

ALTERNATIF bien • être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • FÉVRIER 2014 • N°90

sommaire

- p. 1 Manger moins gras, le conseil qui fait grossir
- p. 4 Rencontre avec Jean-Marie Magnien :
« Je vois des choses incroyables disparaître même après 20 ans de maladie »
- p. 7 Dossier : Que faire de tout ce sang ?
- p. 11 Dossier : Règles irrégulières : ce que ça cache
- p. 15 Naturopathie & Traditions :
Un antibiotique peut en cacher un autre
Ce qu'on ne vous dit pas sur l'astragale...
Radiesthésie : la tradition immémoriale des sourciers
- p. 19 L'arnaque du petit épeautre
- p. 21 Apaiser anxiété et douleurs grâce à l'Open Focus
- p. 25 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs

Et aussi : Attention au riz à l'arsenic - Le déficit en testostérone est fatal pour le cœur (p.3) - 3 nouvelles raisons de prendre un complément multivitaminé (p.14) - S52617 : le prochain criminel dans vos supermarchés (p.20) - Vitamine C naturelle ou synthétique, même combat (p.23) - Du Ginkgo pour accompagner la chimio - INSPIRATIONS : L'aide de Dieu (p.24)

édito

« La liberté féminine détournée »

La pilule contraceptive est promue dans les écoles, les journaux féminins, la grande presse, les hôpitaux, les services sociaux, vers des publics de plus en plus jeunes, et avec de moins en moins de surveillance médicale. Elle a été érigée en symbole de liberté et de progrès. En vérité, ce n'était un progrès que pour les dividendes des laboratoires pharmaceutiques : les femmes, elles, ont surtout gagné de la prise de poids, des cancers du sein et des accidents vasculaires (voir Alternatif Bien-Être 82). Mais ce n'est pas le seul symbole de la féminité qui est détourné au nom de la liberté : c'est également le cas des serviettes et tampons hygiéniques, innocemment achetés chaque jour par millions de paquets. Et pourtant, combien de femmes savent que les tampons perturbent la flore bactérienne vaginale, ce qui prédispose aux champignons comme le candida et aux infections urinaires ? Combien de femmes savent que l'insertion d'un tampon peut engendrer un choc toxique qui tue des centaines d'entre elles chaque année ? Combien de femmes savent qu'il existe des alternatives écologiques, 100 fois moins coûteuses et plus pratiques ? Les femmes seraient-elles devenues des cobayes sous couvert de « liberté » ? Ce mois-ci, ABE met donc à l'honneur les femmes en présentant deux articles complets sur les menstruations : l'un sur les protections intimes et l'autre sur le véritable risque des règles irrégulières. Sur le thème de la nutrition, nous nous attarderons notamment sur le petit épeautre : vendu comme un blé ancestral, faut-il vraiment se précipiter pour en acheter ?

Julien Venesson ■■■

Manger moins gras, le conseil qui fait grossir

Le message martelé par les autorités de santé et dans les publicités est clair : pour votre santé, mangez moins gras, moins sucré, moins salé. Mais aucune étude n'a démontré que diminuer drastiquement le gras soit la solution pour perdre du poids. Pire, moins les Français mangent gras, plus ils grossissent.

LA BATAILLE DU GRAS ET DU SUCRÉ

L'idée que manger gras rend gras est ancrée dans les mentalités depuis les années 1960. C'est à cette époque que les pouvoirs publics de la plupart des pays ont commencé à conseiller de consommer des féculents (produits céréaliers, pommes de terre...) à tous les repas et de réduire les apports en graisses pour maigrir. En France, c'est toujours le cas : l'instance publique en matière de nutrition, le programme national nutrition santé (PNNS), préconise toujours de limiter les graisses alimentaires au profit des aliments riches en glucides.



Mais sous le poids grandissant des études scientifiques qui montrent le contraire, certaines autorités de santé commencent à faire évoluer leur position. C'est le cas de la Suède : après plus de deux années de travail, les experts du Conseil suédois pour l'évaluation des technologies de la santé ont rendu le 23 septembre un rapport intitulé « Traitement nutritionnel de l'obésité » qui réhabilite les régimes pauvres en glucides pour perdre du poids. Pour les experts suédois, ces régimes ne sont pas déséquilibrés et améliorent certains marqueurs du risque cardiovasculaire comme la glycémie, les triglycérides et le cholestérol.

CONTRE LE « BON SENS »

Dans cette affaire, il est vrai que le bon sens ne nous aide pas.

L'énergie que le corps dépense naturellement pour fonctionner dans les activités quotidiennes se compte en calories. En moyenne 2 000 calories pour une femme et 2 500 pour un homme. Cette énergie provient des aliments que l'on consomme et selon leur nature, leur valeur calorique est différente :

- 1 gr de protéines apporte environ 4 kilocalories
- 1 gr de glucides apporte environ 4 kilocalories
- 1 gr de lipides apporte environ 9 kilocalories

En apparence, donc, le plan d'action paraît simple : pour maigrir, il faudrait brûler plus de calories que l'on en apporte, et éliminer en particulier les aliments gras qui sont les plus riches en calories.

Mais les résultats de cette stratégie sont désastreux. En France, la prévalence de l'obésité augmente régulièrement depuis la mise en place du fameux PNNS, qui demande de réduire les matières grasses et de consommer des féculents à chaque repas. Le poids moyen de la population a augmenté de 3,6 kg, tandis qu'un Français sur deux (47%) présente un poids trop élevé, et plus d'un sur trois a trop de graisse abdominale, facteur de risque connu du diabète de type 2 et des maladies cardiaques. Un Français sur trois aurait ainsi aujourd'hui besoin d'un régime pour diminuer son risque de maladies cardiovasculaires, d'insulino-résistance et de cancers. Si la tendance se poursuit, on pourrait compter 30% d'adultes obèses en 2020.

La raison de cette inquiétante évolution est simple : en diminuant l'apport de lipides au profit des glucides du pain, des céréales et des pommes de terre, nous stimulons exagérément notre production d'insuline, ce qui conduit au stockage des graisses, au surpoids et aux troubles métaboliques. En réalité, tous les pays qui ont réduit leur apport en matières grasses

pour les remplacer par des glucides¹ ont connu une augmentation comparable de l'obésité.

AIMEZ LES GRAISSES, ELLES VOUS LE RENDENT BIEN

Les dernières recherches confirment l'intérêt des graisses et le danger des glucides. Fin 2012, un groupe de chercheurs experts en santé publique à l'université Tulane (Louisiane, Etats-Unis) a passé en revue la littérature médicale pour comparer l'effet d'un régime amaigrissant pauvre en graisses et riche en glucides à un régime riche en graisses et pauvre en glucides. Totalisant des données sur 23 études d'intervention, ils ont constaté que lorsque l'apport calorique est identique, ces deux méthodes sont aussi efficaces pour perdre des kilos à court terme. En revanche, à long terme, les régimes pauvres en glucides sont plus efficaces. Ils donnent moins faim, ce qui leur permet d'être suivis plus longtemps, et de mieux stabiliser le poids. De plus, les personnes qui ont suivi un régime pauvre en glucides semblent en meilleure santé, avec des marqueurs de risque cardiovasculaire (comme les triglycérides) beaucoup plus bas².

Quid des graisses saturées que l'on retrouve dans le beurre, la graisse de noix de coco, les viandes grasses et, ennemi public n°1, l'huile de palme ? Ce serait l'ennemi numéro un de la santé avec une foule de conséquences négatives, dont la hausse du cholestérol et des maladies cardiovasculaires. Selon le PNNS, elles ne doivent pas représenter plus de 10% de l'apport énergétique global. Or, deux études publiées dans des revues médicales prestigieuses (*l'American Journal of Clinical Nutrition*³ et le *British Medical Journal*⁴) ont passé en revue toutes les données sur ce sujet et sont arrivées à la même conclusion : les graisses saturées ne sont pas dangereuses pour le cœur.

1. Katherine M. Flegal, PhD; Margaret D. Carroll, MS; Cynthia L. Ogden, PhD; Clifford L. Johnson, MSPH - Prevalence and Trends in Obesity Among US Adults, 1999-2000 - JAMA v.288, n.14, 9oct02.
 2. Hu T, Mills KT, Yao L, Demanelis K, Eloustaz M, Yancy WS Jr, Kelly TN, He J, Bazzano LA. Effects of low-carbohydrate diets versus low-fat diets on metabolic risk factors: a meta-analysis of randomized controlled clinical trials. Am J Epidemiol. 2012 Oct 1;176 Suppl 7:S44-54.
 3. Patty W Siri-Tarino, Qi Sun, Frank B Hu, and Ronald M Krauss. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. Am J Clin Nutr January 2010 ajcn.27725
 4. Saturated fat is not the major issue. BMJ 2013;347:f6340.

En fait, les graisses saturées sont peu sensibles à l'oxydation, ce qui les rend très stables à la chaleur où elles sont moins susceptibles de produire des composés cancérigènes. Le beurre ou la graisse de coco ou de palmiste sont donc idéales pour la cuisson, surtout à feu vif.

Au contraire, les margarines, plats préparés ou viennoiseries contiennent plutôt des graisses hydrogénées qui sont, elles, très dangereuses pour la santé et augmentent aussi bien le risque de maladies cardiaques⁵ que le risque de cancers.

En conclusion, consommez avec parcimonie les glucides, et choisissez ceux à index glycémique bas comme la patate

douce, les lentilles, haricots rouges et blancs et le riz basmati en lieu et place du pain et des pommes de terre. La quantité de féculents dont vous avez besoin chaque jour dépend grandement de votre niveau d'activité physique et de votre âge. 3 à 5 portions par jour sont souvent nécessaires chez un jeune sportif alors qu'une femme ménopausée devrait plutôt consommer 1 à 2 portions par jour seulement.

Annie Casamayou ■■■

Attention au riz à l'arsenic

Le riz peut être une source d'arsenic. Ce métal toxique augmente le risque de maladies cardiovasculaires et de mutations génétiques sur le long terme

Selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), l'alimentation est la principale cause d'exposition à l'arsenic. Il est naturellement présent dans les sols et l'eau de certaines nappes phréatiques. Certaines régions du Bangladesh, d'Inde et de Chine ont des sols particulièrement contaminés et ces pays sont de grands producteurs de riz qu'ils exportent dans le monde entier. Une étude menée aux Etats-Unis a suivi l'état de santé sur le plan cardiovasculaire de 3.575 Américains pendant 19 ans tout en mesurant la quantité d'arsenic dans leurs urines. L'étude a montré que, sur le long terme, une exposition même faible à l'arsenic était corrélée à un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires et de mortalité. Une autre étude a montré que l'arsenic créait des mutations génétiques, augmentant le risque de cancers. Pour limiter les risques, choisissez toujours du riz issu de l'agriculture biologique, généralement cultivé sur des terres moins polluées.⁶

Le déficit en testostérone est fatal pour le cœur

Les hommes qui manquent de testostérone ont un risque plus élevé de mortalité

La testostérone ne permet pas seulement d'avoir des poils et une voix virile, c'est aussi une hormone essentielle pour rester en bonne santé. Une étude a montré que la testostérone réduisait le risque de mortalité toutes causes confondues, et que la dihydrotestostérone, synthétisée à partir de la testostérone, diminue le risque de mortalité cardiovasculaire. Les sportifs le savent, elle permet la prise de muscles et cela a son importance lorsqu'il s'agit du cœur : la testostérone renforce le muscle cardiaque et favorise la dilatation des artères coronaires. En cas de surpoids, un simple régime permet de faire remonter naturellement son taux de testostérone. Si cela n'est pas suffisant et qu'un traitement hormonal est nécessaire, préférez les traitements à base de patches ou de gel plutôt que des injections : ces dernières provoquent des variations anormales du taux de testostérone dans le sang qui augmentent le risque cardiovasculaire alors que les premiers miment une production plus naturelle et sont bénéfiques pour la santé.⁷

5. Attia-Skhiri N, Fournier N, Pourci ML, Paul JL. Trans fatty acids: effects on lipoprotein metabolism and cardiovascular risk - Ann Biol Clin (Paris). 2009 Sep-Oct;67(5):517-23.
 6. Katherine A. Moon, Eliseo Guallar, Jason G. Umans, Richard B. Devereux, Lyle G. Best, Kevin A. Francesconi, Walter Goessler, Jonathan Pollak, Ellen K. Silbergeld, Barbara V. Howard, Ana Navas-Acien. Association Between Exposure to Low to Moderate Arsenic Levels and Incident Cardiovascular Disease: A Prospective Cohort Study. Ann Intern Med. 2013;159(10):649-659. Banerjee M, Banerjee N, Bhattacharjee P, Mondal D, Lythgoe PR, Martínez M, Pan J, Polya DA, Giri AK. High arsenic in rice is associated with elevated genotoxic effects in humans. Sci Rep. 2013;3:2195.
 7. Bu B. Yeap, Helman Alfonso, S. A. Paul Chubb, David J. Handelsman, Graeme J. Hankey, Osvaldo P. Almeida, Jonathan Golledge, Paul E. Norman and Leon Flicker. In Older Men an Optimal Plasma Testosterone Is Associated With Reduced All-Cause Mortality and Higher Dihydrotestosterone With Reduced Ischemic Heart Disease Mortality, While Estradiol Levels Do Not Predict Mortality. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism November 20, 2013 jc.2013-3272.



RENCONTRE AVEC JEAN-MARIE MAGNIEN

« Je vois des choses incroyables disparaître même après 20 ans de maladie »

Jean-Marie Magnien est ancien biologiste des hôpitaux, chef de service, pharmacien, nutritionniste et nutrithérapeute. Fervent disciple de Jean Seignalet, cet homme au sens inné de la pédagogie nous présente son parcours et le fruit de ses recherches pour Réduire au silence 100 maladies¹ grâce à une diététique sans gluten, ni laitage.

→ Jean-Marie Magnien, votre parcours est original. Comment êtes-vous arrivé à vos convictions actuelles sur la nutrition ?

Mon premier métier fut d'être pharmacien car j'ai toujours eu beaucoup de méfiance vis-à-vis du métier de médecin, qui me semblait reposer sur trop de fausses certitudes. J'ai commencé par être interne en biologie à l'hôpital de l'Antiquaille, sur la colline de Fourvière, près de Lyon. Dès l'âge de 25 ans, j'ai été rattaché au service de transplantations rénales de l'hôpital pour assurer la qualité des résultats du laboratoire de biochimie. Cela m'a permis d'être baigné dans le domaine pratique de l'immunologie.

