or c'est seulement en 1986 que le procédé fut redécouvert aux États-Unis sous la dénomination « super oxyde de dismutase ». Quarante

ans d'avance pour cette formule, c'est une assez belle performance ! René Jacquier demeura toujours reconnaissant envers les scientifiques brésiliens de l'« Instituto Oswaldo Cruz », le grand institut scientifique de Rio-de-Janeiro, où il travailla avec le soutien et les encouragements du Dr Henrique Aragào, alors directeur de l'Institut.

C'est au cours de notre rencontre à Montluçon que René Jacquier me confia un exemplaire de son ouvrage capital De l'*Atome à la Vie*, édité en 1981 (390 pages – Réédition 2008 Guy Trédaniel Éditeur). Je savais que le livre de Jacquier avait suscité l'intérêt d'analystes peu suspects de complaisance et moins encore d'être disposés à se pencher sur l'œuvre d'un amateur ou d'un farfelu. Il semblait pourtant que l'auteur, dont le souci prioritaire était la santé de ses semblables, n'avait pas réussi à intéresser les grands patrons de la médecine à son appareil, alors qu'il permet d'obtenir des succès spectaculaires dans de nombreuses affections.

QUE LES CHIMISTES NOUS FOUTENT LA PAIX !

Dès son second chapitre intitulé *En remontant aux sources*, Jacquier décrit magistralement le processus de pensée du novateur, qui déclenche quasi fatalement, semble-t-il, la levée des boucliers. Il écrit : « *Le sens critique et la logique sont liés. Le sens critique est aussi universel (que la logique), mais tous les hommes ne l'ont pas. Lorsqu'on apprend, lorsqu'on recherche, on doit tout critiquer, non pour démolir mais pour analyser les théories présentes, les faits connus ; alors, suivant chacun sa logique, on les accepte, on les modifie, on les rejette. Mais cette logique personnelle, pour qu'elle mérite ce titre, doit tendre vers la logique absolue, unique. C'est là le problème difficile ; le sens critique doit être fort aiguisé et, pour le chercheur, le combat commence contre les préjugés : les siens et ceux des autres. Le défaut de la majorité des hommes de toutes les époques est d'admettre comme vérité celle de l'heure présente, qu'elle soit sous forme de théories ou de faits mal contrôlés, si ces choses sont dites par les grands. Cette vérité temporaire est bien souvent fausse. L'histoire des sciences est très riche d'enseignements à ce sujet. (…)* »

C'est donc à partir d'une culture et d'une expérience de chimiste, au sens le plus étendu de ce terme, que René Jacquier, appliquant à tout ce qui pique sa curiosité les « *méthodes pour penser et trouver* » qu'il a formulées, va d'abord mettre au point l'appareil que la coqueluche de ses deux filles lui avait suggéré, puis, tout naturellement, va se tourner vers l'étude des pathologies humaines les plus diverses et les plus graves, persuadé que l'oxygénation peut, sinon tout guérir, du moins placer l'organisme dans les meilleures conditions de régénération et fortifier son système immunitaire. C'est ainsi qu'il va soumettre à ses pénétrantes réflexions la plus terrible maladie du siècle et qu'il va formuler sa « *Théorie du cancer* ». Jacquier n'est pas médecin, mais en tant qu'ingénieur chimiste expérimenté, sa démarche habituelle est de déboucher sur l'action concrète et le résultat pratique. Il ne saurait donc se contenter d'une « théorie » et il va, à partir de ses découvertes, mettre au point un traitement du cancer, traitement complet et détaillé qu'il ira présenter en 1974 au Congrès international du cancer qui se tient à Florence. Je vous laisse deviner l'accueil que les cancérologues patentés pouvaient réserver à ce chimiste, à cet « amateur », qui se mêlait vraiment de ce qui ne le regardait pas. Dans les années cinquante, un ponte de l'Institut Pasteur, dont quelqu'un avait dû échauffer les oreilles en lui parlant un peu trop de notre inventeur, voulut le voir simplement pour lui déclarer en substance : « Que les chimistes nous foutent la paix, qu'ils restent dans leurs laboratoires, qu'ils fassent marcher leurs industries, c'est tout ce que j'avais à vous dire, Monsieur. » Ce délicat personnage n'oubliait qu'une chose : le père fondateur de son institut nourricier, Louis Pasteur en personne, n'était « qu'un chimiste » lui-même. Et sans doute aurait-on bien étonné le drôle en lui disant que l'important était de guérir les malades avec la plus efficace et la moins coûteuse des thérapies, que celle-ci soit due à un chimiste, à un électricien ou à un cuisinier.

Le traitement contre le cancer mis au point par René Jacquier est entièrement décrit dans son livre. Il se réalise sur une durée de quarante jours, peut être appliqué légalement par tout médecin, les produits indiqués par Jacquier étant tous disponibles en pharmacie ou dans le commerce. Il offre en outre l'avantage d'être dépourvu de toute toxicité. Jacquier le présente également pour les non-cancéreux comme un moyen d'assurer un bon fonctionnement de l'organisme et d'éviter ainsi l'apparition des maladies. Il l'a expérimenté maintes fois sur lui-même et des membres de sa famille.

L'OXYGÈNE VAINQUEUR DU CANCER

Indépendamment de ce traitement général, Jacquier a également proposé une thérapie extrêmement simple et d'un coût dérisoire pour traiter en particulier les tumeurs cancéreuses à l'aide d'injections d'eau oxygénée. Jacquier nous donne ainsi sa recette : « *Ce que nous proposons, comme méthode destructive de la tumeur, c'est une destruction totale oxygénante conduisant à des dégradations importantes des cellules malignes, dégradations conduisant ensuite à des solubilisations. Cette destruction doit être faite par un produit non toxique et violemment oxygénant, comme l'eau oxygénée super-concentrée à 130 ou 160 volumes. Lorsque la tumeur est accessible, on peut la détruire par des injections périphériques et à cœur d'eau oxygénée super concentrée. Un effet secondaire (utile) de l'eau oxygénée par suite de cette destruction par brûlures internes peut être un effet de concentration de plasma favorable.* » (Le cancer vaincu ? – 1954). Toutefois, en nous délivrant cette extraordinaire « ordonnance », René Jacquier me semble avoir oublié une très grave contre-indication. C'est que l'eau oxygénée, cela ne coûte presque rien, et rapporte donc moins encore. Les cancérologues vont-ils ne plus se focaliser uniquement sur tous leurs merveilleux appareils à rayons, toute leur panoplie de produits chimiques sophistiqués, sans parler des séjours hospitaliers, alors que la Sécurité Sociale distribue les milliards comme s'il en pleuvait ? Allons ! Vous rêvez !

