

ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • OCTOBRE 2013 • N°86

sommaire

- p. 1 Pourquoi les génériques peuvent-ils être dangereux ?
- p. 4 Le sexe après un infarctus
- p. 6 Faire soi-même son produit vaisselle naturel aux huiles essentielles
- p. 8 Traiter l'eczéma à sa source
- p. 14 Bien-être & Traditions :
Ne dites plus à vos enfants de finir leur assiette !
Ce qu'on ne vous dit pas sur la gentiane
L'affaire Solomidès vue par Pierre Lance
Interview de Gilles Delattre : « La médecine quantique place l'organisme en situation d'auto-guérison »
- p. 22 Le « sans bisphénol A » encore plus risqué ?
- p. 25 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs

Et aussi : Un mélange d'huiles essentielles réduit les nausées (p.3) - L'ordre des Médecins de France condamné (p.5) - Ne fumez pas la moquette ! - La vitamine D augmente la tolérance immunitaire (p.7) - L'ail protège du cancer du poumon (p.13) - Une omelette pour améliorer la mémoire (p.21) - La pleine lune perturbe le sommeil - INSPIRATIONS : Le puits, le fermier et l'âne (p.24)

édito

« Je vous mets le générique, c'est la même chose ! »

Le ministère de la Santé a dans ses cartons une petite révolution qui pourrait voir le jour en 2014 : obliger les laboratoires à apposer, sur chaque boîte de médicament remboursable, un code permettant facilement de connaître son efficacité. Ce code serait représentatif du service médical rendu (SMR) tel que jugé par la Haute autorité de santé : « important », « modéré » ou « insuffisant ». Evidemment, cela ne suffira pas à éviter les scandales sanitaires : le Médiateur aurait probablement obtenu haut la main un SMR « important ». Mais qu'en sera-t-il des médicaments génériques ? Leur SMR sera-t-il identique à celui du médicament original ? Probablement, et les pharmaciens continueront à nous affirmer d'un ton serein en regardant notre ordonnance : « Je vous mets le générique, c'est la même chose ! ». Ce mois-ci vous saurez donc toute la vérité sur les génériques. N'hésitez pas à en parler à votre pharmacien ! D'autre part, le dossier du mois se concentre sur l'eczéma. C'est probablement la première fois qu'un magazine de santé naturelle traite la question en dévoilant tous les mécanismes et des solutions vraiment efficaces. Nous avons enfin décidé d'introduire « Inspirations », une nouvelle rubrique dédiée à la pensée positive. Parce qu'entre les maladies et les mauvaises nouvelles, il est important d'apprendre à cultiver chaque jour ce qu'il y a de plus positif en nous.

Julien Venesson ■■■

Pourquoi les génériques peuvent-ils être dangereux ?

Alors que les autorités de santé poussent à la consommation des médicaments génériques, **Alternatif Bien-Être** révèle en quoi la plus grande prudence s'impose pour les malades.

QU'EST-CE QU'UN MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE ?

« On entend par spécialité générique d'une spécialité de référence, celle qui a la même composition qualitative et quantitative en principes actifs, la même forme pharmaceutique et dont la bioéquivalence avec la spécialité de référence est démontrée par des études de biodisponibilité appropriées. ». Ce charabia est la définition légale du médicament générique, inscrite dans le Code de la Santé Publique depuis 1996.

Un médicament générique est donc un médicament « bioéquivalent » à celui d'une marque, c'est-à-dire ayant supposément les mêmes caractéristiques biologiques. Le médicament de marque, lui, est



appelé « *princeps* » dans le jargon des pharmaciens. Toutefois, pour des raisons légales, le médicament générique peut ne pas être la copie conforme du princeps en termes de forme, couleur ou de taille.

Le détenteur du brevet d'un princeps dispose en effet de l'exclusivité commerciale pendant 10 ans en France. Lorsque cette période expire, l'invention « *tombe dans le domaine public* ». Dans ce cas, le médicament original peut être légalement copié et mis sur le marché comme médicament générique.

La définition légale du générique donne donc l'impression d'une copie conforme du princeps ; une sorte de clone. Et c'est bien ce que veut vous faire croire le pharmacien quand il vous annonce « *je vous mets le générique, c'est la même chose !* ». En réalité, les autorités cherchent ainsi à faire des économies au détriment des malades.

LE MENSONGE DES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Dire qu'un médicament générique est la copie exacte d'un médicament de marque, qu'il contient le même principe actif et a par conséquent les mêmes effets, est un mensonge.

En effet la loi ne dit pas qu'un générique est une copie mais qu'il est « *bioéquivalent* ». Qu'est-ce qu'un « *médicament bioéquivalent* » ? D'après le conseil de l'ordre des médecins, une substance est dite bioéquivalente si les intervalles de confiance de ces paramètres cinétiques sont inclus dans la fourchette de 80 à 125 %.

Autrement dit, la concentration dans le sang et la vitesse d'élimination du produit ne doivent pas différer au-delà de 80 à 125 % comparativement au princeps. Cela peut sembler peu et négligeable : une gélule d'antibiotique dosée à 500 mg dans le princeps peut être dosée à 400 ou à 625 mg dans le générique. Mais ces variations peuvent être dramatiques dans certains cas où la marge thérapeutique est faible : une variation de quelques milligrammes dans un traitement antiarythmique ou antiépileptique peut provoquer de dangereux troubles du rythme cardiaque dans le premier cas et des épilepsies dans le deuxième.

Pour essayer de limiter ce problème, les autorités de santé imposent une bioéquivalence plus stricte de 90 à 110% aux médicaments dits « *à marge thérapeutique étroite* » comme les antiarythmiques, les antiépileptiques, les anticoagulants oraux, les digitaliques, les immunosuppresseurs, la pilule contraceptive ou les hormones thyroïdiennes. Il n'en reste pas moins que pour des traitements actifs en microgrammes (un million de fois moins qu'un gramme), comme les hormones thyroïdiennes, l'utilisation des génériques peut perturber très nettement la qualité du traitement et un malade qui était jusqu'alors bien soigné peut se retrouver subitement en hypo ou en hyperthyroïdie.

Et ça n'a pas manqué : en 2007, des cas de déséquilibre de la maladie épileptique ont conduit l'Afssaps (aujourd'hui ANSM,

Agence Nationale de Sécurité du Médicament) à mener une évaluation des génériques des médicaments antiépileptiques. Les Commissions nationales de Pharmacovigilance et d'autorisation de mise sur le marché (AMM) ont été sollicitées pour cette évaluation. Soumis aux pressions gouvernementales en faveur des génériques, mais craignant qu'un nouveau scandale médical ne leur éclate à la figure, les experts ont préféré éviter de se prononcer : ils ont conclu que le lien avec l'utilisation de génériques de mauvaise qualité ne pouvait ni être confirmé ni être invalidé !

Toutefois, en mai 2010, à la suite de plaintes de médecins endocrinologues qui constataient un déséquilibre dans le traitement de leurs patients, l'Afssaps écrivait aux professionnels de santé (y compris les pharmaciens) pour les sensibiliser à cette problématique avec pour consigne de ne **pas** donner systématiquement le générique du Lévothyrox aux malades de la thyroïde. Une manière pour eux d'ouvrir leur parapluie pour se protéger de poursuites judiciaires potentielles, tout en abandonnant les malades à leur sort.

DES EXCIPIENTS DIFFÉRENTS

Mais ce n'est pas tout. Un médicament ne se réduit pas à son principe actif : il est aussi associé à d'autres substances appelées excipients, destinés en quelque sorte à « véhiculer » le principe actif et à garantir sa bonne absorption par le tube digestif, parfois sur un intervalle de temps précis. Les excipients donnent aussi au médicament son aspect (forme, couleur, goût). Ainsi, en raison de la différence d'excipients, un médicament générique peut se présenter sous la forme d'un comprimé bleu, alors que le princeps est rouge, ou bien d'un sirop aromatisé à la banane, alors que le princeps a le goût de fraise.

Comme il n'existe aucune obligation juridique ou technique d'identité des composants dépourvus d'activité (les excipients) entre la spécialité générique et la spécialité de référence, les génériques sont souvent fabriqués avec des excipients différents...

Mais bien entendu, les fabricants de génériques, qui ne sont pas astreints aux mêmes études et aux mêmes exigences d'efficacité, cherchent à réaliser des économies en utilisant des excipients meilleurs marché, et de moindre qualité que ceux utilisés dans le princeps, ce qui peut avoir de dramatiques effets sur l'efficacité du médicament.

De fait, les excipients des génériques posent plus souvent problème. Certains peuvent même rendre malade : amidon de blé (gluten) qui peut provoquer des troubles digestifs ou des symptômes généraux chez les intolérants, lactose qui peut provoquer des ballonnements, aspartame qui est contre-indiqué aux personnes souffrant de phénylcétonurie, huile d'arachide, responsable de nombreuses allergies parfois graves.

Dès lors, rien d'étonnant à ce que de nombreuses personnes déclarent voir surgir de nouveaux effets secondaires en passant d'un médicament princeps à un générique.