Après quelques années et un passage au laboratoire central de biochimie d'un autre hôpital, j'ai décidé de retourner en officine. Mais j'ai été sollicité par le directeur de l'hôpital de ma ville natale, en Côte d'Or, qui m'a demandé de créer un laboratoire hospitalier et d'en être le chef de service. C'est le métier que j'ai exercé jusqu'en 1985. En tout 25 années de Biologie hospitalière.

Le hasard m'envoie sur une autre route : la politique. Je deviens maire de la ville, conseiller général... Puis, un jour, tout à fait par hasard, à l'occasion d'un voyage au Maroc, j'ai fait la connaissance du Pr Luc Montagnier, prix Nobel de Médecine. Le Pr Montagnier donnait une grande conférence sur les résultats de ses expériences cliniques à Paris et en Afrique noire. Il avait notamment comparé des personnes sous trithérapie, contre le Sida. Un groupe recevait de l'huile dont la teneur en acides gras oméga-3 et oméga-6 était équilibrée avec des compléments alimentaires, et l'autre groupe un placebo. Il a constaté qu'au bout de 3 à 4 mois, la charge virale avait baissé de 40 % pour le groupe recevant de l'huile équilibrée et les compléments alimentaires ! En tant que pharmacien et bon connaisseur de la chimie, je fus très étonné de ces résultats. Mais je n'avais aucune raison de les mettre en doute, la méthodologie de l'étude ayant été irréprochable.

J'ai donc décidé de chercher plus loin. C'est alors que j'ai en quelque sorte « repris mes études ». J'ai réuni une importante

documentation scientifique, et j'ai bien sûr lu les travaux de Jean Seignalet qui m'ont très vite convaincu. [NDLR : Jean Seignalet fut professeur de médecine à Montpellier et l'auteur d'un ouvrage de référence en nutrithérapie, *L'alimentation ou la 3^e médecine*, aux éditions F-X. de Guibert].

Trois mois plus tard, je mis ces préceptes en application pour la première fois sur un patient qui avait un psoriasis depuis 27 ans, suite à une fracture de la colonne vertébrale. Le succès fut immédiat. Le stress était bien à l'origine de sa maladie : même si, en l'occurrence, il ne s'agissait pas d'un stress psychologique. Car le stress met en route des défenses immunitaires qui vont provoquer une inflammation brutale de l'intestin grêle et, dans certains cas, le détériorer définitivement. C'est pourquoi un changement du régime alimentaire peut réduire au silence plus d'une centaine de pathologies. Pour moi, Seignalet, c'est la vérité de l'expérience. Je me considère un peu comme son interprète. Je suis un « musicien de Seignalet ».

→ Vous qui ne vouliez pas être médecin, vous vous retrouvez quand même à faire de la médecine ?

C'est une autre forme de médecine pour moi. Vous le savez comme moi, tous les traitements de la médecine commencent par « anti » : anti-inflammatoire, anti-bactérien, anti-biotique, anti-douleur... C'est vrai que la médecine est une médecine de pompier : on vient éteindre le feu. On ne vient pas à la source du

1. Magnien, J.-M. (2013), *Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet*, Vergèze : Thierry Souccar.

problème. Mais attention, la différence entre le médecin et le pharmacien est que le second ne fait pas de diagnostic. Sur la base d'un diagnostic établi par le médecin, il propose un traitement. Et le traitement que je propose, c'est de supprimer blé, orge, avoine, seigle, épeautre, etc. et également le maïs et tous les produits laitiers. Si au bout de 12 mois on n'a pas de résultat, on poursuit à la frontière des 18 mois pour envisager un échec. Cela peut sembler long, et en général les pathologies sont réduites au bout de 4 à 6 mois, mais j'ai volontairement donné ce délai de 18 mois dans mon livre pour rappeler à ceux qui sont pressés que leur maladie s'est installée avec le temps et qu'ils sont bien trop habitués au système thérapeutique « j'ai un médicament et j'ai la douleur qui s'en va ». Je vois des choses incroyables disparaître même après 20 ans de maladie. L'été dernier, en 2013, je prends en charge une fibromyalgie. La personne a 64 ans et sa maladie a commencé quand elle avait 20 ans. Quarante-quatre ans de douleurs ininterrompues, de dépression ! Trois mois après ma prise en charge, la fibromyalgie s'est arrêtée et la patiente n'a plus eu de douleurs du tout... A la maison, comme je le dis dans le livre, j'ai un « sujet d'expérience » : mon épouse qui a une polyarthrite rhumatoïde. Je l'ai prise en charge il y a 10 ans. La polyarthrite s'est arrêtée mais on peut relancer les douleurs sans difficulté. Il suffit qu'elle prenne un morceau de pain ! Le lendemain, ses doigts sont rouges, c'est systématique.

→ On ne vous a pas accusé d'«exercice illégal de la médecine» en suivant des malades ?

En réalité, je ne fais que poursuivre l'action du pharmacien d'officine qui tous les jours donne des conseils de santé mais ne fait pas de diagnostic. Pour moi, c'est vraiment le diagnostic qui différencie les deux. Si on ne fait que du traitement à l'aide de l'alimentation et des compléments alimentaires, il n'y a aucun problème selon moi. Les médecins me méprisent totalement, c'est tout (rires). Même si, en 10 ans, j'ai vu plus de 3 000 personnes ! Et les résultats sont étonnants : sur toutes ces personnes, le régime proposé n'a connu que 10 % d'échec. Ce qui veut dire 90 % de réussite, là où la médecine classique avait échoué !

→ Faut-il supprimer complètement le gluten ou les laitages ou les diminuer suffit-il ?

Il faut être sans pitié. Il faut faire la différence entre la trace et le macroscopique. Faire des écarts, c'est se vacciner. C'est introduire dans l'organisme des substances étrangères et organiser des réactions immunitaires. Personnellement, je suis sans gluten et laitages depuis 10 ans, même si je n'ai pas de vraies raisons médicales. Mais je me sens en bien meilleure santé que je n'ai pu l'être auparavant. J'ai perdu du poids sans effort, j'ai une vraie capacité de résistance à la fatigue, je n'ai plus de rhume, plus d'angine... Un exemple. Quand vous allez déjeuner dans un restaurant asiatique, vous remarquerez qu'il n'y a pas de pain à table ni de fromage à la carte. Et pourtant, même le soir, vous vous dites encore « j'ai bien mangé, je me sens léger et en forme ». Il ne faut pas aller chercher

ailleurs le problème. C'est l'absence de gluten et de produits laitiers, rien d'autre.

→ Vous conseillez donc ce régime à des gens en pleine santé ?

Je ne le conseille pas directement mais je connais beaucoup de gens qui le font et se sentent nettement mieux. Si vous supprimez le pain, le fromage et les yaourts, vous avez déjà des changements très importants. Parfois même en 8 jours !

→ Sur quelles maladies ce régime est-il le moins efficace ?

A titre d'exemple : la maladie de Parkinson. On ne met pas au silence cette maladie. On la stabilise. C'est déjà beaucoup. L'hypothyroïdie d'Hashimoto également. Pour cela, il existe le Lévothyrox que nous maîtrisons parfaitement. Pour la sclérose latérale amyotrophique, il n'y a aucun espoir. Il s'agit de neurones moteurs qui sont oxydés et là, cela fonctionne comme si vous aviez mis le feu aux neurones moteurs et vous ne pouvez plus arrêter ce feu. J'ai eu le cas de deux patientes que j'ai mises sous compléments alimentaires. Les personnes avaient plus d'énergie mais sont décédées 3 ans après le début de l'apparition des signes cliniques.

→ Et pour le cancer ?

À toutes les personnes qui viennent me voir pour des problèmes de cancers, je dis : « *La chimiothérapie, toute la thérapie, est in-dis-pen-sable !* ». La chimiothérapie c'est l'aviation : vous ne gagnez pas une guerre actuellement sans l'aviation qui bombarde au démarrage. Mais de la même façon, vous ne terminerez jamais une guerre sans les soldats au sol, c'est-à-dire sans système immunitaire. Tous les scientifiques sont d'accord à ce sujet. Je préconise de suivre le traitement qui s'impose mais aussi de renforcer le système immunitaire en appliquant les directives de David Servan-Schreiber qui ne parlait jamais à la télévision des produits laitiers ni du gluten non pas parce qu'il n'y croyait pas, mais parce qu'il n'aurait plus jamais été invité ! Il se taisait donc là-dessus... J'ai un document sur le protocole diététique anti-cancer dans lequel il y a l'approche de Seignalet

intégrale sur les diététiques, les compléments alimentaires, la vitamine D3. Il y a toujours une diète 48 heures avant la chimiothérapie. Pour moi c'est indiscutable, dans le cas de cancer, c'est le système immunitaire qui termine le travail !

→ Peut-on faire ce régime hypotoxique en étant végétarien ou végétalien ?

Aucun problème avec les végétariens qui mangent du poisson car vous avez ainsi les apports protéiques nécessaires. Même si actuellement on ne sait pas très bien si l'on doit écrire « poisson » avec un ou deux « s », à cause de leur teneur de plus en plus élevée en mercure et substances toxiques ! Quant aux végétaliens, il faut essayer d'apporter les protéines avec les céréales et les légumineuses. Pour moi, on ne peut pas s'en sortir sérieusement si on ne prend pas au moins le blanc d'œuf cuit dur. La digestion de l'albumine de l'œuf va par gradient, c'est-à-dire que l'œuf cru est indigeste à cause de l'albumine, l'omelette baveuse est difficile à digérer, les œufs sur le plat se digèrent un peu mieux... La bonne digestion c'est l'œuf dur. Et bien entendu, on sait aujourd'hui que les mises en garde contre les œufs « riches en cholestérol » ne reposaient sur aucune base sérieuse. L'œuf est un des aliments santé par excellence.

→ Vous avez aussi « complété » le régime Seignalet, avec des compléments alimentaires et en imaginant vous-même votre propre huile équilibrée en oméga-3/6 ?

Oui... Rappelez-vous... Il y a 10 ans, David Servan-Schreiber a introduit la notion des oméga-3 en France. À ce moment-là l'industrie pharmaceutique va se précipiter sur les gélules d'oméga-3, pour 30 francs la boîte à l'époque. Moi, j'ai réfléchi du fond de ma campagne à la chimie des lipides et j'ai fini par me dire : « *Mais au fond, n'est-il pas plus simple de créer une huile équilibrée oméga-3/6 plutôt que de passer par des gélules ? Ce sera plus économique !* » Et finalement, sans le savoir, je vais être la personne qui va réaliser le premier mélange équilibré oméga-3/6 en France. Je commence par le faire un peu sur le coin d'un comptoir, entre midi et deux heures (rires).

Pour être sûr que cela soit acceptable sur le plan gustatif, je mets 25 % d'huile de noix, 25 % de colza et 50 % d'olive. Le tout est fabriqué par une huilerie du Sud-Ouest² qui l'a considérée comme la meilleure huile gustative. Mais elle ne pouvait pas être vendue dans le circuit car trop chère, alors nous avons réduit nos marges commerciales au maximum pour qu'elle soit accessible au plus grand nombre. Aujourd'hui, cette huile est vendue uniquement dans 6 pharmacies. En 2008, lorsque j'ai pris ma retraite, un de mes fils a repris mon officine (qui était celle de mon père déjà). Ensemble, nous avons décidé de lancer une gamme de compléments alimentaires, là encore aussi accessibles que possible (environ 25 € par mois, comprenant une boîte de multivitamines, une boîte de magnésium et une boîte d'antioxydant). Le logo de cette marque est constitué de 3 cercles et de la lettre M. Le premier cercle est sensé me représenter ; à gauche et à droite il y a mes deux fils qui sont pharmaciens et au centre il y a M comme Magnien. Notre gamme tourne essentiellement autour de quatre bases : une multivitamine généraliste, le magnésium, l'antioxydant et un mélange équilibré oméga-3/6 qu'il faut enrichir en D3.

Pour en savoir plus sur les produits de Jean-Marie Magnien : <http://m3micro-nutrition.com/>.

Pour en savoir plus sur Jean Seignalet : www.seignalet.fr.

Gaëlle Piton ■■■

Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

Votre code promotion : IABFQ101

Alternatif Bien-Être est le mensuel des solutions alternatives de santé : tous les mois vous recevez dans votre boîte au lettres ou par email un nouveau numéro de 28 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

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

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

santatureinnovation.com/abe

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

Étape 1 : Votre format

Papier (44€) Electronique (29€)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____ Code postal : _____
Ville : _____ Téléphone : _____
Email : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

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

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

DOSSIER

QUE FAIRE DE TOUT CE SANG ?

Chaque femme utilise en moyenne 280 tampons ou serviettes au cours d'une année. Cette surconsommation a des répercussions financières mais aussi écologiques et sur la santé : saviez-vous qu'un tampon peut tuer ? Voici les alternatives naturelles et sans danger aux protections féminines.

Une femme passe en moyenne 7 ans de sa vie à saigner et utilise entre 10 000 et 15 000 tampons et serviettes. Pour les industriels, c'est un énorme marché, estimé à plus d'un demi-milliard d'euros par an, rien qu'en France. Pourtant, son apparition est récente. Les premières serviettes hygiéniques jetables n'apparaissent qu'en 1920 aux Etats Unis ; quelques années plus tard suivront les tampons. En France, il faut attendre 1963 pour trouver les premières serviettes hygiéniques en grande surface. Cette invention a révolutionné la vie des femmes en leur permettant plus de liberté et d'autonomie.

UNE GRANDE INVENTION À LA COMPOSITION CLASSÉE « SECRET-DÉFENSE »

Au départ, les protections artisanales étaient à base de coton et de toile et se fixaient avec des épingles. Evidemment, il n'en est plus du tout de même aujourd'hui où les producteurs de protections féminines rivalisent d'ingéniosité : serviettes ou tampons toujours plus absorbants, plus discrets, version mini ou ultra, sensation fraîcheur, emballages variés, etc.

En revanche, il ne s'avère pas possible de connaître la composition exacte des tampons et des serviettes : aucune mention n'est portée sur les emballages et aucun fabricant n'a daigné nous renseigner à ce sujet. Alors que ce pourrait être extrêmement important, en particulier pour les tampons, le vagin étant une zone du corps très perméable et importante pour la santé intime. Cette absence de transparence a de quoi susciter les plus vives inquiétudes...

LISTE ROUGE : LES COMPOSANTS DES TAMPONS ET DES SERVIETTES

La majorité des protections périodiques des marques les plus connues sont composées de matériel absorbant¹, à 90% de la cellulose issue soit de la rayonne, un textile artificiel, soit du coton, et le plus souvent d'un mélange des deux types.