Cependant, René Jacquier, inaccessible au découragement autant qu'à l'amertume, continua inlassablement de présenter partout son fameux « Bol d'air ». Et cette persévérance porta ses fruits. En 2001, Laurence Salomon, une naturopathe enthousiasmée par les résultats obtenus auprès de ses patients, publia sous le titre évocateur *Respirez la santé* ! (Éditions Grancher), une synthèse remarquable des effets du « Bol d'air». La préface du livre fut rédigée par le Dr Norbert Avetyan, directeur de la clinique Labrouste, équipée de 10 appareils Jacquier. Et le Pr Jean Léon écrivait pour sa part : « *Aujourd'hui, après dix années d'observation sur plusieurs centaines de patients, l'importance des résultats liés à cette oxygénation tissulaire ne cesse de m'étonner.* » Né en juin 1911, René Jacquier est décédé en mars 2010. Mais il a pu voir avant de nous quitter le succès grandissant de son « Bol d'air », fabriqué et vendu (ou loué) par la Société Holiste (71110 Artaix), avec laquelle l'inventeur travailla assidûment au cours des dernières années de sa vie.

Pierre LANCE

P.-S. : Je dois rappeler à nos lecteurs que chaque biographie d'un découvreur comporte un chapitre d'environ 30 pages dans l'un des 4 volumes de mes *Savants maudits, chercheurs exclus* (Guy Trédaniel Éditeur). C'est dire à quel point je suis obligé de les résumer dans les 2 ou 3 pages de notre revue et d'en exclure de nombreux détails intéressants.

Maux de tête ? Attention au sel

Le sel pourrait être la cause de maux de tête récurrents

Pour les besoins d'une étude, des personnes ont suivi successivement trois régimes ayant une teneur pauvre (4 g par jour), moyenne et riche en sodium (8 g par jour), apporté principalement via le sel de table (molécule de chlorure de sodium). Les participants devaient également noter la fréquence de leurs maux de tête. L'analyse de cette expérience montre que pendant la période où les participants suivaient le régime le plus riche en sel, la fréquence de leurs maux de tête était de 30 % plus élevée qu'au moment où ils suivaient le régime le plus pauvre en sel. Le sel provoquerait donc des maux de tête indépendamment du fait qu'il augmente la tension artérielle, une tension élevée étant également un facteur de maux de tête. Le problème est que le sel est abondamment présent dans tous les produits industriels. Même une simple baguette de pain apporte jusqu'à 2 gr de sodium sous forme de sel ! L'OMS recommande de limiter sa consommation de sel à 5 gr par jour. *Alternatif Bien-Être* recommande de diminuer sa consommation autant que possible, tout en augmentant conjointement l'apport en végétaux qui apportent du sodium sous une forme bénéfique à la santé.

Source : Muhammad Amer, Mark Woodward, Lawrence J Appel; Effects of dietary sodium and the DASH diet on the occurrence of headaches: results from randomised multicentre DASH-Sodium clinical trial; BMJ Open 2014;4:e006671.

J'ai testé le *grounding* (ou comment j'ai vécu pieds nus)

Se reconnecter à la terre, capter ses énergies bienfaisantes, se recharger en ions négatifs ! N'est-ce pas une idée enthousiasmante ? L'être humain, à l'origine, était en permanence relié au sol. L'Occidental en est isolé par des semelles de plastique. Ce serait, selon les apôtres du *grounding*, la source de bien des maux… Qu'ils affirment guérir en nous reconnectant.

COMMENT L'ÉLECTRICITÉ NOUS REND MALADES

Notre planète, d'après Clinton Ober, auteur du livre ***Connectez-vous à la terre***, possède une charge électrique négative inépuisable, c'est-à-dire un plus grand nombre d'ions (-) par rapport aux ions (+). Le fonctionnement métabolique du corps, notamment au travers du mécanisme de l'inflammation, produit des ions (+). Cette charge électrique positive devrait normalement être neutralisée par les antioxydants et les électrons libres du corps. Or s'il en manque, le processus inflammatoire devient chronique, générant nombre des maladies dont nous sommes affligés : diabète, cancer et autres pathologies dégénératives. Pour Clinton Ober, la connexion à la terre empêcherait l'emballement du processus inflammatoire et permettrait des guérisons ou des améliorations spectaculaires. Source constante d'électricité négative, la terre neutraliserait la charge positive du corps.

Mais ce processus de régulation, autrefois quasi permanent, est devenu de plus en plus rare dans nos vies déconnectées du sol. Pire, la pollution électromagnétique liée à nos systèmes électriques et aux nouvelles technologies augmente la charge positive du corps. En se basant sur ces théories, le *grounding* entend nous relier à la terre en nous incitant à rester pieds nus le plus longtemps possible ou bien via un ensemble de produits de « mise à la terre » : chaussures ou sandales dotées de points de contact métalliques entre le sol et la peau, tapis, draps, couvertures ou ceintures tissés de fibres métalliques et reliés à un fil connecté à la prise de terre.

Pour Clinton Ober, plus nous nous connectons à la terre, soit directement soit par l'intermédiaire de matériaux conducteurs, mieux nous nous sentons. Nous dormons mieux et nos maladies reculent. Diverses études appuient ces allégations. L'une d'elles, menée en Pologne sur des personnes effectuant un test d'effort de 30 minutes sur vélo d'appartement, a montré que le taux d'urée dans le sang (qui permet de mesurer une éventuelle atteinte rénale) était inférieur chez les personnes connectées à la terre comparativement à celles qui ne l'étaient pas.

QUASIMENT CONVAINCU, J'AI TOUT DE MÊME VOULU RÉALISER MES PROPRES TESTS…

Afin de vérifier l'intérêt de la connexion directe au sol, j'ai réuni cinq personnes volontaires, dont moi-même, dans les locaux d'une entreprise bénéficiant d'une installation électrique conçue pour réduire au minimum les champs électromagnétiques. Chacune était munie de chaussures différentes avec semelles de cuir, plastique, caoutchouc ou latex naturel. Pour réaliser mon test, je me suis équipé d'un appareil de mesure de la *tension induite* de marque Rom Elektrik. Ce multimètre est cité par une société commercialisant du matériel de connexion à la terre afin de vérifier l'efficacité de ses produits.