A QUI PROFITENT LES GÉNÉRIQUES ?

En février 2008, l'hebdomadaire satirique « *Le Canard Enchaîné* » a publié un article intitulé « *Bachelot soigne les pharmaciens* ». On y apprenait que les laboratoires génériques accordaient aux pharmaciens distributeurs des ristournes supplémentaires sur les commandes pouvant atteindre 25 %. Ces ristournes sont l'équivalent de ce qu'on appelle les « marges arrières » dans la grande distribution. La différence est que, dans le cas des génériques, ces marges arrières vont directement dans la poche du pharmacien.

On comprend alors mieux l'enthousiasme de nombreux pharmaciens à « rectifier » nos prescriptions, souvent sans nous demander notre avis, voire en nous laissant croire qu'il s'agit d'une obligation légale incontournable, pour nous donner des génériques, le tout avec la bonne conscience de faire faire des économies au système de santé.

Mais les pharmaciens ne sont pas, et de loin, les seuls bénéficiaires du business des génériques.

Il faut bien réaliser que, dans beaucoup de médicaments, le coût des principes actifs présents dans le produit ne représente qu'une partie infime du prix de vente. Les laboratoires engagent en effet d'énormes frais de recherche, mais aussi des frais juridiques considérables pour obtenir les autorisations de mise sur le marché, ainsi bien sûr que les frais de marketing et publicité auprès des médecins pour faire connaître leurs produits.

Les fabricants de génériques, au contraire, n'ont aucun de ces coûts. Il leur suffit de copier un médicament développé par quelqu'un d'autre. Ils n'ont quasiment aucun frais de recherche, ni frais juridique, et comme nous l'avons vu plus haut, ils réalisent même souvent d'importantes économies sur les excipients.

Il est donc parfaitement scandaleux que les génériques soient finalement vendus si chers. En toute logique, ils devraient coûter 10 fois moins. Ce qui explique que les sociétés fabricant des génériques font actuellement des profits largement supérieurs à ceux de l'industrie pharmaceutique classique. De là à imaginer que certains politiques, si pressés de faire massivement adopter les génériques par le public, au nom d'une gestion budgétaire rigoureuse, aient des intérêts dans ces sociétés, il n'y a qu'un pas...

Julien Venesson ■■■

Un mélange d'huiles essentielles réduit les nausées

Emportez vos petits flacons avec vous si vous devez vous faire opérer. Quelque soit l'intervention prévue, vous serez très efficacement prémuni contre les nausées qui suivent souvent les anesthésies générales.

C'est désormais prouvé par une étude américaine : un mélange d'huiles essentielles de gingembre, menthe verte, menthe poivrée et cardamome, soulage dans la majorité des cas les nausées post opératoires. L'expérience s'est déroulée dans un hôpital de Caroline du Nord et a concerné 301 patients : après l'intervention, les huiles essentielles ont été placées sur des compresses que les patients maintenaient sous leur nez quelques instants le temps de respirer profondément 3 fois. Elles ont été très efficaces, réduisant en 5 mn les nausées chez 80 % des patients. Ce mélange s'est avéré plus efficace que l'huile essentielle de gingembre seule, la plus utilisée pour cette indication en aromathérapie.¹

1. Hunt R, Dienemann J, Norton HJ, Hartley W, Hudgens A, Stern T, Divine G. - Aromatherapy as treatment for postoperative nausea: a randomized trial. *Anesth Analg* September 2013 117:537-538.

Le sexe après un infarctus

La question du sexe est rarement abordée à la suite d'un infarctus. Pourtant, l'effort physique et dans certains cas le stress qu'il engendre peuvent être dangereux pour la santé cardiaque. Voici les facteurs à prendre en compte pour reprendre une vie sexuelle après un infarctus.

UN NOUVEAU MODE DE VIE

Un infarctus implique de nombreux changements dans votre mode de vie. Il faut généralement suivre un programme de rééducation cardiaque, changer vos habitudes alimentaires, perdre vos kilos en trop et essayer de réduire votre niveau de stress – ce qui représente beaucoup de choses à gérer ! Mais il y a un sujet qui est souvent mis de côté dans les discussions qui suivent un infarctus, c'est celui de la vie sexuelle.

C'est pourtant un point important dans la qualité de vie des personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires, quel que soit leur âge. Après avoir vécu un infarctus, il est normal de douter de ses capacités cardiaques pendant un effort. De plus, votre partenaire peut nourrir les mêmes inquiétudes et penser que la reprise du sexe est dangereuse pour vous ou même douloureuse si vous avez subi une opération à cœur ouvert.

FAIRE L'AMOUR PEUT TUER

L'incidence des accidents cardiaques mortels pendant ou après l'acte est de l'ordre de 0,6 à 1,7%. Ce sont majoritairement des hommes et pour 75% d'entre eux il s'agissait d'une relation extra-conjugale. Dans la plupart des cas, ils se trouvaient avec une partenaire plus jeune, dans un environnement inconnu. L'accumulation de facteurs négatifs comme le stress, la consommation excessive d'alcool et les maladies cardiovasculaires augmentent considérablement le risque d'accident. Si votre rythme cardiaque est irrégulier ou si vous présentez des symptômes d'insuffisance cardiaque, il est fortement déconseillé de reprendre une activité sexuelle.

Pendant une relation, la tension artérielle et le rythme cardiaque augmentent, en particulier au moment de l'orgasme. Au-delà de 50 ans et pour les personnes qui présentent des maladies cardiovasculaires, l'effort physique engendré est important. Vous pouvez alors demander à votre médecin d'effectuer un test pour évaluer les capacités de votre cœur lors d'un effort¹. Ce test d'effort est une activité physique légère à modérée, au cours de laquelle on vérifiera que vous ne présentez pas de signes ou de symptômes montrant une souffrance cardiaque telle qu'une angine de poitrine, un essoufflement excessif, un rythme cardiaque anormal (arythmie) ou une diminution de la pression sanguine (hypotension). Si une

anomalie est détectée, mieux vaut limiter vos rapports intimes, le temps d'améliorer votre santé cardiaque.

QUAND PEUT-ON REPRENDRE SA VIE SEXUELLE ?

La situation de chaque personne après un infarctus est unique et il est indispensable de discuter avec son médecin avant de prendre une décision.

Si votre rythme cardiaque est régulier, que vous ne présentez pas de symptômes d'insuffisance cardiaque et que vous avez réussi un test d'effort, vous pouvez envisager de reprendre une activité sexuelle. Il faut cependant tenir compte de certains délais dans les cas suivants :

- On vous a fait une revascularisation (intervention coronarienne percutanée, ICP), c'est-à-dire qu'une angioplastie et une endoprothèse ont été nécessaires pour restaurer la circulation sanguine dans l'artère coronaire. Si la totalité de la circulation a été restaurée, vous devez attendre quelques jours pour que l'endroit où le cathéter a été introduit pendant l'ICP cicatrise. Il s'agit généralement du haut de l'aîne ou le bras.
- Vous avez eu une opération à cœur ouvert : dans le cas d'un pontage aorto-coronarien, il faut laisser le sternum cicatriser pendant 6 à 8 semaines avant de reprendre une activité sexuelle. Si vous avez bénéficié d'une chirurgie robotique ou d'une procédure d'invasion minimale, le temps de cicatrisation peut être considérablement réduit. Cependant, évitez pendant quelques mois des positions qui contractent la poitrine.

¹ Levine G. N ; Steinke E.E ; Bakaeen F.G. Sexual activity and cardiovascular disease : A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation published online January 19, 2012. doi: 10.1161/CIR.0b013e3182447787.

VOTRE TRAITEMENT PEUT PROVOQUER DES CHUTES DE TENSION

Les médicaments utilisés pour traiter l'hypertension et l'insuffisance cardiaque (comme les diurétiques, les bêta-bloquants, les inhibiteurs calciques et les inhibiteurs de l'enzyme de conversion) mais aussi les médicaments de la classe alpha-bloquants, qui sont également prescrits pour traiter l'hypertrophie de la prostate, peuvent provoquer de fortes chutes de tension. Dans ce cas, vous aurez des vertiges, des étourdissements, voire des évanouissements. Si vous ressentez ces effets, il est important d'en avertir votre médecin pour qu'il adapte votre traitement afin que celui-ci ne vous mette pas en danger lors de rapports intimes.

ATTENTION AU VIAGRA !

Pendant un effort physique, le cœur a besoin d'un apport supplémentaire de sang. Les cellules qui composent la paroi des artères sécrètent alors du monoxyde d'azote (NO) pour détendre les muscles qui les entourent et ainsi transporter plus de sang vers le cœur. Lorsque l'on souffre de maladies cardiovasculaires, la capacité de ces cellules à synthétiser le NO est diminuée. Le débit de sang reste donc bas pendant l'effort, ce qui peut provoquer, en plus des troubles cardiovasculaires connus, des troubles de l'érection.

Les traitements destinés à résoudre ces problèmes, comme le sildénafil (Viagra), peuvent provoquer une baisse de tension dangereuse en particulier lorsqu'ils sont associés à des traitements à base de nitrates communément prescrits pour les angines de poitrine.