La cellulose est d'origine naturelle, puisque c'est la substance principale des parois cellulaires et des fibres de tous les végétaux, mais elle est artificiellement transformée par des procédés chimiques en matière textile. Elle est également utilisée dans la fabrication du papier et de certains explosifs.

Le coton est naturel mais il a tendance à retenir les odeurs et la transpiration. Sur le plan écologique, la culture du coton est une des plus polluantes de la planète : 25% des pesticides utilisés dans le monde sont pulvérisés sur les champs de coton, qui ne représentent pourtant que 2,4% de la surface agricole mondiale. Une quinzaine de produits chimiques sont utilisés², parmi les plus toxiques : l'aldicarbe et des dérivés du cyanure. Sans oublier qu'une bonne partie des cultivateurs se tournent vers le coton BT, une semence OGM, dont les effets réels sur la santé suscitent les plus vives inquiétudes.

infos produits

Certaines marques font mention de protections 100% coton biologique non blanchi au chlore :

- Natracare (magasins bio)
- Masmi Natural Coton (magasins bio)
- Nature Women Care (internet)

1. Tampons for menstrual hygiene modern products by the Tampons Working Group of EDANA
2. EJF. (2007). The deadly chemicals in cotton. Environmental Justice Foundation in collaboration with Pesticide Action Network UK: London, UK. ISBN No. 1-904523-10-2.

grande source d'inquiétude, en particulier pour les tampons introduits dans le vagin : la dioxine est un sous-produit du blanchiment au chlore et la rayonne des tampons en contient donc potentiellement. Les résidus trouvés dans les tampons sont inférieurs³ aux doses apportées par l'alimentation, mais l'exposition est cumulative.

Les tampons sont insérés mois après mois pendant une période souvent prolongée dans une partie du corps qui constitue un environnement humide idéal pour l'absorption de la dioxine. Il peut s'écouler plusieurs années avant que les conséquences se fassent sentir. En dehors des périodes menstruelles, il arrive souvent que des fibres restent dans le corps après le retrait du tampon, et la dioxine peut continuer à intoxiquer le corps petit à petit. C'est pourquoi il faut faire attention à ne pas retirer trop vite un tampon, ni trop tôt quand il est encore sec, car il laisse alors encore plus de fibres.

La dioxine agit comme un perturbateur endocrinien et des études⁴ ont montré qu'elle pouvait être liée à une probabilité

plus forte d'endométriose⁵, ainsi qu'un affaiblissement du système immunitaire⁶ et qu'elle facilitait l'apparition des cancers.

Dans la plupart des cas, comme si ce n'était pas suffisant, on trouve encore des produits chimiques supplémentaires : amplificateurs d'absorption, désodorisants, parfums synthétiques, applicateur en polymère enduit, etc. Tous ces additifs sont susceptibles de provoquer des allergies ou des irritations. Et pour finir, les tampons perturbent la flore bactérienne vaginale, prédisposant ainsi aux infections bactériennes ou fongiques.

Mais il existe des protections réutilisables qui ne présentent aucun danger pour la santé !

LE TAMPON PEUT ÊTRE FATAL

L'utilisation de tampons fait courir le risque du syndrome de choc toxique (SCT)⁷, qui fit des milliers de victimes dans les années 1980 au moment où un tampon comprenant des matériaux synthétiques très absorbants a été lancé sur le marché américain. Le SCT est causé par une toxine produite par certaines souches de staphylocoque doré qui s'accumulent dans l'organisme, or les matériaux absorbants des tampons représentent un terreau de choix pour la prolifération du staphylocoque doré. En clair, plus le tampon est absorbant, plus on le garde longtemps, plus l'exposition au risque de SCT augmente. Les symptômes sont une fièvre soudaine et élevée, des nausées ou vomissements, maux de tête, diarrhée, étourdissements et douleurs musculaires, éruption cutanée, tension artérielle faible. Afin de réduire les risques, il faut changer de tampon très régulièrement, au minimum toutes les 4 heures⁸ et éviter les tampons super-absorbants. Au moment de leur introduction ou du retrait, agissez avec précaution pour ne pas irriter les muqueuses fragiles du vagin. Préférez les tampons entièrement faits en coton, il a été démontré qu'ils ne produisent pas la toxine du SCT^{9, 10}, ou les serviettes hygiéniques. Le SCT touche entre 1 et 17 femmes sur 100000.

D'autre part, aucun cas de SCT n'a été signalé avec l'utilisation des coupes menstruelles (voir plus loin).

LES VRAIES ALTERNATIVES FIABLES ET SANS RISQUE

Pendant les règles, une femme perd en réalité relativement peu de sang. Le volume varie d'un cycle à l'autre et dépend de chaque femme, mais on estime qu'il représente en moyenne 25 à 35 ml par cycle, soit la valeur d'environ 2 cuillères à soupe chaque mois. Encore trop peu connues, il existe trois alternatives totalement naturelles aux tampons et serviettes jetables, sans aucun effet néfaste sur la santé et qui ne polluent pas l'environnement.

La coupe menstruelle

Ces tout petits récipients sont en général en silicone souple et prennent la forme d'une cloche. Les coupes s'insèrent pliées dans le vagin, elles se déplient seules à l'intérieur et épousent la forme du vagin. Les coupes ont des bords arrondis qui se plaquent contre les parois et forment un joint d'étanchéité, garantissant une totale sécurité pour recueillir le flux menstruel.

3. Michael J DeVito and Arnold Schecter - Exposure assessment to dioxins from the use of tampons and diapers - Environ Health Perspectv.110(1); Jan 2002PMC1240689.
 4. M.M. Leijds - Toxic effects of dioxins, PCBs and PBDEs : a review - Faculty of Medicine AMC UvA 2010.
 5. Jean-François Heilier, Fabienne Nackers, Violaine Verougstraete, René Tonglet, et al. Increased dioxin-like compounds in the serum of women with peritoneal endometriosis and deep endometriotic (adenomyotic) nodules - Fertility and Sterility Vol. 84, Issue 2, Pages 305-312.
 6. Ten Tusscher, G.W., P.A. Steerenberg, H. van Loveren, J.G. Vos, AEGK vonden Borne, M. Westra, J.W. vander Slikke, K. Olie, H. Pluim et J.G. Koppe - Persistent hematological and immunological disturbances in Dutch eight-year-old children associated with perinatal dioxin exposure - Environmental Health Perspectives, version en ligne, le 14 mai 2003.
 7. Hanna, B.A; Tierno, P.M Jr - Tampons and toxic shock syndrome - 1996 May 20;164(10):634-635, Medical journal of Australia — id: 93038, year: 1996, vol: 164, page: 634.
 8. Philip M. Tierno Jr - Reemergence of Staphylococcal Toxic Shock Syndrome in the United States since 2000 - J Clin Microbiol. 2005 April ; 43(4) :2032-2033.
 9. Tierno PM Jr; Hanna BA - Viscose rayon versus cotton tampons 1- 998 Mar;177(3):824-826, Journal of infectious diseases — id: 7823, year: 1998, vol: 177, page: 824, stat: Journal Article.
 10. Tierno, P.M Jr - Comparison of cotton and rayon/cotton tampons for efficacy of toxic shock syndrome toxin-1 production 1996 May;173(5):1289-1291, Journal of infectious diseases — id: 93037, year: 1996, vol: 173, page: 1289.

A la fin de la journée, il suffit d'ôter la coupe, de vider le contenu de la coupe dans les toilettes et de la rincer avant de la réinsérer. Sa contenance permet de récupérer environ 1/3 d'un flux normal et elle peut ainsi être laissée en place jusqu'à 12 heures consécutives, soit beaucoup plus longtemps qu'un tampon, et sans risque pour la santé. A moins de règles très abondantes, il n'est pas nécessaire de la vider plus souvent. Une femme la videra ainsi 2 à 5 fois par jour.

La seule contrainte : stériliser la coupe après chaque cycle en la laissant dans de l'eau bouillante pendant 5 mn ou selon les indications du fabricant. Puis la ranger dans sa housse de rangement entre les cycles. La durée de vie d'une coupe est d'une dizaine d'années, une femme aurait donc besoin de 3 à 4 coupes pour toute une vie. De plus, le silicone est un matériau de qualité chirurgicale et hypoallergène, sans risque pour la santé.

La plupart des marques proposent deux tailles de coupes à adapter selon l'âge de la femme et selon qu'elle ait accouché ou non. Leur contenance varie de 10 à 30 ml.

infos produits

- Entre 15 et 30 €, il existe une vingtaine de marques que l'on trouve sur Internet ou dans les magasins bio, parfois en pharmacie. Parmi elles : **Meluna**, **Divacup**, **Lunacopine**, **Moocup** et **Fleurocup**, seule marque française.
- Pour vous aider à choisir une coupe de taille adaptée à vos besoins : www.easycup.fr/choisir_coupe_menstruelle.php

L'éponge menstruelle

Appelées aussi mensi, ce sont des éponges naturelles récoltées en mer, non traitées et coupées en morceaux plus ou moins petits, avec une très bonne capacité d'absorption et qui peuvent être utilisées à plusieurs reprises.

Pour la mettre, c'est aussi simple qu'un tampon : il faut mouiller et compresser délicatement l'éponge avant de l'introduire dans le vagin où elle va s'étaler, elle se place au fond du vagin pour absorber le sang des règles. Une fois en place, on ne la sent pas du tout. Il suffit de la retirer au bout de 4 à 6 heures en fonction du flux, de la rincer d'abord à l'eau froide pour éliminer le sang puis à l'eau chaude pour ôter les résidus, et de la remettre.

Selon l'importance du flux, différentes tailles sont proposées, on peut utiliser une éponge plus grande en début de cycle ou même en cas de règles très abondantes en utiliser deux à la fois. En fin de cycle il faut les désinfecter sans les faire bouillir dans une solution d'eau additionnée d'une à deux gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ou de niaouli, de les rincer soigneusement, de les laisser sécher et les ranger.

Elles peuvent être lavées et portées sur plusieurs cycles. Il faut les changer quand elles présentent des signes d'usure, de

déchirure ou d'effritement. Pour environ 5 €, les éponges présentent les mêmes avantages que la coupe (aucune odeur, aucune irritation, etc.) mais ont une durée de vie beaucoup plus limitée.

infos produits

- **Mensi Anaé** : boutiques bio, Internet.
- **Eponge de mer à découper soi-même** : pharmacie, boutique bio.

Les serviettes lavables

Aussi simples à utiliser que les serviettes jetables, un velcro ou un bouton pression permet de les attacher à la culotte. Elles peuvent être en différentes matières, dont 90% est généralement d'origine bio : éponge, flanelle pour le côté absorbant, coton bio ou chanvre pour la douceur, éventuellement un tissu extérieur imperméable mais respirant. Elles restent fines (3 mm pour une taille moyenne), ergonomiques et légères et leur absorption est efficace sans laisser de sensation d'humidité. Elles sont aussi étanches que leurs homologues jetables. Elles se déclinent en plusieurs tailles, du mini protège slip jusqu'au maxi pour les règles abondantes.

Après usage, il suffit de les faire tremper dans une bassine d'eau froide pour éliminer le gros du sang avant de les laver à la machine. Vous pouvez les choisir de couleur foncée pour que les éventuelles traces de sang se fassent discrètes. Leur durée de vie est de plusieurs années, entre 5 et 10 ans. Il faut prévoir une petite dizaine de serviettes par cycle, pour un coût de 5 à 15 € chacune.

infos produits

- Plusieurs marques s'achètent sur Internet ou dans les boutiques bio :
- **Plim**, **Popolini**, **Imse Vimse**, **Anaé**, **Lunapads**, etc.
 - www.plim.fr
www.toutallantvert.com,
www.brindilles.fr
 - Vous pouvez aussi les coudre vous-même avec des chutes de tissu, patron téléchargeable : <http://mikalus.free.fr/doc/serviettes-lavables.pdf>

	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
LA COUPE MENSTRUELLE	Les règles sont concrètes et quantifiables	Implique de dépasser certains tabous et dégoûts vis à vis de son corps et des règles
	Pas de modification de la flore vaginale, puisque rien n'est absorbé	Avoir les mains propres pour manipuler le produit
	Aucune odeur désagréable puisque le sang ne s'oxyde pas au contact de l'air	A rincer 2 ou 3 fois par jour avec de l'eau Prévoir d'avoir une bouteille d'eau avec soi, à défaut des mouchoirs pour la nettoyer
	Moins de risque de mycoses ou d'irritations puisque le sang ne macère pas	A stériliser à chaque cycle en la plongeant dans de l'eau bouillante
	Pas de sécheresse vaginale comme avec un tampon	Nécessite de se donner le temps pour s'habituer (comme le tampon !) : une prise en mains de 2 ou 3 cycles
	Pas de risque de fuite, confortable et discrète	
	Economique et écologique	
	Aucun SCT constaté, pas de résidus toxiques	
L'ÉPONGE MENSTRUELLE	Le summum du naturel	Durée de vie limitée : 6 à 8 cycles
	Particulièrement douces pour les muqueuses	Un peu moins facile à retirer qu'à mettre : on s'accroupit, on pousse et on met les doigts (on apprend très vite, cela dit !)
	Permet d'avoir des rapports sexuels	
	Complètement adaptable : à découper selon les besoins	
	Meilleure capacité d'absorption qu'un tampon	
LES SERVIETTES LAVABLES	Bien attachée aux sous-vêtements, elle ne bouge pas	Par définition : il faut les laver ! Mais, ce n'est pas une corvée avec un lave-linge à 30 ou 40°
	Aucune odeur et aucune sensation d'humidité (au contraire des jetables)	Venir à bout des taches : faire tremper dans de l'eau mêlée à du vinaigre blanc
	Des couleurs et des imprimés à assortir à sa lingerie	Garder la serviette sale dans sa pochette quand on n'est pas chez soi
	Peut être combiné selon les besoins en complément de la coupe ou des éponges	Pas idéal en voyage
	Très confortables et douces, laissent respirer la peau	

DOSSIER

Règles irrégulières : ce que ça cache

Beaucoup de femmes prennent la pilule contraceptive pour réguler leur cycle menstruel. Malheureusement, les règles irrégulières cachent souvent un problème plus grave, que la pilule est incapable de soigner !

QU'EST-CE QUE ÇA CACHE ?

Des règles irrégulières ne seraient rien d'autre que des règles irrégulières. C'est ce qu'on pourrait penser de prime abord. Mais en réalité cette perturbation hormonale peut être très lourde de conséquences. On le sait depuis 2002, date à laquelle les chercheurs de l'hôpital Brigham, haut lieu de la recherche biomédicale, ont mis en évidence que les femmes touchées par ce problème ont un risque de maladies cardiovasculaires plus élevé de 25 à 67%, et un risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) plus élevé de 30 à 40%, comparativement aux femmes normalement réglées^{1,2}.

