

LA!TERNATIF

bien • etre

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • NOVEMBRE 2014 • N°98

sommaire

- 1 Les trois tests qui prédisent votre mort
 - 4 Pour un bébé en pleine santé : ce que toutes les mamans doivent savoir !
 - 9 5 signes que vous manquez de zinc... et les ennuis qui vont avec !
 - 11 Se laver... sans s'empoisonner
 - 14 À faire impérativement avant de passer sur le billard
 - 16 Rencontre avec le Dr Erard de Hemricourt : « Cancer : la guérison en trois clics ? »
 - 18 Naturopathie & Traditions : Le vapotage a-t-il du bon ? Ce qu'on ne vous dit pas sur l'aspérule odorante Matthias Rath, ennemi n°1 de la médecine chimique
 - 24 J'ai testé l'Aikishintaiso
 - 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** Le collagène efficace contre l'arthrose (p.3) - Cancer du sein : dormez dans le noir total (p.8) - Pourquoi le bio coûte en réalité moins cher (p.10) - Cannelle de Chine : un anti-gastro (p.13) - Insuffisances cardiaques : pensez à votre vitamine D (p.23) - Une semaine sans sport, vos artères s'en aperçoivent (p.27) - Inspirations : Faites l'huître (p.28)

édito



« Révoltez-vous ! »

Que ferions-nous si nous pouvions tous avoir un beau jardin ? Nous pourrions y faire pousser des salades, courgettes, ou encore des radis. Ceux chez qui le climat le permet pourraient même avoir un citronnier. Nous en prendrions soin chaque jour à la manière d'un nouveau-né, nous n'utiliserions ni pesticides ni insecticides pour ne polluer ni les sols ni les eaux, car qui voudrait détruire un si beau cadeau ? C'est pourtant ce que nous avons fait sur notre planète et ce que nous continuons de faire aujourd'hui. Les rayons des supermarchés comptent plus de produits chimiques que de produits naturels, les eaux sont polluées par les produits phytosanitaires et les résidus médicamenteux, la déforestation se poursuit et nous utilisons les animaux pour assouvir nos besoins, qu'il s'agisse de la vivisection ou de l'agriculture intensive. Dans son livre *Le Mythe de Sisyphe*, Albert Camus décrivait comme absurde la condition humaine, mais je finis par croire que c'est l'Homme lui-même qui est absurde. Quelle réponse pouvons-nous avoir ? La révolte, disait-il. Révolte qui conduit à l'action et donne un sens au monde et à l'existence. Aujourd'hui, quand je trouve le moyen de me passer d'un produit chimique moderne, j'en tire la plus grande satisfaction : non seulement je ne m'empoisonne plus, mais je ne suis plus la victime d'industriels qui décident à ma place ce dont je pourrais avoir besoin. En me débarrassant de mon produit à douche, je continue ma révolte et je vous crie : « Informez-vous, informez vos amis. Nous ne pouvons pas choisir la manière dont nous allons mourir mais, au moins, nous pouvons choisir la manière dont nous voulons vivre. Révoltez-vous ! ».

Julien Venesson ■■■

Les trois tests qui prédisent votre mort

« Quelle sera l'heure de ma mort » ? Pour le savoir, plus la peine de faire appel, comme les Romains autrefois, aux devins et autres aruspices pour prédire l'avenir dans le vol des hirondelles... Une saisissante étude révèle que trois tests physiques, très simples à réaliser, peuvent répondre à cette obsédante question ! Si vous préférez ne pas savoir quand vous allez mourir, ne lisez surtout pas cet article !

VIEILLIR, C'EST MOURIR UN PEU ?

Toute la littérature scientifique s'accorde aujourd'hui sur un constat : de mauvaises conditions physiques diminuent les chances de survie chez les personnes âgées, bien souvent sédentaires. Ce phénomène semble être un cercle vicieux sans issue : une mauvaise condition physique peut être le reflet de maladies non détectées ; or si l'on est malade, comment pourrait-on améliorer cette condition ?

Pour en savoir plus sur ce rapport entre condition physique et vieillissement¹, les chercheurs de l'University College, à Londres, ont utilisé les données du Centre d'étude national de la santé et du développement pour examiner les liens éventuels entre les résultats à 3 tests destinés à évaluer la forme physique réalisés chez des personnes de 53 ans, et le pourcentage de décès au fil des 13 années suivantes. La condition physique a ainsi été évaluée à travers la force de préhension (il s'agit de serrer son poing le plus fort possible), le temps d'équilibre sur une jambe et avec un œil fermé, et la vitesse de succession de positions assise à debout (voir encadré).

ALLEZ-VOUS MOURIR DANS LES DIX PROCHAINES ANNÉES² ?

• Test de la force de préhension

Si vous ne disposez pas d'un dynamomètre (outil dédié à la mesure de la pression mécanique), vous pouvez réaliser ce test avec un pèse-personne. Serrez de toutes vos forces le plateau avec les deux mains. Le but n'est pas de serrer le plus longtemps possible, mais le plus fort possible : vous pouvez réaliser le test plusieurs fois de suite en serrant d'un coup sec et retenez-en la meilleure performance. Dans l'étude présentée ci-dessus, la pression seuil pour réussir le test était de 54,5 kg.

• Test de succession de positions

Ce test consiste à passer de la position assise à la position debout depuis une chaise un maximum de fois au cours d'une minute. Dans le cadre de l'étude précédente, le nombre de répétitions seuil était de 39 fois pour les hommes et 36 fois pour les femmes pour réussir le test.

• Test de l'équilibre

Tentez de tenir plus de 10 secondes en équilibre sur une jambe en fermant les yeux !

Si vous parvenez à faire ces 3 tests aisément, votre probabilité de mourir d'un problème de santé dans les 10 prochaines années est faible.

Comme pressenti, les résultats de l'étude ont montré que l'incapacité ou la difficulté à réaliser ces tests déterminent clairement la probabilité de survie : statistiquement, les personnes ayant réussi ces tests ont 12 fois plus de chances de survivre dans les 10 années à venir que ceux ayant échoué !

Ces résultats sont bien sûr à remettre en perspective, car cette étude ne fait pas de distinction entre les différentes causes d'in-

capacité à effectuer les tests : en effet, les personnes souffrant par exemple d'arthrose sévère ne peuvent raisonnablement pas les exécuter avec le même succès, et cela n'indique pas pour autant qu'elles risquent de mourir prochainement.

J'AI ÉCHOUÉ AUX TESTS ! SUIS-JE CONDAMNÉ ?

Ces résultats font indéniablement froid dans le dos ! Si je ne peux pas effectuer ces tests ou si j'ai le sport en horreur, cela voudrait-il dire que je suis condamné ?

Encouragée par ces résultats mais perplexe quant à la pertinence des tests choisis, une équipe de chercheurs américains spécialisés en santé publique a suivi pas moins de 1680 participants qui se sont vu équiper d'un accéléromètre pendant 7 jours consécutifs afin de mesurer précisément l'évolution de leur activité physique. Objectif : déterminer quel degré d'activité physique est nécessaire pour bien vieillir et réussir les 3 tests le plus longtemps possible. Et les résultats sont surprenants : les personnes qui s'activent vigoureusement à de petites tâches quotidiennes – comme faire le ménage, téléphoner ou préparer à manger – conservent la forme beaucoup plus longtemps que les sédentaires adeptes du canapé. Autrement dit : si vous n'êtes pas en mesure d'augmenter votre activité physique pour des raisons de santé ou que vous détestez le sport, tout n'est pas perdu : désormais, vous verrez sans doute d'un autre œil votre table à repasser et votre balai !

Mais en ce qui concerne le maintien d'une santé cardiaque et intellectuelle optimale au fil des années, toutes les études sont unanimes : faire un peu de sport chaque semaine est idéal. Le simple fait de courir 60 minutes par semaine, soit seulement 8 minutes par jour, augmente l'espérance de vie en bonne santé de 3 ans^{3,4}.

1. Rachel Cooper et al. Research Physical capability in mid-life and survival over 13 years of follow-up: British birth cohort study. *BMJ*, April 2014.

2. D. D. Dunlop, J. Song, P. A. Semanik, L. Sharma, J. M. Bathon, C. B. Eaton, M. C. Hochberg, R. D. Jackson, C. K. Kwoh, W. J. Mysiw, M. C. Nevitt, R. W. Chang. Relation of physical activity time to incident disability in community dwelling adults with or at risk of knee arthritis: prospective cohort study. *BMJ*, 2014; 348 (apr286): g2472.

3. Lee D-C. Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *J Am Coll Cardiol* 2014; 64: 472-481.

4. Wen CP, et al. Minimal amount of exercise to prolong life to walk, to run, or just mix it up? *J Am Coll Cardiol* 2014; 64: 482-484.

ALIMENTATION OU ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR CONSERVER LA SANTÉ⁵ ?

Pour prévenir les maladies cardiovasculaires, on pense immédiatement à adopter un régime alimentaire sain. Pourtant, une étude menée sur 32 000 femmes et qui a comparé l'impact de la consommation de tabac, l'absence d'activité physique, le surpoids et l'hypertension sur le risque de maladies cardiaques, vient de conclure que le facteur le plus protecteur est, de loin, l'activité physique. Autrement dit, pour prévenir ces maladies il est plus efficace de faire du sport, même en ayant une alimentation non optimale, que d'avoir une bonne alimentation sans faire de sport. L'absence d'activité physique triple le risque de développer une maladie cardiovasculaire à la vingtaine et le double à la cinquantaine. Deux heures et demie de sport par semaine sont nécessaires pour préserver des artères en bonne santé.

Plus on fait d'activité physique, plus le bénéfice est élevé, jusqu'à 30 à 45 minutes d'activité physique d'intensité modérée à intense, 5 fois par semaine. En faire beaucoup plus n'apporte pas de bénéfice perceptible. Des sports d'intensité modérée sont par exemple la natation, la randonnée, le vélo ou la course à pied.

Arrivées à l'âge de 50 ans, les personnes qui ont fait le plus d'activités physiques sont aussi celles qui souffrent le moins de problèmes cognitifs (mémoire, attention, etc.) et de problèmes physiques (arthrose, diabète, etc.)⁶.

Guénaël Martin ■■■

Le collagène efficace contre l'arthrose

Le collagène permettrait non seulement de soulager les douleurs de l'arthrose mais également de freiner la progression de la maladie en régénérant les cartilages.

Les personnes qui souffrent d'arthrose utilisent généralement des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens pour soulager leurs douleurs. On sait que, sur le long terme, ces substances sont toxiques pour l'estomac et les intestins, qu'elles augmentent la pression artérielle et le risque de maladies cardiovasculaires. Des chercheurs ont donc voulu tester l'efficacité d'un traitement alternatif : le collagène. Ils ont suivi pendant 13 semaines des individus souffrant d'arthrose aux genoux : certains prenaient du collagène, d'autres un placebo. À la fin de l'expérience, 63 % des participants qui avaient pris du collagène ont noté une diminution de leurs douleurs. Ils ont trouvé leurs articulations moins raides et disaient exécuter plus facilement des actions de la vie quotidienne, comme sortir d'une voiture ou enfiler des chaussettes. Les chercheurs concluent qu'une supplémentation de 10 grammes de collagène par jour, d'origine bovine ou porcine, permettrait d'améliorer la qualité de vie des personnes qui souffrent d'arthrose. La douleur étant le premier symptôme de la maladie, les scientifiques supposent que le collagène régénère les cartilages et qu'il permettrait de freiner sa progression. Pour des questions de traçabilité et de sécurité sanitaire, *Alternatif Bien-Être* recommande l'utilisation du collagène marin plutôt que bovin ou porcine.

infos produits

- Collagène Marin (Dplantes) : www.dplantes.com – 04 75 53 80 09
- Collagène Marin (Natura mundi) : www.naturamundi.com – 05 61 05 50 00

Source : Suresh Kumar, Fumihito Sugihara, Keiji Suzuki and al, A double-blind, placebo-controlled, randomised, clinical study on the effectiveness of collagen peptide on osteoarthritis, *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 24 JUN 2014.

5. Brown W, Pavey T, Bauman A. Comparing population attributable risks for heart disease across the adult lifespan in women. *British Journal of Sports Medicine*. 2014.
6. Anderson, Debra et al. Can physical activity prevent physical and cognitive decline in postmenopausal women? *Maturitas*. 2014/07/13.

DOSSIER

Pour un bébé en pleine santé : ce que toutes les mamans doivent savoir !



Un bébé en pleine santé, avec un QI élevé et de surprenantes capacités physiques – meilleure vue que la moyenne, dents saines, cerveau puissant – c'est TOUT sauf le fruit du hasard. Alors n'hésitez pas à faire lire ce dossier à toutes les femmes enceintes ou les futures mamans qui vous entourent !

CE QU'IL FAUT POUR CONSTRUIRE UN BÉBÉ

Vous connaissez la recette pour fabriquer un beau bébé qui pèsera à terme en moyenne 3,3 kg, plus un placenta de 650 g, à quoi il faut ajouter 800 g de liquide amniotique et un volume sanguin qui augmente de près de 50% ? Il faut du fer, du magnésium, des vitamines, des acides gras... Bref, un nombre impressionnant de nutriments. Pour vous assurer une grossesse sans problème et un enfant en pleine santé, les données récentes montrent qu'il faudrait s'en préoccuper dès que le projet de grossesse est évoqué, notamment pour la vitamine D, la vitamine B9 et le fer.

Pendant la vie utérine, la croissance du fœtus est assurée en priorité, tout ce dont il a besoin est puisé directement dans les réserves de la maman et son régime alimentaire a des conséquences directes sur le développement de certains organes, mais aussi sur le risque d'accouchement prématuré, le quotient intellectuel de l'enfant et même à plus long terme sa santé d'adulte¹.

Or, depuis 30 ans, les études montrent que les Français ne parviennent pas à recevoir les doses adéquates de vitamines et de minéraux par l'alimentation, ce qui est d'autant plus préoccupant lorsqu'on est enceinte².

DE LA VITAMINE B9 ? OUI, MAIS PAS N'IMPORTE LAQUELLE !

Le rôle de la vitamine B9 est fondamental dès les premières semaines de grossesse car elle est impliquée dans la fermeture du tube neural (le départ du système nerveux central) du futur bébé qui a lieu 28 jours après la fécondation. Sans elle, le risque de malformation est élevé avec de lourdes

séquelles à la clé : troubles sensitifs, incontinence, paralysie. À un moment où la mère ne sait pas forcément qu'elle est enceinte, cela peut poser problème. Globalement, la plupart des femmes ne consomment pas suffisamment de légumes verts riches en vitamine B9, et le manque est accru chez celles qui ont pris certains médicaments (voir encadré).

Cette problématique est si sérieuse que les autorités de santé ont émis des recommandations à destination des professionnels de santé : toutes les femmes enceintes doivent se voir prescrire un complément alimentaire de vitamine B9 avant le début de la grossesse ou dès son début. Malheureusement, tous les spécialistes ne s'y conforment pas. D'autres pays comme les États-Unis ou l'Irlande enrichissent systématiquement en vitamine B9 les farines de blé vendues dans le commerce. En France, on en trouve dans les céréales industrielles du petit déjeuner.

En théorie ces deux mesures sont suffisantes pour régler cette problématique. Mais la vitamine B9 ajoutée aux aliments, ou présente dans la plupart des compléments, est de l'acide folique, une forme synthétique de vitamine B9. En théorie, une fois dans l'organisme, l'acide folique subit un ensemble de réactions enzymatiques censées le transformer en forme active naturelle. Or on sait depuis quelques années que ce n'est

1. Ashworth CJ, Antipatis C. Micronutrient programming of development throughout gestation. *Reproduction*. 2001 Oct;122(4):527-35.
 2. Herbeth B, Potier de Courcy G, Sancho J, Bourgeay-Causse M, Carreguery G, Chau N, Delacoux E, Le Devehat C, Lemoine A, Mareschi JP, et al. «ESVITAF». Survey on the vitamin status of the French: relationships between nutrient intake and biochemical indicators. *Acta Vitaminol Enzymol*. 1985;7(3-4):207-15.
 De Carvalho MJ, Guillard JC, Moreau D, Boggio V, Fuchs F. Vitamin status of healthy subjects in Burgundy (France). *Ann Nutr Metab*. 1996;40(1):24-51.
 Hercberg S, Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Dupin H. [Dietary intake in a representative sample of the population of Val-de-Marne: II. Supply of macronutrients]. *Rev Epidemiol Sante Publique*. 1991;39(3):233-44.
 Hercberg S, Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Papoz L, Dupin H. [Dietary intake of a representative sample of the population of Val-de-Marne; III. Mineral and vitamin intake]. *Rev Epidemiol Sante Publique*. 1991;39(3):245-61.