Relié à la terre par la prise de terre et au corps par une masse que l'on tient dans la main, il mesure pour chaque personne la *tension induite* de son corps, c'est-à-dire la différence de potentiel électrique entre la terre et le corps sous l'influence de champs électromagnétiques. Cette mesure, fiable seulement si la prise de terre est de bonne qualité (voir encadré), permet de connaître facilement si l'on est ou non pollué par les champs électriques du courant domestique 50 Hertz. Une tension induite inférieure à 0,10 volts est considérée comme favorable à la santé. Au-delà, on entre dans la zone d'anomalie, plus ou moins grave selon le niveau de tension induite. Comme prévu, le lieu étant conçu selon les règles de l'électricité

biocompatible, le multimètre indique pour chaque personne des résultats compatibles avec la santé. La différence entre position pieds nus ou avec chaussures est relativement faible, légèrement favorable aux pieds nus. Ce premier test semble confirmer l'intérêt de rester pieds nus pour décharger ses ions positifs.

QU'EST-CE QU'UNE BONNE PRISE DE TERRE ?

L'unité ohm mesure le degré de résistivité de la terre, c'est-à-dire son opposition au passage des courants électriques. Plus la résistivité est élevée, moins la prise de terre est conductrice, plus elle s'oppose à la propagation du courant électrique. Plus elle est faible, plus elle est conductrice, plus elle permet de décharger les excès de tension des appareils branchés sur le réseau. La norme européenne stipule que toutes les installations électriques doivent disposer d'une prise de terre à 100 ohms maximum afin de sécuriser les installations. Les électriciens spécialisés dans les installations biocompatibles considèrent que la limite supérieure pour le bien être des habitants doit être de 50 ohms.

TOUS LES SOLS NE SE VALENT PAS

Puis nous sortons dans le jardin et mesurons de nouveau la tension électrique induite de chacun. Le multimètre est toujours connecté à la prise de terre. Surprise : pieds nus ou chaussé, rien ne change ! Pour les cinq personnes, le test donne le même résultat : 0 volt par mètre, soit une absence de tension, que ce soit sur sol caillouteux ou terreux. Sur ce substrat naturel dénué de pollutions électromagnétiques, le port ou non de tout type de chaussures n'influence aucunement l'électricité mesurable du corps. Les arguments de Clinton Ober et de ses amis scientifiques en prennent un coup… Ainsi que l'intérêt de porter des sandales de *earthing*, spécialement munies de lanières et de semelles métallisées et vendues entre 60 et 80 euros la paire sur des sites spécialisés !

Pour autant, si l'effet n'est pas mesurable par un multimètre, je ne considère pas que passer du temps pieds nus soit dénué d'intérêt. La marche pieds nus est reconnue pour favoriser une meilleure proprioception tout en évitant l'humidité des pieds facteur de mycoses (et de mauvaises odeurs). En Asie, le qi gong et le tai chi se pratiquent traditionnellement pieds nus pour stimuler la circulation de l'énergie vitale.

Voulant affiner ma compréhension du sujet, je réalise quelques jours plus tard le même test sur deux personnes dont moi-même. À la différence du premier test, nous sommes à une dizaine de mètres d'une ligne moyenne tension, en pleine campagne. Nouvelle demi-surprise : notre tension induite est supérieure lorsque nous sommes pieds nus ! D'après Pierre Leruse, président du CRIIREM (Centre de recherche et d'information indépendantes sur les radiations électromagnétiques), les responsables sont les courants vagabonds, probablement induits par la présence de ligne électrique : « *Il y a cinquante ans, le conseil de marcher pieds nus dès que le sol est agréable aurait été valable* », *m'explique cet expert européen en fréquences non ionisantes. « Aujourd'hui, la pollution électrique est si généralisée qu'il vaut mieux être prudent. Tous les sols ne se valent pas, même à la campagne. Il reste le sable mouillé du bord de mer ou bien la pleine nature, loin des exploitations agricoles et des réseaux électriques.* »

UN MEILLEUR SOMMEIL ?

Deuxième étape de mon enquête : j'interroge quelques personnes utilisant des draps de connexion à la terre. Dans sa nouvelle maison, Agnès a rapidement constaté que son sommeil était moins récupérateur qu'auparavant. Sa chambre est située au-dessus d'un garage où se trouvent le tableau électrique, un chauffe-eau et une machine à laver. En mesurant sa tension induite assise sur son lit, elle a constaté que son sol était pollué électriquement. Pour se décharger, elle a équipé son lit d'un drap de connexion à la terre de la marque Elogenius. Composé de coton tissé de fils d'argent conducteurs, il se pose sur le sommier, sous le drap housse. Un cordon de connexion est branché à une extrémité du matelas et connecté à la prise de terre. Depuis qu'elle utilise ce dispositif, son sommeil s'est amélioré. Elle l'a conseillé à plusieurs personnes de son entourage.

Pour réaliser le test sur moi-même, j'équipe mon propre lit d'un drap de connexion. Au moment du coucher, je mesure la tension induite de mon corps à l'aide du multimètre Rom Elektrik. L'écran affiche le chiffre de 5,58 volts par mètre avant la connexion du drap à la prise de terre, indiquant une pollu-

tion électrique réelle. Après connexion, le voltage demeure aux alentours de 1 volt par mètre. Je reste donc dans la zone d'anomalie bien qu'à un niveau plus faible. Dans mon lit, je ressens de légers picotements dans les membres. Je ne m'inquiète pas et m'endors tranquille. Je me réveille relativement tôt. Mon temps de sommeil a été plus court qu'à l'accoutumée. Je me sens en forme. Tout de même, au fil des jours qui suivent, j'ai la curieuse impression d'avoir le souffle plus court… Ma prise de terre n'est pourtant pas défectueuse. Je l'ai vérifiée à l'aide d'un ohm-mètre : à 45 ohms, elle permet bien à la charge électrique de mon corps de partir dans le sol, selon les indications du fabricant du drap de connexion.