Enfin, il semble que les femmes qui ont un cycle de 40 jours ou plus ont un risque plus important de développer un diabète de type 2³. D'après les chercheurs, la grande majorité des cycles irréguliers cacheraient en fait une maladie : le syndrome des ovaires polykystiques. Celles qui ne sont pas touchées par ce syndrome ne présenteraient que de légères perturbations hormonales (voir plus loin).

5 CAUSES MÉCONNUES DE RÈGLES IRRÉGULIÈRES

Un grand nombre de problèmes de santé peuvent impacter le cycle menstruel. Il est important de connaître les principaux pour ne pas laisser trainer un problème médical qui aurait des conséquences fâcheuses à long terme.

- **Les régimes amaigrissants** : en particulier lorsqu'ils sont très stricts, ils placent l'organisme dans une situation d'alerte : « je manque d'énergie, je dois préserver mes fonctions vitales pour ne pas mourir », pense le cerveau. La fonction reproductrice n'étant pas nécessaire à la survie celle-ci va se mettre en veille tant que l'alimentation sera carencée.
- **Les troubles du comportement alimentaire** : les variations de l'alimentation (anorexie, boulimie, etc.) et les perturbations psychologiques provoquent fréquemment une suppression totale des règles, on parle d'aménorrhée. Si la maladie a perduré pendant longtemps il faudra plusieurs mois avec une alimentation normale pour que la fonction hormonale se normalise.
- **Le diabète** : qu'il soit non diagnostiqué ou mal traité, les perturbations des taux de sucre et d'insuline dans le sang sont toxiques pour le cerveau et les vaisseaux sanguins. On retrouve un large éventail d'anomalies biologiques et donc du cycle menstruel.
- **Le surpoids** : les cellules graisseuses ne sont pas inertes et produisent des hormones comme la leptine qui agit au niveau du cerveau et régule les hormones sexuelles. Dans le surpoids et l'obésité, le fonctionnement de la leptine est perturbé, ce qui engendre des troubles menstruels et diminue la fertilité.
- **Les problèmes de thyroïde** : la thyroïde est une glande qui produit des hormones indispensables à la vie. Les troubles thyroïdiens, et en particulier l'hypothyroïdie, touchent fréquemment les femmes. Ces problèmes hormonaux provoquent une foule de symptômes différents parmi lesquels des irrégularités du cycle menstruel. Les problèmes de thyroïde sont généralement bien soignés par un médecin endocrinologue.

1. Solomon CG, Hu FB, Dunai A, Rich-Edwards JE, Stampfer MJ, Willett WC, Speizer FE, Manson JE. Menstrual cycle irregularity and risk for future cardiovascular disease. *J Clin Endocrinol Metab.* 2002 May;87(5):2013-7.
 2. Wang ET, Cirillo PM, Vittinghoff E, Bibbins-Domingo K, Cohn BA, Cedars MI. Menstrual irregularity and cardiovascular mortality. *J Clin Endocrinol Metab.* 2011 Jan;96(1):E114-8.
 3. Shim U, Oh JY, Lee HJ, Hong YS, Sung YA. Long menstrual cycle is associated with type 2 diabetes mellitus in Korean women. *Diabetes Metab J.* 2011 Aug;35(4):384-9.

DES OVAIRES QUI DYSFUNCTIONNENT

Parfois appelé syndrome de Stein-Leventhal, le syndrome des ovaires polykystiques (SOP) est la maladie hormonale qui touche le plus les femmes : 5 à 10% des Françaises sont concernées. Il s'agit d'une maladie encore mal comprise, dans laquelle on constate des perturbations de l'axe hypothalamo-hypophysaire, c'est-à-dire l'ensemble des hormones sexuelles. Les symptômes typiques sont une perturbation chronique des cycles menstruels, une acné persistante (pas toujours), une pilosité abondante (pas toujours) et une infertilité (rarement). L'examen effectué par un gynécologue met en évidence des anomalies morphologiques au niveau des ovaires. La maladie peut avoir de lourdes conséquences et toutes les femmes touchées ont un risque particulièrement élevé de développer un diabète (risque multiplié par 7), du surpoids, de l'hypertension artérielle et des maladies cardiovasculaires (risque multiplié par 2).

On ne sait pas encore exactement pourquoi et comment le SOP se développe. Des recherches récentes suggèrent qu'il s'agit d'un trouble induit par l'exposition à des perturbateurs endocriniens pendant la grossesse, une famille de produits chimiques toxiques dans laquelle on retrouve le fameux bisphénol A ou les phtalates. Toujours est-il que ce syndrome est incurable et qu'on ne peut qu'espérer en diminuer les symptômes. Aucun traitement n'a été validé de manière unanime par la communauté scientifique bien qu'en France on prescrive fréquemment DIANE 35, un médicament anti-androgène qui diminue la production d'hormone masculinisante (testostérone) en partie responsable de l'acné, de la pilosité excessive, et qui contribue au risque cardiovasculaire. Mais ce médicament est aussi utilisé abusivement comme contraceptif et sa toxicité est encore supérieure à celle des pilules de 3^{ème} et 4^{ème} génération, raison pour laquelle l'agence du médicament (ANSM) a annoncé son retrait du marché dès le 21 mai 2013. Malheureusement pour les femmes mal informées, l'ANSM a changé d'avis récemment et a annoncé le retour du Diane 35 dans les pharmacies depuis la mi-Janvier 2014...

D'autres pilules contraceptives sont souvent utilisées pour essayer de normaliser les cycles dans le cadre de ce syndrome. Mais cela revient à s'attaquer au symptôme plutôt qu'à la maladie, tout en risquant de subir les effets secondaires de la pilule, en particulier les cancers et l'accident vasculaire cérébral dont les conséquences peuvent être très lourdes (handicap intellectuel ou moteur). Pourtant les chercheurs ont déjà identifié des méthodes naturelles simples pour contrôler certains symptômes.

L'ALIMENTATION QUI PERTURBE LES HORMONES

Des chercheurs du département de nutrition de l'université de Copenhague au Danemark ont suivi 57 femmes

touchées par un SOP pendant 6 mois. Objectif : mettre en place une alimentation capable de limiter la prise de poids et d'empêcher le développement du diabète. Les femmes ont été divisées de manière aléatoire en deux groupes : l'un a reçu comme consigne de suivre un régime alimentaire hyperprotéiné et l'autre a reçu comme consigne de suivre un régime alimentaire standard. Dans les deux groupes, les participantes avaient le droit de manger à volonté. Au bout de 6 mois les chercheurs constatent une perte de poids de 7,7 kg dans le groupe « hyperprotéiné », une diminution du tour de taille et une diminution du taux de sucre sanguin. Dans l'autre groupe la perte de poids n'est que de 3,3 kg. Concrètement, cette nouvelle alimentation consiste à mettre l'accent sur les aliments riches en protéines comme les viandes, poissons, œufs (entiers) et produits laitiers maigres, à augmenter l'apport en fruits et légumes et à diminuer voire supprimer les céréales et les féculents comme le pain, les pâtes ou les pommes de terre.

Mais ce n'est pas tout. Les féculents sont pourvoyeurs d'une grande quantité de glucides. Lorsqu'ils sont digérés, ces derniers stimulent la production d'insuline dont le rôle consiste à stocker dans les muscles et sous forme de graisses tout ce sucre anormalement présent dans le sang. Ainsi, de nombreuses études ont mis en évidence que plus on consomme de ces aliments, plus on favorise l'apparition des boutons à cause de cette production exagérée d'insuline !^{4, 5, 6}

On peut ajouter à ces données celles de chercheurs israéliens : ils ont montré qu'en mangeant un petit-déjeuner plus consistant et un dîner très léger, on modifiait la production de nos hormones : le taux de testostérone baisse et la fertilité augmente. Ces stratégies alimentaires pourraient donc présenter un intérêt majeur pour les victimes du syndrome des ovaires polykystiques, mais rares sont les médecins à en avoir connaissance, étouffés par le matraquage des laboratoires pharmaceutiques pour vendre des pilules contraceptives.

4. Melnik BC. Diet in acne: further evidence for the role of nutrient signalling in acne pathogenesis. *Acta Derm Venereol.* 2012 May;92(3):228-31.

5. Ismail NH, Manaf ZA, Azizan NZ. High glycemic load diet, milk and ice cream consumption are related to acne vulgaris in Malaysian young adults: a case control study. *BMC Dermatol.* 2012 Aug 16;12:13.

6. Melnik BC, Schmitz G. Role of insulin, insulin-like growth factor-1, hyperglycaemic food and milk consumption in the pathogenesis of acne vulgaris. *Exp Dermatol.* 2009 Oct;18(10):833-41.

ÉVALUEZ LA DANGÉROSITÉ DE VOS IRRÉGULARITÉS MENSUELLES

Gâce au travail d'une équipe de chercheurs grecs⁷, il est possible de déterminer dans quelle mesure vos perturbations menstruelles sont dangereuses. Un symptôme à haut risque doit inciter à un suivi médical.

- **Aménorrhée régulière** (absence de règles) ou alternant avec des cycles réguliers : le risque de SOP et de ses complications est très élevé.
- **Spanioménorrhée** (durée des cycles supérieure à 40 jours) : le risque de SOP et de ses complications est élevé.
- **Oligoménorrhée** (diminution du volume et durée des règles) ou oligoménorrhée alternant avec des cycles réguliers : le risque de SOP est modéré.
- **Polyménorrhée** (cycles de moins de 24 jours) ou polyménorrhée alternant avec des cycles réguliers : le risque de SOP est faible.

RÉGULER NATURELLEMENT SON CYCLE

Si votre risque de syndrome des ovaires polykystiques est modéré ou faible ou si un tel diagnostic a été écarté, alors il existe des moyens simples et naturels de réguler vos hormones.

Le Gattilier (*Vitex agnus-castus*) est utilisé depuis des millénaires pour son action sur la sphère gynécologique. Il était utilisé par les moines pour calmer les ardeurs sexuelles qui donnèrent ainsi à l'arbre le qualificatif « d'arbre chaste ». Depuis, les recherches ont montré que cette plante agissait sur la production de prolactine, une substance qui influence l'ensemble de nos hormones sexuelles. La découverte peut sembler banale, mais elle est en fait extraordinaire, car le mécanisme d'action de cette plante serait celui d'un modulateur sélectif des récepteurs à la dopamine, une action que les meilleurs experts en pharmacologie ne maîtrisent que depuis quelques dizaines d'années⁸. Cela signifie que le gattilier possède une double action : à faibles doses, il peut couper la libido et, à doses plus importantes, il la stimule et corrige les variations hormonales chez la femme. Des études ont ainsi montré qu'il était particulièrement efficace et sans effets secondaires pour diminuer tous les symptômes du syndrome prémenstruel, caractérisé par des troubles de l'humeur, des maux de tête ou des ballonnements à l'approche des règles⁹, mais également pour normaliser les cycles menstruels ou diminuer les douleurs mammaires d'origine hormonale^{10,11}.

Pour être pleinement efficace, le gattilier doit être pris à raison d'au moins 800 mg d'extrait de plante par jour pendant une durée de 6 mois minimum.

Une autre substance bien connue est également efficace pour normaliser certaines perturbations du cycle menstruel : c'est la vitamine B6. Mais pour obtenir cet effet, des doses pharmacologiques très largement supérieures à celles obtenues via l'alimentation sont nécessaires. Alors que les apports nutritionnels conseillés sont de seulement 1,5 mg par jour, les chercheurs de l'école de santé publique de Harvard ont dû utiliser 200 mg quotidiennement pendant au moins un mois pour normaliser le cycle de femmes touchées par une aménorrhée¹². Les chercheurs pensent que l'efficacité de la vitamine B6 dans la régulation du cycle n'est pas systématique, mais qu'elle est aussi bénéfique pour limiter ou supprimer les désagréments du syndrome prémenstruel.

infos produits

- **Elusanes Gattilier** : en pharmacie
- **NOW Foods baies de gattilier** : www.biovea.com
- **Vitamine B6 Pyridoxamine** : www.supersmart.com – 08 00 66 67 42

AMÉLIORER LA FERTILITÉ

En dehors des modifications alimentaires, un petit nombre d'études suggèrent que des compléments alimentaires peuvent améliorer la fertilité des femmes touchées par un SOP. Les phyto-œstrogènes, des substances végétales ayant un comportement proche des hormones, pourraient stimuler l'ovulation. C'est particulièrement le cas de ceux de l'actée à grappe noire, une plante aussi utilisée chez les femmes pour atténuer les symptômes de la ménopause.

Dans une étude égyptienne ayant suivi une centaine de femmes, 20 mg d'actée, pris tous les jours pendant dix jours à partir du deuxième jour d'ovulation de

7. Panidis D, Tziomalos K, Chatzis P, Papadakis E, Delkos D, Tsourdi EA, Kandaraki EA, Katsikis I. Association between menstrual cycle irregularities and endocrine and metabolic characteristics of the polycystic ovary syndrome. *Eur J Endocrinol.* 2013 Jan 17;168(2):145-52.
 8. Webster DE, He Y, Chen SN, Pauli GF, Farnsworth NR, Wang ZJ. Opioidergic mechanisms underlying the actions of *Vitex agnus-castus* L. *Biochem Pharmacol.* 2011 Jan 1;81(1):170-7.
 9. Schellenberg R. Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomised, placebo controlled study. *BMJ.* 2001 Jan 20;322(7279):134-7.
 10. Carmichael AR. Can *Vitex Agnus Castus* be Used for the Treatment of Mastalgia? What is the Current Evidence? *Evid Based Complement Alternat Med.* 2008 Sep;5(3):247-50.
 11. Van Die MD, Burger HG, Teede HJ, Bone KM. *Vitex agnus-castus* Extracts for Female Reproductive Disorders: A Systematic Review of Clinical Trials. *Planta Med.* 2012 Nov 7.
 12. McIntosh EN. Treatment of women with the galactorrhea-amenorrhea syndrome with pyridoxine (vitamin B6). *J Clin Endocrinol Metab* 1976;42:1192-5.

chaque cycle, a stimulé significativement l'ovulation et la probabilité de tomber enceinte¹³.