CES MÉDICAMENTS QUI PROVOQUENT DES CARENCES

Plusieurs médicaments diminuent l'assimilation de la vitamine B9 issue des aliments. Si vous avez reçu l'un de ces traitements récemment, il devient impératif de prendre un supplément pour vous reconstituer des réserves suffisantes :

- Les médicaments contre l'ulcère, les brûlures d'estomac et le reflux gastro-œsophagien
- Les médicaments contre le cholestérol qui agissent sur les sécrétions biliaires
- Les anti-épileptiques
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens
- Certains médicaments contre l'intestin irritable et la polyarthrite
- Certains diurétiques
- Certains médicaments contre la malaria, la toxoplasmose et la tuberculose
- Certains antibiotiques utilisés contre les infections urinaires

pas le cas : une bonne partie de l'acide folique n'est pas reconnue par l'organisme et s'accumule dans le sang comme le ferait un produit chimique. De récentes études ont montré qu'aux États-Unis, 40% des adultes ont des niveaux détectables d'acide folique intact dans le sang. Pour les chercheurs, ces données doivent d'autant plus alerter que ces études ont mis en relation cet acide folique et le risque augmenté de certains cancers, un comble quand on sait que la vitamine B9 naturelle a des effets anti-cancers reconnus^{3,4!}

MAIS RIEN N'EST PERDU POUR AUTANT !

En effet, il existe maintenant des formes de vitamine B9 naturelles qui ne présentent aucun de ces dangers. On les trouve sous les noms de « méthylfolate », « 5-méthyl-tétrahydrofolate », « acide folinique » ou encore « folinate de calcium ». La dose recommandée en supplémentation est de 400 microgrammes par jour, dès que l'idée d'une conception est arrêtée ou dès qu'une grossesse est connue et jusqu'à 8 semaines après l'accouchement. Cette supplémentation est associée à une diminution nette du risque d'autisme et de tumeurs pour l'enfant ainsi qu'à un meilleur développement intellectuel^{5,6,7}.

Cette supplémentation devrait être assortie d'une alimentation qui n'oublie pas les asperges, épinards, choux, feuilles de navets ou légumineuses, qui sont de bonnes sources de vitamine B9 (mais aussi de magnésium).

UN DÉFICIT QUI SE RÉPERCUTE SUR PLUSIEURS GÉNÉRATIONS

La vitamine B9 a un rôle essentiel au niveau de l'ADN : elle module le niveau auquel s'expriment les gènes délétères et peut les réduire complètement au silence. Étonnant, mais sa carence au cours de la grossesse semble susceptible d'affecter les événements qui se produiront plus tard dans la vie de l'enfant, et même avoir des répercussions sur les générations suivantes⁸. Encore plus fort, si l'alimentation du père est déficiente en folates (qu'on trouve dans les pois chiches, les épinards, le cresson, la mâche ou les noix...), les dommages à l'ADN lors de la formation des spermatozoïdes augmentent, avec des conséquences néfastes sur la santé du futur enfant⁹. Conclusion : les futurs pères, comme les futures mères, doivent veiller à leur mode de vie et à leur alimentation.

infos produits

- **Vitamine B9 naturelle** 200 mcg (Dplantes) : www.dplantes.com
04 75 53 80 09
- **Ultra Folate** 200 mcg (Supersmart) : www.supersmart.com
0800 666 742

3. Regan L Bailey, James L Mills, Elizabeth A Yetley, Jaime J Gahche, Christine M Pfeiffer, Johanna Dwyer, Kevin W Dodd, Christopher T Sempos, Joseph M Betz, Mary Frances Picciano. Unmetabolized serum folic acid and its relation to folic acid intake from diet and supplements in a nationally representative sample of adults aged ≥60 y in the United States. *Am J Clin Nutr* 2010 92: 2 383-389

4. Cravo ML, Pinto AG, Chaves P, Cruz JA, Lage P, Nobre Leitão C, Costa Mira F - Effect of folate supplementation on DNA methylation of rectal mucosa in patients with colonic adenomas: correlation with nutrient intake. *Clin Nutr*. 1998 Apr;17(2):45-9.

5. Pål Surén, Christine Roth, Michaeline Bresnahan, Margaretha Haugen, Mady Hornig, Deborah Hirtz, Kari Kveim Lie, W. Ian Lipkin, Per Magnus, Ted Reichborn-Kjennerud, Synnve Schjølberg, George Davey Smith, Anne-Siri Øyen, Ezra Susser, Camilla Stoltenberg. Association Between Maternal Use of Folic Acid Supplements and Risk of Autism Spectrum Disorders in Children *JAMA*. 2013;309(6):570-577.

6. Milne E, Greenop KR, Bower C, Miller M, van Bockxmeer FM, Scott RJ, de Klerk NH, Ashton LJ, Gottardo NG, Armstrong BK; for the Aus-CBT Consortium. Maternal Use of Folic Acid and Other Supplements and Risk of Childhood Brain Tumors. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012 Oct 22.

7. Chatzi L, Papadopoulou E, Koutra K, Roumeliotaki T, Georgiou V, Stratakis N, Leventakou V, Karachaliou M, Vassilaki M, Kogevas M. Effect of high doses of folic acid supplementation in early pregnancy on child neurodevelopment at 18 months of age: the mother-child cohort 'Rhea' study in Crete, Greece. *Public Health Nutr*. 2012 Feb 8:1-9.

8. N. Padmanabhan, E. Watson et coll. Mutation in Folate Metabolism Causes Epigenetic Instability and Transgenerational Effects on Development, *Cell* 2013 doi: 10.1016/j.cell.2013.09.002.

9. Lambrot R, Xu C, Saint-Phar S, Chountalos G, Cohen T, Paquet M, Suderman M, Hallett M, Kimmins S. Low paternal dietary folate alters the mouse sperm epigenome and is associated with negative pregnancy outcomes. *Nat Commun*. 2013 Dec 10;4:2889. doi: 10.1038/ncomms3889.

L'INDISPENSABLE VITAMINE D

Pour permettre la minéralisation du fœtus, les besoins en vitamine D sont accrus pendant la grossesse¹⁰. Chez la mère, son déficit est en relation avec le risque de diabète gestationnel¹¹ et de pré-éclampsie¹², un syndrome d'hypertension qui apparaît au 2^e trimestre de la grossesse. Pour l'enfant, un manque de vitamine D in utero ou au début de la vie est associé à de nombreux troubles : bronchiolite¹³, asthme¹⁴, surpoids¹⁵ et maladies auto-immunes (diabète de type 1¹⁶, sclérose en plaques¹⁷). Or, en hiver et au début du printemps, il est pratiquement impossible de s'assurer des taux optimaux, même en vivant sous le soleil de Marseille ou de Nice¹⁸. Des suppléments de vitamine D sont donc fortement recommandés dès septembre et jusqu'en mars, et ce dès le début de la grossesse.

Dose recommandée : 4000 UI par jour, soit l'équivalent de la quantité produite par la peau lors de l'exposition à un soleil de printemps.

PAS D'ALLAITEMENT SANS VITAMINE D !

Le lait maternel demeure le meilleur aliment à donner à votre bébé mais, paradoxalement, les bébés allaités semblent souffrir souvent d'une carence en vitamine D. Ce paradoxe est la conséquence du mauvais statut en vitamine D des mamans qui donnent donc un lait carencé à leur enfant. Pour résoudre ce problème, les pédiatres prescrivent systématiquement de la vitamine D aux nouveau-nés mais on peut obtenir le même résultat en donnant suffisamment à la maman puisque les vitamines passent dans le lait, comme toutes les substances ingérées par la mère. Pour avoir un lait suffisamment riche en vitamine D, la maman doit prendre 6000 UI par jour de vitamine D3, soit un peu plus que pendant la grossesse¹⁹.

infos produits

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

PRÉVENIR LES CARIES DENTAIRES DU BÉBÉ

Les dents de lait commencent à se développer entre 6 et 8 semaines de vie in utero et comme pour les autres parties du corps, la nutrition influence leur développement. Dans le cas où la vitamine D est insuffisante pendant la grossesse, l'impact se ressent sur les dents de lait du bébé avec une augmentation des risques de caries avant l'âge de 2 ans²⁰.

DU FER À MANIER AVEC PRÉCAUTION

Le volume de sang qui augmente pendant la grossesse et la constitution du placenta accroissent considérablement les besoins en fer, celui-ci étant indispensable à la fabrication des globules rouges. En principe, la nature est bien faite et il y a au cours de la grossesse une adaptation physiologique de l'absorption du fer (d'origine animale et végétale) qui augmente et culmine au dernier trimestre. Grâce à cette adaptation et avec une alimentation variée, une maman en bonne santé et sans carence doit pouvoir couvrir ses besoins supplémentaires. N'empêche, les déficits sont courants, surtout si ce mécanisme de régulation se trouve complètement dérégulé par la présence d'antinuutriments, principalement les produits laitiers, le thé, le café et les céréales complètes (voir, « L'analyse de sang pour les nuls », *Alternatif Bien-Être* 93).

En cas d'insuffisance, privilégiez les apports de fer sous forme d'aliments (viandes, poissons), il sera mieux absorbé qu'un complément. Une simple augmentation de la consommation de fer entraîne une augmentation du poids de naissance

10. Specker B : "Vitamin D requirements during pregnancy." Am J Clin Nutr. 2004 Dec;80(6 Suppl):1740S-7S.
 11. Makgoba M, Nelson SM, Savvidou M, et al. First-trimester circulating 25-hydroxyvitamin D levels and development of gestational diabetes mellitus. Diabetes Care 2011; 34:1091-3.
 12. Lisa M. Bodnar, Janet M. Catov, Hyagriv N. Simhan, Michael F. Holick, Robert W. Powers and James M. Roberts - Maternal Vitamin D Deficiency Increases the Risk of Preeclampsia - J. Clin. Endocrinol. Metab. 2007 92:3517.
 13. Belderbos ME, Houben ML, Wilbrink B et al. Cord blood vitamin D deficiency is associated with respiratory syncytial virus bronchiolitis. Pediatrics 2011; 127 :e1513-20.
 14. Algert CS, Bowen JR, Lain SL et al. Pregnancy exposures and risk of childhood asthma admission in a population birth cohort. Pediatr Allergy Immunol 2011; doi: 10.1111/j.1399-3038.2011.01206.x.
 15. Sarah R Crozier, and the SWS Study Group - Maternal vitamin D status in pregnancy is associated with adiposity in the offspring: findings from the Southampton Women's Survey - Am J Clin Nutr July 2012 ajcn.037473.
 16. Zipitis CS, Akobeng AK. Vitamin D supplementation in early childhood and risk of type 1 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Arch Dis Child 2008; 93:512-7
 17. Michels KB, Munger K, O'Reilly E, Chitnis T, Forman MR, Giovannucci E, Rosner B, Ascherio A. Gestational vitamin D and the risk of multiple sclerosis in offspring - Ann Neurol. 2011 Jul;70(1):30-40. doi: 10.1002/ana.22456.
 18. Souberbielle JC, Prie D, Courbebaisse M et al. [Update on vitamin D and evaluation of vitamin D status]. Ann Endocrinol (Paris) 2008 ;69:501-10.
 19. Martine F. Luxwolda, Remko S. Kuipers, Ido P. Kema, E. van der Veer, D. A. Janneke Dijk-Brouwer, Frits A. J. Muskiet - Vitamin D status indicators in indigenous populations in East Africa - European Journal of Nutrition April 2013, Volume 52, Issue 3, pp 1115-1125.
 20. Robert J. Schroth, DMD, MSc, PhD, Christopher Lavelle, DDS, PhD, DSc, MBA, FRCPath, Robert Tate, PhD, Sharon Bruce, BN, MA, PhD, Ronald J. Billings, DDS, MSD, and Michael E.K. Moffatt, MD, MSc, FRCPC - Prenatal Vitamin D and Dental Caries in Infants - Pediatrics April 21, 2014 (doi: 10.1542/peds.2013-2215).

de l'enfant²¹. Si un apport complémentaire est nécessaire, il faut, pour être utile, que celui-ci ait lieu le plus précocement possible. Une fois les réserves reconstituées et l'anémie corrigée, mieux vaut arrêter le complément pour éviter des effets qui pourraient être dévastateurs. Un excès de fer est toxique pour l'organisme, il augmente le stress oxydatif et inflammatoire, il est aussi associé à une mortalité de la maman²² et il est dangereux pour le développement de l'enfant²³.

infos produits

- **Feralim (Lorica)** : 05 49 80 72 55 - www.lorica.fr
- **Fer bisglycinate 27 mg (Vital +)** : 02 43 39 97 27
www.vitalplus.com
- **Floradix Fer + plantes (Salus)** : en magasin diététique

COMME UN POISSON DANS L'EAU

Quand l'alimentation au cours de la grossesse est riche en poissons gras, on a noté une gestation prolongée²⁴, une augmentation du poids du bébé à la naissance²⁵, une hausse du QI du futur enfant²⁶ et un meilleur développement visuel des enfants avec le temps²⁷. Ce phénomène s'explique par la présence dans les poissons gras de certains types de graisses, les oméga-3. En particulier l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et surtout le DHA (acide docosahexaénoïque).

Le DHA est un constituant essentiel des membranes des cellules nerveuses et il est nécessaire à la maturation du cerveau, du système nerveux et de la rétine du fœtus. Près de 70% de la fabrication du cerveau a lieu durant les 3 derniers mois de grossesse et il faut particulièrement surveiller les apports durant cette période.

Mais les réserves maternelles d'acides gras avant la conception ont aussi leur importance, elles sont lentes à se constituer et seront transférées en majeure partie au bébé. Si elles ne sont pas suffisantes, la maman pourrait se trouver après l'accouchement avec un taux très bas, favorisant le risque de dépression post-partum²⁸. Lors de l'allaitement, l'apport en oméga-3 demeure crucial pour enrichir le lait maternel en DHA, le système nerveux du bébé continuant à se développer jusqu'à l'âge de 18 mois.

En France, peu de femmes enceintes ou allaitantes ont des apports suffisants en DHA. Pour y remédier, soignez votre alimentation en consommant des poissons gras mais toujours cuits, le poisson cru pouvant contenir une bactérie dangereuse pour le fœtus ou le nouveau-né : la listériose. Comme

A COLLER SUR LE FRIGO : LES POISSONS À ÉVITER !

Les poissons qu'il faut absolument éviter en raison de leur teneur en polluants sont : requin, lamproie, espadon, baudroie ou lotte, loup de l'Atlantique, bonite, anguille et civelle, empereur, hoplostète orange ou hoplostète de Méditerranée, grenadier, flétan de l'Atlantique, cardine, mullet, brochet, palomète, capelan de Méditerranée, pailona commun, raie, grande sébaste, voilier de l'Atlantique, sabre argent et sabre noir, dorade, pageot, escolier noir ou stromaté, rouvet, escolier serpent, esturgeon et thon²⁹.

rien n'est simple, s'ajoute à cela le fait que de plus en plus de poissons gras sont contaminés par des métaux lourds, très toxiques pour le développement. Les poissons à privilégier sont les sardines, maquereaux, anchois et le saumon sauvage.

Les végétariennes ou les femmes qui ne mangent pas de poisson doivent impérativement prendre un complément alimentaire d'oméga-3 (issu de poissons ou d'algues pour les végétariens), ces derniers étant tous filtrés pour éliminer 90% des polluants. Un apport minimal de 300 mg par jour de DHA est recommandé mais un apport idéal est plutôt situé autour de 600 mg minimum.

infos produits

- **OM3 9 mois (isodisnatura)** :
01 56 62 41 92 - www.isodisnatura.fr
- **Omegabiane DHA (Pileje)** :
02 40 83 86 37
www.commander-pileje.fr
- **Oméga-3 végétal (Finnal)** :
08 05 11 19 43 - www.flinndal.fr

21. Alwan NA, Greenwood DC, Simpson NA, McArdle HJ, Godfrey KM, Cade JE; Dietary iron intake during early pregnancy and birth outcomes in a cohort of British women. *Hum Reprod.* 2011 Feb 7.
22. Mursu J, Robien K, Harnack LJ, Kyong Park K, Jacobs Jr DR. Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women. The Iowa Women's Health Study. *Arch Intern Med.* 2011;171(18):1625-1633. doi:10.1001/archinternmed.2011.445.
23. Papadopoulou E, Stratakis N, Roumeliotaki T, Sarri K, Merlo DF, Kogevas M, Chatzi L. The effect of high doses of folic acid and iron supplementation in early-to-mid pregnancy on prematurity and fetal growth retardation: the mother-child cohort study in Crete, Greece (Rhea study). *Eur J Nutr.* 2012 Mar 20.
24. Susan E Carlson, John Colombo, Byron J Gajewski, Kathleen M Gustafson, David Mundy, John Yeast, Michael K Georgieff, Lisa A Markley, Elizabeth H Kerling, D Jill Shaddy. DHA supplementation and pregnancy outcomes *Am J Clin Nutr* 2013 ajcn.050021.
25. Effect of n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid supplementation of women with low-risk pregnancies on pregnancy outcomes and growth measures at birth: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2006 Jun;83(6):1337-44.
26. Helland IB, Smith L, Saarem K, Saugstad OD, Drevon CA. Maternal supplementation with very-long-chain n-3 fatty acids during pregnancy and lactation augments children's IQ at 4 years of age. *Pediatrics.* 2003 Jan;111(1):e39-44.
27. Stereoacuity at age 3.5 y in children born full-term is associated with prenatal and postnatal dietary factors: a report from a population-based cohort study. *Am J Clin Nutr.* 2001 Feb;73(2):316-22.
28. Hibbeln JR. Seafood consumption, the DHA content of mothers' milk and prevalence rates of postpartum depression: a cross-national, ecological analysis. 2002; 15-29 - *The Journal of Affective Disorders* 69(11-3).
29. <https://www.anses.fr/fr/content/consommation-de-poissons-et-exposition-au-m%C3%A9thylmercure>

SUFFISAMMENT DE VITAMINE C

Comme la vitamine C est indispensable à la bonne tenue du placenta, un apport trop faible durant la grossesse peut entraîner un risque d'accouchement prématuré³⁰. Mais les conséquences pourraient aussi être irréversibles sur le cerveau de l'enfant en lésant le développement de l'hippocampe³¹, un centre clé de la mémoire. La vitamine C ne peut quasiment pas être stockée dans l'organisme, il faut manger régulièrement des fruits et des légumes riches en vitamine C (légumes verts, cassis, persil, agrumes). Envisagez si besoin une supplémentation, en particulier si vous êtes une ancienne fumeuse, car la neutralisation des radicaux libres produits par le tabac vide nos réserves de cette précieuse vitamine.