Il est important d'informer votre médecin traitant sur les médicaments que vous prenez par ailleurs.

DERNIÈRES RECOMMANDATIONS

- Travaillez votre endurance avec un programme de réadaptation cardiaque que vous pouvez généralement commencer une semaine après l'infarctus. Ce programme augmente les capacités physiques et diminue le pic du rythme cardiaque pendant l'orgasme.
- Reposez-vous avant de faire l'amour et évitez les situations stressantes.
- Évitez les positions qui gênent votre respiration ou qui contractent la cage thoracique.
- Évitez les repas lourds et la consommation d'alcool avant un rapport.

Morgane Vedrines ■■■

L'ordre des Médecins de France condamné

Le conseil national de l'ordre des médecins qui entend pouvoir contrôler le monde de la santé sans aucune limite vient d'être confronté à la réalité à la suite d'une décision de la justice Belge

Le Dr Thierry Hertoghe, spécialiste depuis plus de 20 ans des traitements correcteurs hormonaux et des traitements de prévention ou d'atténuation du vieillissement appelés « médecine anti-âge », apparaissait dans un reportage d'*Envoyé Spécial* intitulé « *Jeunesse sur ordonnance, la suite* » diffusé en Belgique le 26 mai 2010. Au cours de ce reportage, le Dr. Xavier Deau, Vice-président du Conseil national de l'Ordre des médecins avait déclaré à propos des médecins anti-âge : « *Ces médecins ne sont pas dans le progrès (...) Ces médecins sont archaïques et dans le charlatanisme le plus complet* ». Le Dr Thierry Hertoghe, président de l'Association mondiale de médecine anti-âge qui compte plus de 8 000 médecins, a saisi la justice et obtenu gain de cause. Le tribunal de Justice de Paix du Canton d'Uccle (Belgique) a considéré que les propos tenus portaient atteinte à la considération, notamment professionnelle, du Dr. Hertoghe, à sa probité professionnelle, à sa dignité et à son honneur. Thierry Hertoghe est président de la World society of anti-aging medicine (Association mondiale de médecine anti-âge, plus de 7 000 médecins membres venant de plus de 70 pays), et président de l'International Hormone Society (plus de 2 800 médecins membres issus de plus de 60 pays). Voilà de quoi rappeler au Conseil de l'Ordre qu'il n'est pas au-dessus des lois et que ceux qui n'adhèrent pas à son dogme ne sont pas pour autant des charlatans.

Faire soi-même son produit vaisselle naturel aux huiles essentielles

Un produit vaisselle non polluant et non toxique pour la peau ? C'est possible avec cette recette naturelle aux huiles essentielles.

LE PRODUIT VAISSELLE TOXIQUE

Faire la vaisselle est un geste automatique et quotidien. Pourtant on ignore souvent les dangers qu'il cache.

En France, le produit vaisselle fait partie des produits chimiques responsables d'accidents de la vie courante. Ces accidents dits « domestiques » touchent plus de 11 millions de personnes chaque année, toutes causes et toutes tranches d'âges confondues. Parmi ces accidents, 4,5 millions font l'objet d'un recours aux urgences, plusieurs centaines de milliers entraînent une hospitalisation et 19 000 sont responsables de décès !

Bien sûr, le produit vaisselle n'est pas le seul coupable : produits pour déboucher les canalisations, anti-calcaires et eau de javel dont l'ingestion est gravement toxique sont aussi à blâmer. Mais, aussi étonnant que cela puisse paraître, le produit vaisselle est la principale cause des empoisonnements ménagers ! Il faut dire qu'il est assez facile pour un enfant de s'en saisir et de s'en servir un verre.

CHAQUE FOIS QUE VOUS FAITES VOS COURSES VOUS POLLUEZ L'ENVIRONNEMENT

Ce n'est pas un hasard s'il est fortement recommandé de faire la vaisselle avec des gants. Sans cette protection, la peau de vos mains risque de sécher et de se crevasser. En effet, le puissant pouvoir dégraissant des produits vaisselle tient à leur composition chimique : ce ne sont ni plus ni moins que des mélanges, en proportions variables selon les marques, de détergents dérivés du pétrole, d'anti-calcaires, d'agents blanchissants, de conservateurs et de parfums chimiques.

Les anti-calcaires sont souvent des phosphates qui tuent purement et simplement toute végétation. Cet effet, présenté sur l'emballage comme un avantage puisque le produit est « antimicrobien » et « antibactérien », est en fait dangereux pour vous lorsque vous l'appliquez sur votre peau, et bien sûr catastrophique pour l'environnement une fois que le produit part dans vos tuyauteries.

Les agents blanchissants libèrent des composés toxiques au contact d'autres substances – comme les acides – une fois arrivés dans les eaux usées.

Pour conserver le produit, les fabricants ont utilisé pendant longtemps des parabènes. Mais comme ces derniers avaient mauvaise presse, les industriels les ont finalement écartés au profit d'un autre ingrédient tout à fait inconnu de la plupart d'entre nous : le méthylisothiazolinone. Ce conservateur « entraîne un nombre croissant d'irritations et d'eczéma » d'après la Société française de dermatologie. D'après les chercheurs du CHU de Nancy, la substance est même parfois responsable de gênes respiratoires et d'irritations des muqueuses. Si vous avez les mains rouges, de l'eczéma ou de l'urticaire après avoir fait la vaisselle, vous y êtes probablement allergique. Ce conservateur est par ailleurs retrouvé dans presque toutes les marques, y compris celles qui se disent « écologiques ».

FABRIQUEZ VOTRE PRODUIT VAISSELLE NATUREL

Que l'on porte des gants ou non lorsque l'on fait la vaisselle, tout ceci incite à faire soi-même son liquide vaisselle. Car non seulement c'est possible, mais c'est très simple ! Voici les ingrédients dont vous avez besoin :

- Un demi-savon de Marseille
- 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 0,5 l d'eau
- 1 à 2 cuillères à soupe de cristaux de soude

- Huile essentielle d'arbre à thé (Tea tree)
- Huile essentielle de cannelle feuille

Et voici comment le préparer :

- Râpez le demi-savon de Marseille puis placez-le dans une casserole avec 0,5l d'eau.
- Faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à obtenir un liquide homogène
- Coupez le feu
- Ajoutez les 4 cuillères à soupe de vinaigre en mélangeant bien
- Ajoutez 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- Laissez refroidir la préparation

Une fois la préparation refroidie vous obtenez une sorte de gel, comparable à du liquide vaisselle. Si vous trouvez l'ensemble trop liquide, placez à nouveau la casserole sur le feu puis ajoutez un quart de cuillère à soupe de cristaux de soude. Si une fois refroidi, l'ensemble se gélifie, il suffit de battre le tout avec un fouet ou même avec une fourchette.

Une fois la consistance voulue obtenue, finissez en ajoutant 20 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et 30 gouttes d'huile essentielle de cannelle feuille. Mélangez vigoureusement puis placez le tout dans une bouteille usagée de produit vaisselle. Votre produit vaisselle naturel est prêt !

Les huiles essentielles confèrent de puissantes propriétés antibactériennes, antifongiques et antivirales au mélange. Ce produit vaisselle est dégraissant mais n'abîme pas exagérément l'épiderme : il peut être utilisé sans gants.

Julien Venesson ■■■

Ne fumez pas la moquette !

Des composés chimiques, largement utilisés dans la fabrication des moquettes, dérèglent la thyroïde.

De nombreux objets de notre quotidien renferment des composés perfluorés (PFC) : produits imperméabilisants, traitements antitaches des tissus ou des tapis, moquettes, crèmes pour le corps, revêtement antiadhésif des ustensiles de cuisine, etc. On sait depuis de nombreuses années que les PFC sont toxiques, difficilement dégradables et qu'ils ont déjà largement contaminé l'environnement : on en retrouve la trace dans pratiquement tous les organismes vivants de la planète. Chez l'homme, ils s'accumulent dans le corps, et selon une nouvelle étude, plus les niveaux de PFC dans le sang sont élevés plus le risque d'hypothyroïdie augmente. Les symptômes de l'hypothyroïdie témoignent d'un métabolisme ralenti : constipation, perte de cheveux, sensation de froid, irrégularités du cycle menstruel, prise de poids, etc. Bien que l'usage des PFC ait été réduit par les industriels, leurs effets à long terme restent inquiétants. Si vous avez de la moquette chez vous, un changement pour du parquet ou du carrelage semble être un moyen simple de limiter son exposition.¹

La vitamine D augmente la tolérance immunitaire

Une récente étude confirme l'importance de la vitamine D dans la prévention des maladies auto-immunes.