Encore plus intéressant, le champignon Maïtaké, bien connu de la médecine traditionnelle chinoise pour ses vertus stimulantes de l'immunité, pourrait s'avérer efficace même lorsque les traitements médicamenteux qui stimulent l'ovulation ont échoué. A la dose de 750 mg par jour, le champignon a généré une ovulation chez 76% des femmes dans un laboratoire de recherche japonais¹⁴. Des pistes encore préliminaires mais

dénuées d'effets secondaires qui méritent donc d'être essayées, en particulier lorsque les cycles ont déjà été régulés.

infos produits

- Maïtaké bio : www.fungj-natura.fr - 07 81 00 18 55
- Actée à grappes noires : www.biovea.com/fr - 08 00 90 78 08

Julien Venesson ■■■

3 nouvelles raisons de prendre un complément multivitaminé

De nouvelles études montrent que les compléments multivitaminés permettent de mieux réagir à une situation de stress, ils préviennent l'apparition de la cataracte et freinent la progression du VIH

1- Mieux réagir au stress

Lorsque l'on subit un stress, nos glandes surrénales sécrètent du cortisol. Cette hormone va libérer du sucre de nos réserves pour nous permettre d'avoir suffisamment d'énergie et nous préparer à fuir face à un danger. En temps normal, nous avons un pic de cortisol au réveil et la quantité diminue ensuite au cours de la journée pour devenir nulle vers minuit. Si vous ressentez de la fatigue au réveil, de l'angoisse et que vous avez un sommeil perturbé, peut être que le problème vient de votre cycle de cortisol. Une étude¹⁵ a montré que la prise de vitamines B6, B9 et B12 régule la sécrétion de cortisol selon les besoins de l'organisme : le pic de cortisol s'élève plus rapidement en cas de stress et retombe aussi plus rapidement dans la normale une fois le stress passé, ce qui permet à la fois d'être moins stressé et de mieux réagir au stress.

2- Prévenir l'apparition de la cataracte

La cataracte se développe avec l'âge, lorsque les protéines du cristallin ont été oxydées par la lumière du soleil, la fumée de cigarette et tous les autres stress oxydants qui se sont accumulés durant la vie. L'oxydation des protéines produit un pigment qui va rendre le cristallin opaque et donc altérer la vision, au point parfois de rendre aveugle. Plusieurs études ont montré qu'une alimentation riche en antioxydants protégeait de l'apparition de la cataracte et une étude plus récente¹⁶ a montré que la prise d'un complément multivitaminé réduit le risque de cataracte de 9% chez les hommes. Dans cette étude, le complément alimentaire multivitaminé contenait un ensemble de doses modestes d'antioxydants. Les doses excessives ne semblent pas protectrices.

3- Freiner la progression du VIH

Les lymphocytes T, acteurs principaux de la réponse immunitaire, sont la cible du VIH. Dans les premiers temps qui suivent l'infection, le VIH va progresser et affaiblir nos lymphocytes T qui vont diminuer. Lorsque ces derniers atteignent un seuil critique, un traitement anti-rétroviral est mis en place pour freiner la progression du virus. Comme ce traitement cible les cellules dans lesquelles le virus se multiplie, il est toxique pour l'organisme et c'est pour cette raison que la mise en place du traitement ne se fait pas directement après l'infection. Une étude¹⁷ a montré que chez les personnes qui ne sont pas encore sous traitement, la prise de vitamines B, C et E avec du sélénium renforce le système immunitaire sur le long terme, freine la progression du VIH et retarde la mise en place du traitement antirétroviral.

13. Kamel HH. Role of phyto-oestrogens in ovulation induction in women with polycystic ovarian syndrome. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2013 May;168(1):60-3.
 14. Chen JT, Tominaga K, Sato Y, Anzai H, Matsuoka R. Maitake mushroom (*Grifola frondosa*) extract induces ovulation in patients with polycystic ovary syndrome: a possible monotherapy and a combination therapy after failure with first-line clomiphene citrate. J Altern Complement Med. 2010 Dec;16(12):1295-9.
 15. David A, Camfield, Mark A, Wetherell, Andrew B, Scholey, Katherine H, M. Cox, Erin Fogg, David J, White, Jerome Sarris 1,3, Marni Kras, Con Stough, Avni Sali and Andrew Pipingas, The Effects of Multivitamin Supplementation on Diurnal Cortisol Secretion and Perceived Stress, Nutrients 2013, 5(11), 4429-4450.
 16. Christen WG, Glynn RJ, Manson JE, Macfadyen J, Bubes V, Schvartz M, Buring JE, Sesso HD, Michael Gaziano J. A Multivitamin Supplement and Cataract and Age-Related Macular Degeneration in a Randomized Trial of Male Physicians. Ophthalmology. 2013 Nov 20. pii: S0161-6420(13)00883-X.
 17. Marianna K. Baum, Adriana Campa, Shenghan Lai, Sabrina Sales Martinez, Lesedi Tsalale, Patricia Burns, MS, Mansour Farahani, Yinghui Li, Erik van Widenfelt, John Bryan Page, Hermann Bussmann, Wafaie W. Fawzi, Sikhulele Moyo, Joseph Makhema, Ibou Thior, Myron Essex, Richard Marlink, Effect of Micronutrient Supplementation on Disease Progression in Asymptomatic, Antiretroviral-Naive, HIV-Infected Adults in Botswana, JAMA. 2013;310(20):2154-2163.



UN ANTIBIOTIQUE PEUT EN CACHER UN AUTRE

Après-guerre, l'emploi généralisé des antibiotiques fut une énorme révolution. Mais en misant tout sur ces nouvelles molécules, le monde médical a mis de côté l'emploi traditionnel de bien des plantes, de bien des recettes de grands-mères. Et aussi un produit en or : l'argent colloïdal. Depuis quelques années, on entend à nouveau parler de ce métal pour ses vertus antibiotiques. Que faut-il en penser ?

Comme un pavé dans la mare des médecines naturelles, dès le 1^{er} janvier 2010, l'Europe a interdit l'usage interne d'argent colloïdal alors que ses vertus ont de quoi faire rêver : il détruit purement et simplement les virus, les champignons et les bactéries. Rien de moins ! Dans les années 1980, Larry Ford, de l'École de médecine de l'UCLA, a démontré que l'argent pouvait éradiquer plus de 650 pathogènes différents. Et tout ceci en quelques minutes seulement. Mais qu'est-ce donc que l'argent colloïdal ? C'est tout simplement de l'eau, la plus pure possible, avec une suspension bien définie de nanoparticules d'argent. Les fabricants, qui l'obtiennent par électrolyse, prétendent que sous cette forme, l'utilisation est sans danger pour l'homme.

Aujourd'hui, la production mondiale est colossale. En 2008, environ 500 tonnes de nano-argent auraient été produites dans le monde. De nombreux produits (frigos, emballages alimentaires, chaussettes anti-odeur, pulvérisateurs pour les rampes des transports publics à Hong-Kong, etc.) en contiennent. Alors pourquoi l'Europe en a-t-elle interdit l'usage ? C'est que cette grande dame, à qui on donnerait d'entrée notre bénédiction, a évoqué l'absence de preuve de non toxicité... Tout comme elle, on est en droit de se poser la question : l'argent est-il si naturel que ça, si réellement dépourvu d'effets secondaires ? Si ses propriétés sont unanimement reconnues, sa toxicité à l'inverse est une vraie nébuleuse : l'argent a été classé en 1977 dans la liste des substances polluantes dont les rejets dans l'environnement doivent être prioritairement régulés. Si l'on écoute André Picot, toxico-chimiste, on a des éléments pour bien réfléchir : « *sous sa forme ionique (Ag⁺) et à l'état de nanoparticules (Ag⁰), ce serait le métal le plus toxique après le mercure pour la faune et la flore aquatiques, marines en particulier* ».

Rappelons-nous : après-guerre, on a cru pouvoir tout régler avec les antibiotiques et on est bien forcé de constater aujourd'hui qu'ils ont leurs limites. Ils ont engendré d'un côté le phénomène de résistance bactérienne mais, plus grave, on découvre de jour en jour leur nocivité sur l'eau de la planète entière. Imaginez si nous avions tout misé sur l'argent à la même époque. A quelle catastrophe écologique aurions-nous à faire face aujourd'hui ?

Pour ma part, je trouve que cette entrave européenne a le mérite d'ouvrir le débat. On nous dit qu'il faut garder les antibiotiques dans les situations graves ou d'urgence qui l'exigent. D'accord, mais pourquoi ne pas faire de même avec l'argent ? Quel intérêt d'en saupoudrer nos chaussettes et de le pulvériser dans le métro ? Peut-être que dans bien des années, par nécessité environnementale, nous réserverons ces deux arsenaux thérapeutiques pour les cas extrêmes. Qu'attendons-nous ?

On sait que l'argent colloïdal rend de grands services pour certaines maladies difficiles à traiter. Pour les plaies des grands brûlés, il est exceptionnel et sans équivalent. Un autre exemple flagrant est dans le cas de la maladie de Lyme. Elle est provoquée par des bactéries de type *Borrelia* transmises par les tiques. La gravité de cette maladie n'est pas reconnue car elle passe bien souvent inaperçue à travers les analyses. Pour les personnes qui souffrent de cette pathologie, l'argent colloïdal est d'un grand secours, et on sait, grâce à de nombreuses années d'usage que ce métal, employé à bon escient, n'est pas toxique chez l'homme.

Alors arrêtons-le comme démaquillant ou comme simple pschitt-pschitt à tout faire ! En ce qui me concerne, je préfère continuer à faire d'abord confiance aux substances végétales : je préférerais des chaussettes parfumées à la lavande et la rhodiola recommandée en primo-intention par les instances européennes. Et vous, vous en pensez quoi ?

Jean-François Astier ■■■

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR L'ASTRAGALE...



C'est encore à la pharmacopée chinoise que le monde entier doit la connaissance de l'astragale. Car aujourd'hui son utilisation a largement dépassé les frontières.

A *stragalus membranaceus* est la deuxième plante la plus prescrite par les herboristes chinois après le ginseng. Ils la considèrent même comme une drogue « supérieure ». De notre point de vue occidental, on aura peut-être du mal à comprendre cette qualification, mais cette notion de « supérieure » peut être traduite en des termes qui nous sont plus familiers. En effet, de nombreuses études ont été menées sur cette plante chinoise. Au passage, il est bien dommage que nous ne valorisions pas notre espèce européenne, *Astragalus glycyphyllos*. Si l'on se donnait la peine d'étudier cette plante de chez nous, on trouverait sûrement une équivalente à sa cousine chinoise. Les Chinois ont su valoriser leurs savoirs sur les plantes. Nous, nous avons préféré pendre et brûler nos guérisseuses...

UNE PLANTE ADAPTOGÈNE ?

C'est la racine de l'astragale que l'on utilise pour ses propriétés. On récolte celles âgées de 4 à 7 ans que l'on nettoie avec une brosse en soie et que l'on fait ensuite sécher au soleil. Les médecins chinois considèrent l'astragale, *huang qi*, comme une plante d'harmonie qui équilibre le yin et le yang. Elle active l'énergie de surface et repousse les maladies. Avec un regard occidental, on peut considérer qu'on est en présence d'une plante adaptogène. Son action globale, équilibrante avec une tendance stimulante, peut nous le faire penser. Les études¹ valident cette qualité et montrent également un effet immuno-stimulant² et dans certains cas, immuno-modulant³. C'est comme si l'astragale agissait en fonction des besoins de l'organisme. C'est peut-être en cela que cette plante est qualifiée de « supérieure ».

Beaucoup d'études s'attardent sur un effet anti- vieillissement qui serait dû à une molécule extraite de l'astragale. A mon sens, je ne crois pas qu'il faille se focaliser sur cette promesse. Du moment qu'une plante agit dans le sens de la santé, elle a toutes les

chances de retarder le vieillissement. Surtout que ce genre d'étude est mené sur des extraits et sur des cellules isolées en laboratoire, ce qui s'éloigne de l'utilisation traditionnelle millénaire.

AMÉLIORER NOS DÉFENSES NATURELLES

Ce qu'il faut retenir de l'astragale, c'est qu'elle permet d'améliorer l'énergie défensive en permettant de nous protéger autant des problèmes d'origine bactérienne ou virale que de l'agression due au froid. On peut faire le lien avec son action tonique et protectrice du foie, l'organe le plus chaud du corps. Ainsi, elle est parfaitement indiquée en cure pendant l'hiver. Elle réchauffe en surface et augmente la capacité à faire face aux variations de température. L'astragale est aussi une plante antioxydante, anti-inflammatoire, antidiabétique, protectrice vasculaire et antibiotique à large spectre.

L'usage traditionnel de cette plante doit nous faire rester soit sur l'usage de racine coupée, à infuser, soit en poudre sous forme de gélule. On pourra consommer 3 gélules dosées au minimum à 300 mg par jour sur des cures de 10 jours, ou davantage si besoin.

Dès qu'un refroidissement s'annonce ou se fait sentir, dès le début d'un rhume ou lors de troubles respiratoires de tout ordre, pensez à l'astragale ! Dès qu'un trouble infectieux se répète, où qu'il soit, en cas de fatigue et en période froide, pensez à l'astragale ! Enfin, au retour d'un pays au climat chaud, pour prévenir le choc thermique, pensez à l'astragale !

Une seule précaution : on évitera de recommander la prise d'astragale pour les personnes qui souffrent de maladie auto-immune.

Jean-François Astier ■■■

1. Winston David, Maimes Steven. Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief, Healing Arts Press, 2007

2. A study on the immune receptors for polysaccharides from the roots of *Astragalus membranaceus*, a Chinese medicinal herb.

3. Immunotherapy with Chinese medicinal herbs. I. Immune restoration of local xenogeneic graft-versus-host reaction in cancer patients by fractionated *Astragalus membranaceus* in vitro.

RADIESTHÉSIE : LA TRADITION IMMÉMORIALE DES SOURCIERS

Est-ce que le mot « rhabdomancie » vous dit quelque chose ? Ce terme médiéval est le prédécesseur de la radiesthésie. Il signifiait « divination par la baguette ». Aujourd'hui cette pratique fait encore débat mais bénéficie de l'intelligence du XXI^e siècle pour appréhender objectivement les phénomènes radiesthésiques. Poussons la porte de l'invisible et tendons le bâton de sourcier pour nous faire battre...

UN COUP DE BAGUETTE MAGIQUE POUR REMONTER LE TEMPS

Le terme radiesthésie, du latin « *radius* » (rayon) et du grec « *aisthesis* » (sensation), a été formulé en 1919 par l'abbé Bayard, professeur à l'université catholique de Lille et par l'abbé Bouly, célèbre sourcier de la paroisse d'Hardelot, dans le Pas-de-Calais. Le mot « radiesthésie » (littéralement : sensibilité aux radiations) fut officialisé en 1922 par l'Association Française et Internationale de Radiesthésie (AFIR).