Besoins quotidiens : 500 mg par jour.

infos produits

- **Ester-C plus 500 (Solgar)** : en magasins diététiques
- **Acerola Plus 500 (Biokosma)** : 03 84 24 46 80 en magasins diététiques

SPORT ET GROSSESSE FONT TRÈS BON MÉNAGE

Vous croyez que le sport pourrait engendrer des risques pour votre bébé ? Des précautions s'imposent évidemment mais s'il n'y a pas de contre-indication médicale, l'activité physique procure de très nombreux bénéfices et permet de mieux vivre la grossesse : elle améliore la posture et entretient la tonicité des muscles, elle diminue les douleurs lombaires et contribue à éviter les crampes, elle favorise le retour veineux et améliore le transit, elle est bonne pour le moral et limite la prise de poids. C'est aussi une excellente façon de se préparer à l'épreuve physique de l'accouchement. Sans oublier que le risque de naissance par césarienne est diminué et le temps de récupération après l'accouchement moindre en faisant 4 séances d'exercice modéré de 45 mn à 1 h chaque semaine.

Évidemment, il est prudent de doser ses efforts et de privilégier les sports non traumatiques : marche, natation, aquagym, stretching, yoga, gymnastique douce. Les sports à impact ou à risques de chute sont plutôt déconseillés passés les premiers mois : tennis, aérobic, jogging, judo, boxe, équitation, volley, etc.

Annie Casamayou ■■■

Cancer du sein : dormez dans le noir total

La mélatonine, une hormone que l'on sécrète la nuit, serait indispensable pour rendre efficace le tamoxifène, une molécule fréquemment utilisée dans le traitement du cancer du sein.

La mélatonine est une hormone qui régule notre sommeil. Elle est sécrétée par la glande pinéale selon le cycle solaire : la lumière inhibe sa production et l'obscurité la stimule. La nuit, dans l'obscurité la plus totale, nous avons donc un pic de mélatonine qui nous permet de bien dormir. Une étude montre qu'une réduction de ce pic causée par de la lumière la nuit (comme une simple veilleuse ou le voyant d'un appareil électrique) rend les cellules cancéreuses résistantes à l'action du tamoxifène, une molécule largement utilisée dans le traitement du cancer du sein. En fait, la mélatonine inhibe la division cellulaire, ce qui rend les cellules cancéreuses très vulnérables à la chimiothérapie. Pour optimiser sa sécrétion de mélatonine, il donc faut dormir dans le noir total (éventuellement avec un masque sur les yeux), s'exposer au soleil la journée pour que la glande pinéale soit bien en phase avec les cycles solaires, et éviter les écrans (télévision, smartphone, ordinateur, etc.) avant d'aller se coucher car la lumière bleue inhibe sa sécrétion.

Source : Robert T. Dauchy et al. Circadian and Melatonin Disruption by Exposure to Light at Night Drives Intrinsic Resistance to Tamoxifen Therapy in Breast Cancer. Cancer Research, July 2014.

30. Rumbold A, Crowther CA. Vitamin C supplementation in pregnancy. Cochrane Database of Systematic Reviews 2005, Issue 2. Art. No.: CD004072. DOI: 10.1002/14651858.CD004072.pub2.
31. Pernille Tveden-Nyborg, Lucile Vogt, Janne G. Schjoldager, Natalie Jeannet, Stine Hasselholt, Maya D. Paidi, Stephan Christen, Jens Lykkesfeldt - Maternal Vitamin C Deficiency during Pregnancy Persistently Impairs Hippocampal Neurogenesis in Offspring of Guinea Pigs - Plos One October 31, 2012 DOI: 10.1371/journal.pone.0048488.

L'ANALYSE SANGUINE POUR LES NULS : 5 SIGNES QUE VOUS MANQUEZ DE ZINC... ET LES ENNUIS QUI VONT AVEC !

Comment savoir, sans nécessairement passer par la « case » prise de sang, si nous manquons de zinc ? C'est simple, notre corps nous parle, il faut seulement apprendre à l'écouter et à décoder ses messages.

UN RÉGIME À BASE DE PAIN ET D'ARGILE

En 1958, un jeune homme de 21 ans se présente à l'hôpital de Shiraz, en Iran. Il est anormalement petit, sa peau est sèche et rugueuse et on distingue à peine ses attributs masculins : très peu de barbe, sa voix est à peine profonde. Il se plaint de fatigue, de dépression et de difficultés de concentration. Les médecins lui font alors passer une batterie d'examen et l'interrogent sur son mode de vie et son alimentation.

Ils découvrent ainsi que le jeune homme a un régime alimentaire très particulier : il se nourrit uniquement de pain ainsi que d'un peu d'argile (500 gr par jour environ). Après un bref calcul, les médecins constatent néanmoins que ses besoins essentiels (les calories et les protéines) sont couverts avec cette alimentation. Quelques heures plus tard, les résultats des analyses révèlent un déficit en testostérone et un déficit en fer, ce qui pourrait expliquer la fatigue et le manque de concentration, mais rien de plus. Pendant les trois mois qui suivirent, 10 autres personnes se présenteront à l'hôpital de Shiraz avec des symptômes similaires, de quoi interroger sérieusement les médecins...

UN MINÉRAL NÉCESSAIRE À LA CROISSANCE



Àcette époque les effets du déficit en testostérone et du déficit en fer étaient déjà bien connus et les problèmes de croissance n'en faisaient pas partie. Les études expérimentales sur les animaux avaient montré que seul le déficit en zinc pouvait ralentir la croissance, mais tout le monde pensait que ce problème ne concernait que les animaux.

Finalement, les médecins de Shiraz prescriront aux malades une supplémentation en fer et en zinc et en quelques mois tous leurs symptômes disparurent¹. C'est à partir de cette date, en 1961, que l'existence de la carence en zinc fut reconnue chez l'Homme. En 1973, la recherche en nutrition mit en évidence la présence d'une substance présente dans les céréales

complètes et les légumineuses qui bloque l'absorption du fer et du zinc dans l'intestin : l'acide phytique. C'était donc le régime alimentaire des Iraniens, uniquement composé de céréales complètes, qui était responsable de la carence en fer et en zinc.

DEUX MILLIARDS DE PERSONNE EN DÉFICIT

Ce n'est qu'en 1974, il y a exactement 40 ans, que l'Académie des Sciences des États-Unis rajouta le zinc à la liste des minéraux essentiels à la vie de l'Homme. Aujourd'hui cette même Académie estime que deux milliards d'individus sur Terre sont en déficit, principalement dans les pays en voie de développement et chez les végétaliens, où les apports en céréales complètes et en légumineuses sont importants.

Les principales conséquences sont des retards de croissance, une plus grande susceptibilité aux infections, des troubles psychologiques (anxiété et dépression), une baisse la libido, de la testostérone et de la fertilité^{3,4,5}. Chez les femmes enceintes, le déficit en zinc entraîne des anomalies fœtales et rend les accouchements plus difficiles. Mais les symptômes peuvent toucher presque toutes nos fonctions essentielles : on sait aujourd'hui que le zinc est un catalyseur dans plus de 300 réactions chimiques et que plus de 2 000 gènes ont besoin de zinc pour s'exprimer^{6,7}.

1. Ananda S Prasad. Zinc deficiency. BMJ. Feb 22, 2003; 326(7386): 409-410.
 2. Oberleas D. Phytates. In: Strong FM, ed, Toxicants occurring naturally in foods. 2nd edition. Nat Acad Sci: Washington DC, pp 363-371, 1973.
 3. Brown KH, Peerson JM, Rivera J, Allen LH. Effect of supplemental zinc on the growth and serum zinc concentrations of prepubertal children: a meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Clin Nutr. 2002;75:1062-1071.
 4. Sandstead HH, Penland JG, Alcock NW, Dayal HH, Chen XC, Li JS, et al. Effects of repletion with zinc and other micronutrients on neuropsychologic performance and growth of Chinese children. Am J Clin Nutr. 1998;68(2 suppl):S470-S475.
 5. Prasad AS. Clinical spectrum of human zinc deficiency. In: Prasad AS, editor. Biochemistry of zinc. New York: Plenum Press; 1993. pp. 219-258.
 6. Prasad AS. Zinc and enzymes. In: Prasad AS, editor. Biochemistry of Zinc. New York: Plenum Press; 1993. pp. 17-53.
 7. Prasad AS. Zinc and gene expression. In: Prasad AS, editor. Biochemistry of Zinc: New York. Plenum Press; 1993. pp. 55-76.

DES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

Avant qu'une carence marquée ne s'installe, les signes les plus évidents d'un manque de zinc sont :

- Des taches blanches sur les ongles (qui peuvent être également cassants et striés).
- Une chute accélérée des cheveux, une sécheresse de la peau, des pellicules.
- Des difficultés de concentration et de mémorisation.
- Une perte d'appétit, du goût ou de l'odorat.
- De la fatigue, une diminution de l'immunité et par conséquent des infections à répétition.

En cas de déficit il faut rééquilibrer son alimentation et prendre un complément alimentaire pendant au moins 6 mois : c'est le temps minimum nécessaire à la reconstitution des réserves. L'apport quotidien recommandé est autour de 15 mg par jour.

SOURCES ALIMENTAIRES DE ZINC

Les meilleures sources alimentaires de zinc sont :

- Les huîtres (30 à 70 mg pour 6 huîtres)
- Le foie (10 mg pour 100 gr)
- Les œufs entiers (4 mg pour un œuf)
- La viande (3 à 10 mg pour 100 gr)
- Le poisson (2 à 5 mg pour 100 gr)

Les légumineuses, les céréales complètes et les oléagineux (pignons, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil) en contiennent également, mais celui-ci est plus difficilement assimilable par l'organisme à cause de l'acide phytique qu'ils contiennent.

infos produits

- Zinc pidolate (Dplantes) : www.dplantes.com - 04 75 53 80 09
- Zinc citrate (Solgar) : magasins diététiques

Emilie Olag ■■■

Pourquoi le bio coûte en réalité moins cher

Une étude montre qu'il faudrait manger 1,5 à 2 fois plus de fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle pour consommer autant d'antioxydants que dans une portion bio

Au départ mise en place pour des raisons environnementales, l'agriculture biologique pose un débat sur la qualité de ses produits : à part leur prix, y a-t-il une réelle différence entre les produits bio et ceux issus de l'agriculture conventionnelle ? Pour être certifiés bio, les agriculteurs ne doivent pas utiliser de nitrates et de phosphore qui contaminent les sols et les nappes phréatiques. Ils utilisent alors des méthodes traditionnelles comme la rotation des cultures, l'épandage de compost et de fumier pour enrichir leurs sols. Une méta-analyse regroupant les résultats de 343 études qui portaient sur la comparaison des valeurs nutritionnelles des fruits, des légumes et des céréales biologiques par rapport aux mêmes produits issus de l'agriculture conventionnelle, montre que ces pratiques ont bel et bien un impact sur les aliments : les produits bio ont des taux de polyphénols 18 à 70% plus élevés qu'en agriculture conventionnelle. Ils contiennent également 4 fois moins de résidus de pesticides et 2 fois moins de cadmium, un métal lourd qui provoque des troubles au niveau des reins, des maladies respiratoires, et qui serait lié aux cancers de la prostate et du poumon. Les chercheurs qui ont mené cette étude font alors le constat suivant : « *En mangeant bio, on consomme davantage d'antioxydants, en quantité équivalente à ce qu'on trouverait dans une ou deux portions supplémentaires de fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle.* » Autrement dit : on peut manger moins de fruits et légumes bio tout en apportant les mêmes nutriments à son organisme. Le coût de cette alimentation devient ainsi sensiblement plus faible !

Source : Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analysis, Marcin Barański et al., British Journal of Nutrition, 15 July 2014.

Se laver... sans s'empoisonner

Il devient habituel de s'interroger sur ce que l'on met dans notre assiette, mais on se méfie moins de la savonnette qui, pourtant, n'a bien souvent d'artisanale que le nom... Redécouvrez comment vous laver sans vous empoisonner.

GARE AU CHANT DES SIRÈNES DU MARKETING

Si les fabricants nous proposent des gels douche aux couleurs vertes, aux parfums « naturels » et à l'emballage fleuri, c'est pour mieux cacher la réalité : seule une infime partie est naturelle, noyée dans une tonne d'ingrédients synthétiques et chimiques. Evidemment, il serait nettement moins vendeur de dire aux consommateurs qu'ils se lavent avec un produit contenant du polyéthylène glycol (PEG) ou encore de l'Acide Éthylène Diamine Tétra acétique (EDTA), ou bien qu'ils se décapent le corps avec des sulfates (SLS).

L'EDTA, par exemple, est utilisé dans de nombreuses industries : traitement de l'eau, production de détergents, textile, agroalimentaire, cosmétique, agriculture, etc. C'est un acide chélateur (il capte les métaux lourds mais aussi les minéraux essentiels) employé comme stabilisant de la formule aussi bien dans les savons bas de gamme que dans les savons les plus chers. Comme beaucoup de produits chimiques, il est irritant pour la peau et peut même s'avérer toxique. Enfin, il n'est pas biodégradable et se propage bien souvent dans l'eau du robinet que nous buvons, car il passe à travers les filtres à eau.

Cela étant dit, toutes ces substances sont inscrites sur les emballages des produits que l'on achète, il est donc possible de repérer les quelques produits à fuir grâce à cette liste appelée « INCI » (voir encadré). Seul souci : cette liste est incompréhensible pour celui qui n'y connaît rien !

ADIEU SAVONNETTE

Nous avons récemment parlé des méfaits des shampoings et des solutions naturelles efficaces pour se laver les cheveux (voir *Alternatif Bien-Être* 95).

Tout comme notre cuir chevelu, notre peau reçoit quotidiennement des produits qui dérèglent son fonctionnement. On constate alors une production de sébum plus importante, des odeurs corporelles plus marquées, l'apparition de boutons ou encore une peau de plus en plus sèche. Aussi, à l'instar du « no poo » (pas de shampoing), certains préconisent alors tout simplement de... se passer de savon !

Comment ? Il suffit de se frotter à l'eau claire pour laver son corps sans l'agresser. Cela peut paraître rudimentaire, surtout pour ceux qui exercent une activité sportive quotidienne ou

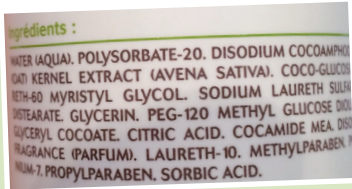
un métier salissant, mais de plus en plus de témoignages font état de cette pratique, nous rassurant au passage sur l'absence de mauvaises odeurs constatées.

Sans aller jusque-là, nous pouvons facilement limiter les douches intégrales quotidiennes et revenir aux « toilettes de chat » de nos grands-mères, qui avaient l'avantage d'épargner notre peau et de limiter la consommation d'eau.

Ces pratiques puisées dans les traditions nous incitent à nous tourner vers des valeurs sûres du passé, des produits sains ayant fait leurs preuves. Mais dans ce domaine également, attention aux nombreux pièges !

L'ARNAQUE DES SAVONS ARTISANAUX

Lorsque l'on veut se laver sans avoir recours aux gels douche bourrés de produits chimiques, on opte le plus souvent pour le bon savon traditionnel. Celui en lequel on peut avoir confiance par son caractère simple et artisanal. Mais tout dépend de ce que l'on appelle « artisanal ». Aujourd'hui, il ne reste que deux savonneries fabricant du véritable savon de Marseille : *Le Sérail* et *Le fer à cheval*. En d'autres termes, près de 95 % des savons de Marseille vendus sont des contrefaçons. Pourquoi ? Parce qu'il n'y a aucune protection de cette appellation. Ainsi, la majorité des fabricants ne respecte pas la recette traditionnelle (plus de 70 % d'huile végétale d'olive ou de coco mélangée à de la soude) ni les méthodes de fabrication, et ajoutent à la place de la graisse animale, des conservateurs et des colorants. Si vous lisez « sodium tallowate », passez votre chemin : il s'agit de graisse animale et non d'un vrai savon de Marseille.