« LA TERRE EST COMME UNE ANTENNE »

Intrigué par les résultats ambigus de mon expérience, je contacte un spécialiste de l'électricité biocompatible, François Cousin. Son activité consiste à limiter les pollutions électriques dans les bâtiments. Il me raconte cette anecdote : « *Un jour, je testais les champs électromagnétiques d'une habitation. J'arrive près de la tête d'un lit équipé d'un drap de connexion à la terre, débranché. Après connexion du drap à la prise de terre, le champ électrique mesuré par mon appareil a augmenté de manière importante !* » Le remède serait-il pire que le mal ? François Cousin n'est pas loin de le penser. Il a tout de même testé pour lui-même un tel matériel pendant quelques jours : « *J'ai senti comme des picotements dans les mains, comme si je me déchargeais d'un courant. Et j'ai eu effectivement la sensation de bien récupérer la nuit, ainsi que ma femme qui ne savait rien de cette expérience. Mais ma maison n'est pas polluée électriquement…* » Pour François Cousin, le plus important, c'est de dépolluer l'habitation elle-même des champs magnétiques et électriques, surtout la nuit…

Sur ses conseils, au moment du coucher, je fais le test de disjoncter tous les circuits électriques de mon habitation, ne laissant que le réfrigérateur sous tension. Les nuits suivantes, je constate effectivement que mon sommeil est plus récupérateur, avec, peut-être, une très légère prime au drap de connexion à la terre, attestée par une tension induite proche de zéro volt sur l'écran de mon multimètre. Je n'ai plus l'inconvénient respiratoire.

Pierre Leruse quant à lui n'est pas convaincu : « *Se connecter à la terre via une prise de terre est un bon moyen de capter des pollutions électromagnétiques ! S'il y a des installations électriques à proximité, la prise de terre relargue de l'électricité. Pour être sûr d'un tel dispositif, il faudrait que la prise elle-même ne génère aucun champ et que votre prise de terre aboutisse dans un sol vierge de courants vagabonds.* » Pour Pierre Leruse, seule la connexion directe par un fil et un piquet métallique planté dans la terre d'un jardin est valable, et encore, à condition que le sol soit non pollué électriquement.

« *La terre est comme une antenne,* résume-t-il, *elle prend ou restitue de l'électricité en fonction de ce qu'elle a en elle. Elle peut vous décharger ou vous charger. Tout dépend du lieu !* » Les courants vagabonds émanent des générateurs électriques, des lignes à haute tension, des installations électriques professionnelles ou même des habitations. Or ils peuvent être véhiculés sur de longues distances par les failles sous-terraines et les cours d'eau. Un avis partagé par Mael Jaffrès qui vient pourtant de démarrer une activité de fabrication et de revente de draps de *earthing*… Diagnostiqué électro-hypersensible, il a retrouvé la santé en limitant au minimum son exposition aux ondes de toute sorte et… en se connectant. Conscient des risques de capter des courants par l'intermédiaire de la prise de terre, il évite de vendre ses produits aux habitants d'appartement et les réserve aux personnes disposant d'un jardin. Et pour éviter les courants vagabonds, il suggère à ses clients de procéder par « essais-erreur », en plantant le piquet de mise à la terre en divers endroits. « *Lorsque l'on se connecte à un sol propre, on dort mieux et l'on ressent un mieux-être évident. On ne peut pas passer à côté…* » (Voir encadré). Quant à ceux qui résident en appartement, ils ont surtout intérêt à le dépolluer des champs électromagnétiques. Ce sujet fera l'objet d'un dossier dans votre prochain numéro d'*Alternatif Bien-Être*…

TESTER LE *EARTHING* GRATUITEMENT

Mael Jaffrès, fabricant et revendeur de matériel de *earthing* offre aux lecteurs d'ABE disposant d'un jardin de tester gratuitement un drap de connexion à la terre, avant de décider de l'acheter ou non (Entre 90 et 165 EUR). Pour bénéficier de cette offre, contactez-le : mael.jaffres@gmail.com

Emmanuel Duquoc

Tutoyer la mort peut nous aider à mieux vivre

Anesthésiste-réanimateur dans une clinique de Toulouse, le docteur Jean-Jacques Charbonnier s'est rendu célèbre en relatant les récits de personnes revenues d'un état de mort clinique. Pour cet auteur du best-seller *Les 7 bonnes raisons de croire en l'au-delà*, les preuves scientifiques d'une vie après la vie existent bel et bien. Or, ceux qui en font l'expérience reviennent avec des caractéristiques psychologiques nouvelles : ils sont altruistes, ont lâché la peur de mourir et les angoisses matérielles.

➜ Alternatif Bien-Être : Comment avez-vous été amené à recueillir les récits de personnes revenues de la mort clinique ?

Jean-Jacques Charbonnier : Alors que J'étais étudiant en médecine et travaillais comme urgentiste pour le SAMU, je suis arrivé sur le lieu d'un accident de la route. Il y avait un jeune homme, incarcéré dans un amas de tôles froissées. Il perdait beaucoup de sang. Il fallait le transfuser de toute urgence. La main tremblante du fait de mon inexpérience, j'ai cherché la veine pour faire la transfusion. Je n'y suis pas arrivé. J'ai vu alors les pupilles du jeune homme se dilater, signe de la mort. À ce moment, j'ai senti une forme, quelque chose d'impalpable sortir de son crâne. À cette époque, je me destinais à être médecin généraliste. J'avais été formé à l'idée que le cerveau était un organe sécréteur de conscience et je ne me posais pas de questions. Cet événement a ébranlé mes croyances. Il me fallait en savoir plus. *Être au contact de gens qui côtoyaient la mort.* J'ai passé les concours nécessaires, et trois ans plus tard je travaillais en tant qu'anesthésiste réanimateur en neurochirurgie. C'est là que j'ai vu des gens en arrêt cardiaque revenir à la vie. Et certains m'ont raconté ce qu'ils avaient vécu alors qu'ils étaient en état de mort clinique. J'ai eu la confirmation que leur conscience persistait après cessation de l'activité corticale. J'ai écrit un roman, *Coma dépassé*, qui a connu un petit succès. Et c'est alors que sur des salons littéraires où j'étais invité, des gens sont venus me voir en me disant : « *Moi aussi, j'ai vécu une telle expérience.* » Ils étaient étonnés qu'un médecin s'y intéresse. Du coup, les témoignages se sont multipliés. Aujourd'hui, je recueille plus de témoignages que mes collègues. Les langues se délient car beaucoup de gens me connaissent.