Cependant, les Chinois pratiquent déjà cet art au III^e millénaire avant Jésus-Christ, par l'entremise de l'empereur King Yu dont certains documents officiels relatent les exploits...

Plus ancien encore, les grottes du Tassili, dans le désert du Sahara, sont ornées de dessins qui décrivent une pratique de cet ordre, 6 000 ans avant Jésus-Christ. Les fouilles des tombes pharaoniques de la vallée des Rois révèlent des baguettes et des objets se rapprochant de la forme actuelle du pendule. A l'époque, la pratique et l'enseignement de la future radiesthésie ont un caractère sacré. Ils sont réservés aux prêtres et aux initiés. C'est bien là que l'on retrouve la trace d'un certain Moïse... proche des Egyptiens et de la dynastie des Ramsès. Initié aux secrets spirituels, il guide le peuple juif à travers le désert du Sinaï pour fuir l'oppression égyptienne. Le récit très célèbre est relaté dans le Livre de la Genèse : le peuple hébreu, assoiffé dans le désert, menace de perdre confiance. Moïse, qui les guide, lève son bâton d'amandier, frappe le rocher et fait jaillir l'eau miraculeuse du désert.

Pour les Romains, la baguette nommée « *lituus* » est l'instrument de la divination pour délimiter les influences du bien et du mal. Les troupes de légionnaires sont précédées de « porteurs de baguettes », chargés de détecter les nappes d'eau souterraines autour desquelles se montent les campements. Cette eau est puisée pour la survie des troupes en cas d'encerclements ennemis.

Pour le Moyen Âge, la rhabdomancie est synonyme de sorcellerie. Elle est condamnable parce qu'elle favorise le commerce entre l'homme et le Malin. Bizarrement, l'utilisation

de la baguette reste autorisée pour trouver l'eau, indispensable aux armées et aux voyageurs qui doivent éteindre leur soif et celle de leurs chevaux. L'eau étant un don de Dieu, les « sourciers radiesthésistes » sont toujours épargnés lors des persécutions au travers de l'histoire, contrairement aux « sorciers radiesthésistes » qui s'adonnent à la magie et aux forces occultes.

La Renaissance s'ouvre avec plus d'intelligence aux considérations métaphysiques. Après les savants du Moyen Âge, les humanistes du XVI^e siècle continuent à chercher dans les civilisations de l'Antiquité des trésors intellectuels mais aussi des trésors oubliés, sonnants et rébuchants... Et la radiesthésie aide beaucoup à l'époque !

Recherches, découvertes, expériences scientifiques, enrichiront la radiesthésie du XVIII^e et XIX^e siècle. A partir des écrits de l'Abbé Antoine Clément Gerboin, professeur à la Faculté de médecine de Strasbourg (1808), le pendule devient un instrument de mesure physique et trouve grâce aux yeux des scientifiques qui relient son usage à une fonction « organo-électrique du corps humain ». Cette pratique figure même dans le livre des *Merveilles de la science et de l'industrie* publié par Hachette en 1926. Dans cette veine scientifique, Yves Rocard, directeur du laboratoire de physique de l'Ecole Normale Supérieure, élabore une théorie sur le biomagnétisme humain, éditée en 1962, qui fait encore référence aujourd'hui. La radiesthésie est véritablement intronisée pour être utilisée dans

les domaines les plus vastes : recherches géographiques, physiques, médicales, scientifiques, policières et extrasensorielles, avec autant de réussites que d'échecs.

REMETTONS LE PENDULE À L'HEURE...

La radiesthésie est basée sur un principe selon lequel tout corps émet des radiations et baigne lui-même dans une nuée d'ondes magnétiques. Ces radiations sont invisibles mais elles sont captées par les radiesthésistes qui décèlent les champs de forces et les interprètent selon leurs propres codes de mouvements. Les oscillations des instruments utilisés (baguette, pendule, antenne) attestent d'une activité fréquentielle interprétable.

Deux grandes théories tentent d'expliquer la radiesthésie. La voie métagnomique, sans aucune intervention extérieure, et la voie plus rationnelle des ondes de forme qui dirigent le pendule. Il y a donc une théorie physique et une théorie mentale qui restent encore difficiles à prouver.

JETEZ-VOUS À L'EAU, CE N'EST PAS SOURCIER !

Le meilleur moyen de trancher est de faire sa propre expérience. Plusieurs outils sont à votre disposition pour pratiquer. Le plus répandu est le pendule qui répond rapidement par oui ou non sur des paroles, textes, photos, objets. Les pendules sont de formes (boule, croix, goutte, pointe, flèche, étoile) et de matériaux (métal, pierre, cristal, terre, bois) divers, mais il s'agit toujours d'un objet lourd qui pend au bout d'un fil ou d'une chaînette.

L'autre outil est la baguette. Celle-ci peut avoir également des formes différentes. En Y, et en bois, elle est réputée localiser l'eau avec précision. Elle reste traditionnellement associée aux sourciers et aux puisatiers. En L, en métal (utilisées par paire) elles indiquent les directions et aident aux recherches en sous-sol. En forme rectiligne, dite aussi de balancier, elle détermine les distances et favorise les recherches numériques.

LA RADIESTHÉSIE ET LA SANTÉ

Vous aurez compris que la radiesthésie est un outil de repérage, de questionnement, de diagnostic mais pas de soin. C'est en tant qu'outil d'évaluation qu'elle est utilisée dans le cadre de la santé. Imaginez le pendule qui oscille, comme un récepteur à têtes chercheuses, qui capte les fines fréquences d'un émetteur, en l'occurrence, ici, le corps physique et ses organes.

Cela relève de la médecine énergétique, et plus précisément de la médecine dite « quantique ». La médecine quantique avance que l'être vivant ne doit pas se concevoir comme une matière animée par de l'énergie, mais que l'énergie préexiste à la matière, et que c'est elle qui oriente la matière vers le phénomène vital.

Elle tient son nom d'une analogie avec la physique quantique. La physique quantique explique, contrairement à la physique classique, que l'onde et la particule ne sont que les deux facettes d'un même phénomène, et que le monde de l'infiniment petit se comporte très différemment de l'environnement que nous percevons avec nos cinq sens.

La médecine quantique agit exclusivement au niveau informationnel des molécules et de la cellule, puis, par réaction en chaîne, sur l'organisme tout entier. Elle pose que des rayonnements de très faible énergie créent les champs magnétiques qui émettent des signaux porteurs d'informations significatives détectables en radiesthésie.

Ces émissions sont spécifiques à la physique du vivant, et sont organiquement liées aux processus de l'activité vitale des individus. Basée sur la nature radiationnelle, donc énergétique de la matière vivante, cette théorie s'applique à tout ce qui vit et se trouve immergé dans le champ énergétique terrestre.

Cela étant compris (!), il est maintenant plus facile d'appréhender pourquoi la radiesthésie, dans la gestion de la santé, peut être utilisée pour diagnostiquer et évaluer différentes choses : état de santé global, taux de vitalité des organes, identification des remèdes adaptés, posologie, dosage, carences et/ou excès, détection d'allergies ou d'incompatibilité aux produits.

Olivier Hildevert ■■■

L'arnaque du petit épeautre

Le petit épeautre est fréquemment vendu dans les magasins diététiques comme alternative « ancestrale » au blé moderne. Pourtant, il n'est pas si ancestral qu'il y paraît...

LE BLÉ MODERNE, UN POISON POUR L'HUMANITÉ

On sait depuis de nombreuses années, principalement grâce aux travaux du célèbre médecin immunologue Jean Seignalet, auteur du livre *L'alimentation ou la 3^e médecine*, que le fait de bannir de son régime alimentaire le gluten et les protéines lactiques peut réduire au silence de nombreuses maladies chroniques : sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite rhumatoïde, asthme, bronchite, eczéma, migraines, etc. Aujourd'hui, de nombreux experts estiment que ces effets seraient la conséquence de notre incapacité à digérer correctement les céréales.

La raison est simplement que la consommation de céréales est un phénomène assez récent à l'échelle de l'humanité. Les traces les plus anciennes n'ont « que » 40 000 ans, ce qui est très peu au regard de l'apparition des premiers hominidés, il y a environ 9 millions d'années. En 2010, des anthropologues américains ont pu mettre en évidence la présence de résidus de céréales dans la dentition de squelettes d'hommes de Néandertal retrouvés en Irak et en Belgique¹ avec un âge estimé par la datation au carbone 14 de – 44 000 ans. Cette trouvaille fut confirmée la même année par une équipe de chercheurs italiens, tchèques et russes qui ont pu montrer que des meules de pierre étaient déjà utilisées il y a 30 000 ans en Europe pour transformer grossièrement des céréales en farine avant la cuisson². Si la consommation sporadique de céréales remonte bien à plus de 40 000 ans dans certaines zones de peuplement, cela signifie que nous n'avons jamais mangé de céréales pendant plus de 8 560 000 ans.

Les céréales ont été domestiquées, c'est-à-dire cultivées, pour la première fois il y a environ 12 000 à 10 000 ans par les « *Natufiens* », un peuple qui vivait dans le croissant fertile, les régions bordant la côte Méditerranéenne de l'Asie (aujourd'hui Israël, Syrie, Jordanie, Irak)³. Le blé ancestral qu'ils mangeaient était l'engrain sauvage (nom scientifique *Triticum boeoticum*). C'est après de nombreuses années et sélections qu'un type de blé s'est imposé pour la culture dans cette région du monde : le petit épeautre. Bien qu'il ait le même nombre de chromosomes, le petit épeautre est différent de l'engrain sauvage et son génome est différent, comme en témoigne son nom scientifique : *Triticum monococcum*. Et son impact sur la santé est douteux.

LES TROIS TYPES DE RÉACTIONS AU GLUTEN

Allergie au gluten : cette maladie rare est caractérisée par une réaction allergique rapide et manifeste parfois grave : rougeurs, œdème, démangeaisons, choc anaphylactique pouvant entraîner la mort. Un test cutané chez un allergologue permet le diagnostic.

Intolérance au gluten : aussi appelée « maladie cœliaque », c'est une maladie dans laquelle l'ingestion de gluten provoque une réaction en chaîne qui aboutit à la production d'anticorps qui détruisent notre intestin. Elle peut conduire à l'apparition de maladies auto-immunes et de cancers du tube digestif. Le diagnostic peut être fait par prise de sang ou via l'examen d'un morceau du tube digestif.

Sensibilité au gluten : aussi appelée « hypersensibilité au gluten », c'est une maladie dans laquelle l'ingestion de gluten provoque des symptômes proches de ceux de l'intolérance au gluten, mais par un mécanisme différent. Elle ne conduit pas à l'apparition de maladies auto-immunes. Il n'existe aucun moyen de diagnostiquer la sensibilité en dehors du test d'éviction : on arrête de manger strictement du gluten pendant plusieurs mois et on observe les changements. Les réactions permettent de poser le diagnostic.

UN BLÉ ANCESTRAL QUI REND MALADES LES INTOLÉRANTS

Le petit épeautre possède 14 chromosomes. Par comparaison, les blés modernes ont été tellement mutés qu'ils en contiennent 42 ! Forts de ce

1. Henry AG et al. Microfossils in calculus demonstrate consumption of plants and cooked foods in Neanderthal diets (Shanidar III, Iraq; Spy I and II, Belgium). Proc Natl Acad Sci U S A. 2011 Jan 11;108(2):486-91.
2. Revedin A et al. Thirty thousand-year-old evidence of plant food processing. Proc Natl Acad Sci U S A. 2010 Nov 2;107(44):18815-9.
3. Balter M. Archaeology. The tangled roots of agriculture. Science. 2010 Jan 22;327(5964):404-6.

constat et surfant sur la vague du « sans gluten », de plus en plus de vendeurs de produits diététiques recommandent de consommer du petit épeautre à la place des céréales classiques. Bien que le petit épeautre contienne bien du gluten, on nous dit qu'il s'agirait d'un blé « ancestral » non muté par l'homme, ce qui rendrait son gluten parfaitement digeste et sans danger.

Pour le Dr Alessio Fasano, le plus grand expert des maladies liées au gluten⁴, la réponse est sans ambiguïté : « *On ne peut pas recommander le petit épeautre car chez les personnes intolérantes au gluten, même une quantité infime de protéines est suffisante pour déclencher une réaction. La consommation de petit épeautre est peut-être envisageable dans le cas d'une sensibilité au gluten, car les mécanismes immunitaires sont différents, mais pour l'instant nous manquons d'éléments pour déterminer le seuil de tolérance.* »

Autrement dit, il arrive que certains vendeurs peu scrupuleux recommandent le petit épeautre à des personnes intolérantes, au risque de mettre leur santé en danger. Il est pourtant si simple de choisir des féculents garantis sans gluten : sarrasin, riz, patate douce, topinambour, panais, châtaignes, potimarron, lentilles, pois cassés, haricots rouges et blancs, millet, teff. Les choix ne manquent pas !

Si vous mangez déjà sans gluten, vous avez bien raison de continuer, et sans petit épeautre. Si vous ne mangez pas encore sans gluten, il est temps de s'y mettre : ce geste est le plus simple et le plus puissant que vous puissiez faire pour votre santé.

Christophe Bodin ■■■

COMMENT ON A RENDU LE BLÉ TOXIQUE

Paru en juin 2013, *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique*, est une enquête qui retrace les secrets cachés du blé. On y découvre pourquoi la fréquence des intolérances au gluten a été multipliée par 10 entre 1970 et 2010 et comment le blé moderne a subi de nombreuses manipulations génétiques jusqu'à faire de lui un OGM. Accompagné de plus de 400 références scientifiques et d'interviews de chercheurs, le livre révèle comment le blé moderne et le gluten peuvent provoquer la maladie de Crohn, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, la thyroïdite de Hashimoto et la plupart des maladies auto-immunes, mais aussi des crises d'épilepsie, de la schizophrénie, de l'eczéma, de la boulimie, des troubles du comportement et bien d'autres problèmes de santé. Mais il explique surtout comment prévenir ou mettre en rémission ces maladies. *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique* a été écrit par Julien Venesson, le rédacteur en chef d'*Alternatif Bien-Être*. Un livre référence.

S52617 : le prochain criminel dans vos supermarchés

Semonyx et PepsiCo travaillent à la commercialisation d'un nouvel édulcorant chimique, sans aucune idée des effets qu'il pourrait avoir à long terme.