DÉCODONS TOUT DE MÊME QUELQUES PRINCIPES SIMPLES

QU'EST-CE QUE LA LISTE INCI ?

La liste INCI désigne la liste de tous les ingrédients contenus dans une formule de produit cosmétique et les nomme selon les règles de l'*International Nomenclature for Cosmetic Ingredients*.

La directive européenne « Cosmétique » impose de la faire figurer sur les emballages des produits, mais en règle générale, les fabricants s'arrangent pour qu'elle soit écrite en tout petit, dans un mélange de latin et d'anglais assez difficile à comprendre. Une norme supplémentaire permettant de faciliter la lecture de façon internationale, mais qui n'apprend rien au lecteur novice.

Les ingrédients doivent apparaître par ordre décroissant, du plus dosé au moins dosé. Ainsi, si dans un produit hydratant vous voyez dans les premiers ingrédients de la liste des noms comme « diméthylpolysiloxane », « diméthicone », « phényldiméthylpolysiloxane », vous pouvez être certain que le produit en question n'aura rien d'hydratant.

Mais ces normes sont imprécises, et les fabricants malins. En effet, dès qu'un ingrédient est présent à moins de 1 % dans la formule, le fabricant peut le placer n'importe où dans la liste. Un véritable casse-tête pour du simple savon. Décourageant, n'est-ce pas ? C'est tout à fait le but.

- Aqua = eau
- Les ingrédients écrits en lettres capitales sont bien souvent mauvais pour la santé et l'environnement : PEG (polyéthylène glycol), PPG (propylènes glycols), BHT, SLS (Sodium Lauryl Sulfate, des tensioactifs), EDTA...
- Les extraits naturels de plantes sont presque toujours désignés par un nom latin.
- D'une façon générale, tout ce qui se termine en -ane -one -thiconol -siloxane -silane désigne les silicones qui mettent une éternité à se désintégrer dans l'environnement, se contentent de donner l'illusion d'une bonne hydratation et étouffent la peau par leur action occlusive.
- Les produits dérivés de la pétrochimie sont nommés en latin *Petrolatum* et *Paraffinum liquidum*. Là encore, un produit se prétendant à base d'huiles hydratantes peut tout à fait comporter de très faibles quantités d'huiles végétales pour de grandes quantités d'huiles minérales issues de la pétrochimie.
- CI suivi d'un chiffre désigne un colorant, naturel ou non.
- Les mots « parfum » ou « fragrance » désignent toujours un parfum synthétique. Les parfums naturels à base d'huiles essentielles sont énumérés plante par plante en latin.
- Les allergènes repris dans la liste officielle des allergènes sont toujours listés à la fin, mais ce ne sont pas des ingrédients, plutôt des composés naturels d'autres ingrédients. Ils nous renseignent cependant sur le potentiel allergisant du produit : linalol, géraniol, limonène...

De la même façon, les arnaques au faux savon d'Alep sont monnaie courante. Dans la vague du « retour aux sources », le savon d'Alep est tellement plébiscité pour ses qualités dermatologiques qu'on en trouve partout. De ce fait, il est très difficile d'être certain de sa provenance comme de sa qualité. Il se trouve que l'huile de laurier (le composant qui caractérise le savon d'Alep) est un produit rare et cher, aussi la plupart des fabricants n'hésitent pas à en mettre des quantités ridicules, voire à ne pas en mettre du tout. De même que l'huile d'olive choisie est bien souvent de qualité médiocre. Là encore, colorants et autres subterfuges sont utilisés pour donner un aspect

plus authentique à ces savons. Dans tous les cas, ne vous fiez pas aux certifications en tout genre, il n'en existe aucune pour régir la fabrication de ces produits.

Par chance, il est encore possible de se laver avec du véritable savon de Marseille, fabriqué à l'ancienne. Mais ce dernier est plutôt destiné aux tâches ménagères qu'à l'hygiène corporelle car il est trop dégraissant. Les peaux sensibles

MÉFIEZ-VOUS DES SAVONS SANS SAVON

Les publicitaires sont de vrais génies pour trouver des parades. « *Le savon pose problème ? Retirons le savon* ». Mais les produits utilisés pour les remplacer sont tout aussi irritants, si ce n'est davantage. Pour compenser l'absence de savon sont ajoutés de nombreux tensioactifs synthétiques, dont la réputation n'est plus à faire : les fameux sodium laureth/lauryl sulfate, aussi appelés SLS.

éviteront donc son utilisation. Quant au savon d'Alep, assurez-vous qu'il soit bio et qu'il contienne au minimum 20% à 30% d'huile de laurier, sa quantité pouvant aller jusqu'à 50%.



Pour finir, souvenez vous d'une chose : l'une des règles essentielles est qu'un bon produit est un produit qui contient le moins d'ingrédients possibles. En effet, certaines marques, surfant sur la vague végan et environnementale, conservent malgré tout des produits agressifs et largement décriés comme les sodium laureth sulfates ou l'EDTA, tout en pratiquant des prix prohibitifs. C'est pourquoi le savon d'Alep représente une excellente alternative aux produits courants tout en protégeant les peaux les plus difficiles.

infos produits

- Savon d'Alep bio 20 % d'huile de laurier – Lauralep : <http://www.lauralep.com/> – 03 85 46 36 77

Émilie Olag ■■■

POURQUOI L'ON A LA PEAU SÈCHE

La dureté de l'eau, souvent calcaire, explique la plupart du temps les problèmes de sécheresse de peau et, par la même occasion, pourquoi le marché des crèmes hydratantes est si florissant ! Aussi, si votre robinetterie se trouve rapidement entartrée, l'idéal serait d'investir dans un adoucisseur d'eau ou d'utiliser un savon aux propriétés naturellement hydratantes et non agressif pour la peau. Par exemple, un vrai savon d'Alep bio contient de l'huile de laurier et de l'huile d'olive qui hydratent parfaitement. Et si votre peau a besoin d'une hydratation supplémentaire, préférez une huile végétale naturelle. Plus efficaces et économiques, certaines d'entre elles ont également des bénéfices spécifiques :

- L'huile d'avocat : tonifiante et réparatrice
- L'huile d'amande douce : adoucissante
- L'huile de calendula : répare les peaux sensibles et soulage après l'exposition au soleil
- L'huile d'onagre : anti-âge
- L'huile végétale de macadamia : anti-vergetures

Cannelle de Chine : un anti-gastro

La cannelle de Chine consommée en épice ou en boisson stoppe la prolifération d'*Escherichia coli*, une bactérie qui provoque des intoxications alimentaires.

Les intoxications alimentaires causées par la bactérie *E. Coli* sont parmi les plus fréquentes. Elles provoquent des diarrhées qui peuvent devenir sanglantes et évoluer en insuffisance rénale chez les jeunes enfants. Cette bactérie se trouve normalement dans le tube digestif des bovins : la viande peut donc être contaminée lors de l'abattage. Les aliments les plus à risque sont les viandes crues, les viandes hachées, le lait cru, les légumes crus et l'eau non traitée qui peut avoir été contaminée par des déjections animales. Une étude récente montre que la cannelle de Chine en boisson, à raison de 10 gouttes d'huile essentielle diluées dans 1 litre d'eau, stoppe la prolifération des bactéries pendant 24 heures. Voilà donc une stratégie simple à mettre en œuvre en cas d'intoxication alimentaire.

Source : Lina Sheng, Mei-Jun Zhu. Inhibitory effect of Cinnamomum cassia oil on non-O157 Shiga toxin-producing *Escherichia coli*. Food Control, 2014.

À faire impérativement avant de passer sur le billard

Si vous devez bientôt vous faire opérer, mieux vaut partir équipé : emportez vos flacons d'huiles essentielles pour rendre votre séjour bien moins déplaisant, et même pour obtenir de réels bénéfices thérapeutiques.

RESTEZ ZEN

L'injection de produits anesthésiants, l'éventualité de complications ou tout bêtement l'idée de savoir votre corps ouvert au scalpel, voilà de quoi se sentir tendu avant une opération, même si votre chirurgien l'a qualifiée de « simple routine ». Et un niveau important d'anxiété a des conséquences : il rend le réveil post-opératoire plus lent, plus compliqué et surtout plus douloureux¹.

Pour gérer ce pénible moment et éviter d'avoir à avaler des anxiolytiques ou des sédatifs, l'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) réduit de façon significative le stress, l'anxiété et l'intensité de la douleur². Le linalol, la molécule principale qu'elle contient, apaise et détend, régule le système nerveux. L'essence d'orange douce (*Citrus sinensis zeste*) diminue aussi le stress et agit comme un anxiolytique, elle forme une belle synergie avec la lavande³. D'autres huiles essentielles aux propriétés apaisantes ont été testées avec succès : lavandin (*Lavandula hybrida*), rose de Damas (*Rosa damasca*)⁵, néroli (*Citrus aurantium fleurs*)⁶ et camomille noble (*Anthemis nobile*).

VOICI COMMENT LES UTILISER

- Quelques jours avant l'intervention, respirez directement au flacon la lavande ou l'orange douce (ou un mélange des deux réalisé au préalable dans un petit flacon) pendant au moins 30 secondes, ou versez quelques gouttes sur un mouchoir et portez-le aux narines ; ou encore, versez 3 gouttes à l'intérieur du poignet et portez-le près du nez pour respirer profondément. Répétez plusieurs fois par jour, et surtout 1 h avant d'entrer au bloc.
- Utilisez un diffuseur atmosphérique électrique dans lequel vous verserez 10 gouttes de lavande et 10 gouttes d'orange douce. Diffusez matin et soir les jours précédant l'intervention.

- Si l'anxiété perturbe votre sommeil, préparez un mélange dans un flacon compte-gouttes de 5 ml :

- HE lavande (*Lavandula angustifolia*) 36 gouttes
- HE camomille noble (*Anthemis nobilis*) 12 gouttes
- HE néroli (*Citrus aurantium fleurs*) 4 gouttes

Avant de vous coucher, faites une dizaine de respirations profondes le nez au dessus du flacon. Versez 2 gouttes du mélange sur un mouchoir et déposez-le sur votre oreiller⁷.

- **Après l'intervention** : continuez à faire des inhalations régulières avec la lavande en respirant lentement et profondément, elle contribue à réduire la douleur⁸.

DÉBARRASSEZ-VOUS DES NAUSÉES DE L'ANESTHÉSIE

Après l'anesthésie, il arrive de se réveiller avec des nausées et une désagréable envie de vomir, c'est pourquoi l'on vous demande d'attendre avant de boire ou de manger. Les personnes sujettes au mal des transports et celles qui subissent une intervention qui touche les yeux, l'abdomen ou la sphère gynécologique y sont plus sensibles que les autres. Cela peut aussi être l'un des effets secondaires de l'utilisation de produits antalgiques à base de morphine.

1. Kain ZN, Sevarino F, Alexander GM, Pincus S, Mayes LC. Preoperative anxiety and postoperative pain in women undergoing hysterectomy. A repeated-measures design. *J Psychosom.Res.* 2000 ; 49 : 417-22.
 2. S. Kim, H.-J. Kim, J.-S. Yeo, S.-J. Hong, J.-M. Lee, and Y. Jeon, "The effect of lavender oil on stress, bispectral index values, and needle insertion pain in volunteers," *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 17, no. 9, pp. 823-826, 2011.
 3. T. C. Goes, F. D. Antunes, P. B. Alves, and F. Teixeira-Silva, "Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans," *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 18, no. 8, pp. 798-804, 2012.
 4. R. Braden, S. Reichow, and M. A. Halm, "The use of the essential oil lavandin to reduce preoperative anxiety in surgical patients," *Journal of Perianesthesia Nursing*, vol. 24, no. 6, pp. 348-355, 2009.
 5. T. Hongratanaworakit, "Relaxing effect of rose oil on humans," *Natural Product Communications*, vol. 4, no. 2, pp. 291-296, 2009.
 6. P.-H. Hu, Y.-C. Peng, Y.-T. Lin, C.-S. Chang, and M.-C. Ou, "Aromatherapy for reducing colonoscopy related procedural anxiety and physiological parameters: a randomized controlled study," *Hepato-Gastroenterology*, vol. 57, no. 102-103, pp. 1082-1086, 2010.
 7. M. Y. Cho, E. S. Min, M. H. Hur, and M. S. Lee, "Effects of aromatherapy on the anxiety, vital signs, and sleep quality of percutaneous coronary intervention patients in intensive care units," *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, vol. 2013, Article ID 381381, 6 pages, 2013.
 8. R. Soltani, S. Soheilipour, V. Hajhashemi, G. Asghari, M. Bagheri, and M. Molavi, "Evaluation of the effect of aromatherapy with lavender essential oil on post-tonsillectomy pain in pediatric patients: a randomized controlled trial," *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, vol. 77, no. 9, pp. 1579-1581, 2013.

ÇA MARCHE !

Il semble incroyable que la simple inhalation d'huiles essentielles puisse avoir de tels effets, mais le mécanisme est parfaitement décrypté : les molécules odorantes des huiles essentielles sont absorbées par les muqueuses nasales où elles sont transformées en signaux chimiques véhiculés jusqu'au bulbe olfactif et au cerveau limbique. Elles produisent alors des réactions en chaîne, physiologiques et psychologiques, dans l'ensemble de l'organisme. Pour couronner le tout, ce mode d'utilisation n'a aucune contre-indication... et pourtant, les autorités n'en veulent pas !

En France comme à l'étranger, des milliers d'études scientifiques attestent des effets des huiles essentielles. Pourtant, pour la Haute Autorité de Santé (HAS), ces études ne sont pas suffisamment poussées pour prouver leur efficacité. Motif invoqué : le nombre de patients comptabilisés pour les études n'est pas suffisant (souvent quelques dizaines alors que la HAS et les autorités de santé en réclament des milliers) et les protocoles pas assez rigoureux (durée du suivi, type de placebo, etc.).

Conséquence : les médecins restent dubitatifs sur les effets réels des huiles essentielles. Un doute qui disparaît rapidement chez toutes les personnes qui font l'essai de les utiliser. Outre-Manche, en Inde ou en Afrique, là où les budgets médicaux sont plus faibles, les huiles essentielles se fraient un chemin jusqu'en milieu hospitalier.

Dans ces cas-là, les huiles essentielles indiquées sont le gingembre (*Zingiber officinale*), la menthe poivrée (*Mentha piperita*) et la menthe verte (*Mentha spicata*). La menthe poivrée seule réduit efficacement les spasmes digestifs⁹, tout comme le gingembre. Mais l'inhalation d'un mélange de ces huiles essentielles vous permettra de faire mieux et d'éviter la prise de médicaments contre la nausée et les vomissements¹⁰.

Comment faire :

- Préparez dans un flacon de 5 ml un mélange :
 - HE gingembre 20 gouttes
 - HE menthe poivrée 20 gouttes
 - HE menthe verte 20 gouttes

Une heure avant l'intervention, respirez lentement au flacon ou déposez quelques gouttes sur un mouchoir pour inhaler profondément. Au réveil, répétez selon les besoins.

MAITRISEZ LES GERMES INDÉSIRABLES

Vous n'avez évidemment aucune envie de faire partie des 5% de personnes qui contractent une infection nosocomiale. Le pouvoir antiseptique des huiles essentielles est reconnu

depuis longtemps sans qu'aucun phénomène de résistance comparable aux antibiotiques ne soit apparu.

L'huile essentielle d'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) présente la meilleure activité antibactérienne et antifongique avec une grande sécurité d'emploi. Sa composition biochimique complexe lui donne des propriétés très variées et un large spectre d'action : elle réduit l'inflammation, elle a des effets favorables sur la cicatrisation des plaies¹¹, elle détruit le staphylocoque doré et de multiples autres microbes résistants aux antibiotiques¹². On peut aussi citer parmi les autres huiles essentielles antibactériennes l'essence de citron (*Citrus limonum*), très sûre d'emploi.

Mode d'emploi :

Dans un diffuseur, versez 10 gouttes d'arbre à thé et 10 gouttes de citron. Le temps de votre séjour à l'hôpital, faites diffuser régulièrement pour assainir l'air ambiant et désinfecter la pièce en totalité.

CICATRISER AVEC FACILITÉ

On doit la renaissance de l'aromathérapie (et l'invention du terme) à René-Maurice Gattefossé, chimiste et parfumeur. En 1910, il se brûle gravement la main dans son laboratoire et, dans la précipitation, la plonge dans un récipient rempli d'huile essentielle de lavande. Les résultats sont stupéfiants : la plaie guérit et cicatrise parfaitement ! Depuis, les propriétés antiseptiques et cicatrisantes de la lavande continuent à se confirmer dans des études scientifiques¹³.

Comment faire :

Faites cette préparation dans un flacon de 10 ml :

- HE lavande vraie 10 gouttes
- Finissez de remplir le flacon avec de l'huile végétale de rose musquée.