➜ Vous n'employez pas le terme classique d'expérience de mort imminente mais de mort provisoire…

C'est exact. La définition de la mort clinique, c'est l'état ou l'activité électrique corticale est nulle, ce qui interdit toute perception sensorielle. Dans les quinze secondes qui suivent un arrêt cardiaque, la personne se trouve en état de mort clinique. Or il y a une période incompressible de deux minutes avant de pouvoir faire redémarrer un cœur. Donc, du point de vue médical, les personnes qui reviennent d'un arrêt cardiaque sont bel et bien revenues de la mort.

➜ Que vivent ces personnes ?

Il faut préciser que seulement 18 % des adultes et 65 % des enfants gardent un souvenir de leur expérience. La différence tient à l'existence, chez les adultes, d'une censure plus forte de la conscience analytique. Au cours de la mort clinique, leur conscience non seulement est intacte, mais elle est plus performante que lorsque le cerveau fonctionne normalement. Tout d'abord, elles sortent de leur corps. Puis elles perçoivent l'environnement avec une acuité supérieure. Par exemple, elles voient à travers la matière. Elles peuvent passer d'un endroit à un autre instantanément, voir et entendre ce qui se passe dans les autres pièces, etc. Ensuite, elles font généralement l'expérience de la traversée d'une sorte de tunnel à très grande vitesse au bout duquel elles perçoivent une lumière intense et ressentent un amour inconditionnel. Elles rencontrent des êtres chers, décédés avant elles ou bien des guides spirituels, parfois des figures religieuses. Elles font l'expérience d'une lumière éblouissante mais qui ne brûle pas. La plupart du temps, il s'agit d'une expérience merveilleuse. Ensuite, elles revoient leur vie et ressentent le bien et le mal qu'elles ont faits aux autres comme si c'était à elles-mêmes. Au cours de cet autojugement bienveillant, parfois assistées par

un guide spirituel, elles réalisent que ce qui compte, c'est de donner de l'amour aux autres. Le témoignage de l'« *expérienceuse* » Nicole Dron résume parfaitement cet autoquestionnement bienveillant : *Qu'as-tu fait de ta vie ? Qu'as-tu fait pour les autres ?*

S'agit-il toujours d'une expérience heureuse ?

Dans la grande majorité des cas, oui. Plus rarement, les expériences de mort provisoire peuvent être négatives. Les personnes sont poursuivies par des figures géométriques ou bien elles se retrouvent dans un lac de feu, etc. Pour elles, c'est un avertissement de l'au-delà. Elles reviennent persuadées qu'en changeant leurs priorités, elles ne revivront pas la même expérience après leur mort…

Et à partir de ce moment, tout change…

Quand ils reviennent dans leur corps, les « expérienceurs » sont tout d'abord très nostalgiques. Surtout, ils sont complètement transformés ! Unanimement, ils considèrent cette expérience comme la plus importante de leur vie. Par la suite, on observe 60 % de divorces dans les dix ans, ce qui est significatif d'un changement de personnalité. Le plus souvent, les amis, la famille ou le conjoint ne les reconnaissent plus. Il faut dire que leurs valeurs changent du tout au tout. Leurs priorités sont bouleversées. Ils vont vouloir aider et aimer avant tout. J'ai connu un homme d'affaires qui avait tous les signes extérieurs de la richesse et de la réussite, des biens, une femme plus jeune que lui… Un jour, il a percuté un arbre avec sa voiture et a vécu une expérience de mort provisoire. À la suite de cet événement, il s'est désintéressé des affaires. Sa femme l'a quitté. Il peint des tableaux qui représentent son expérience. Il ne les vend pas. Il les donne. Il est devenu pauvre sur le plan matériel mais il est heureux. Les personnes qui font ces expériences en reviennent avec du goût pour les choses spirituelles. Leurs objectifs changent. Certains deviennent guérisseurs, médiums ou artistes. Mais surtout, ces personnes vivent dans le bonheur. Personne n'a été malheureux après une telle expérience ! Même si parfois les gens sont un peu décalés et peuvent manquer de sens des responsabilités.

Et leur santé ?

Il n'y a pas eu d'études sur la santé des « expérienceurs ». En revanche, une recherche faite à l'université de Princeton a montré que les personnes qui croient en une vie après la mort, ou en Dieu, ou bien pratiquent une religion, ont une espérance de vie prolongée et une immunité – mesurée par dosage des lymphocytes T4 – renforcée. Plus vous avez de lymphocytes T4, mieux vous réagissez face aux bactéries, aux virus et aux cancers. Or je n'ai jamais croisé « d'expérienceur » ne croyant pas en une vie après la mort. Qu'est-ce qui nous rend malade finalement ? On a de fortes présomptions que le stress y est pour quelque chose. Or vouloir avoir une représentation sociale, de l'argent et des biens matériels est une source majeure d'anxiété. Une distance par rapport à ces angoisses ne peut que faire du bien. Les « expérienceurs » n'ont plus de tels tracas. Surtout, ils en ont fini avec l'une des angoisses les plus plombantes pour l'homme : ils n'ont plus peur de mourir. En revanche, ils ne cherchent pas à devancer l'appel. Au contraire, ils ont envie de profiter de la vie. Et surtout, ils sont animés par un fort désir de faire le bien, d'aider les autres. Et l'on sait que les sentiments altruistes sont favorables à la santé. En revanche, les « expérienceurs » ne sont pas immunisés contre la peur de souffrir.

A-t-on une preuve que ces expériences ne sont pas des hallucinations ?

Sans cortex en fonctionnement, on ne peut pas avoir d'activité sensorielle. L'état de mort clinique est l'arrêt de l'activité du cortex. Or il se trouve que dans cet état, les perceptions sont décuplées. Des personnes en état de mort clinique sont capables, après coup, de décrire fidèlement les gestes des soignants, ce qu'ils ont dit ou même pensé ! Elles peuvent décrire précisément les objets des autres pièces tandis que leur corps gisait inanimé. On est bien loin d'une hallucination ! Au contraire, la conscience est bien plus aiguisée quand le cerveau s'arrête. Ces expériences accréditent l'hypothèse que la conscience n'est pas produite par l'organe cerveau. Le cerveau semble bien plutôt un émetteur-récepteur, un filtre pour la conscience.