Des chercheurs autrichiens ont administré 140 000 UI de vitamine D3 par mois pendant 3 mois à 30 volontaires ; 30 autres ont reçu un placebo. Les participants qui ont reçu la vitamine D ont vu leur niveau de lymphocytes T régulateurs, des globules blancs chargés de maintenir la tolérance immunitaire, augmenter de manière très significative, ce qui expliquerait les bénéfices observés de cette vitamine dans la prévention des maladies auto-immunes. La recherche sur les lymphocytes régulateurs est en plein essor car ces cellules jouent aussi un rôle central dans les allergies et la tolérance aux greffons.²

1. Li-Li Wen, Lian-Yu Lin, Ta-Chen Su, Pau-Chung Chen and Chien-Yu Lin - Association Between Serum Perfluorinated Chemicals and Thyroid Function in U.S. Adults: The National Health and Nutrition Examination Survey 2007-2010 - The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism July 17, 2013.
2. Prietl B, Treiber G, Mader JK, Hoeller E, Wolf M, Pilz S, Granger WB, Obermayer-Pietsch BM, Pieber TR. High-dose cholecalciferol supplementation significantly increases peripheral CD4+ Tregs in healthy adults without negatively affecting the frequency of other immune cells. Eur J Nutr. 2013 Sep 3.

Traiter l'eczéma à sa source

Les bactéries sont essentielles pour protéger notre organisme. Parce que notre mode de vie nous incite à les supprimer de notre environnement, des maladies comme l'eczéma apparaissent. Voici comment l'éviter ou le guérir.

UNE HYGIÈNE EXCESSIVE

Nos grands-parents avaient une hygiène bien différente de la nôtre : ils ne prenaient un bain qu'une fois par semaine. L'eau n'était pas aussi chaude que celle que nous utilisons souvent, et ils utilisaient moins de produits détergents. Les gels antibactériens n'existaient pas. L'eau n'était d'ailleurs pas forcément changée entre les bains des différents membres de la famille. Le reste du temps, ils se contentaient d'une « toilette de chat ». Une « toilette de chat » consiste à se laver les mains, le visage, les aisselles, les parties génitales et les pieds. De plus, ils nettoyaient leur maison à l'eau claire dans laquelle ils rajoutaient éventuellement un peu de savon et ils se nourrissaient de produits peu transformés qu'ils se procuraient au marché ou dans leur potager. Tout cela leur permettait de cohabiter avec des bactéries très variées.

Aujourd'hui, nous nous lavons le corps au moins une fois par jour avec différents savons pour le visage, le corps et la toilette intime. Nous disposons d'une gamme de détergents sophistiqués pour nettoyer notre maison et nos aliments sont stérilisés ou pasteurisés par les industriels qui ne veulent pas prendre le moindre risque de contamination. Ils utilisent donc de grande quantité de produits chlorés, eau de javel, quand ce n'est pas des rayons ionisants radioactifs pour stériliser les aliments. Et de fait, ils ont raison de faire attention car le moindre problème sanitaire entraîne des mouvements de panique dans l'opinion, des cortèges de titres vengeurs dans la presse et d'émissions alarmistes à la télévision, sans parler bien sûr des poursuites judiciaires et procès aboutissant à de colossales amendes, pouvant entraîner en quelques jours la déroute complète d'une entreprise pourtant bien installée.

Notre environnement, donc, est de plus en plus stérilisé, mais c'est au prix d'une augmentation spectaculaire de l'eczéma¹, ainsi que d'autres maladies comme l'asthme ou les allergies. L'eczéma touche 3 fois plus de monde qu'il y a 30 ans, en particulier les enfants : 20% des moins de 7 ans souffrent

d'eczéma, 18% des 7-16 ans² et dans 10% des cas, les symptômes persistent à l'âge adulte³.

NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE A BESOIN DE BACTÉRIES !

À la naissance, notre système immunitaire est en construction. L'organisme des nouveau-nés se défend des attaques extérieures grâce à la peau, aux muqueuses et aux macrophages, qui sont de grosses cellules qui neutralisent les molécules identifiées comme pathogènes. C'est ce qu'on appelle le système immunitaire inné ou non-spécifique car la réponse immunitaire est la même quel que soit l'élément pathogène (pathogène = cause potentielle de maladie).

La réponse immunitaire acquise, elle, se développe tout au long de la vie, à mesure que l'organisme est confronté à de nouveaux éléments pathogènes dont les bactéries. Pour chacune d'elles, il va alors créer des anticorps dont il garde en mémoire le modèle, afin de pouvoir réagir plus vite la prochaine fois où il y sera confronté. Plus nous avons été exposés à des éléments pathogènes, plus nous avons de modèles d'anticorps en mémoire et moins nous tombons malades.

COMMENT LES ENFANTS SE FAMILIARISENT AVEC LES BACTÉRIES

Les nouveau-nés traversent tous une phase où ils portent spontanément à la bouche tout ce qu'ils trouvent. Cette attitude innée n'est certainement pas anodine : elle permet aux enfants de renforcer leur système immunitaire.

Pendant les premières semaines de la vie, l'organisme, qui était stérile à la naissance, va être colonisé par les bactéries, que ce soit sur la peau, les muqueuses, dans la bouche, le nez, les poumons, et tout le long du tube digestif. Loin de lui nuire, ces bactéries for-

1. Abrahamsson TR, Jakobsson HE, Andersson AF, Björkstén B, Engstrand L, Jenmalm MC. Low diversity of the gut microbiota in infants with atopic eczema. *J Allergy Clin Immunol.* 2012 Feb;129(2):434-40, 440.e1-2. doi: 10.1016/j.jaci.2011.10.025. Epub 2011 Dec 6.

2. Fondation Dermite Atopique, 18 Avril 2011.

3. INSERM.

ment une barrière contre les molécules extérieures dangereuses, et contre les bactéries pathogènes, qui ne peuvent plus se développer puisque la place est déjà occupée. On estime à 100000 milliards le nombre de bactéries qui se développent sur les surfaces d'échange entre notre corps et le milieu extérieur.

Si malgré tout des molécules ou bactéries dangereuses arrivent à pénétrer, le système immunitaire se met en route. Il provoque une inflammation autour de l'endroit où ces molécules indésirables se situent, et les détruit grâce à des cellules spécialisées dans l'élimination des corps étrangers : macrophages, globules blancs, « cellules tueuses ». Nécessaire et bienfaisante au départ pour notre santé, l'inflammation ne doit toutefois pas se répéter trop souvent, ni devenir permanente. Si c'est le cas, des maladies chroniques peuvent se développer : rectocolite si l'inflammation se situe au niveau du rectum, asthme au niveau des alvéoles pulmonaires, eczéma sur la peau.

MÉCANISME DE L'ECZÉMA

L'eczéma est le résultat d'une réponse immunitaire qui peut avoir deux cibles : des allergènes extérieurs ou bien les cellules de l'organisme.

On a vu que la flore bactérienne constitue, sur nos surfaces d'échanges, un film que les molécules extérieures ne peuvent en principe pas traverser. Lorsque cette flore est défaillante, les cellules de notre corps sont en contact direct avec ces molécules qui vont alors pénétrer dans notre organisme. Une réponse immunitaire va se mettre en place pour les neutraliser. Normalement, lorsque l'organisme est en contact avec une molécule inoffensive, la réponse immunitaire est faible. Lorsque celle-ci s'emballe, on observe un ensemble de réactions marquées : c'est l'allergie. Au premier contact avec l'allergène, le système immunitaire va garder en mémoire les informations qui permettent de le détecter pour pouvoir être plus efficace à l'avenir. Dans le cas de l'eczéma, un second contact entraîne une migration des lymphocytes mémoire vers la peau qui vont y créer de l'inflammation et des lésions. On parle alors d'eczéma ou de dermatite atopique. C'est la forme la plus fréquente de l'eczéma et elle est souvent associée à l'asthme, à des rhinites (des inflammations des cavités nasales), à des allergies et intolérances alimentaires, qui témoignent toutes d'une perturbation de nos surfaces d'échanges.

Dans le cas où le système immunitaire se retourne contre les cellules de l'organisme, on parle d'eczéma intrinsèque. C'est la forme la plus rare de l'eczéma et elle n'est pas associée aux maladies citées plus haut.

LES TRAITEMENTS NATURELS

Le traitement de l'eczéma consiste donc à renforcer la flore bactérienne des surfaces d'échange, à calmer les réac-

tions du système immunitaire et, dans le cas d'un eczéma atopique, à supprimer l'exposition aux allergènes. Dans ce cas, un test peut-être pertinent pour identifier des allergènes environnementaux à éviter : on retrouve fréquemment les poils d'animaux, les pollens de fleurs, certains produits chimiques utilisés dans les cosmétiques ou les produits d'entretien.

LES ALLERGÈNES

Il s'agit de molécules étrangères à l'organisme contre lesquelles une réaction immunitaire va se mettre en place. Cette réaction peut prendre deux formes : soit il s'agit d'une allergie vraie, dite IgE dépendante, soit d'une hypersensibilité, c'est-à-dire une activation des lymphocytes T qui va engendrer une réaction eczémateuse.