Une fois la cicatrice refermée, déposez quelques gouttes et massez avec le doigt deux fois par jour.

Annie Casamayou ■■■

9. L. Ferruggiari, B. Ragione, E. R. Rich, and K. Lock, "The effect of aromatherapy on postoperative nausea in women undergoing surgical procedures," *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, vol. 27, no. 4, pp. 246-251, 2012.
 10. L. Ferruggiari, B. Ragione, E. R. Rich, and K. Lock, "The effect of aromatherapy on postoperative nausea in women undergoing surgical procedures," *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, vol. 27, no. 4, pp. 246-251, 2012.
 11. M. Edmondson, N. Newall, K. Carville, J. Smith, T. V. Riley, and C. F. Carson, "Uncontrolled, open-label, pilot study of tea tree (*Melaleuca alternifolia*) oil solution in the decolonisation of methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* positive wounds and its influence on wound healing," *International Wound Journal*, vol. 8, no. 4, pp. 375-384, 2011.
 12. L. Halcón and K. Milkus, "Staphylococcus aureus and wounds: a review of tea tree oil as a promising antimicrobial," *American Journal of Infection Control*, vol. 32, no. 7, pp. 402-408, 2004.
 13. Vakilian K1, Atarha M, Bekhradi R, Chaman R. Healing advantages of lavender essential oil during episiotomy recovery: a clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2011 Feb;17(1):50-3. doi: 10.1016/j.ctcp.2010.05.006. Epub 2010 Jun 17.



RENCONTRE AVEC LE DR ERARD DE HEMRICOURT

« Cancer : la guérison en trois clics ? »

Spécialisé en médecine nucléaire, le Dr Erard de Hemricourt a créé Esperity, un réseau social qui met en relation les patients victimes d'un cancer, afin qu'ils puissent échanger des informations sur leur expérience de la maladie et améliorer leurs chances de guérison. La fin du cancer en trois clics ? Pas encore. Mais un formidable outil de partage pour mieux comprendre la maladie et découvrir la force des méthodes de soin naturelles.

→ **Face au cancer, trop de malades ont encore des idées fausses. Ainsi, ils ignorent souvent que le fait d'enchaîner les protocoles de chimiothérapie ne fait qu'éliminer les cellules cancéreuses les plus faibles, laissant les plus résistantes qui finissent par se développer et accélérer la progression de la maladie...**

Dr de Hemricourt : Et c'est pourtant vrai ! Par exemple lorsqu'on traite un cancer du poumon, un certain nombre de patients meurent non pas parce que leur cancer était d'emblée résistant à la chimiothérapie, mais parce qu'il l'est devenu à cause des traitements. Les cellules cancéreuses sont très hétérogènes : certaines ont des mutations génétiques qui vont induire un potentiel de résistance à certains médicaments. Dans un premier temps, la tumeur va fondre de manière spectaculaire, mais malheureusement certaines cellules cancéreuses résistantes survivent, continuent à progresser et peuvent développer une tumeur très résistante aux médicaments. On va alors devoir donner des traitements plus agressifs encore pour essayer de battre ces cellules résiduelles.

→ **On sait que ces traitements de plus en plus agressifs sont eux-mêmes cancérigènes et qu'ils risquent donc de déclencher d'autres tumeurs, les « tumeurs secondaires » (voir *Alternatif Bien-Être* 94). Existe-t-il un accompagnement après la rémission d'un cancer pour éviter l'apparition de ces tumeurs ?**

Le nombre de cancers secondaires est en pleine expansion, en partie parce que de plus en plus de gens survivent à leur cancer. Le taux de cancer augmente graduellement d'année en année, mais le risque d'en mourir diminue d'environ 1 % chaque année dans les pays occidentaux et en Amérique. Aujourd'hui, il y a 15 millions de survivants au cancer, rien qu'aux États-Unis ! Ces personnes ont parfois reçu des traitements très toxiques qui vont

provoquer des mutations génétiques, lesquelles peuvent s'accumuler avec le temps et provoquer un cancer secondaire. On estime que 10 à 20 % des gens qui ont eu un cancer vont avoir un cancer secondaire dans les 15 à 20 ans qui suivent leur rémission. Mais on ne sait pas encore quels patients vont être concernés, ni quels médicaments sont les plus susceptibles d'induire des cancers secondaires.

→ **L'information fiable sur les effets réels des traitements, on l'a dit, est difficile à trouver. D'autant que les médias « survendent » parfois des méthodes de soin controversées. Que pensez-vous par exemple des tests génétiques dans la prévention du cancer ? La médiatisation de la double mastectomie préventive de l'actrice Angelina Jolie – qui avait découvert être porteuse d'un gène prédisposant au cancer du sein – pourrait inciter à faire séquencer son génome. Mais est-ce utile ?**

La plupart des cancers ne sont pas liés à des prédispositions génétiques préétablies mais à des mutations qui surviennent au cours de la vie et qui dépendent surtout du mode de vie. Selon les chercheurs en épidémiologie, 40 à 50 % des cancers de l'homme moderne, en Europe et aux États-Unis, sont liés au mode de vie : la sédentarité, le tabagisme, l'alcoolisme, la mauvaise alimentation... Tout cela induit l'apparition d'anomalies au niveau du code génétique qui vont progressivement s'accumuler pour dépasser un seuil et provoquer l'expression de la maladie cancéreuse.

Les cancers liés à une anomalie génétique à la naissance, comme celui d'Angelina Jolie, ne représentent que 5 à 10 % des cas, donc vraiment une minorité ! De plus, le problème de cette approche est qu'on ne sait pas encore prédire quelles personnes auront vraiment un cancer. Par exemple, une femme qui n'a pas de mutations génétiques présente 12 % de risques d'avoir un cancer du sein au cours de sa vie. Avec une mutation sur les gènes

BRCA1 et BRCA2, on peut passer à 70% de risques, mais cela signifie aussi que 30% des femmes qui ont la mutation n'auront pas de cancer. Ce qui s'est passé dans le cas d'Angelina Jolie est donc très agressif puisqu'elle a subi une double mastectomie pour lui éviter d'avoir « peut-être » un cancer du sein.

→ **Si elle ne se trouve pas dans la prévention, quelle est la promesse de la génétique dans le traitement du cancer ?**

Ces dernières années, on a constaté avec surprise que, lorsque l'on prend un amas cellulaire d'une même tumeur, la plupart des cellules ont un comportement totalement différent les unes des autres : certaines cellules présentent des mutations génétiques que d'autres n'ont pas. Les tests génétiques pourraient ainsi permettre d'adapter le traitement à chacune des mutations de la cellule cancéreuse.

Ainsi, un objectif majeur pour la cancérologie sera d'avoir des traitements ciblés, mais surtout des cocktails de médicaments ciblés pour détruire un, deux ou trois types de cellules cancéreuses en même temps. Car si l'on n'en détruit qu'un seul, les autres risquent de s'amplifier et provoquer un échappement tumoral.

→ **Quelles méthodes naturelles complémentaires vous semblent intéressantes pour accompagner un traitement contre le cancer ?**

Celle qui a totalement prouvé son intérêt est de garder une activité physique pendant et après le traitement. Cela contribue d'abord à garder une bonne qualité de vie : le sport a un impact sur l'humeur et permet de conserver des interactions sociales et mentales. Ensuite, des études ont montré que l'activité physique diminue le risque cardiovasculaire causé par la chimiothérapie sur le long terme. Lorsqu'on donne un traitement cardiotoxique contre le cancer du sein, on demande à la patiente de conserver un minimum d'activité physique.

Malgré la fatigue causée par le traitement et la maladie, il faut continuer de marcher 30 à 40 minutes tous les jours pour diminuer les effets secondaires. Donc l'activité physique modérée et régulière est une méthode alternative vraiment efficace. Ensuite, 60 à 70% des patients prennent des compléments alimentaires et ils ont sans doute raison de le faire car il n'y a pas d'effets toxiques. Et certaines études sont très prometteuses, en particulier dans le cas de la vitamine D et des oméga-3. En revanche, il vaut mieux éviter les antioxydants pendant la chimiothérapie car cela peut contrecarrer les effets du traitement.

→ **Et que pensez-vous du jeûne avant une chimiothérapie pour augmenter son efficacité ?**

C'est très intéressant car l'élément nutritif principal des cancers est le sucre. D'ailleurs, lorsqu'on fait une imagerie du cancer, on injecte du glucose radioactif précisément pour voir les cellules cancéreuses. Donc si l'on jeûne, on va réduire cet apport nutritif. Et d'après des études qui ont été faites sur des animaux et des humains, le jeûne augmenterait l'efficacité de la chimiothérapie. On ne sait pas encore par quel mécanisme, mais il n'y a pas d'effets secondaires, alors pourquoi pas ? Au pire des cas, on perdra un kilo.

En revanche, une fois que le traitement a été donné, il faut éviter de jeûner parce que le traitement accélère déjà en lui-même la perte de poids et la fonte musculaire. Il est donc important d'avoir une alimentation équilibrée après le traitement pour éviter que l'organisme ne se dessèche et ne perde du poids.

→ **Ces informations, vous avez voulu faire en sorte que les patients puissent les échanger entre eux, facilement. C'est pourquoi vous avez créé Esperity. Un réseau social où les utilisateurs peuvent partager leurs expériences sur les effets secondaires des traitements et l'impact sur leur qualité de vie...**

Lorsque vous vous inscrivez sur Esperity, vous avez le choix entre quatre profils : patient atteint de cancer, patient qui a survécu à un cancer, soignant (*un profil qui peut être utilisé par l'entourage*), et « autre » pour les gens qui recherchent tout simplement des informations. Les patients peuvent ainsi s'échanger des informations très utiles entre eux.

Mais ce réseau va aussi nous permettre de collecter de nombreuses informations, en particulier sur l'efficacité comparée des traitements et leurs effets secondaires. On pourra ainsi réussir à montrer qu'entre deux traitements qui ont la même efficacité, l'un des deux permet aux patients d'avoir une meilleure qualité de vie !

www.esperity.com/fr/

Pour en savoir plus sur le jeûne et le cancer, voir *Alternatif Bien-Être 94*.

Propos recueillis par **Morgane Vedrines** ■■■



LE VAPOTAGE A-T-IL DU BON ?

Même le scénariste du film « *Retour vers le futur* » ne l'avait pas imaginé ! La cigarette électronique est pourtant apparue sans qu'on s'y attende. Elle est même devenue un vrai phénomène de société. Alors, forcément, il y a les « pour » et les « contre »... Toxique ? Pas toxique ? Est-elle utile au sevrage ou est-ce une nouvelle façon de rendre les jeunes accros ?

PRINCIPE DE PRÉCAUTION

De prime abord, je suis très méfiant pour ce type d'innovation technologique. Comme le tabac en Occident, la e-cigarette n'a rien de traditionnel. Et il est bon de rappeler que la nicotine est un poison neurotoxique. Elle constitue une défense moléculaire que la plante a développée pour ne pas être mangée par les animaux. C'est même un insecticide très efficace utilisé dans certains pays.

Finalement, tout le monde s'accorde pour dire que respirer un tel poison ne sera jamais une bonne chose. Craignant un nouveau phénomène d'addiction, l'OMS a d'ailleurs statué il y a peu sur sa toxicité en interdisant la vente d'e-cigarettes aux mineurs*. Malgré cela, j'ai tout de même le sentiment qu'avec ce nouveau procédé, on améliore la condition du fumeur. Tout d'abord, il n'inhale plus les agents de saveurs contenus dans l'herbe à Nicot, qui provoquent une addiction supplémentaire terrible. Pour respirer quoi d'autre ? Rien de mieux, c'est vrai. Les éthyles de glycol ou autres composants chimiques que contiennent les cocktails destinés à l'inhalation assistée n'ont rien de reluisant. Mais, à ce que je sache, ils n'ont pas de propriétés addictives.

LE VRAI INTÉRÊT DE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Le vrai progrès existe si ce nouvel outil aide au sevrage de la cigarette. Est-ce le cas ? Je pense que oui. Les personnes qui viennent me voir pour arrêter de fumer et qui vapotent déjà sont dans des prédispositions plus favorables que si elles fumaient encore. Elles ont pu réduire volontairement et progressivement leur taux de nicotine, ce qui est impossible à faire avec une vraie cigarette. Le second avantage, c'est que le vapotage induit un geste différent. On ne tient pas une e-clope du bout des doigts car elle est trop lourde. On modifie donc la gestuelle qui est aussi une forme de dépendance.

Finalement, la e-cigarette est un outil de sevrage, comme le patch nicotinique en est un autre. L'intérêt supplémentaire est une moindre frustration du fumeur qui passe d'un doudou de filtre et de papier à un autre doudou... électronique, et en plus qui clignote ! Autre observation que j'ai pu faire : les gens ne sont pas spécialement stressés et ne prennent pas de poids, un problème qui est bien réel quand on arrête de fumer par sa seule volonté.

LES SOLUTIONS NATURELLES DONT PERSONNE NE PARLE !

Si un chercheur (qui trouve) pouvait inventer une cigarette électronique qui insuffle un leurre naturel, sans nicotine, sans produit chimique, on pourrait alors parler d'une vraie révolution ! Mais en attendant, vapoter n'est pas un moyen idéal. Plus vite on supprime ces poisons (nicotine et produits chimiques), mieux cela vaudra pour la santé.

Des solutions naturelles existent pour arrêter de fumer. Le kudzu (*Pueraria lobata*) est une plante efficace pour agir sur les dépendances tabagiques. Mais cette plante ne brise pas directement le phénomène de dépendance. Il faut d'abord passer par un effet de désaccoutumance, donc de diminution des sites récepteurs de la nicotine, situés au cœur de l'organisme. Comment faire ? En drainant et nettoyant... Plus facile à dire qu'à faire, et pourtant, dans la tisane *Oxygène* que je propose à Natura Mundi, j'ai réuni 9 plantes qui agissent en synergie (anis vert, chardon-marie, plantain, aunée, réglisse, feuilles de myrtille, framboisier, sauge et aubépine). Certaines plantes favorisent l'élimination, d'autres soutiennent la fonction pulmonaire, et d'autres encore apaisent les nerfs. Cette action synergique intervient sur différents paramètres biologiques : ceux impliqués dans le phénomène de dépendance. Boire une tisane de ce type permet de se désaccoutumer du tabac dans des conditions idéales pour l'organisme. Plus vite on draine ses toxines, plus vite on change de programme. Passer de la dépendance du tabac à la liberté demande de briser des chaînes... par la force des plantes.

Jean-François Astier ■ ■ ■



* D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « les éléments de preuves sont suffisants pour mettre en garde les enfants et les adolescents, les femmes enceintes et les femmes en âge de procréer contre l'utilisation d'inhalateurs électroniques de nicotine, parce que l'exposition du fœtus et de l'adolescent à la nicotine a des conséquences à long terme sur le développement du cerveau. »

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR L'ASPÉRULE ODORANTE

Elle est réputée favoriser le sommeil grâce à l'effet calmant de la coumarine, un de ses composants. À cet effet seulement ? Si l'on y regarde de plus près, cette plante a bien d'autres atouts pour améliorer la qualité du sommeil. Un indice : on l'appelle aussi « l'hépatique étoilée »...

L'ASPÉRULE, DÉLICATE ET SECRÈTE

L'aspérule odorante (*Galium odoratum*) est une plante très commune et répandue dans nos forêts d'Europe, ce qui lui a valu le nom respectueux de « reine des bois ». C'est une plante délicate. Dans des conditions de croissance inappropriées, ses feuilles peuvent noircir et devenir toxiques. L'aspérule a son jardin secret. Elle ne délivre son odeur que lorsqu'elle sèche, une caractéristique de la coumarine qu'elle contient. Son parfum ressemble à celui du foin fraîchement coupé.

L'aspérule odorante agit sur le système nerveux en tant que régulatrice, antispasmodique et calmante. Mais ce qu'on ne vous dit pas, c'est qu'elle possède un véritable effet tonique et stimulant sur le foie et la digestion. Elle est d'ailleurs indiquée en cas de congestion hépatique, d'inappétence ou d'ictère (jaunisse). Vous avez sûrement déjà entendu dire qu'un bon sommeil était dépendant d'une bonne digestion... Voilà tout l'intérêt de cette plante.

BIEN DIGÉRER, C'EST MIEUX DORMIR

Bien plus souvent qu'on ne le croit, les troubles digestifs perturbent le sommeil. Idéalement, une bonne nuit ne peut s'encombrer d'une digestion inachevée. L'endormissement devrait être le point de départ d'une courte période de jeûne qu'est la nuit, propice à la détoxination de l'organisme. Le foie est l'acteur principal de cette phase de régénération. Mais s'il est occupé à digérer des repas tardifs et copieux, s'il peine à faire son travail pour une autre raison, cette épuration n'en sera que perturbée. Un foie mécontent montre des signes au dormeur en le réveillant vers les 3 ou 4 heures du matin, période de la nuit où il est le plus actif dans cette phase. Parfois, il pourra même perturber la nuit tout entière.