Certains sceptiques disent que l'électroencéphalogramme ne mesurant que l'activité corticale, ces expériences pourraient provenir de l'activité de couches plus profondes du cerveau.

La preuve absolue qui dément tous les scepticismes, c'est le fameux cas de Pamela Reynolds. À 34 ans, cette femme a subi une opération de la dernière chance pour une tumeur vasculaire qui avait toutes les chances de l'emporter. Pour permettre le prélèvement de cette malformation, elle bénéficia d'un arrêt circulatoire hypothermique. Après l'avoir anesthésiée, on dévia la circulation sanguine à l'extérieur de son corps en abaissant progressivement sa température jusqu'à atteindre le chiffre record de 15,5°. Une fois la circulation cérébrale stoppée, on

inclina fortement la table chirurgicale de manière à ce que le cerveau de la patiente ne contienne plus une seule goutte de sang. L'électroencéphalogramme devint rapidement plat et le resta pendant près d'une heure. Avec un cerveau vide de sang et ramené à la température de 15,5°, il n'y a aucune possibilité du moindre échange biochimique entre deux neurones. On a la preuve formelle que cette personne n'avait aucune activité cérébrale pendant son opération. Une fois l'anévrisme prélevé et la patiente réanimée, la première surprise fut qu'elle ne présentait aucune séquelle de cette mort cérébrale provoquée. La seconde fut encore plus stupéfiante : elle avait perçu tout ce qui s'était passé autour d'elle pendant l'opération. Elle avait vu, entendu et compris les moindres détails de sa chirurgie ! Une prouesse impossible si l'on considère que la conscience est fabriquée par le cerveau. Et puis Pamela Reynolds a fait l'expérience de la proximité avec la lumière et d'une rencontre avec des proches décédés avant de revenir dans son corps. Cette expérience de mort provisoire est dans la droite ligne des autres avec une preuve supplémentaire et incontestable que ce n'est pas le cerveau qui l'a produite. Persister dans le scepticisme devant de tels faits est-il rationnel, finalement ?

➜ En quoi ces témoignages peuvent-ils être utiles ?

Ils peuvent nous aider à affronter les épreuves que nous qualifions des plus terribles comme la maladie, le handicap, les revers de fortune, la perte d'êtres chers ou l'approche de notre propre mort. Les « expérienceurs » ont compris que nous étions un esprit incarné. Que cet esprit continue à vivre quand le corps s'arrête de fonctionner et qu'il est capable de communiquer avec les vivants. Toutes ces épreuves, ils les traversent sereinement. Les religions nous aident dans ce sens. Eux aussi. Ces gens-là ne trichent pas. Ils sont sincères. Partager leur expérience a de grandes vertus thérapeutiques. Le psychologue Eric Dudoit se sert de ces récits dans son unité de soins palliatifs au CHU de la Timone, à Marseille. Ils ont une valeur d'apaisement à la fois des craintes et des douleurs. Je reçois couramment des lettres de lecteurs qui me disent qu'après avoir lu mes livres, ils se sont sentis moins tristes ou soulagés de leur chagrin. Isabelle Adjani a déclaré, dans *Psychologie Magazine* de novembre dernier, que *Les 7 bonnes raisons de croire en l'au-delà* était l'un de ses livres de chevet et que, depuis qu'elle l'avait lu, elle n'avait plus peur de mourir. Enfin, ces expériences ouvrent l'esprit à la perspective d'une communication avec les morts. Des expériences de médiumnité par exemple confirment la persistance de l'esprit hors du corps de manière de moins en moins contestable étant donné l'accumulation de témoignages probants. Autant de faits très réconfortants pour les êtres humains.

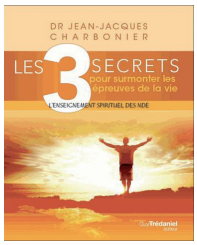
TROIS LIVRES À LIRE ABSOLUMENT

Pour les sceptiques

Les 7 bonnes raison de croire à l'au-delà

Jean-Jacques Charbonnier démonte une à une les objections à la réalité des expériences de mort provisoire, éléments médicaux à l'appui. Un ouvrage passionnant, solidement documenté, souvent émouvant, toujours réconfortant et accessible à tous.

Pour les personnes éprouvées

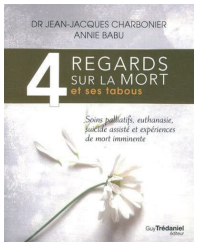


Les 3 clés pour vaincre les pires épreuves de l'existence

Dans la lignée des 7 raisons, cet ouvrage fournit des connaissances issues des expériences de mort provisoire face aux épreuves que sont le deuil, la maladie, le handicap ou sa propre mort. Un ouvrage de fond pour aider à réviser ses priorités dans la vie et faire chuter le stress.

Pour aller plus loin

4 Regards sur la mort et ses tabous



Coécrit avec Annie Babu, cet ouvrage qui vient de paraître met en correspondance des regards d'experts sur l'euthanasie, les expériences de mort provisoire et les soins palliatifs. Un éclairage sur de grands sujets de société.

Propos recueillis par **Emmanuel Duquoc**

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

Le chiot et le garçonnet

Un commerçant venait de clouer une affiche annonçant des « chiots à vendre » au-dessus de sa porte lorsqu'un petit garçon apparut et lui demanda : « *Combien vendez-vous ces chiots ?* »

Le commerçant répondit : « *Entre 150 et 170 euros.* »

Le petit garçon fouilla dans ses poches et en tira de la petite monnaie. « *Je n'ai que 10 euros, dit-il. Est-ce que je peux les regarder s'il vous plaît ?* »

Le commerçant sourit et siffla. Une chienne accourut vers eux, suivie de cinq petites boules de poils. Un des chiots traînait derrière à une bonne distance. Aussitôt qu'il le vit, le petit garçon montra du doigt le chiot qui boitait derrière les autres : « *Qu'est-ce qu'il a, celui-là ?* »

Le commerçant lui expliqua que le vétérinaire avait examiné le chiot et avait découvert une malformation de la hanche. Il boiterait toujours. Il serait toujours infirme. Le petit garçon devint tout excité. « *C'est ce petit chien-là que je veux acheter !* »

« *Non, dit le commerçant, tu ne peux pas acheter ce chien. Mais si tu le veux vraiment, alors je te le donne.* »