Nous sommes aujourd'hui beaucoup plus exposés à ces molécules que ne l'étaient nos grands-parents :

- L'isolation des maisons nous confine dans un environnement pollué par les nettoyants ménagers, les allergènes liés aux animaux, les acariens et les moisissures.
- L'atmosphère contient également un grand nombre de molécules allergènes. Les pollens d'arbres et de graminées peuvent provoquer des allergies en période de floraison : de janvier à mai pour les arbres et de mai à juillet pour les graminées.
- Notre nourriture industrielle contient un grand nombre d'additifs qui peuvent être identifiés comme antigènes par notre organisme. Ils contiennent également de grandes quantités d'acide gras oméga-6 qui favorisent l'inflammation si des oméga-3 (anti-inflammatoires) ne sont pas consommés en quantités suffisantes pour rétablir l'équilibre. Une étude⁴ a montré que la consommation de fast-food augmentait fortement le risque d'eczéma. Les aliments industriels sont donc à éviter et les produits non transformés, si possible biologiques, à privilégier.

.../...

4. Ellwood P, Asher MI, García-Marcos L, Williams H, Keil U, Robertson C, Nagel G; ISAAC Phase III Study Group. Do fast foods cause asthma, rhinoconjunctivitis and eczema? Global findings from the International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC) phase three. *Thorax*. 2013 Apr;68(4):351-60. doi: 10.1136/thoraxjnl-2012-202285. Epub 2013 Jan 14.

On peut également être intolérant à un aliment sans y être allergique. L'intolérance alimentaire provoque des réactions immunitaires. Celles-ci font intervenir d'autres médiateurs de l'inflammation, les IgA ou les IgG qui, contrairement aux IgE, ne provoquent pas de symptômes aigus et graves de l'allergie. En revanche, cette inflammation récurrente augmente le risque de maladies chroniques telles que l'eczéma, l'obésité et le diabète de type 2.

RENFORCER SA BARRIÈRE INTESTINALE

Lorsqu'il est encore dans le ventre de sa mère, la peau et les intestins du bébé sont stériles. C'est à la naissance que le nouveau-né estensemencé par la flore vaginale de sa mère, qui dépend fortement de sa flore intestinale. Les enfants nés par césarienne sontensemencés par les bactéries de l'hôpital. Il est donc important de développer correctement la flore intestinale des enfants pour éviter l'apparition de l'eczéma, en particulier s'ils sont nés par césarienne.

La flore intestinale est composée de bactéries tantôt protectrices, tantôt inoffensives, tantôt néfastes. C'est l'équilibre entre les souches qui permet de garder un intestin en bonne santé. Les bactéries protectrices en particulier jouent un rôle important dans le contrôle de la perméabilité intestinale et empêchent les allergènes d'atteindre notre système immunitaire.

Il faut donc veiller au bon développement de la flore bactérienne en consommant des bactéries protectrices, les probiotiques, ainsi que des aliments destinés à nourrir ces bactéries pour qu'elles se développent, les prébiotiques.

Les fibres sont des prébiotiques : nous ne sommes pas capables de les digérer mais les bactéries de la flore intestinale s'en nourrissent pour protéger et régénérer la muqueuse intestinale. Les fibres les plus facilement fermentables sont présentes dans les fruits et les légumes. Les fibres des légumineuses ou des céréales complètes sont plus difficiles à fermenter par nos bactéries.

Le lait maternel contient des glucides complexes qui sont également des prébiotiques, les oligosaccharides. Ils favorisent le développement de bactéries probiotiques du type *Bifidobacterium*. L'allaitement nourrit donc les bactéries intestinales et réduit le risque d'eczéma. Si vous choisissez de nourrir votre enfant avec des laits maternisés, il faut s'assurer que la liste des ingrédients indique la présence d'oligosaccharides dans la formule.

Les aliments fermentés comme la choucroute, les fromages et les laits fermentés contiennent des bactéries probiotiques

(*Lactococcus*, *Enterococcus*, *Leuconostoc*, *Pediococcus*, *Streptococcus*, *Lactobacillus*). On peut également faire des conserves lactofermentées (conserves de saumures) avec de nombreux aliments : les olives, les cornichons, la betterave rouge, le chou, la carotte, etc. Ce principe de conservation consiste justement à développer les bactéries fermentaires pour éviter que d'autres ne se développent et ainsi conserver les aliments. Le fait d'éviter la stérilisation pour conserver les aliments a un autre avantage : cela préserve les nutriments qui se détériorent à haute température.

Il existe également des traitements probiotiques pour rééquilibrer la flore intestinale. Une étude⁵ a montré qu'ils diminuent de manière efficace les symptômes de l'eczéma lorsqu'ils sont pris avant l'âge de 2 ans et que ces bienfaits persistent pendant 2 ans après l'arrêt du traitement.

Entretenir une flore bactérienne intestinale est une bonne chose mais veillez à ne pas anéantir tous vos efforts en utilisant des médicaments ou en mangeant des aliments qui augmentent la perméabilité de l'intestin. Il s'agit en particulier du gluten (mélange de protéines qu'on retrouve dans le blé, l'épeautre, le seigle, l'orge ou le kamut), de la caséine (protéine retrouvée dans les produits laitiers), des pommes de terre, du piment, des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens et des antibiotiques⁶. Si vous êtes obligé de prendre des antibiotiques, accompagnez toujours le traitement d'une supplémentation en probiotiques qui permettra de conserver une flore bactérienne intestinale correcte en vous évitant l'apparition de nouveaux problèmes de santé (développement excessif d'autres bactéries non détruites par l'antibiotique utilisé).

infos produits

- **Myriaflor** (Lorica) :
05 49 80 72 55 – www.lorica.fr
- **Lactibiane Défenses** (PiLèje) :
02 40 83 86 37
www.pileje-micronutrition.fr

5. Wickens K, Black P, Stanley TV, Mitchell E, Barthrow C, Fitzharris P, Purdie G, Crane J. A protective effect of *Lactobacillus rhamnosus* HN001 against eczema in the first 2 years of life persists to age 4 years. *Clin Exp Allergy*. 2012 Jul;42(7):1071-9. doi: 10.1111/j.1365-2222.2012.03975.x.

6. Venesson Julien. *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique*. Thierry Souccar Editions, 2013.

UN GESTE PROTECTEUR

Une étude a montré que sucer la tétine des bébés avant de la mettre dans leur bouche diminue le risque d'eczéma, d'asthme et d'allergies⁷. C'est une manière d'enrichir la flore bactérienne du nouveau-né mais encore faut-il s'assurer d'avoir soi-même une bonne hygiène buccale et une bonne flore intestinale !

SURVEILLER SON APPORT EN VITAMINE B9

Certaines vitamines jouent un rôle important dans la régulation du système immunitaire et du renouvellement de la peau. Leur déficit peut alors aggraver les symptômes de l'eczéma.

Une étude a observé des taux inférieurs de vitamine B9 chez les asthmatiques souffrant d'eczéma par rapport aux asthmatiques qui ne souffrent pas d'eczéma⁸. La vitamine B9 active certains gènes⁹ de l'épithélium (couche de cellules tapissant l'intestin) qui régulent l'activité du système immunitaire¹⁰. Elle entre également dans le mécanisme de cicatrisation de la peau, ce qui réduit les symptômes de l'eczéma.

En France, les autorités de santé recommandent la supplémentation en vitamine B9 des femmes enceintes car les études ont mis en évidence que celle-ci diminue de 15 à 50% le risque de malformation de la moelle épinière, de 33% le risque de bec de lièvre¹¹ et de 50 à 70% les accouchements prématurés¹². Un exemple qui montre la position absurde de la France à l'égard des compléments alimentaires : on ne cesse de nous répéter que nous n'avons pas besoin de compléments, mais on avoue en même temps que nos carences chroniques en vitamine B9 sont si importantes qu'elles mettent en danger la santé des nouveau-nés !

On trouve majoritairement la vitamine B9 dans les légumes feuilles (en particulier les foncés comme les épinards) et dans une moindre mesure dans les fruits, la levure et le foie. La supplémentation devrait se faire avec du méthylfolate, une forme active de la vitamine B9 et non avec de l'acide folique, forme synthétique faiblement efficace. Une dose de 5 mg tous les deux ou trois jours est suffisante.

infos produits

• LEDERFOLINE 5 mg (Pfizer)
en pharmacie

SE SUPPLÉMENTER EN VITAMINE D

En Australie, une équipe scientifique¹³ a observé l'incidence d'eczéma, d'allergies alimentaires et d'asthme selon la latitude : les enfants vivant proches de l'équateur, donc les plus exposés aux UV, étaient moins touchés par l'eczéma et les allergies alimentaires que les enfants vivant au sud de l'Australie. De nombreuses études¹⁴⁻¹⁵ montrent que les personnes qui souffrent d'eczéma ont des taux de vitamine D particulièrement bas et qu'une supplémentation soulage les symptômes¹⁶⁻¹⁷. La vitamine D renforce l'immunité innée et atténue l'immunité acquise qui devient plus précise et plus efficace. Elle contrôle également l'absorption de la vitamine B9 et l'association de ces deux vitamines serait donc d'autant plus efficace pour diminuer les symptômes de l'eczéma.