Pour éviter cela, le dîner devrait être pris avant 20 heures. Si cela n'est pas possible, le repas devrait être très léger, par exemple avec une soupe ou une compote de pommes, des aliments très rapides à digérer. En complément, notre fameuse aspérule pourra être des plus utiles pour son effet stimulant sur la fonction digestive. Cet effet étant couplé à son action calmante du système nerveux, elle fera des merveilles !

L'ASPÉRULE POUR QUI ?

L'aspérule est une très bonne plante pour ceux que l'on décrit comme anxieux et bilieux. Ces personnes ont souvent besoin d'un soutien simultané sur le foie et le système nerveux, fonction que remplit très bien l'aspérule. Elle interviendra donc

en cas de spasmes digestifs douloureux ou gênants, comme les éructations ou la dyspepsie, par son effet antispasmodique. Son effet calmant et hypnotique pourra soulager les angoisses, le stress en général, la nervosité, les palpitations cardiaques (sans origine pathologique, bien entendu) et même la déprime. Autre vertu intéressante, elle favorise une bonne circulation sanguine, encore grâce à la coumarine, ce qui la rend précieuse en cas de varices ou en prévention des phlébites. Attention tout de même à ne pas l'associer à un traitement anticoagulant, pour cause de cumul des effets. Une contre-indication est de mise également pour la femme enceinte à cause de cette action circulatoire.

EN PRATIQUE...

En herboristerie, on aime beaucoup associer les plantes entre elles. Cela permet une synergie renforcée à laquelle notre organisme répond très positivement si les plantes sont bien choisies. La mélisse, le houblon ou le lotier corniculé pourront être associés à l'aspérule pour leurs effets complémentaires sur l'axe nerveux. Intéressant donc pour les personnes qui présentent un terrain croisé de troubles nerveux, de mauvais sommeil et de troubles digestifs.

On associe aussi souvent l'aspérule avec d'autres plantes pour le foie comme la fumeterre, le chardon-marie ou la petite centaurée. Si vous l'employez seule, mettez une cuillère à dessert dans une tasse d'eau froide (150 ml). Faites chauffer jusqu'au frémissement, coupez le feu puis couvrez durant 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse en fin d'après-midi et une autre au coucher pour un effet sur votre sommeil. Pour un effet davantage digestif, procédez de la même façon et buvez une tasse après chaque repas.

Jean-François Astier ■ ■ ■



MATTHIAS RATH, ENNEMI N°1 DE LA MÉDECINE CHIMIQUE

Le cas du Dr Matthias Rath est exemplaire d'un médecin accusateur de la médecine. Car il combat, notamment grâce à Internet, avec une redoutable efficacité, et il semble peu probable qu'on réussisse à le faire taire ou à le jeter dans quelque oubliette.

Remarquable organisateur, il a créé à la fois une entreprise commerciale diffusant des suppléments vitaminiques et une fondation d'utilité publique, la Dr Rath Health Foundation, la première reversant tous ses bénéfices à la seconde.

Cependant, mes derniers doutes sur la réalité de son exclusion furent levés par la lecture de ces quelques lignes extraites de Wikipédia : « *Matthias Rath suscite la controverse auprès de la communauté scientifique. Il affirme mener un combat contre "l'hégémonisme et l'obscurantisme des grands groupes pharmaceutique" et remet fortement en question le traitement du cancer largement accepté aujourd'hui et qui, selon lui, est responsable de morts inutiles.* »

UN HOMME À ABATTRE !

Né à Stuttgart en 1955, Matthias Rath a fait ses études de médecine en Allemagne, puis il a travaillé comme chercheur à l'hôpital universitaire de Hambourg et au Centre allemand de cardiologie à Berlin.

C'est en 1987 qu'il découvre la relation entre la carence en vitamine C et un nouveau facteur de risque de maladie cardiaque, la lipoprotéine. Cette découverte ayant été publiée dans le journal de l'association de cardiologie américaine *Arteriosclerosis*, le double prix Nobel Linus Pauling, promoteur résolu de la vitamine C à haute dose comme préventif et curatif anticancéreux, l'invite à le rejoindre.

En 1990, Matthias Rath part aux États-Unis, où il devient le premier directeur de la recherche cardiovasculaire à l'Institut Linus Pauling, à Palo Alto, en Californie. Il y travaille auprès de Linus Pauling dans divers domaines de la recherche nutritionnelle.

En 1994, peu avant sa mort, Linus Pauling déclarait solennellement : « *Il n'y a aucun doute dans mon esprit pour dire que je pense au Dr Rath pour me succéder.* » Nul doute non plus que Matthias Rath entraînait alors immédiatement dans le cercle très honorifique des hommes à abattre.

IL EST « NÉ DE L'ARBRE »...

S'il fallait résumer la vocation du Dr Rath et la mission qu'il s'est donnée, je dirais qu'elle consiste à s'occuper de la santé bien plus que de la maladie, ce qui est déjà faire preuve d'une extraordinaire originalité au sein du monde médical. Rechercher tout ce qui peut permettre à l'organisme humain de conserver et fortifier son équilibre biologique, en lui fournissant tous les apports nutritifs indispensables à cet effet, n'est-ce pas ce qui devrait être le souci primordial de quiconque veut se consacrer à sauvegarder la santé de l'homme moderne, victime d'une multitude d'agressions causées par la civilisation industrielle ? Car, ne l'oublions pas, nous sommes nés de l'humus terrestre accumulé par les plantes au fil des millénaires, et nous sommes constitués de tout ce que les végétaux ont su puiser dans les roches et les sols au profit de la matière vivante. « *L'homme est né de l'arbre* » disaient les Grecs. Et tout ce qui nous éloigne des sources naturelles de notre constitution biologique dégrade notre santé, inéluctablement.

Parfaitement conscient de cette vérité première que tant de prétendus soigneurs ont passée à la trappe, utopistes forcenés s'imaginant pouvoir suppléer la nature par les artifices de la synthèse chimique, Matthias Rath dirige aujourd'hui un Institut de recherche et développement en médecine nutritionnelle et cellulaire. Celui-ci conduit des études de recherche fondamentale et des études cliniques afin

de réunir la plus vaste documentation scientifique accessible sur les apports bénéfiques des micronutriments dans la lutte contre la plupart des maladies.

LES RAVAGES DES DÉFICIENCES EN MICRONUTRIMENTS

Matthias Rath est le créateur du concept scientifique de Médecine Cellulaire, et il promeut l'introduction systématique en médecine clinique de la connaissance biochimique du rôle des micronutriments en tant que biocatalyseurs, dans une multitude de réactions métaboliques au niveau cellulaire.

En appliquant cette connaissance scientifique dans le combat contre les maladies, Rath et son équipe de chercheurs ont analysé les pathologies suivantes comme étant causées en premier lieu par des déficiences chroniques en micronutriments : artériosclérose (origine des maladies coronariennes), hypertension, insuffisance cardiaque, arythmie cardiaque, diabète, ostéoporose, de nombreuses formes de cancer, déficiences immunitaires comme précurseurs de maladies infectieuses, incluant le sida. Selon ces authentiques « explorateurs du corps humain », la santé ou la maladie se déterminent au niveau des milliers de milliards de cellules qui composent notre organisme.

Des chiffres variables sont parfois avancés sur le nombre de cellules de notre corps. C'est qu'il varie tout simplement en fonction de notre poids. Un kilogramme de chair humaine compte environ mille milliards de cellules. Multipliez cela par le chiffre de votre poids et vous connaîtrez à peu près l'importance numérique de votre « population intérieure », dont votre « Moi », votre « Je », est en quelque sorte le « Président ». Apprenez cela à vos enfants, afin qu'ils prennent la mesure de leur immense responsabilité envers leur propre corps et leur santé lorsqu'ils disent « *JE veux faire ceci ou cela* », « *JE veux manger ou boire ceci ou cela* ».

CEUX QUI VONT ÉCHAPPER AU CANCER

Dans chacune de nos cellules se produisent de très nombreux processus métaboliques biochimiques et ils nécessitent, pour s'effectuer dans des conditions optimales, des vitamines, des sels minéraux, divers oligo-éléments et des acides aminés. Le Dr Matthias Rath et ses collaborateurs, les Dr Aleksandra Niedzwiecky et M. Waheed Roomi, ont beaucoup travaillé sur l'apparition des maladies, leur prévention et leur traitement. Et une évidence leur est apparue : la plupart des maladies trouvent leur origine dans une carence en cette « bioénergie » indispensable au bon fonctionnement de nos cellules. Et lorsque cette déficience se trouve associée à d'autres facteurs dommageables (mauvaise hygiène de vie,

stress, pollution, surmenage, désordres affectifs, sédentarité excessive, etc.) elle entraîne à plus ou moins long terme de graves dysfonctionnements susceptibles d'aboutir à des dégénérescences cellulaires. Les formules de la médecine orthomoléculaire, ou médecine cellulaire, ont la capacité d'aider à prévenir ou à traiter la plupart de ces affections, y compris le cancer, qui n'est somme toute que le degré ultime d'une dégénérescence globale.

Au sein de la vie moderne, nous sommes quasiment tous des précancéreux, et seuls pourront échapper au fléau ceux qui auront su prendre en charge l'entière satisfaction des besoins biologiques de ces milliards d'êtres minuscules qui ont construit ce que nous sommes. C'est à cette satisfaction que le Dr Rath et son équipe se sont attachés.

UNE TERRIFIANTE HYPOCRISIE

On trouvera sur le site Internet www.dr-rath.com de Matthias Rath un grand nombre d'informations à ce sujet. La présentation figurant sur la page d'accueil est la suivante : « *Ce site Internet comporte des informations relatives aux programmes de compléments alimentaires développés par le Dr Rath et son équipe de chercheurs. Les législations américaine et européenne interdisent de prêter des vertus thérapeutiques en relation à une maladie expressément nommée à un produit de complément alimentaire quel qu'il soit. Seules sont autorisées les descriptions de la structure et des fonctions des éléments qui composent ces produits de micronutrition. Le présent site Internet respecte ces dispositions.* » Sage précaution dialectique !

Dans notre monde d'hypocrisie institutionnalisée, on comprend bien que personne n'a le droit de dire qu'il peut guérir le cancer, par exemple, et, fût-il médecin, s'il ne fait pas partie de la caste féodale des cancérologues officiels n'utilisant que la panoplie barbare aux multiples échecs. Or de nombreux produits, à commencer par la célèbre vitamine C ou

le non moins célèbre chlorure de magnésium, peuvent parfaitement stopper l'évolution d'un cancer, mais celui qui les fabrique ou les commercialise n'a pas le droit de le dire, sous menace de s'exposer aux foudres de la loi.

DE NOUVELLES DÉCOUVERTES FASCINANTES...

Quoi qu'il en soit, entre Matthias Rath et le complexe pharmaco-industriel, la guerre est ouverte. Et j'avoue que cela m'incline à la sympathie envers le Dr Rath, car il est un des rares médecins à défier ouvertement le mastodonte.

Dans un souci d'objectivité, j'ai consulté le site Dictionnaire sceptique, qui semble s'être donné pour mission de mettre en doute les réputations les mieux établies. C'est ainsi que l'on peut y lire, à propos de notre franc-tireur : *« Malgré tout ce que peut raconter Rath, plusieurs pays interdisent la vente de ses produits parce que les doses de vitamines qu'il préconise sont trop élevées pour être considérées comme des suppléments nutritifs, et qu'ils n'ont pas été soumis aux tests scientifiques requis pour qu'on puisse dire qu'il s'agit de médicaments. Comme on affirme qu'elles ont des propriétés curatives, on ne peut pas non plus les faire passer pour des aliments. »*

Ce paragraphe me semble transpirer la mauvaise foi la plus cynique. Que certains pays (quels pays ?) interdisent la vente de ces produits est une référence dénuée de toute valeur, d'abord parce que cela signifie seulement que certains gouvernements se sont laissés bernier, ce qui est tout à fait banal. De plus, on ne voit pas comment un produit pourrait être interdit uniquement parce que les « officiels » sont incapables de dire s'il s'agit d'un supplément nutritif, d'un aliment ou d'un médicament. Le corps médical allopathique a toujours tenté de rejeter la vitaminothérapie et n'a fini par la reconnaître du bout des lèvres que sous la seule forme de doses insignifiantes et sans véritable effet thérapeutique. Aussi a-t-on parfois l'impression que la médecine officielle s'applique à dissimuler aux yeux des patients les effets destructeurs de leur mode de vie aberrant et de les faire durer dans l'automensonge le plus longtemps possible. Sur son site Internet, le Dr Rath affirme avoir découvert que : *« l'athérosclérose, les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux constituent une forme précoce de scorbut causé par une carence vitaminique de la paroi vasculaire ; les carences vitaminiques à long terme constituent la cause principale de l'hypertension artérielle, de l'insuffisance cardiaque, des problèmes circulatoires, du diabète et d'autres maladies cardiovasculaires apparentées ; les tumeurs cancéreuses et les métastases peuvent être évitées par une prise optimale de lysine et d'autres substances naturelles bloquant la digestion enzymatique des tissus conjonctifs par les cellules cancéreuses. »* Tout cela semble très logique, et l'on se demande de quelles études se réclament ceux qui contestent ces faits, alors qu'ils n'ont pas tenté eux-mêmes la moindre recherche pour infirmer ou confirmer les déclarations

du Dr Rath. Ils lui reprochent d'affirmer, mais affirment eux-mêmes sans avoir travaillé le moins du monde sur ces questions de carences vitaminiques.

LE RÔLE FONDAMENTAL DU COLLAGÈNE

Or, Matthias Rath a consacré d'immenses efforts à la mise au point d'une médecine cellulaire qui étudie *« le rôle des micronutriments à titre de biocatalyseurs dans une multitude de réactions métaboliques au niveau cellulaire »*. La médecine cellulaire s'applique à définir *« la prise optimale de vitamines et d'autres molécules bio-énergétiques... qui permettent la prévention, le traitement et éventuellement l'éradication des maladies les plus répandues de nos jours »*.

L'un des complexes vitaminiques qu'il propose contient *« des substances naturelles dans une composition synergique qui favorise la stabilité et l'élasticité des parois artérielles, qui sont améliorées par un apport optimal de collagène, d'élastine et d'autres substances qui composent les parois des vaisseaux sanguins. La vitamine C stimule la production de collagène. Tout comme le cuivre, un oligo-élément, la vitamine C est responsable de la réticulation et, par conséquent, de la fermeté des fibres de collagène. La lysine et la proline sont deux acides aminés qui font partie intégrante des molécules de collagène et constituent le quart des substances qui composent le collagène (...) et qui servent à désintégrer les plaques qui adhèrent à la paroi artérielle. Il contient également du sulfate de chondroïtine et du N-acétyl-glucosamine, deux substances qui adhèrent aux fibres de collagène comme du ciment et augmentent la fermeté et la stabilité du tissu conjonctif. La vitamine B6, l'acide folique et la bêtaïne sont des nutriments essentiels qui favorisent l'élimination de l'homocystéine, un facteur de risque peu connu jusqu'à présent pour le cœur et les vaisseaux sanguins. »*

Il faut rappeler ici le rôle essentiel du collagène, qui est le véritable « ciment » de notre organisme. C'est une protéine fibreuse qui compose les fibres blanches

de la peau, des tendons, des os, des cartilages, des ligaments, des muscles et de tous les tissus conjonctifs. C'est lui qui assure la cohésion de notre corps et donne toute leur consistance, leur force, leur fermeté et leur souplesse à nos organes et à nos tissus corporels. Le collagène compose 25 % des protéines du corps humain et 75 % de notre peau est faite de collagène. La fatigue, la faiblesse, le manque d'énergie sont les principaux symptômes d'une carence en collagène, qui est un facteur de vieillissement. Le collagène est le catalyseur de notre croissance et le grand réparateur de nos tissus. C'est la véritable « colle du corps ». Il est produit naturellement par notre organisme, mais cette production diminue avec l'âge. C'est pourquoi il est nécessaire, à partir de la cinquantaine, de trouver un apport de collagène dans des compléments alimentaires.

UNE TRISTE HISTOIRE

Toutefois, malgré son indéniable succès scientifique et commercial, Matthias Rath n'est pas complètement hors de portée du lobby pharmaco-industriel, dont l'une des tactiques préférées est de susciter des plaintes judiciaires. Mais ce n'est que lorsqu'on réussit à circonvenir une famille influençable et peu informée des réalités médicales, quand, par malheur, un patient décède et que l'on tente de faire porter la responsabilité de ce décès au praticien « non conforme ». Le Dr Rath ne put échapper à ce piège judiciaire lorsqu'on découvrit qu'un jeune cancéreux était décédé alors qu'il avait abandonné les traitements classiques pour adopter la vitaminothérapie de Matthias Rath. Un tribunal de Berlin fut saisi de l'affaire et il interdit au Dr Rath de mentionner dans sa publicité que ses produits pouvaient guérir le cancer en le menaçant de devoir payer une amende de 250.000 euros s'il ne supprimait pas toute publicité anticancéreuse. Le jeune malade décédé, du nom de Dominik Feld, était âgé de 9 ans. Or, non seulement sa propre mère soutenait Matthias Rath, mais elle avait affirmé que les premiers traitements conventionnels que son fils avait reçus étaient les vrais responsables de l'aggravation de son état. Mal lui en avait pris, car les services sociaux allemands obtinrent alors une ordonnance du tribunal afin qu'on retire le garçon à ses parents, sous prétexte qu'« ils agissaient contrairement à son intérêt ».