Semonyx, une entreprise développant des additifs alimentaires, prévoit une augmentation de son chiffre d'affaires de 25 millions de dollars en 2014. Si l'entreprise est si confiante en son avenir, c'est parce qu'elle vient de signer un partenariat avec PepsiCo qui s'est engagé à utiliser son nouvel édulcorant, le S617 également connu sous le nom de S52617, dans ses sodas. Celui-ci permettrait d'utiliser moins de saccharose et de sirop de maïs à haute teneur en fructose, et donc de faire des économies. Seul hic, l'innocuité de ce nouvel additif n'a pas encore été testée... Aux États-Unis, la commercialisation des additifs alimentaires suit le principe de « liste négative ». Cela veut dire que tant qu'un additif n'est pas formellement interdit, il est possible de le commercialiser sous réserve que les autorités sanitaires (FDA) le reconnaissent comme étant inoffensif. Pour obtenir cet accord de la FDA, l'entreprise doit soumettre un dossier présentant son additif, ses usages et des études scientifiques montrant son innocuité. Evidemment, ces études ne sont pas faites par des organismes indépendants... Jusqu'à ce jour, tous les édulcorants chimiques qui ont été mis sur le marché se sont révélés plus ou moins toxiques, malgré les camouflages des entreprises qui les commercialisent. Le S617 n'échappera certainement pas à la règle, une raison de plus de ne pas consommer de sodas, même à 0% de sucres.⁵

4. Il est directeur du centre de recherche sur la maladie cœliaque et du centre de recherche en biologie et en immunité muqueuse à l'hôpital général pour enfants du Massachusetts aux États-Unis.
5. Semonyx, rapport annuel 2012. Semonyx: First products from collaboration with PepsiCo using sweet taste modifier S617 will be commercialized in 2014. By Elaine Watson, 13-Nov-2013.

Apaiser anxiété et douleurs grâce à l'Open Focus

Depuis 1971, le psychologue américain Les Fehmi entraîne patients et professionnels à l'Open Focus, une technique proche de la méditation, qui modifie les ondes cérébrales et apaise anxiété et douleur.

Générer un sentiment de décontraction en quelques secondes, faire reculer durablement le stress, l'anxiété et même la dépression, réguler la production hormonale, favoriser les apprentissages, un meilleur sommeil et une meilleure récupération, telles sont les promesses de l'Open Focus, une technique mise au point au début des années 1970 par le psychologue américain Les Fehmi. Depuis quarante ans, ce chercheur apprend à ses patients et à ses stagiaires à générer volontairement les ondes cérébrales de la détente et du bien-être. « *Le mécanisme est si puissant qu'il peut même traiter la douleur* », note Les Fehmi. Cela peut aller très loin : le Dr David O'Hare, médecin franco-canadien et formateur en régulation émotionnelle a eu l'occasion d'expérimenter sur lui-même les effets de l'Open Focus à la suite d'une rupture du ménisque. « *Mon genou nécessitait une intervention chirurgicale. Comme j'étais très pris par mes conférences et mes séminaires, j'ai décidé de différer l'opération et de porter une attelle en attendant. Pour supporter la douleur, j'ai pratiqué l'Open Focus. Comme l'indique Les Fehmi, j'imaginai le volume de ma douleur et l'envisageais comme un espace. Étant médecin, je me représentais la capsule articulaire.* » La technique fut si efficace que le médecin blessé put attendre un an et demi avant d'être opéré... par un chirurgien médusé d'une telle endurance : « *Quand il a vu l'état de mon genou, il ne pouvait pas croire que j'avais résisté si longtemps. Pour moi, il est clair que la représentation en 3D modifie la douleur. C'est même tellement puissant qu'il faut l'utiliser seulement quand l'origine de cette dernière a été diagnostiquée. Sinon, on prend le risque d'éteindre le signal d'alarme et d'oublier l'incendie !* »

BIEN-ÊTRE DURABLE ET RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ

Au Princeton Biofeedback Center fondé par Les Fehmi, pas de divan ni d'exploration des traumatismes psychologiques des patients. On pose simplement autour de leur tête des capteurs électriques reliés à un électroencéphalographe. Ainsi, ils peuvent visualiser en temps réel le type d'ondes électromagnétiques que leur cerveau émet. Des sinusoïdes plus ou moins amples apparaissent sur un écran, représentant les ondes cérébrales émises par diverses zones du cerveau. Les ondes rapides et rapprochées (ondes Bêta, Cf. encadré), sont celles que nous émettons lorsque nous accomplissons la

plupart de nos activités. Elles sont elles-mêmes subdivisées en ondes basses, moyennes ou hautes. Si les basses permettent d'être efficace et concentré, les plus hautes sont corrélées à la tension musculaire, à l'anxiété et aux émotions intenses comme la colère et peuvent nous conduire à la dépression si elles se prolongent. Quant aux ondes Alpha, plus lentes, elles correspondent à un état de relaxation avec maintien de la vigilance. Ce sont celles qui sont stimulées par la pratique de l'Open Focus. Le but du jeu est donc d'apprendre à ralentir la fréquence de ses ondes cérébrales jusqu'à générer des ondes Alpha. Une fois l'apprentissage acquis – en général dès la première séance – les stagiaires répètent l'exercice pour générer les bonnes ondes de manière réflexe, c'est-à-dire dès qu'il ne se présente plus d'activité nécessitant une concentration intense. En effet, l'expérience a prouvé que le fait de générer une telle activité électromagnétique du cerveau pendant plusieurs heures d'affilée provoquait chez les volontaires un bien-être durable, une réduction de l'anxiété ainsi qu'une bonne disponibilité d'esprit et la diminution de douleurs. Au quotidien, plus souvent une personne émet des ondes alpha dans l'état de veille, plus elle se sent bien et pleine d'énergie. Sa récupération mentale est meilleure, ce qui accroît son efficacité.

Comment génère-t-on les fréquences du bien-être ? Pour le comprendre, faisons un détour du côté de la spiritualité. En 2004, le moine bouddhiste Matthieu Ricard (traducteur du Dalai Lama) et d'autres pratiquants de longue date de la méditation avaient accepté de relier leur cerveau à un électroencéphalographe dans le cadre d'une expérience scientifique. Ils ont alors pratiqué une méditation dite de

« l'amour bienveillant pour tous les êtres sensibles ». Au fil des minutes, on a alors pu observer que leurs ondes cérébrales se ralentissaient et se synchronisaient. D'une manière générale, les sentiments altruistes et d'ouverture sont générateurs d'ondes favorables au bien-être.

Le problème est que le long parcours spirituel des moines bouddhistes n'est pas donné à tout le monde. La trouvaille décisive de Les Fehmi, c'est d'être parvenu à élaborer une technique à la portée de tous qui permet de générer à tout moment et très rapidement cet état dans lequel les ondes Alpha se déploient à l'unisson dans différentes parties du cerveau.

ONDES ALPHA SUR COMMANDE

A lors qu'il était jeune professeur assistant à l'université de New York, le chercheur avait commencé à « brancher » des étudiants sur électroencéphalographe. Cherchant à générer chez ces derniers les ondes du bien-être et de la décontraction vigilante, il eut l'idée, après avoir testé diverses techniques de relaxation avec un succès mitigé, de suggérer à ses volontaires d'imaginer le volume de leurs jambes, l'espace entre leurs yeux ou encore la distance entre leur épaules... Immédiatement, les écrans affichèrent les ondes recherchées. Le chercheur venait de découvrir que toutes les « suggestions d'espace » généraient miraculeusement les ondes lentes de la sérénité... Si les suggestions se poursuivaient, les ondes alpha se poursuivaient au point de générer un état durable de bien-être, bien après l'exercice. Mieux, les étudiants parvenaient à acquérir des réflexes et prenaient l'habitude de se décontracter ainsi. Depuis lors, dans son centre de *biofeedback*, le chercheur emploie son temps à suggérer à ses stagiaires ou patients d'imaginer la distance entre leurs yeux, le volume de leur cou ou encore l'espace entre les os de leur bassin... Dès la première séance, les dépressifs, les anxieux, les hypertendus et autres migraineux constatent, étonnés, leur capacité à se décontracter en quelques secondes. Les séances suivantes leur permettent de générer cet état quand ils le souhaitent. Une fois la technique acquise, la seule difficulté consiste à penser à l'appliquer, puis à en acquérir le réflexe dès que la situation ne nécessite pas d'ondes plus rapides afin de retrouver puis d'entretenir la sérénité tout au long de la journée.

DES MESSAGES DE DÉCONTRACTION DANS L'ORGANISME

Comment expliquer l'efficacité de ces suggestions ? « Chaque fois que nous tendons vers un objectif, notre attention se focalise, notre champ visuel ainsi que le reste de notre champ sensoriel se rétrécissent. Nous adoptons sans le savoir un mode d'attention particulier : l'attention à visée étroite », explique Les Fehmi. Dans cet état, nos ondes cérébrales s'accroissent. À l'inverse, « chaque fois que nous sommes

totallement décontractés et que notre activité mentale n'est retenue par rien de particulier, de rationnel ou de palpable, notre attention devient ouverte ». Dans cet état appelé Open Focus nous devenons réceptifs aux bruits ambiants, notre champ visuel s'élargit et nos ondes cérébrales ralentissent. Notre cerveau envoie des messages de décontraction dans l'organisme via des hormones de détente. Les muscles se relâchent tandis que le rythme cardiaque s'apaise. Nous entrons en phase de repos, un état favorable à la digestion et à la réparation des tissus.

ONDES CÉRÉBRALES ET ÉTATS INTÉRIEURS

Oscillant généralement entre 0.5 et 40 Hz par secondes, les ondes cérébrales sont classées en quatre grandes catégories :

De 12 à 40 Hz - Ondes Bêta :

Les ondes de la concentration.

Elles génèrent la libération de cortisol et de noradrénaline entraînant l'augmentation du rythme cardiaque et de la tension musculaire. Objectif : efficacité.

De 7.5 à 12 Hz - Ondes Alpha :

Les ondes de la sérénité.

Elles correspondent à une perte d'importance des stimuli extérieurs avec maintien de l'état éveillé. Le cerveau libère des endorphines, les hormones antidouleur. Les muscles se détendent.

De 3,5 à 7.5 Hz - Ondes Thêta :

Les ondes de l'inspiration.

Elles font émerger des idées créatives, des souvenirs oubliés, des intuitions et des rêves. Les sens sont au repos, tournés vers l'intérieur. Cet état entraîne pour beaucoup le sommeil.

De 0.5 à 3.5 Hz - Ondes Delta :

Les ondes du sommeil profond.

Aucune information extérieure n'atteint le cortex. Le rythme cardiaque, la respiration et la consommation d'énergie sont faibles. La récupération physique est au maximum. L'accroissement des ondes Delta dans le cerveau est aussi lié à l'empathie et à l'intuition.

Or le mécanisme est à double sens. C'est ainsi qu'un simple exercice d'élargissement de l'attention permet à tout moment de favoriser détente et récupération. Pour Les Fehmi, le but de l'Open Focus n'est pas de nous maintenir en permanence en ondes Alpha mais d'acquiescer de la «souplesse attentionnelle». Cette manière d'être qui permet d'ouvrir son champ de perception chaque fois que l'attention à visée étroite n'est pas indispensable. Que ce soit par les méditations altruistes ou par l'attention aux espaces du corps, l'ouverture semble bien être un remède efficace à toutes les formes d'anxiété.

L'OPEN FOCUS EN PRATIQUE

Pas obligé de faire le voyage à Princeton ni de posséder un électroencéphalographe pour apprendre à générer volontairement des ondes cérébrales alpha-synchrones. Dans son livre «*La Pleine conscience*», Les Fehmi propose plusieurs exercices pour générer presque à coup sûr les ondes de la sérénité. Inspiré des recommandations de Les Fehmi, l'exercice suivant permet d'entrer rapidement dans un état de détente, de récupération physique et nerveuse et de chasser l'anxiété :

Installez-vous tranquillement avec l'intention suivante : vous allez imaginer des espaces, des volumes et des distances.

- Tout en lisant, observez ce qui entoure les mots que vous lisez, devant derrière, sur les côtés. Enfin, prenez conscience de toute l'étendue de votre champ visuel.
- Faites de même avec votre champ auditif. Essayez d'avoir une perception auditive large. Prenez conscience de l'ensemble des bruits qui vous entourent.
- Faites de même avec votre corps. Essayez simplement de ressentir votre propre corps.
- A présent, essayez simplement d'obéir aux suggestions suivantes en étant attentif/décontracté. Ce sont des suggestions d'espace dans le corps.
- Pouvez-vous imaginer l'espace entre vos deux yeux ?
- Pouvez-vous imaginer la distance entre vos deux oreilles ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace à l'intérieur de votre nez ?
- Pouvez-vous imaginer l'épaisseur de votre visage ?
- Pouvez-vous imaginer le volume de votre langue ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace dans votre bouche ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace à l'intérieur de votre gorge quand vous respirez ?
- Pouvez-vous imaginer le volume de votre cou ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace autour de votre cou ?
- Pouvez-vous imaginer la distance entre vos épaules ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace entre les os de votre bassin ?
- Pouvez-vous imaginer la distance entre la distance entre vos épaules et l'espace entre les os de votre bassin ?
- Pouvez-vous imaginer le volume de vos bras ?
- Pouvez-vous imaginer la distance entre vos bras ?
- Pouvez-vous imaginer le volume de vos doigts ?
- Pouvez-vous imaginer l'espace entre vos doigts ?
- Pouvez-vous imaginer le volume de vos pieds ?

- Pouvez-vous imaginer l'espace entre vos orteils ?

En pratiquant cet exercice, il y a de fortes chances que vous expérimentiez de la détente et une sensation d'espace. Si c'est le cas, vous avez généré des ondes alpha. Pour faire de ce mode d'attention un réflexe, pratiquez l'exercice deux à trois fois par jour. Quand vous aurez bien mémorisé le processus et les sensations, vous pouvez créer vos propres exercices chaque fois que vous voulez vous défatiguer ou vous décontracter.