Comme 80% de la population française souffre d'un déficit en vitamine D, une supplémentation est indispensable en hiver, lorsque les UVB qui synthétisent la vitamine D sont filtrés par l'atmosphère, mais aussi le reste de l'année si vous n'avez pas l'occasion de vous exposer régulièrement au soleil.

Pour les chercheurs américains spécialistes de la vitamine D, un adulte a besoin en moyenne de 4 000 UI de vitamine D3 par jour, soit 10 fois plus que ce que recommandent les autorités sanitaires françaises¹⁸. Pour les enfants la dose adéquate serait située entre 1 000 et 2 000 UI par jour, en fonction de la corpulence.

- Bill Hesselmar, b, Fei Sjöberg, Robert Saalman, d, Nils Åberg, b, Ingegerd Adlerberth, e, and Agnes E. Wold, e Pacifier Cleaning Practices and Risk of Allergy Development, *Pediatrics*-6 May 2013.
- Farres MN, Shahin RY, Melek NA, El-Kabarity RH, Arafá NA. Study of folate status among Egyptian asthmatics. *Intern Med.* 2011;50(3):205-11.
- McKay JA, Wong YK, Relton CL, Ford D, Mathers JC. Maternal folate supply and sex influence gene-specific DNA methylation in the fetal gut. *Mol Nutr Food Res.* 2011 Nov;55(11):1717-23.
- Kinoshita M, Kayama H, Kusu T, Yamaguchi T, Kunisawa J, Kiyono H, Sakaguchi S, Takeda K. Dietary folic acid promotes survival of Foxp3+ regulatory T cells in the colon. *J Immunol.* 2012 Sep 15;189(6):2869-78.
- Wilcox AJ. Folic acid supplements and risk of facial clefts: national population based case-control study. *BMJ.* 2007 Mar 3;334(7591):464. Epub 2007 Jan 26.
- R. Bukowski et al., «Preconceptional Folate Prevents Preterm Delivery», 28th Annual Society for Maternal-Fetal Medicine (SMFM) meeting, January 28, 2008 - February 2, 2008, Dallas, TX.
- Nicholas J, Osborne, Obioha C, Ukoumunne, Melissa Wake, Katrina J. Allen. Prevalence of eczema and food allergy is associated with latitude in Australia. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, Available online 1 February 2012.
- Peroni DG, Piacentini GL, Cametti E, Chinellato I, Boner AL. Correlation between serum 25-hydroxyvitamin D levels and severity of atopic dermatitis in children. *Br J Dermatol.* 2011 May;164(5):1078-82.
- Akan A, Azkur D, Ginis T, Toyran M, Kaya A, Vezir E, Ozcan C, Ginis Z, Kocabas CN. Vitamin D Level in Children Is Correlated with Severity of Atopic Dermatitis but Only in Patients with Allergic Sensitizations. *Pediatr Dermatol.* 2013 Jan 7.
- Mutgi K, Koo J. Update on the Role of Systemic Vitamin D in Atopic Dermatitis. *Pediatr Dermatol.* 2012 Sep 7.
- Amestegani M, Salehi BS, Vasigh M, Sobhkhiz A, Karami M, Alinia H, Kamrava SK, Shamspour N, Ghalehbaghi B, Behzadi AH. Vitamin D supplementation in the treatment of atopic dermatitis: a clinical trial study. *J Drugs Dermatol.* 2012 Mar;11(3):327-30.
- Cannell JJ, Hollis BW. Use of vitamin D in clinical practice. *Altern Med Rev.* 2008 Mar;13(1):6-20.

infos produits

- ZYMAD en flacon goutte de 10 mL (Rottapharm) en pharmacie
- VITAMINE D3++ HUILE (Dplantes) : 04 75 53 80 09 – www.dplantes.com

LE COUP DE POUCE DE LA VITAMINE E

Enfin, des études¹⁹⁻²⁰ ont montré que la vitamine E associée à la vitamine D diminuait la réponse immunitaire et les symptômes de l'eczéma de 60%. La vitamine E joue un rôle important dans la structure de l'épithélium et maintient un espace serré entre les cellules de l'épiderme²¹ ce qui empêche des antigènes d'y pénétrer et favorise la cicatrisation. On trouve de la vitamine E en bonne quantité dans les amandes, les noix ou les avocats.

CONSEILS NUTRITIONNELS POUR FEMMES ENCEINTES

La flore intestinale de la femme enceinte est transmise à son enfant lors de l'accouchement et elle conditionne le bon développement de son système immunitaire. Il est donc primordial d'avoir une flore intestinale saine dans les dernières semaines de grossesse pour éviter l'apparition de l'eczéma, en particulier s'il y a déjà des cas dans la famille. Pendant la grossesse, veillez donc à avoir un régime riche en prébiotiques et en probiotiques, une supplémentation en probiotiques pendant l'allaitement²² est également bénéfique pour l'enfant.

Des apports suffisants en vitamine D²³ ainsi qu'un régime riche en omega-3²⁴ pendant la grossesse réduisent également le risque d'eczéma.

Attention aux excès de vitamine B9 pendant la grossesse : si cette vitamine a un effet protecteur à l'âge adulte, une consommation supérieure à 500 µg par jour d'acide folique augmente fortement le risque d'eczéma chez l'enfant²⁵. Or la vitamine B9 est largement prescrite pendant la grossesse. Veillez donc à ne pas dépasser 400 µg par jour en supplémentation. On ne sait pas si la forme « méthylfolate », plus naturelle, présente les mêmes risques.

LES SOLUTIONS DES PLANTES

La pensée sauvage a des vertus dépuratives : elle élimine les toxines de l'organisme avec un effet décongestionnant de la peau (ou avec un effet plus spécifique sur la peau) et contient de la vitamine E qui aide à la cicatrisation. La bardane a des propriétés dépuratives puissantes avec un effet anti-inflammatoire²⁶⁻²⁷ et le souci est cicatrisant et anti-inflammatoire²⁸.

Le cocktail pensée sauvage, bardane et souci en teinture-mère peut être efficace pour réduire les symptômes de l'eczéma. Mélanger les 3 teintures-mères (disponibles en pharmacie) et en boire 50 gouttes dans un verre grand d'eau ou 100 gouttes dans un litre d'eau à boire dans la journée (l'effet nettoyant de l'eau est très important également). Renouveler 2 fois par jour jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. A noter que la pensée sauvage peut donner une odeur désagréable aux urines.

L'aloé vera peut aussi être utilisé car c'est un bon émollit : appliqué en gel sur les zones atteintes, il aide à la cicatrisation et peut diminuer l'utilisation d'anti-inflammatoires, utilisés pour diminuer l'inflammation et calmer les démangeaisons.

infos produits

- Gel Aloe Vera Titre Pur (Planter's) : 01 73 02 46 64 – en pharmacie

LA GESTION DU STRESS

Le stress est un état d'alerte de notre organisme face à un danger. On observe donc une série de modifications physiologiques : le système nerveux sympathique prend le contrôle et déclenche une poussée d'adrénaline pour décupler les facultés physiques et nous préparer à la fuite. En cas de stress, notre cerveau est concentré sur une seule tâche : nous sortir de la situation stressante. Ce phénomène fait

19. Tsourelis-Nikita E, Hercogova J, Lotti T, Menchini G. Evaluation of dietary intake of vitamin E in the treatment of atopic dermatitis: a study of the clinical course and evaluation of the immunoglobulin E serum levels. *Int J Dermatol.* 2002 Mar;41(3):146-50.
20. Lee S, Ahn K, Paik HY, Chung SJ. Serum immunoglobulin E (IgE) levels and dietary intake of Korean infants and young children with atopic dermatitis. *Nutr Res Pract.* 2012 Oct;6(5):429-35.
21. Shindo Y, Witt E, Han D, Epstein W, Packer L. Enzymic and non-enzymic antioxidants in epidermis and dermis of human skin. *J Invest Dermatol.* 1994;102(1):122-124.
22. Rautava S, Kainonen E, Salminen S, Isolauri E. Maternal probiotic supplementation during pregnancy and breast-feeding reduces the risk of eczema in the infant. *J Allergy Clin Immunol.* 2012 Dec;130(6):1355-60. doi: 10.1016/j.jaci.2012.09.003. Epub 2012 Oct 16.
23. Jones AP, Palmer D, Zhang G, Prescott SL. Cord blood 25-hydroxyvitamin D3 and allergic disease during infancy. *Pediatrics.* 2012 Nov;130(5):e1128-35.
24. D J Palmer, T Sullivan, M S Gold et al. Effect of n-3 long chain polyunsaturated fatty acid supplementation in pregnancy on infants' allergies in first year of life: randomised controlled trial. *BMJ* 2012;344:e1184.
25. Dunstan JA, West C, McCarthy S, Metcalfe J, Meldrum S, Oddy WH, Tulic MK, D'Vaz N, Prescott SL. The relationship between maternal folate status in pregnancy, cord blood folate levels, and allergic outcomes in early childhood. *Allergy.* 2012 Jan;67(1):50-7.
26. Chan YS, Cheng LN, Wu JH, Chan E, Kwan YW, Lee SM, Leung GP, Yu PH, Chan SW. A review of the pharmacological effects of *Arctium lappa* (burdock). *Inflammopharmacology.* 2011 Oct;19(5):245-54. doi: 10.1007/s10787-010-0062-4. Epub 2010 Oct 28.
27. Sohn EH, Jang SA, Joo H, Park S, Kang SC, Lee CH, Kim SY. Anti-allergic and anti-inflammatory effects of butanol extract from *Arctium lappa* L. *Clin Mol Allergy.* 2011 Feb 8;9(1):4. doi: 10.1186/1476-7961-9-4.
28. Parente LM, Lino Júnior Rde S, Tresvenzol LM, Vinaud MC, de Paula JR, Paulo NM. Wound Healing and Anti-Inflammatory Effect in Animal Models of *Calendula officinalis* L. Growing in Brazil. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:375671. doi: 10.1155/2012/375671. Epub 2012 Jan 24.

que la stimulation du système digestif et du système immunitaire, régie par notre système nerveux parasympathique, passe au second plan. Ainsi, les individus stressés éliminent 4 fois moins de microbes que ceux qui ne le sont pas.