Bien entendu, ni les services sociaux ni les tribunaux ne sont compétents en matière de médecine, et sont tout simplement soumis aux affirmations des « experts », eux-mêmes prisonniers des dogmes en usage. Pourtant, ce dont un enfant malade a le plus grand besoin, c'est de la présence et de l'affection de sa mère, ce qu'aucun médicament ne saurait remplacer. Et mis à part les cas de maltraitance volontaire avérée, personne ne devrait avoir le droit de retirer un enfant à sa mère, car les conséquences psychologiques peuvent être dramatiques.

NOUS VOULONS LA LIBERTÉ THÉRAPEUTIQUE

Si nous ne voulons pas que l'humanité s'autodétruit par l'abus des drogues chimiques prétendument médicamenteuses, il est indispensable que s'établisse partout la liberté thérapeutique, garantissant à chaque citoyen la complète liberté du choix de ses thérapies et de ses praticiens, que ces derniers soient d'ailleurs médecins ou non. Dans ce domaine, nous pouvons prendre exemple sur la démocratie helvétique dont les procédures électorales sont très supérieures aux nôtres. C'est ainsi que le peuple suisse a remporté une grande victoire en adoptant à une large majorité, le 17 mai 2009, l'inscription dans sa Constitution fédérale de la libre pratique des médecines complémentaires et naturelles. Aussi est-ce peut-être en Suisse que Matthias Rath devra se réfugier un jour, s'il subit encore des tracasseries administratives ou judiciaires visant à discréditer sa vitaminothérapie.

Pierre Lance ■■■

Insuffisances cardiaques : pensez à votre vitamine D

Le rôle de la vitamine D dans la santé cardiaque est encore controversé. Une récente analyse totalisant des données sur des milliers de patients a conclu que la vitamine D ne protège pas de l'infarctus ou de l'accident vasculaire cérébral. En revanche, en cas d'insuffisance cardiaque liée à l'âge, une supplémentation améliore nettement les contractions de ce muscle, ce qui diminue le risque d'arrêt du cœur et donc de décès. Comme toujours, la dose minimale efficace de vitamine D pour un adulte est de 4000 UI par jour.

Source : Gayatri Guhanarayan, Julianne Jablonski, Sarah Witkowski, CIRCULATING ANGIOGENIC CELL POPULATION RESPONES TO 10 DAYS OF REDUCED PHYSICAL ACTIVITY, Journal of Applied Physiology, 10 July 2014.

J'ai testé l'Aikishintaiso



Autour des arts martiaux existe une tradition de médecine énergétique dont la source principale est la médecine chinoise. L'Aikishintaiso, une pratique reliée à une forme d'Aikido, propose une lecture et une discipline du corps peu communes dans le but de se libérer des déterminismes douloureux. Je m'y suis essayé.

Août 2014, Bourg-Argental, un village des monts du Pilat, dans la Loire. C'est ici que les représentants de l'Aikishintaiso, André Cognard et son épouse Anne, reçoivent leurs stagiaires. Le *dojo*, de la taille d'un petit gymnase, est niché dans un parc aménagé à la japonaise avec son *Tori* – portail de bois traditionnel peint en rouge – et son temple shintoïste. Dans l'élégant vestibule habillé de bois, chacun retire ses chaussures sur une dalle de ciment parsemée de pierres plates. Le plancher n'accepte que les pieds nus. Passé le vestiaire où j'enfile mon *dogi*, le vêtement de tous les pratiquants d'arts martiaux, je parviens sur le seuil de la salle où, imitant les autres participants, je m'incline selon la tradition en direction du *kamiza*, hôtel disposé le long du mur Est, face à l'entrée, en l'honneur de maître Kobayashi Hirokazu, disciple direct du fondateur de l'Aikido. Puis je pose le pied gauche sur le tatami. Je me dirige vers l'angle gauche de la salle en longeant le mur. Un participant m'explique comment m'agenouiller en *seiza*, l'assise traditionnelle japonaise, pour un nouveau salut en direction de la photo de maître Kobayashi : l'orteil gauche est placé sur le droit, les genoux légèrement écartés, les fesses posées sur les talons ; on salue en inclinant le front en direction des mains posées à plat, pouce contre pouce, index contre index. Ce rituel précis a notamment pour but d'élever le pratiquant à la vigilance, celle-là même qui était de mise à l'entrée au champ de bataille du temps des samouraïs !

LES POINTS QUI TUENT SONT LES POINTS QUI GUÉRISSENT

Sauf qu'ici il ne s'agit plus de guerroyer mais de se faire du bien. Selon le *Kappo Seppo*, une tradition de soins énergétiques à laquelle maître Kobayashi fut initié, les points qui tuent sont aussi les points qui guérissent. L'Aikishintaiso, tout comme l'Aikido de maître Kobayashi auquel il est relié, convoque une connaissance millénaire, issue de l'ésotérisme zen et du bouddhisme, dans le but d'améliorer l'équilibre psychosomatique par l'entremise de la mécanique corporelle – chaînes musculaires, articulations, organes – ainsi que de l'énergie et de la sensibilité. Pour l'Aikishintaiso, toutes les tensions corporelles sont liées à des traumatismes physiques ou psychologiques et expriment l'inconscient de la personne. Contrainte par ces tensions, la posture réflexe de tout un chacun « *mime littéralement ce qui ne peut être pensé* », indique André Cognard.

Anne Cognard, qui dirige la pratique, entre dans la salle : nouveaux saluts à la japonaise. Elle s'assied en *seiza* face aux 25 élèves du stage. Nouveau salut des élèves alignés. Le cours commence dans un silence emprunt de solennité. Premier exercice de la matinée : *la marche du cadeau à l'empereur* (voir encadré). Il s'agit d'un déplacement lent, jambes repliées, dos vertical, mains ouvertes face à la poitrine, en réduisant au minimum les déplacements verticaux et latéraux. À première vue, l'exercice semble simple à exécuter. Mais il va falloir maintenir la posture dans la durée. Les minutes s'écoulent, silencieuses, concentrées. J'ai les cuisses qui chauffent. Passé un temps d'ajustement, j'éprouve enfin un relatif confort. C'est alors qu'Anne Cognard s'approche de moi et me suggère à mi-voix de fléchir plus nettement les hanches. Presque aussitôt, une forte chaleur inonde mon thorax. La sueur me monte au cou. L'instant d'après, mon buste est en nage. L'exercice n'est pas franchement pénible, mais il est diablement intense. Mes sensations corporelles mobilisent entièrement mon attention. Surtout, je ressens une forte pression dans la colonne dorsale. C'est comme un coup de poing dans le dos qui me donne l'impression que mon sternum s'ouvre en deux. Étrangement, cette intensité est joyeuse. Il me semble la percevoir chez les autres stagiaires, tous très silencieux, comme recueillis.

L'exercice se termine. Nouvel alignement des élèves. Nouveau salut.

JE ME LÈVE, VAGUEMENT NAUSÉUX

Anne Cognard nous explique brièvement un autre mouvement : *sayo otoshi*. Une stagiaire aguerrie nous fait une démonstration, assise en *seiza*.

Ses bras sont posés sur le milieu de ses cuisses, paumes vers le ciel. Sa tête est droite, le buste au-dessus des hanches dans le même plan vertical que son bassin, lui aussi vertical. Elle balance le buste de gauche à droite et inversement sans bouger le bassin, créant un arc de cercle régulier depuis le sacrum jusqu'au sommet du crâne. Nouveaux saluts. C'est à nous. Pendant quinze minutes, je m'applique aux balancements de *sayo otoshi*. À l'image de la plupart des gestes d'Aikido, la précision d'un tel mouvement résiste à la description. Il doit être montré par un pratiquant avancé, reproduit par l'élève en miroir puis corrigé par l'instructeur afin de limiter au minimum les compensations que les débutants ne manquent pas de mettre en œuvre dans le but – inconscient – de ménager leurs efforts. Historiquement, il semble que *sayo otoshi* trouve ses origines dans le *zazen*, la pratique méditative assise japonaise. D'après maître Kobayashi, il permet de « *s'équilibrer entre ses aspirations contradictoires et d'intégrer les discordances existant entre les discours parentaux* ». Sur le plan physique, il met en mouvement l'énergie bloquée dans l'abdomen, responsable de pathologies intestinales.

Fin de l'exercice. Je me lève, vaguement nauséux. Après les salutations d'usage, nous revenons à la marche du cadeau à l'empereur avec le *jo* – un bâton un peu plus gros et lourd qu'un manche à balai – posé sur la tête. La vigilance monte encore d'un cran. Paradoxalement, la détente et la sérénité aussi...

Fin du cours. Inclinations respectueuses en direction d'Anne Cognard et de la photographie de maître Kobayashi. Place à présent à la théorie. Cognard Hanshi, alias maître André Cognard, sexagénaire à la stature imposante, apparaît sur le seuil du dojo. Nouvelles inclinations en *seiza* en direction du cofondateur, avec maître Kobayashi, de la discipline qu'il transmet. Là où son maître d'Aikido enseignait par le geste et dans le silence, André Cognard a formalisé un langage, au croisement des sciences humaines et de la physiologie qui révèle la profondeur insoupçonnée de cette pratique et permet de former d'autres enseignants.

PRATIQUER LA MARCHÉ DU CADEAU À L'EMPEREUR

L'Aikishintaiso est une pratique évolutive. Les postures prescrites aux pratiquants changent régulièrement afin de les amener à un déverrouillage progressif de leurs stases énergétiques selon une progression strictement codifiée. Parmi les nombreuses postures et gestuelles de l'Aikishintaiso, la marche du cadeau à l'empereur a des effets correctifs profonds sur la posture naturelle. C'est l'une des seules qui peut être pratiquée quotidiennement et en continu sans danger.

Placez-vous debout, pieds parallèles très légèrement écartés :

- Fléchissez nettement les chevilles, les genoux et les hanches tout en gardant le dos et le visage verticaux.
- Placez vos mains ouvertes devant vous à la hauteur des pectoraux, pointes des doigts gauche et droite tournées les unes vers les autres et légèrement relevées, coudes et poignets légèrement fléchis.
- Les épaules sont relâchées et les coudes peu écartés.
- Déplacez-vous en faisant glisser un pied vers l'avant sans que le talon dépasse les orteils du pied opposé.
- À chaque mouvement des pieds, c'est l'avant du pied qui attaque le sol en glissant et non le talon.
- Déplacez-vous lentement en essayant de garder les yeux toujours à la même hauteur et en limitant au minimum les déplacements latéraux. Vous pouvez fixer un point devant vous pour vous y aider.
- Quand vous devez tourner, maintenez le corps toujours à la même hauteur.
- Le centre de gravité doit être le plus bas possible tout en gardant le dos droit.

Durée de la marche : 10 minutes en continu, 20 minutes possibles si vous êtes à votre aise. Une pratique quotidienne est indiquée pour des effets durables.

Effets : Correctement exécutée, c'est-à-dire sans compenser la flexion des hanches par une courbure du dos ni compenser la droiture du dos par une limitation de la flexion de la hanche, la marche du cadeau à l'empereur provoque un afflux d'énergie dans le haut du corps qui peut se traduire par une chaleur intense et une sudation subite. Surtout, elle provoque fréquemment une douleur au niveau des muscles ou de la colonne dorsale qui peut résonner en vis-à-vis, jusque dans le sternum. Ces douleurs sont un passage obligé. Selon André Cognard, elles sont un écho de la douleur ressentie par le fœtus lors des premières contractions utérines dans le processus d'accouchement. La conséquence sera une réorganisation de la posture et de la marche dans le sens d'une meilleure économie d'énergie, comme si l'on avait revisité l'apprentissage de la marche avec les capacités d'un adulte.

D'UN SEUL REGARD, IL AVAIT PRIS CONNAISSANCE DE PANS ENTIERS DE MA BIOGRAPHIE

Six mois plus tôt, lors d'une première rencontre, il me résumait les fondements de ce langage. Afin d'illustrer son propos, André Cognard s'était mis à détailler une certaine manière réflexive de positionner l'épaule gauche, traduction physique d'un mode particulier de relation au père. Sans me regarder, entre la poire et le fromage, il analysait ma propre posture et la problématique qu'elle sous-tendait. Et j'étais bien obligé de me reconnaître dans les deux ! D'un seul regard, cet homme avait pris connaissance de pans entiers de ma biographie ! « Cette lecture n'a aucune portée thérapeutique en elle-même », me précisa-t-il. « C'est le travail postural par lui-même, strictement codifié, qui amène progressivement le corps à stabiliser ses appuis et ses différents axes, à harmoniser ses chaînes musculaires, à déverrouiller les différentes tensions qui l'habitent. Quand ces verrouillages se lèvent, ils passent à la conscience psychique via des rêves, des prises de conscience, des changements de comportement ou même de conditions existentielles. Ce passage signifie l'intégration des conflits et leur résolution. » Le but de l'Aikishintaiso est élevé : mettre fin à la souffrance. À tout le moins accéder à une plus grande liberté intérieure. Infléchir les parcours qui vont de douleurs en douleurs et se libérer des déterminismes...

Le cours qui suit est destiné à des pratiquants avancés et à des enseignants. Cognard Hanshi y détaille plusieurs clés de lecture de la posture et leurs correspondances émotionnelles, voire transgénérationnelles. Puis il explique les effets de la marche du cadeau à l'empereur (Cf. encadré) et de *sayo otoshi*. « *Sayo otoshi* », explique-t-il, « travaille notamment sur les saturations du foie, lesquelles sont liées à des colères inconscientes. Une pratique longue de 30 minutes peut provoquer des crises hépatiques. Les gens deviennent jaunes, vomissent ou perdent connaissance ».

Il s'en est fallu de peu que je gaspille mon petit-déjeuner... Le stage se poursuit entre pratique, théorie et lectures de postures pour les enseignants.

LA MARCHÉ DU CADEAU À L'EMPEREUR

Le lendemain midi, je demande à André Cognard s'il est possible de donner au lecteur d'*Alternatif Bien-Être* un mouvement ou une posture qu'ils pourraient reproduire à titre d'initiation, il me conseille la marche du cadeau à l'empereur que j'ai apprise la veille. « Au Japon, des historiens des arts martiaux ont étudié des techniques familiales secrètes, transmises par chaque clan à la descendance », me raconte-t-il. « Ils ont constaté qu'aujourd'hui, presque personne n'est capable de reproduire ces techniques. » Or, traditionnellement,

les samourais marchaient non en attaquant le sol du talon mais en glissant sur l'avant du pied et ce sans opposer bras et jambes. Cette marche glissée, appelée marche namba, est parfois mimée par les jeunes Japonais, fascinés par l'univers des *samurai*. « Après avoir entraîné des volontaires à la marche namba à titre expérimental, il a été observé un retour des capacités psychomotrices qui les ont rendus capables de réaliser de nouveau ces techniques anciennes. La marche du cadeau à l'empereur est une version accentuée de la marche namba... »

UN MYSTÉRIEUX RÊVE

Après deux jours de pratique, je repars quelque peu courbatu mais heureux. La nuit est sereine, très réparatrice pour mon corps peu aguerris à ces exercices. Au petit matin je fais un rêve inhabituel, particulièrement clair. Je possède deux chevaux dont une écuyère s'occupe et qu'elle monte à ma place. Je demande à chevaucher moi-même l'animal à la robe noire. Elle me prévient qu'il est particulièrement fougueux et difficile à maîtriser. Je le monte malgré ses avertissements. Je suis surpris de sa petite taille. Nous partons en balade. Je ne rencontre aucune difficulté. En chemin, je m'aperçois qu'il répond quand je lui parle, comme un être humain intelligent et censé. Il m'explique pourquoi il ne galope pas malgré ma demande : le terrain est trop caillouteux et accidenté. Si je veux aller vite, m'indique-t-il, il nous suffit de passer sur la route parallèle au chemin. De retour à l'écurie, je vois l'écuyère le visage fermé. Elle a pris ombrage de ma relation privilégiée avec le cheval... Je me réveille avec un sentiment de maîtrise et de liberté. Précisément l'un des buts de l'Aikishintaiso ! La coïncidence est frappante. J'en parle à un ami **enseignant** d'Aikido dans l'ouest de la France qui m'a **pour la première fois parlé de cette pratique**. « J'ai eu aussi de grands rêves, du pire cauchemar au rêve de vol en plein ciel », me dit-il. « Principalement quand je suivais des cycles d'APAT (Cf. Comment pratiquer l'Aikishintaiso) où la pratique individuelle est quotidienne ». L'enrichissement des rêves est courant

chez ceux qui découvrent l'Aikishintaiso. Et l'interprétation n'a pas grand_chose à voir avec celle de Freud... Dans l'érotisme japonais, le corps est perçu comme conscient. La conscience psychique n'est qu'un aspect de la conscience. Ce continuum corps-esprit est une explication valable de la capacité d'une pratique assidue de l'Aikishintaiso de réguler des situations émotionnelles et existentielles, comme en témoigne Magali, 48 ans, pratiquante depuis un an et qui a débuté en pleine tourmente personnelle à la suite d'un divorce. « *Au fil des jours, j'ai ressenti une énergie qui gagnait ma volonté. Depuis que je pratique, je vis de manière plus décontractée qu'auparavant. Très vite, j'ai vu s'apaiser mes peurs. J'ai acquis une confiance en moi nouvelle, une sérénité sans orgueil. Et puis j'ai rencontré l'homme de ma vie...* » Au travers de son témoignage, je perçois l'un des mécanismes de l'Aikishintaiso. En relâchant les différentes tensions du corps, l'énergie nécessaire pour maintenir ces tensions devient disponible pour autre-chose. Guillaume, 37 ans, me confirme cette compréhension : « *Après un an de pratique, je récupère mieux la nuit et mon temps de sommeil s'est réduit.* » Plus étonnant : « *Une hypertension oculaire qu'on m'avait diagnostiquée dix ans plus tôt a disparu comme par enchantement. Et je n'ai pas fait autre-chose que de pratiquer l'Aikishintaiso...* »

COMMENT PRATIQUER L'AIKISHINTAISO ?