Le petit garçon se fâcha. Il regarda le commerçant droit dans les yeux et dit : « *Je ne veux pas que vous me le donniez. Ce petit chien vaut aussi cher que les autres et je le paierai plein prix. Je vais vous donner 10 euros par mois, c'est ce que je reçois en argent de poche, et je vous paierai ce qu'il vaut.* »

Le commerçant répliqua : « *Mais il ne sera jamais capable de courir et de sauter et de jouer avec toi comme les autres chiots !* »

Sur ce, le petit garçon se pencha, retroussa la jambe de son pantalon et découvrit une jambe gauche affreusement tordue, soutenue par un appareil orthopédique. Il regarda le commerçant et dit doucement : « *Eh bien, je ne cours pas très bien moi-même, et le petit chien aura besoin de quelqu'un qui puisse le comprendre !* »

Dan Clark

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 boite aux lettres ou par email un nouveau numéro de 32 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

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

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

santenatureinnovation.com

Étape 1 : Votre format

☐ Papier (44 €) ☐ Electronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

SNI Éditions service courrier - Sercogest
60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux

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

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante ☐

Comment j'ai décroché du sucre

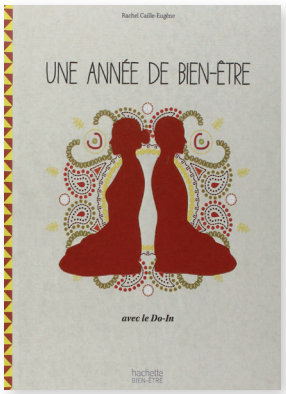
Ces dernières décennies, notre consommation de sucre a augmenté de manière exponentielle sans que nous en ayons réellement conscience. Ce livre explique de manière très ludique où se trouve le sucre dans notre alimentation et met le doigt sur des gestes quotidiens qui pourraient avoir un impact dramatique sur notre santé à long terme. L'auteur nous aide à comprendre d'où vient notre addiction au sucre et donne de nombreux conseils pour mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires sans pour autant se priver de dessert : le livre comporte de nombreuses recettes savoureuses qui vous permettront de vous faire plaisir de manière saine.

Le sucre étant un facteur important des maladies de société, il est plus qu'urgent de prendre conscience de nos habitudes délétères avant qu'il ne soit trop tard.

9,90 €

Charlotte Debeugny
Éditeur : Marabout
ISBN : 250110109

Une année de bien-être avec le Do-In



Issue de la médecine chinoise, cette technique d'automassage vous permettra d'être à l'écoute de votre corps et d'en déceler les maux avant qu'ils ne surviennent. L'auteur explique de nombreux concepts méconnus dans notre culture occidentale comme la circulation de l'énergie, la méditation ou encore la capacité à se reposer. Ce livre vous aidera à optimiser votre santé en toutes saisons et vous permettra peut-être de saisir la cause d'un mal-être chronique. De nombreuses illustrations expliquent les différentes techniques d'automassage qui sont autant de routines à essayer pour intégrer celles qui vous conviennent dans votre quotidien.

Ce livre regorge de conseils issus d'un bon sens traditionnel que nous avons aujourd'hui bien souvent perdu et qui sont essentiels pour préserver sa santé.

19,95 €

Rachel Caille-Eugène
Éditeur : Hachette pratique
ISBN : 201396451

NATURELLE VIE

dates

Du samedi 2
au dimanche 3 mai 2015

Espace Rochegude
26600 Tain l'Hermitage

Entrée à 1 euro
téléchargeable sur le site

Renseignements sur :
www.naturellevie.free.fr/index.htm#section1

Depuis 30 ans, l'association Kenkoo promeut une approche holistique de la santé en organisant des rencontres entre des professionnels du secteur et le grand public. La VIII[e] édition du salon Naturelle Vie rassemblera près d'une centaine d'exposants proposant des produits et des services améliorant la qualité de vie, permettant de mieux se connaitre, de mieux se nourrir et d'avoir une hygiène de vie respectueuse de l'environnement. De nombreuses conférences seront organisées afin de vous faire découvrir des approches peu connues de la santé telles que l'étiopathie, les bols chantants tibétains ou encore les coupes de cheveux énergétiques.

NATURAVIGNON

dates

Du samedi 9
au dimanche 10 mai 2015

Domaine de la Souvine
Route de Bel Air
84140 Montfavet Avignon

Droits d'entrée : de 0 à 3 euros

Renseignements sur :
www.avenir84.org

L'Association Vauclusienne d'Education aux Energies Non-polluantes, Indépendantes et Renouvelables (AVENIR) organise sa XX[e] fête écobiologique sur le thème « Environnement, prévention et santé ». Les sujets du vieillissement des centrales nucléaires en France, de la multiplication des additifs alimentaires dans les produits industriels, de la vaccination systématique des enfants et ses risques, des nanomatériaux qui prolifèrent dans notre quotidien, de la pollution de l'eau du robinet par les médicaments seront abordés avec de nombreux autres sujets brûlants de l'actualité.

BIO ET BIEN-ÊTRE LIBOURNE

dates

Du samedi 30
au dimanche 31 mai 2015

Place Decazes et Esplanade
François Mitterrand
33500 Libourne

Entrée gratuite

Renseignements sur :
www.bio-bienetre.fr

Depuis 14 ans, l'association « Mieux vivre à Libourne » propose une réflexion sur la santé et l'écologie. De nombreux artisans et producteurs locaux vous feront découvrir leurs produits et leurs services : vous pourrez ainsi apprendre à choisir des matériaux écologiques pour votre maison, tester des gammes de cosmétiques naturels ou encore participer à une séance de massage ou de relaxation. Des conférences et animations seront également organisées tout le week-end par des associations culturelles locales. Le samedi soir, le marché fermera ses portes à 22 h 30 et il vous sera possible d'acheter les produits de votre choix aux différents producteurs pour les déguster sur place dans un espace repas dédié.