Le sport et les massages peuvent être de bons moyens d'évacuer le stress. Une étude²⁹ a montré que la gestion du stress en complément d'un traitement de l'eczéma est efficace. Des chercheurs de l'université South Bank (Londres, Angleterre) ont fait une trouvaille surprenante : ils ont recruté des enfants qu'ils ont séparés en deux groupes. L'un était massé quotidiennement avec un mélange d'huiles essentielles, et le second sans huile. Au terme de l'étude, les 2 groupes ont eu une amélioration similaire des symptômes de l'eczéma³⁰. Les chercheurs en ont conclu que les massages aux huiles essentielles n'étaient pas un traitement efficace contre l'eczéma, en revanche, le contact entre la mère et l'enfant pas le biais de massages avait nettement amélioré les symptômes au cours de l'étude.

LES BAINS JAPONAIS AU YUNOHANA

Au Japon, se baigner dans les sources chaudes volcaniques de l'archipel est une tradition ancestrale pour détoxifier la peau et se relaxer. Ces sources chaudes contiennent de nombreux minéraux et oligo-éléments qui pénètrent dans la peau : fer, manganèse, zinc, germanium, or, cuivre, sodium, potassium, ammonium, calcium, magnésium, etc. D'après le ministère de la Santé japonais, ces cures sont indiquées en cas de dermatoses mais aussi d'affections musculaires et articulaires.

Une cure consiste à prendre un bain de 20 minutes à 37-38°C avec des sels de bain de Yunohana, tous les jours pendant 21 jours.

infos produits

- Yunohana Sachet : www.lemondeestbio.com

POINTS CLÉS POUR PRÉVENIR L'ECZÉMA

Les symptômes de l'eczéma, l'asthme et des allergies peuvent être fortement réduits grâce à quelques règles simples :

- Evitez, quand c'est possible, les antibiotiques, les produits antibactériens pour les mains, les savons corporels décapants qui détruisent la flore bactérienne de votre peau et de la paroi intestinale.
- Réduisez l'utilisation des nettoyeurs ménagers chimiques car ils polluent l'atmosphère de la maison et rendent l'environnement stérile, aérez régulièrement, laissez les enfants avoir des jeux sales, favorisez les sorties dans la nature, préférez

des aliments les moins transformés possibles et les plus proches de la terre, les fast-foods sont à proscrire !

- Dans votre alimentation, favorisez les probiotiques : artichauts, avocats, topinambours, bananes, poires, ail, oignons, échalotes, poireaux, crucifères ; et les probiotiques : yaourts, laits fermentés, kéfir, levure de bière, choucroute, cornichons, olives fermentées, etc.
- Veillez à ne pas manquer de vitamine D en vous exposant au soleil 20 minutes par jour ou en prenant des compléments alimentaires, de vitamine B9 en consommant des légumes feuilles et de vitamine E en grignotant des amandes et des noisettes.
- Faites épisodiquement des toilettes de chat plutôt que des douches intégrales !

Morgane Vedrines ■■■

L'ail protège du cancer du poumon

Selon une étude chinoise, manger de l'ail cru pourrait réduire de façon considérable le risque de développer un cancer du poumon.

Les scientifiques ont interrogé 6 000 personnes en bonne santé ou atteintes d'un cancer du poumon sur leurs habitudes alimentaires et leur consommation de tabac. Le résultat est éloquent : ceux qui mangent de l'ail cru au moins 2 fois par semaine diminuent de 44% leur risque de souffrir d'un cancer du poumon. Pour les fumeurs, la consommation d'ail reste tout aussi intéressante puisque le risque est diminué de 30%. L'ail cru est un véritable super-aliment, il est recommandé de l'émincer ou de broyer une gousse dans sa peau pour libérer l'allicine, le principe actif capable de protéger l'organisme contre de potentiels agents cancérigènes.¹

29. Schut C, Weik U, Tews N, Gieler U, Deinzer R, Kupfer J., Psychophysiological effects of stress management in patients with atopic dermatitis: a randomized controlled trial. Acta Derm Venereol. 2013 Jan;93(1):57-61. doi: 10.2340/00015555-1415.

30. Anderson C, Lis-Balchin M, Kirk-Smith M. Evaluation of massage with essential oils on childhood atopic eczema. Phytother Res. 2000 Sep;14(6):452-6.

1. Jin ZY, Wu M, Han RQ, Zhang XF, Wang XS, Liu AM, Zhou JY, Lu QY, Zhang ZF, Zhao JK. Raw garlic consumption as a protective factor for lung cancer, a population-based case-control study in a chinese population. Cancer Prev Res (Phila). 2013 Jul;6(7):711-8.



NE DITES PLUS À VOS ENFANTS DE FINIR LEUR ASSIETTE !

Quelques mots prononcés trop régulièrement à nos enfants ont parfois des conséquences dramatiques...

« *Finis ton assiette ! Pense donc aux enfants qui meurent de faim dans le monde...* ». Voici des phrases que beaucoup de parents martèlent à leurs chérubins. Quelle culpabilité pour un petit d'entendre cela ! Et dire que cette attitude fait des millions de malades... malades de trop manger. Les travers de notre éducation judéo-chrétienne y seraient-ils pour quelque chose ? Pas de jugement hâtif ! Mais les États-Unis, aux principes moraux bien établis, ne sont-ils pas le premier pays de l'obésité ?

NOUS CONDITIONNONS NOS ENFANTS À DEVENIR GROS !

C'est bien souvent dans l'enfance que tout se joue. Une étude¹ menée à l'université de Penn State en 1987 montrait une chose intéressante : si l'on demandait à des enfants de se concentrer sur la nourriture présente dans leur assiette, ces derniers mangeaient davantage de nourriture que ceux à qui l'on proposait de se focaliser sur leur sensation de faim. Dans une autre étude plus récente², on a démontré que le souvenir des règles alimentaires transmises par les parents, avec par exemple le bien connu « *finis ton assiette* », étaient beaucoup plus présents chez les adultes obèses que les non-obèses. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut aucune règle à table, mais que les règles culpabilisantes provoquent des déséquilibres. Il en va de même avec les « *privé de dessert si tu ne manges pas tes légumes* » ou les « *mange ta viande pour être fort* » qui ne sont autres que des menaces ou des récompenses faciles à jeter entre deux bouchées.

Pourtant, si l'on écarte toutes les idées fausses transmises par les pro-OGM et autres flippés du même genre, on s'aperçoit que la nature est généreuse et la nourriture abondante. Le problème de la faim dans le monde est, par certains côtés, un bouc émissaire, nous le savons tous ! Nous oublions trop souvent que notre monde est un monde fermé dans lequel tout retourne d'où il vient. Un aliment qui n'est pas consommé n'est pas un aliment perdu. Il suffit de le mettre au compost pour qu'il enrichisse le sol et serve à la croissance des prochains légumes du jardin. Bien évidemment, c'est souvent sur le plan énergétique que les critiques fusent. La cuisson, le transport ont effectivement coûté en énergie. Mais ces dépenses seront-elles aussi importantes que celles liées aux maladies de la « surbouffe » ? Pas sûr ! Et puis nous n'avons qu'à faire preuve d'imagination pour réutiliser les « restes » qui peuvent être revalorisés dans les plats suivants.

RÉAPPRENNONS À ÉCOUTER NOTRE CORPS

Pour ma part, je préfère faire confiance aux enfants qui connaissent leurs vrais appétits. Ils sont capables non seulement de réguler leurs besoins énergétiques, mais l'assimilation de ce qu'ils consomment est aussi bien meilleure que celle des adultes. Ainsi, ils peuvent très bien ressentir que leur corps réclame une céréale au repas de midi et des protéines le soir. Aucun risque de carence pour autant ! L'association des deux n'étant pas indispensable au même repas.