La pratique de l'Aikishintaiso est ouverte à tous, pratiquants d'Aikido ou non, à partir de seize ans, sans contre-indication. Elle est adaptée aux capacités physiques de chacun, y compris en cas de handicap.

L'Aikishintaiso peut se pratiquer de deux manières différentes :

- **Sous forme de cours hebdomadaires** de 1h30 avec un instructeur qui propose une série de mouvements et de postures pour le groupe entier.
- **Sous la forme d'un cycle A.P.A.T.** (Atelier personnalisé d'Aikishintaiso) : Les ateliers comportent 6 séances consécutives, réparties sur une année. Lors de ces séances, l'enseignant effectue un relevé de posture de chaque personne. Après analyse, il lui donne une prescription de pratique quotidienne comportant 3 postures de 10 minutes chacune. Généralement, un cycle A.P.A.T. peut démarrer à la date de votre choix, en accord avec l'enseignant.

Lieux de pratique : Consulter le site Internet www.3aikido.org rubrique « Où pratiquer ».

Emmanuel Duquoc ■■■

Une semaine sans sport, vos artères s'en aperçoivent

Après une semaine sans activité physique, le nombre de cellules formant de nouveaux vaisseaux sanguins est moins important.

L'augmentation des maladies cardiovasculaires dans les pays développés est nettement liée à la sédentarité. Afin d'évaluer les effets de l'activité physique sur l'organisme, une équipe de chercheurs a demandé à des jeunes hommes, âgés de 25 ans en moyenne et en bonne santé, de diminuer le temps et l'intensité de leurs séances de sport pendant 10 jours. Au cours de l'expérience, la concentration de cellules dont la fonction est de créer de nouveaux vaisseaux sanguins a chuté de 30% chez ces individus. Ces cellules sont un indicateur de bonne santé cardiovasculaire : moins il y en a dans le sang, plus le risque de maladies cardiovasculaires est élevé. Ces résultats constituent un argument de plus pour inclure la pratique d'un sport dans son emploi du temps de la semaine : l'OMS recommande 60 minutes d'activité physique modérée à soutenue par jour.

Source : Gayatri Guhanarayan , Julianne Jablonski , Sarah Witkowski, CIRCULATING ANGIOGENIC CELL POPULATION RESPONSES TO 10 DAYS OF REDUCED PHYSICAL ACTIVITY, Journal of Applied Physiology, 10 July 2014.

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



Faites l'huître

Chaque fois qu'un grain de sable s'immisce dans la coquille de l'huître, elle sait qu'elle ne pourra plus s'en débarrasser. Elle choisit donc de l'envelopper de nacre et de le polir, encore et encore, jusqu'à ce qu'il devienne une perle magnifique. Une huître qui n'a jamais été irritée par un grain de sable ne produit pas de perle. La perle, c'est sa blessure cicatrisée.

Face aux événements irritants de la vie, trois choix s'offrent à nous :

- Résister et se fâcher
- Se décourager et se sentir victime
- Faire comme l'huître et en tirer le meilleur parti possible.

Nous ne pouvons pas éliminer nos blessures, mais nous pouvons choisir nous aussi d'utiliser nos ressources intérieures pour en faire les plus belles perles possible afin qu'elles ne soient jamais vaines. Nos blessures font partie de notre richesse et de notre unicité.

Et à l'image de l'huître qui doit s'ouvrir pour livrer toute la beauté de sa perle, nous aussi nous devons nous ouvrir aux autres pour partager notre trésor intérieur.

Alors, la prochaine fois que vous vivrez une situation difficile, qu'il y aura un grain de sable dans l'engrenage de votre vie, plutôt que de réagir négativement, rappelez-vous que vous pouvez l'utiliser pour façonner une nouvelle perle !

Jean-Baptiste Le Cocq ■■■



Votre code promotion :
IABFQ101

Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

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

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

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

▶ santatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (44 €)

Electronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

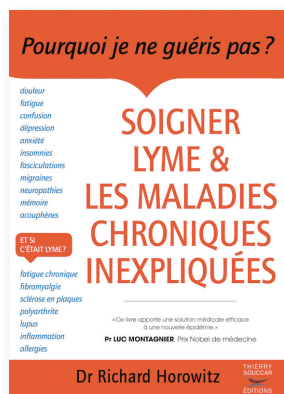
Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (44 € ou 29 €) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

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

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

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

Soigner Lyme et les maladies chroniques inexplicables

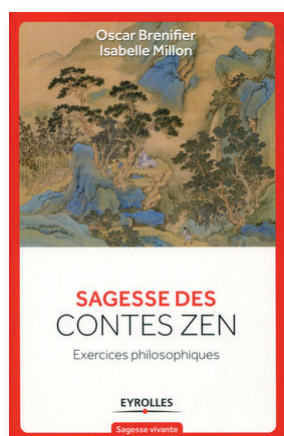


La maladie de Lyme provoque un grand nombre de symptômes variés, favorise les co-infections et imite certaines maladies auto-immunes, c'est pourquoi les médecins ont du mal à la diagnostiquer. Les patients se retrouvent alors dans un parcours thérapeutique inadapté, traitant les symptômes un à un et pas la maladie qui les cause. Le Dr Horowitz se base sur 30 ans d'expérience dans le traitement de la maladie de Lyme pour en expliquer les mécanismes, proposer un diagnostic fiable ainsi que des analyses qui permettront de la différencier d'autres maladies chroniques, et enfin donner des traitements efficaces sur le long terme. Illustré par de nombreux cas cliniques, ce livre donne des éléments pour faire le lien entre cette maladie et les problèmes d'inflammation, d'immunité, du système hormonal, du système nerveux, du sommeil et les douleurs qu'elle engendre. Ce livre s'adresse à tous ceux qui ont une maladie de Lyme et qui ne sont pas satisfaits de leur traitement, aux médecins qui souhaitent enrichir leur pratique et également à tous ceux qui souffrent de symptômes chroniques inexplicables : cet ouvrage constitue pour eux un véritable espoir de sortir de la maladie.

39 €

Thierry Souccar Éditions
2365490856

Sagesse des contes zen



Ce livre est à aborder comme un exercice philosophique : chacun des vingt contes illustre une interrogation que l'homme se pose depuis des millénaires. Faut-il rechercher la perfection ? Faut-il se délivrer de ses désirs ou les satisfaire ? Faut-il apprendre à s'ennuyer ? Les contes sont accompagnés d'une explication traitant de thèmes variés comme la possession, la peur, le désir ou encore l'abstinence. Découlant du bouddhisme, la tradition zen regorge d'enseignements qui peuvent dénouer de nombreuses situations de notre vie moderne : les réflexions sur l'abstinence peuvent aider à se défaire d'une habitude néfaste pour notre santé, celles sur la peur peuvent nous guider pour prendre des décisions en adéquation avec l'orientation que l'on veut donner à sa vie, etc. Ces pistes de réflexion sont proposées pour méditer sur des sujets qui nous touchent au quotidien et nous aider à grandir selon les enseignements zen.

13,90 €

Éditions Eyrolles
ISBN : 2212559763

Salon Habiter

dates

Du samedi 8 au
dimanche 11 novembre 2014

Parc des Expositions
NANTES (44)

Droit d'entrée :
6,5 euros, gratuit jusqu'à 10 ans

Renseignements sur :
www.salon-habiter.com
02.40.52.08.11

Si vous avez le projet de construire, de rénover, d'aménager ou simplement de décorer votre habitat avec des matériaux et des solutions durables, ce salon vous permettra aussi bien de découvrir les dernières tendances dans ce domaine que de choisir des prestataires : 500 experts du chauffage, de l'isolation, des piscines et spas, de l'ameublement et du jardin seront au rendez-vous. Des conférences proposées par l'Espace Info Energie et ECHOBAT (un réseau de professionnels de l'écoconstruction), vous donneront toutes les informations nécessaires pour réduire votre consommation d'énergie et financer votre rénovation énergétique. Des professionnels effectueront également des démonstrations sur leur savoir-faire en termes d'écoconstruction.

Salon de la spiritualité

dates

Du vendredi 21 au dimanche
23 novembre 2014
vendredi de 14h à 19h,
samedi et dimanche de 10h à 19h

Centre Expo Congrès
bd des Écureuils – MANDELIEU (06)

Droits d'entrée : 2 euros, pass 3 jours
à 5 euros, gratuit jusqu'à 12 ans

Renseignements sur :
www.salondelaspiritualite.com

Dans la démarche de connecter le corps et l'esprit, cette première édition du Salon de la spiritualité vous propose de découvrir les différentes manières d'y parvenir en vous présentant des professionnels issus de différents domaines : réflexologie, lithothérapie, soins énergétiques, chromothérapie, etc. De nombreuses conférences vous permettront d'approfondir certains sujets : celles du lama Tréhor sur le bonheur selon la philosophie bouddhiste, et de Gérard Grenet, magnétiseur du Père Lachaise, sur la maladie abordée d'un point de vue énergétique, sont des rendez-vous à ne pas manquer.

Salon Bio respire la vie

dates

Du 21 au 23 novembre 2014

Parc-expo, rue Salvador Allende
POITIERS (86)

Droits d'entrée :
5 euros, gratuit jusqu'à 12 ans

Renseignement sur :
www.respirezlavie.com

Ce salon axé sur l'écotourisme solidaire, l'habitat sain, les énergies renouvelables, l'alimentation bio, le bien-être et la santé inaugure sa 13e édition. Des conférenciers vous donneront toutes les clés pour construire votre jardin sauvage, savoir si votre maison est nocive, ou encore pour faire le lien entre certaines maladies chroniques et les pesticides qui nous entourent. Des ateliers de cuisine végétarienne, de production de semences et de fabrication de savon seront également proposés. Enfin, des démonstrations de danses primitives, de Qi Gong et de bricolage auront lieu tout au long du week-end.

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

Vous pouvez nous écrire à :

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

Végétalisme et diabète

Dans le numéro de février 2014, j'ai pu lire page 12 qu'une alimentation riche en protéines animales et en végétaux pour les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykistiques donnait des résultats positifs. Mais la prévention du diabète ne peut-elle pas être végétalienne ? Je pense notamment au documentaire « Simply raw » où plusieurs personnes réussissent à réduire, voire supprimer leur prise d'insuline grâce à une alimentation crue 100 % végétale.

Anaïs D. ■■■

La cause exacte du diabète de type 2 est aujourd'hui très bien connue par la recherche en nutrition : la maladie est provoquée par une consommation exagérée d'aliments riches en glucides (pain, pâtes, produits sucrés) conjointement à un manque d'activité physique. Une alimentation végétalienne crue comme celle du documentaire « Simply raw » est exempte de céréales et de légumineuses, donc de glucides, c'est pourquoi elle est efficace contre le diabète mais le bénéfice n'a aucun lien avec la suppression des produits animaux. ■■■

Excès de magnésium

Ma fille de 11 ans et moi sommes végétariennes depuis bientôt 4 ans. Pour être sûres de ne pas être en carence, nous faisons chaque année une prise de sang complète, mais depuis 2 ans ma fille a trop de magnésium dans le sang. Comment est-ce possible ? Elle se plaint aussi de courbatures et de douleurs dans les jambes, comme si elle avait un déficit en fait. Est-il possible qu'elle n'assimile pas le magnésium et que faire pour la rééquilibrer ?

Véronique J. ■■■

Il n'est malheureusement pas possible de faire de tels diagnostics de manière virtuelle, mais le problème ne vient manifestement pas d'un problème d'absorption puisque votre fille a trop de magnésium dans le sang. Un excès de magnésium est généralement consécutif à la prise de certains médicaments, à une maladie rénale ou à un début d'hypothyroïdie. Les symptômes musculaires évoqués suggèrent que cette dernière piste doit être envisagée sérieusement. Nous vous conseillons d'effectuer des analyses complémentaires avec un spécialiste (médecin endocrinologue notamment). ■■■

Antinutriments et « Miam O Fruit »

À la page 9 du numéro 93, l'encadré « Eliminez les antinutriments » m'inquiète. En effet, je prépare pour mon petit-déjeuner le « Miam O Fruit » de France Guillain qui contient des graines moulues avec leur enveloppe (lin, sésame) et une banane écrasée. Si j'absorbe aussi cette enveloppe avec l'acide phytique, est-ce que je ne risque pas de développer une carence en fer ?

Annie B. ■■■

S'il est vrai que les graines de lin et de sésame contiennent de l'acide phytique, les quantités restent trop faibles pour pouvoir poser un problème à votre statut nutritionnel en fer. Cette problématique est plus à considérer pour les personnes qui consomment beaucoup de céréales complètes et/ou de légumineuses. ■■■

Troubles digestifs

Depuis plus de 6 ans, j'ai des nausées quotidiennes plusieurs heures par jour, des crampes abdominales, de la constipation, des ballonnements, des brûlures d'estomac très intenses, des difficultés à bien manger ainsi qu'à dormir, un côlon irritable. Une naturopathe m'a trouvé une très grande quantité de Candida albicans dans mon sang, développés à plusieurs niveaux d'évolution. Est-ce possible d'en avoir autant dans le sang et si oui, est-ce possible que cela me cause tous ces symptômes qui me gâchent la vie ainsi que ma vie de famille ?

Marie-Elaine H. ■■■

Le *Candida Albicans* est une levure retrouvée normalement dans notre flore bactérienne intestinale. Il arrive que cette levure prolifère et provoque des symptômes digestifs, mais pour passer dans le sang, il faut que le système immunitaire soit particulièrement affaibli. On ne rencontre cette situation que dans les cas de SIDA ou de cancer avancés et cette prolifération est généralement suivie rapidement du décès. Il est donc peu probable que ce diagnostic puisse être pris au sérieux mais il est par contre beaucoup plus envisageable que vous ayez une simple prolifération du *candida* au niveau de l'intestin. Vos symptômes sont aussi très suggestifs d'une maladie cœliaque, nous pensons que cette piste devrait être considérée avec votre médecin gastro-entérologue. ■■■

Excès de plaquettes

Depuis 4 ans, mes plaquettes sont supérieures au seuil normal ($\pm > 600$). Après analyse négative sur les mutations de certains gènes, on me propose d'effectuer un myélogramme pour confirmer une thrombocytémie essentielle. Est-il nécessaire de pratiquer cet examen a priori douloureux sous anesthésie locale ? La vitamine K peut-elle jouer un rôle pour obtenir une diminution des plaquettes ? Si oui, à quel dosage ?

Christine M. ■■■

Un excès de plaquettes de 600 seulement est tout sauf anormal. La folie de la médecine moderne à vouloir nous faire rentrer dans des cases nous fait oublier que nous sommes tous des individus avec des caractéristiques propres, ce qui n'est pas forcément une maladie. Si ces plaquettes un peu élevées ne se manifestent sous aucun symptôme, on ne voit donc pas ce qui justifie de s'acharner à rechercher un problème qui n'en est pas un. Un excès de plaquettes dans le sang peut entraîner des problèmes de coagulation, en ce sens une supplémentation en vitamine K (sous forme de vitamine K2 MK-7) a du sens. Mais dans votre cas rien ne garantit non plus avec certitude que cela sera utile. Vous pouvez aussi faire une cure d'ail en gélule pour améliorer la fluidité de votre sang. ■■■

prochainement dans ABE

- Chélation : nouvelle thérapie ou miroir aux alouettes ?
- Antioxydants : attention aux méga doses
- J'ai testé la méthode Resseguier
- Dossier : Tout pour vaincre la fatigue

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 98 - Novembre 2014

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

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

ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com

ISSN 1662-3134