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

Vous pouvez nous écrire à :

Santé Nature Innovation, Venesson-Astier, 60 avenue du général de Gaulle, 92800 Puteaux, ou à courrier.alternatif@santenatureinnovation.com

Article sur la nouvelle cohérence cardiaque

C'est avec beaucoup d'intérêt que j'ai lu l'article sur la cohérence cardiaque dans le numéro du mois de janvier. En effet, j'ai découvert cette méthode dans le livre de David Servan-Schreiber il y a un peu plus de 7 ans. Je suis entièrement d'accord avec Emmanuel Duquoc, à savoir que moi aussi je suis persuadée de ne pas être en cohérence cardiaque au moins les 3/4 du temps de mon exercice. Je suis donc allée sur le site de David O'Hare, mais j'ai constaté que c'est devenu un vrai business. Je n'ai pas du tout les moyens de m'offrir ni le logiciel, ni le stage. Est-il possible de participer aux ateliers collectifs de monsieur Duquoc ?

Françoise L.

Le logiciel ou les séances chez un praticien n'ont d'intérêt que si vous souhaitez améliorer votre variabilité cardiaque (le fait de regarder sa courbe permet parfois d'affiner les choses) ou si vous tenez à être rassurée. Si vous suivez les consignes indiquées dans l'article (ce qui ne vous coûtera rien), vous êtes quasi sûre d'entrer en cohérence cardiaque. Quant à Emmanuel Duquoc, il ne fait plus d'ateliers collectifs, préférant se concentrer pour l'instant sur ses enquêtes pour les lecteurs d'*Alternatif Bien-Être*.

Méthodes contre Alzheimer

Dans votre numéro de février, vous proposez deux méthodes pour lutter contre Alzheimer. La méthode Newport ne semble pas demander un régime cétogène qui est exigé par la méthode Bredesen. Pourriez-vous confirmer que la méthode Newport n'exige pas la suppression du gluten, qui est très contraignante ? Éviter le régime cétogène semble intéressant car celle-ci serait dangereuse (risque de coma).

Michel D.

L'alimentation cétogène ne présente pas de risque de coma chez les adultes en bonne santé. Ce risque est possible uniquement en cas de diabète de type 2, c'est pourquoi on déconseille ce régime en cas de diabète. Nous vous confirmons que la méthode Newport ne nécessite pas la suppression du gluten mais nous affirmons aussi que le gluten ne peut pas faire de bien à une personne victime d'Alzheimer ou de toute forme de démence. Si cela vous semble trop contraignant, commencez par essayer la méthode Newport en y intégrant les autres conseils de la thérapie Bredesen sur le mode de vie (durée du jeûne nocturne, prise de compléments, etc.) afin de mettre toutes les chances de votre côté.

Chondrocalcinose

Après une petite chute de mon mari avec réception sur le poignet, le radiologue à découvert une chondrocalcinose dans l'articulation et probablement dans toutes les articulations. Le rhumatologue a confirmé en disant qu'il n'y a aucune guérison possible et que seuls des antalgiques peuvent être utilisés pour calmer les douleurs, qui sont terriblement invalidantes. Que peut-il faire ?

Joëlle N.

La chondrocalcinose peut avoir des causes cachées telles qu'une hémochromatose (excès de fer dans le sang) ou un déficit chronique en vitamine D. Un bilan sanguin pour vérifier ces deux éléments semble judicieux. Par la suite, il faudrait s'assurer d'une alimentation suffisamment alcalinisante grâce à des apports conséquents en végétaux, conjointement à des apports minimes en sel. Une supplémentation en vitamine K2 MK7, qui aide l'organisme à éliminer le calcium en excès, est tout indiquée, à la dose minimale de 45 µg par jour.

Dosage sanguin de la vitamine D

Ne pensez-vous pas que prendre 4000 UI de vitamine D3 par jour nécessite un examen sanguin préalable ? Car la dose me paraît forte. 1000 UI n'est-il pas suffisant ?

Monnier P.

Différentes études scientifiques ont montré que l'exposition au soleil d'été (sans crème solaire), permettait de synthétiser dans la peau jusqu'à 15000 UI de vitamine D3 par jour. Par ailleurs, via les compléments alimentaires, les premiers signes de toxicité n'apparaissent qu'à partir d'une supplémentation à hauteur de 40000 UI par jour et après de longs mois. C'est pour cette raison que la limite quotidienne de sécurité se situe autour de 10000 UI (4 fois moins que le seuil de toxicité, par mesure de précaution). Enfin, un organisme adulte utilise environ 4000 UI par jour pour fonctionner normalement : quel que soit donc le taux sanguin de vitamine D au départ, cette dose sera utilisée sans s'accumuler et donc sans risque de provoquer des effets secondaires. La prise de sang peut donc être utilisée mais elle n'est en rien nécessaire avec de si faibles doses.

Mal mystérieux

Ma fille de 17 ans a de gros problèmes : elle a des troubles du sommeil au point de ne pouvoir aller en cours pendant plusieurs jours, souffre de douleurs atroces au ventre et de maux de tête, que le médecin veut masquer artificiellement à l'aide d'une pilule contraceptive. Quels conseils pouvez-vous me donner ?

Geneviève L.

Il nous semble important de faire des examens médicaux avec un médecin dont le seul objectif n'est pas la prescription de médicaments mais d'abord la recherche de la cause. Ces symptômes peuvent en effet évoquer une hypothyroïdie, une endométriose, une intolérance au gluten ou bien d'autres maladies. Il est aussi fort possible qu'aucune maladie ne soit en cause mais seulement des dysfonctionnements liés au stress et à un déséquilibre hormonal et hépatique. En complément du suivi et des investigations médicales, votre fille peut tenter une cure d'ashwagandha (*Withania somnifera*) en suivant la posologie indiquée par le fabricant. Cette plante peut agir merveilleusement bien sur le sommeil comme son nom latin l'indique. En parallèle, une cure d'une tisane hépatique pourra l'aider à corriger un éventuel problème de terrain, le foie étant garant de l'équilibre des hormones.

Crédits photos : © guukaa - © romankorytov - © Comugnero Silvana - © Pixel & Création - Fotolia.com

prochainement dans ABE

- Comment se protéger de la pollution électromagnétique ?
- Angoisses, stress : comment les Indiens évitent la thérapie
- Dossier : vaincre l'ostéoporose
- Resvératrol : les fausses promesses du vin rouge

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.*

ALTERNATIF**bien-être**
Revue mensuelle - Numéro 103 - Avril 2015
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédacteur en chef : Julien Venesson
Mise en page : Isabelle Pillet
Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse
Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013
CH-217.3.553.876-1
Capital : 100.000 CHF
Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine
Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73 ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com ou au 60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux
ISSN 1662-3134