Emmanuel Duquoc ■■■

Vitamine C naturelle ou synthétique, même combat

Notre organisme utilise de la même manière la vitamine C naturelle et synthétique

En Nouvelle-Zélande, une équipe de chercheurs a voulu comparer la biodisponibilité de la vitamine C naturelle à celle de la vitamine C synthétique. «Biodisponibilité» signifie capacité que l'on a d'assimiler un nutriment. Les individus qui se sont prêtés à l'expérience ont ingéré 200 mg de vitamine C qui était soit extraite du kiwi, soit synthétisée en laboratoire (vitamine C «synthétique»). Des prises de sang étaient ensuite effectuées pour mesurer la quantité de vitamine qui avait effectivement été absorbée et un prélèvement urinaire a été réalisé pour étudier son élimination. L'expérience a montré que les différences d'absorption et d'élimination entre les deux molécules étaient identiques. Pour tout savoir sur la vitamine C naturelle et synthétique, vous pouvez consulter l'article *Vitamine C : naturelle ou synthétique* paru en juillet 2013 dans *Alternatif Bien-Être*.¹

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



L'aide de Dieu

Un jour, un village fut balayé par un raz-de-marée. Un homme était parvenu à grimper sur le toit de sa maison, en attendant les secours. Quand arriva la barque de l'équipe de sauvetage, l'eau arrivait jusqu'au toit. Les sauveteurs, qui eurent un mal fou à s'approcher de la maison, crièrent à l'homme de se dépêcher de monter dans le bateau. Mais celui-ci se contenta de répliquer : « Non, non. C'est Dieu qui viendra à mon secours. »

En attendant, les eaux continuaient à monter de plus en plus et l'homme dut grimper encore plus haut sur son toit. Bravant le courant et les turbulences, une autre équipe de secouristes parvint jusqu'à la maison et les sauveteurs firent une nouvelle tentative pour convaincre l'homme de monter dans la barque. L'homme s'obstinait toujours à répéter qu'il priait Dieu et qu'il était sûr qu'Il viendrait le sauver. Au bout d'un moment, l'eau finit par recouvrir le toit. L'homme n'avait plus que sa tête qui dépassait des eaux.

C'est alors qu'un hélicoptère arriva à la rescousse, juste au-dessus de lui. On lui lança une échelle de corde en l'incitant à monter au plus vite. Mais l'homme ne voulait rien savoir : il attendait toujours que Dieu vienne le sauver... Tant et si bien qu'il finit par disparaître sous les eaux et par périr noyé.

Arrivé au ciel, il alla se plaindre à Dieu en lui reprochant de n'avoir rien fait pour le sauver. Ce à quoi Dieu répliqua : « Mais bien sûr que si ! Je t'ai envoyé deux barques et un hélicoptère. »

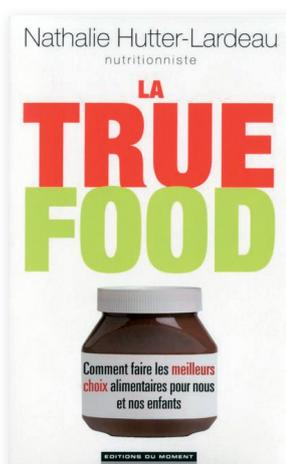
Jean-Baptiste Le Coq ■■■

Du Ginkgo pour accompagner la chimio

L'extrait de feuilles de Ginkgo Biloba protège les reins de la toxicité de la cisplatine, une molécule utilisée dans certaines chimiothérapies

La cisplatine est une molécule généralement utilisée dans les traitements des cancers de l'estomac, des testicules, des reins et de la vessie, de la tête, du cou et des ovaires. Son puissant effet oxydant permet de détruire les cellules cancéreuses et de réduire le volume des tumeurs. Malheureusement, son mode d'action la rend toxique pour les cellules saines, en particulier celles des reins où elle s'accumule. Il s'agit d'un effet secondaire sérieux puisqu'il est parfois nécessaire d'arrêter le traitement pour préserver les reins. Une étude a montré que le Ginkgo Biloba a des propriétés antioxydantes et protège les reins des effets de la cisplatine, ce qui pourrait permettre de maintenir la chimiothérapie plus longtemps avant qu'elle ne devienne toxique. Une précédente étude avait d'ailleurs montré que le ginkgo préservait le cœur de la toxicité d'une autre molécule utilisée dans le traitement du cancer du sein, la doxorubicine. Il est conseillé de faire une cure de Ginkgo pendant et après une chimiothérapie pour récupérer des effets délétères sur les cellules saines, tout en ayant pris soin d'en informer son oncologue. Le ginkgo fluidifie également le sang, attention donc en cas de prise concomitante avec un médicament anticoagulant tel que l'aspirine, l'ibuprofène, la Coumadine, l'Advil, le Voltarène, l'Anaprox, le Naprosyn, le Plavix, le Cataflam, le Lovenox, le Motrin, etc.¹

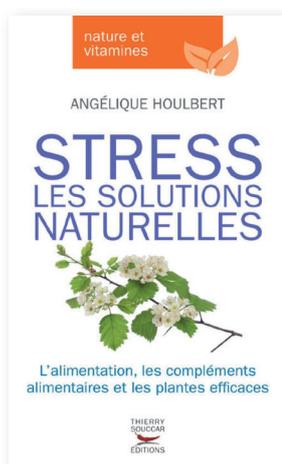
1. Jie Song, Dan Liu, Liang Feng, Zhenhai Zhang, Xiaobin Jia, and Wei Xiao, Protective Effect of Standardized Extract of Ginkgo biloba against Cisplatin-Induced Nephrotoxicity. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013 (2013), Article ID 846126, 11 pages.
Yi SY, Nan KJ, Chen SJ. Effect of extract of Ginkgo biloba on doxorubicin-associated cardiotoxicity in patients with breast cancer. Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi. 2008 Jan;28(1):68-70.



La True Food

Les différents scandales de l'industrie alimentaire soulèvent de nombreuses questions : que pouvons-nous manger sans crainte, que cachent les marques que nous consommons tous les jours, la nourriture industrielle provoque-t-elle des allergies chez les enfants ? Dans ce livre, la nutritionniste Nathalie Hutter-Lardeau fait le point sur un grand nombre de sujets épineux : les OGM, la consommation de viande, le *made in France*, le bio, les produits industriels, le gluten, etc. Elle informe et rétablit la vérité sur ces sujets pour nous permettre de faire les bons choix dans notre stratégie de consommation et d'avoir une alimentation la plus saine possible, pour les adultes comme pour les enfants.

17,95 euros
Éditions du Moment
ISBN : 2354172516



Stress, les solutions naturelles

Nous sommes tous confrontés au stress de manière différente. Il influe sur le poids, sur le vieillissement de l'organisme et tout simplement sur la qualité de vie. Angélique Houlbert nous propose dans ce petit guide de mesurer notre niveau de stress, d'en comprendre les conséquences sur notre organisme et de mettre au point un programme personnalisé pour y faire face. Vous découvrirez dans ce livre des compléments alimentaires qui diminuent la fatigue, des aliments qui contiennent naturellement des nutriments anti-stress, des plantes qui restaurent la vitalité de l'organisme, des huiles essentielles qui calment les émotions et des techniques de relaxation efficaces. Une lecture qui fait prendre conscience de l'importance de la gestion du stress dans notre quotidien et qui propose de bonnes pistes pour améliorer notre qualité de vie.

9,90 euros
Éditions Thierry Souccar
ISBN : 9782365490542



dates

Samedi 12 et
dimanche 13 avril 2014

Centre des Congrès
Aix en Provence

Programme complet et réservations sur :
www.quantiqueplanete.com

Congrès EURÊKA 2014

Les 12 et 13 avril 2014 sont des dates à retenir pour toutes les personnes qui souhaitent comprendre la genèse des maladies et découvrir les moyens de guérir 80% d'entre elles. La médecine officielle et sa pharmacopée ont fait de spectaculaires avancées dans le soin et la guérison des maladies aiguës et accidentelles. Mais devant une polyarthrite, une fibromyalgie, une maladie de Crohn, une maladie de Parkinson, un diabète type I ou II, des douleurs chroniques, des migraines, une dépression ou même un simple rhume, elle est impuissante. Elle ne peut qu'atténuer les symptômes, mais en aucun cas guérir ces maladies. Les effets indésirables occasionnés par les anti-inflammatoires, les antidouleurs, les antidépresseurs, les anti-cholestérol, les antibiotiques, etc., sont souvent dramatiques. Perméabilité intestinale, déminéralisation, candidoses, mycoses récidivantes, troubles articulaires et même troubles neurologiques. La bionutritionniste Marion Kaplan organise cette année un congrès réunissant des scientifiques de différentes disciplines pour aider à comprendre l'origine de ces maladies et proposer des traitements efficaces pour 80% d'entre elles. Médecins, spécialistes de toute discipline médicale, thérapeutes ou étudiants, ce congrès permettra à tous les professionnels de santé de découvrir les avancées d'une médecine préventive du troisième millénaire. Le congrès est conseillé par *Alternatif Bien-Être*.

Salon Bien-être

dates

du vendredi 28 février
au dimanche 2 mars 2014

Parc des Expositions
du Bassin d'Arcachon,
à la Teste de Buch

Pour plus d'informations :
[05 56 54 76 36](tel:0556547636)

et santé au naturel

Du 28 février au 2 mars 2014 au Parc des Expositions du Bassin d'Arcachon, à la Teste de Buch, retrouvez le salon des thérapies naturelles. Un espace privilégié de rencontre avec de nombreux thérapeutes en bien-être, développement personnel, santé au naturel. Vous pourrez faire l'expérience directe des méthodes proposées sur les stands, vous informer grâce aux conférences, vous initier à différentes pratiques de bien-être dans le cadre des ateliers. Le salon accueillera des exposants spécialisés en aromathérapie, produits d'entretien naturels, algues, résines d'encens, vaccination, numérologie, hypnose, réflexologie, cigarettes électroniques, aloe véra, et bien d'autres.

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

Vous pouvez nous écrire à :

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

Nausées post-opératoires

Dans le numéro 86 du mois d'octobre 2013, en ce qui concerne votre article sur la possibilité de réduire les nausées post-opératoires, vous donnez la liste des huiles essentielles à utiliser (gingembre, menthe verte, menthe poivrée et cardamome) mais vous ne donnez pas les dosages. Pouvez-vous m'apporter des précisions ?



Dans l'étude citée dans notre numéro d'octobre, les chercheurs ont mélangé les huiles essentielles dans des proportions égales et ont appliqué une quantité équivalente à un centimètre cube du mélange sur des compresses qui ont ensuite été respirées par les malades. Il est probable que l'efficacité du mélange ne nécessite pas une précision « à la goutte près ».



Monodiète de raisins

J'ai entendu parler du régime qui consiste à manger du raisin pendant trois jours. Qu'en pensez-vous ?



Il est toujours intéressant de faire des pauses digestives à certaines périodes de l'année. Le concept des monodiètes réside dans l'apport d'un seul aliment à la fois. Ceci permet souvent de retrouver un confort digestif, mais ne va pas beaucoup plus loin. La technique du jeûne est beaucoup plus intéressante si vous souhaitez bénéficier d'un nettoyage en profondeur. Si vous souhaitez faire une cure de raisin, optez sans condition pour du biologique sur une période minimum de 10 jours.



Côlon irritable et fibromyalgie

Je souffre de côlon irritable, intolérance au lactose et au gluten. Est-ce que ce syndrome peut provoquer au fil des années une fibromyalgie ? Et est-ce que les métaux lourds peuvent aussi occasionner de la fibromyalgie ?

Lelo M.

Le diagnostic de fibromyalgie ne reposant pas sur un examen biologique clair, il est aussi très fréquent que des patients soient étiquetés « fibromyalgiques » alors qu'ils ne le sont pas. Si vous êtes bien atteinte de fibromyalgie, les conseils donnés dans le numéro 88 du mois de décembre vous seront très utiles et très bénéfiques. Il semble qu'il puisse y avoir plusieurs origines à cette pathologie. Les métaux lourds n'ont jamais été pointés du doigt par la recherche mais dans la pratique, certaines personnes ont pu voir des améliorations avec une cure de détoxification. Par contre, cette approche viendra seulement après un sérieux réglage alimentaire qui n'aurait pas donné de résultat. Il est très probable que votre côlon irritable soit en lien avec des symptômes de la fibromyalgie. Julien Venesson rapporte dans son livre *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique* de très bons résultats avec le passage aux aliments issus de l'agriculture biologique, en plus de l'éviction du gluten et du lactose.



Natation et ostéoporose

Pourquoi la natation ne participe-t-elle pas au renforcement osseux alors que c'est le cas de la course à pied ? Quel que soit l'exercice, l'oxygénation et les échanges sanguins dans les muscles ne suffisent-ils pas ? Pourquoi la pratique intense de la natation ne jouerait-elle pas de rôle dans la régénération osseuse ?

Patrice F. ■■■

L'os et les muscles ont des comportements très similaires : quand un muscle grossit, l'os se renforce. Pour faire grossir un muscle ou renforcer des os, il faut imposer au membre une contrainte mécanique. Lorsqu'on marche, cette contrainte est imposée par la gravitation terrestre. Dans l'espace, les astronautes voient leur masse musculaire et osseuse fondre rapidement car ils ne sont plus soumis à la gravité. La natation oxygène bien l'organisme mais la contrainte mécanique est très faible, beaucoup plus faible que lors des chocs engendrés par la course à pied et c'est pourquoi il est très difficile de se muscler ou de renforcer ses os dans l'eau. Les nageurs professionnels qui arborent une musculature très importante passent des heures en salle de musculation (sans parler de l'utilisation de produits dopants dans le haut niveau). ■■■

Assimilation des minéraux

J'ai entendu que le corps ne pouvait pas utiliser correctement les minéraux de l'eau minérale car ils proviennent de la roche, mais uniquement les minéraux des végétaux. Il serait donc indispensable de boire des eaux très peu minéralisées telle que de l'eau du robinet filtrée par osmose inverse. Qu'en pensez-vous ?

Aline B. ■■■

Les compléments alimentaires contiennent généralement des minéraux sous la même forme que ceux tirés de la roche et présents dans l'eau. Les études montrent qu'ils sont bien absorbés et utilisés par l'organisme puisqu'ils permettent de combler les carences, même s'il est vrai que les minéraux des végétaux sont encore un peu mieux absorbés. Il n'est pas indispensable de boire des eaux peu minéralisées pour être en bonne santé, mais dans la pratique naturopathique on constate parfois l'amélioration de manifestations d'encrassement via la consommation d'eau faiblement minéralisée. Par contre, il est vrai que la composition de la majorité des eaux du robinet est une véritable catastrophe ! ■■■

**Vous pouvez aussi consulter ce numéro sur Internet
à l'adresse suivante :**

http://www.santenatureinnovation.com/dossiers/fev-90_ABE.pdf

prochainement dans ABE

- Aspartame, le tour de magie pour vous le faire avaler
- Comprendre ses analyses sanguines
- Éviter et guérir l'hypertension artérielle
- Comment respirer pour être (vraiment) bien

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

ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro 90 - Février 2014

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg - Suisse

Régistre journalier N° 2044 du 27 avril 2012

CHF 217.3.550.036-3

Capital : 20.000 CHF

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous au +33 1 58 83 50 73 ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com

Imprimeur : Imprimerie CHAUX

2 rue du 19 mars 1962 - 28630 Le Coudray

ISSN 1662-3134