C'est souvent la peur, celle qui nous vient des guerres précédentes, qui nous incite à gaver nos enfants. En ces périodes, les manques étaient fréquents et les carences également. Mais aujourd'hui, il est aberrant de faire manger de la viande ou des laitages animaux à un enfant qui n'en a pas envie. Car sinon, on est sûr de creuser le lit des futures maladies. Ce ne sont pas les carences qui tuent le plus aujourd'hui mais les surcharges alimentaires présentes à tous les âges de la vie. D'après une autre étude sur des personnes âgées de plus de 70 ans, on a pu démontrer que plus la quantité de calories consommée quotidiennement était élevée, plus le risque de déficience cognitive légère était important³. La frugalité est donc de mise si l'on souhaite préserver sa santé.

En alimentation, les meilleures règles à adopter sont certainement celles du bon sens et du ressenti. Des outils que nos enfants possèdent naturellement, tout naturellement...

Jean-François Astier ■■■

1 « Clean up your plate »: Effects of child feeding practices on the conditioning of meal size. Department of Human Development and Family Ecology, University of Illinois at Urbana-Champaign USA.

2 Childhood memories about food: the Successful Dieters Project. J Child Adolesc Psychiatr Nurs. 1999 Jan-Mar;12(1):17-25.

3 American Academy of Neurology Overeating May Double Risk of Memory Loss - 13/03/2012.

CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LA GENTIANE

Qui ne connaît pas au moins un apéritif à base de gentiane ? Apéritif, oui c'est le mot pour parler de l'une de ses vertus. Mais elle est aussi tonique, digestive, stimulante immunitaire, fébrifuge, stimulante de la libido... Quoi d'autre encore ?



La gentiane (*Gentiana lutea*) est une plante vigoureuse des montagnes aux grosses fleurs jaunes qui peut atteindre deux mètres. C'est son amertume si particulière et ses innombrables vertus qui ont fait sa renommée. La lointaine tradition regorgeait déjà de recettes de macérations alcooliques de racines, et au fil du temps, l'usage d'apéritifs de toutes sortes s'est généralisé. Le geste que les montagnards faisaient en arrachant ses racines a commencé à devenir industriel. Mais tradition ne rime pas toujours vraiment bien avec industrie ! On ne peut pas transformer les montagnes en usines... La demande croissante l'aurait fait disparaître si personne n'avait réussi à la cultiver, ce qui n'était pas gagné d'avance. Fort heureusement, un passionné nommé Charles Lachat trouva le moyen de la faire croître hors de ses montagnes. La gentiane n'a donc jamais été menacée d'extinction grâce à cette découverte et aussi grâce aux gentianaires, les spécialistes de l'arrachage des racines, qui ont su la préserver. La France fut donc pionnière dans la culture de gentiane et aujourd'hui, nous pouvons produire 100% de nos besoins industriels en plus d'exporter vers l'Espagne, l'Italie ou l'Allemagne.

Parlons un peu de son amertume qui la rend si puissante. Deux de ses principes amers, l'amarogentine et l'amaroswerine, font de la gentiane une des plantes les plus amères qui soient. Même après avoir été diluée à un millionième, cette substance est encore détectable par nos papilles ! Lorsqu'elle rentre en contact avec nos muqueuses digestives, l'amertume provoque deux actions : un réflexe nerveux qui entraîne une sécrétion des sucs digestifs, doublé d'une action tonifiante sur l'estomac. Les conséquences se font sans attendre ! L'appétit est au rendez-vous, les sécrétions salivaires, stomacales et hépatiques le sont aussi, et le muscle de l'estomac travaille efficacement. De quoi garantir une bonne digestion. On peut dire que c'est là le cœur de l'action de la gentiane sur notre organisme et c'est pour cette raison qu'on la présente d'abord comme une plante apéritive et digestive. Mais en considérant que la digestion consomme énormément d'énergie, soutenir cette dernière avec une cure de gentiane a des conséquences sur l'ensemble de l'organisme, notamment sur l'énergie disponible. Cette vertu était même vantée lors du Tour de France dans les années 60 pour vendre la fameuse bouteille jaune...

Mais que fait-elle d'autre encore ? Sa réputation de « *quinquina du pauvre* », comme on l'appelait autrefois, s'est perdue au fil des ans. Pourtant, elle est un véritable remède pour faire baisser la fièvre. Elle fait aussi office de puissant tonique immunitaire. Elle stimule la production de globules blancs pour combattre les infections. Au cours d'essais *in vitro* elle s'avère anti-*Helicobacter pylori*, la bactérie responsable de la majorité des ulcères de l'estomac.

Son action positive sur la libido est certainement la conséquence de tous ces effets conjugués. En fait, les diverses actions que la gentiane provoque sur notre organisme sont à mettre en parallèle avec celles des plantes adaptogènes.

En pratique, boire sa racine en infusion relève du défi. On peut opter pour la forme alcoolique mais dans ce cas, mieux vaut faire la préparation soi-même, car les apéritifs du commerce sont trop souvent sucrés pour cacher l'amertume. Faites macérer pendant 10 jours dans un litre de bon vin blanc biologique 20 à 40 gr de racines de gentiane. Filtrez et ajoutez éventuellement du sucre pour atténuer l'amertume. Buvez un verre à liqueur 2 fois par jour. Pour un usage plus aisé, on peut la consommer en poudre dans un peu de miel ou en gélule.

Quel dommage qu'aucun industriel n'ait encore rebondi sur la recette de Bernard Bertrand de l'apéritif à base de fleurs de gentiane ! Celles-ci sont beaucoup plus douces en amertume et leur récolte ne met pas en danger l'espèce. La plante donne des fleurs toute l'année alors que l'arrachage de la racine tue chaque plant.

Rajoutons pour finir que la gentiane ne présente pratiquement pas de toxicité et elle peut être utilisée par tous. Mais qu'attendons-nous donc ?

Jean-François Astier ■■■

L'AFFAIRE SOLOMIDÈS VUE PAR PIERRE LANCE*

Comment le corps médical français a voulu étouffer les découvertes de Jean Solomidès, chercheur et biologiste français, dans la lutte contre le cancer.

Jean Solomidès naquit le 28 février 1911 dans l'île de Chypre, qui était alors une colonie de la Couronne britannique. D'ethnie et de culture grecques, c'est la France qu'il choisira pour y faire ses études. D'abord parce que c'est le pays de la liberté, à ce qu'on dit, et aussi parce qu'elle a une grande réputation en médecine. Or, la médecine est la grande passion de Solomidès. Il arrive donc en France en 1929 dans le but d'y devenir médecin, mais surtout chercheur en médecine. Il espère même parvenir à inventer de nouveaux moyens thérapeutiques. Cependant, faute de place à Paris, c'est à Montpellier qu'il fait sa première année de médecine. Puis c'est à Paris qu'il poursuivra ses études médicales tout en préparant une licence de sciences à la Sorbonne, celle-ci pouvant lui ouvrir l'accès à la recherche ou à l'enseignement. Élève sérieux et assidu, car fortement motivé, il obtiendra en 1937 et 1938 les certificats de chimie biologique, de minéralogie et de physiologie générale, qui composeront sa licence, et il passe sa thèse de docteur en médecine de l'Université de Paris le 24 novembre 1938. Il entre alors à l'Institut Pasteur où il se consacre à l'étude de la tuberculose expérimentale. Mais la guerre survient. Or, le Cypriote Yangos Solomidès est officiellement sujet britannique. Replié à Toulouse, cette ville lui est assignée après l'armistice comme résidence surveillée. Il peut ainsi acquérir, en 1943 et 1944, à l'Université de Toulouse, les certificats de licence de chimie générale, de chimie physique et de botanique générale. Il est ainsi deux fois licencié : ès-sciences physiques et ès-sciences naturelles. Le voici devenu un médecin mieux armé qu'aucun autre pour la recherche fondamentale. A la Libération, il devient stagiaire au C.N.R.S., puis en 1945 attaché de recherches et il travaille parallèlement pour les laboratoires Richelet. Détaché par le C.N.R.S. à l'Institut Pasteur, il va y poursuivre ses travaux pendant quatre ans et y fera ses principales découvertes, n'imaginant pas un instant qu'elles seront les causes de sa disgrâce. Car il faut savoir, ou se remémorer, que le Dr Jean Solomidès inventa un jour un médicament très efficace contre le cancer, dépourvu de toute toxicité, grâce auquel il sauva de nombreuses vies et améliora l'état et le bien-être de multiples malades, mais que jamais, malgré une lutte incessante dans laquelle il usa sa vie, il ne put obtenir la reconnaissance officielle de son remède.

C'est au sein même de l'Institut Pasteur que le Dr Solomidès découvre, en 1947, les « peroxydases synthétiques », qu'il nommera plus tard les « physiatrons synthétiques », lorsqu'il aura mieux compris leur fonctionnement. Je résume ici très succinctement le procédé thérapeutique en disant que ces substances ont la propriété d'apporter un oxygène supplé-

mentaire qui se fixe sélectivement sur les membranes des cellules cancéreuses et les détruit. Solomidès s'est basé en effet sur la thèse du savant allemand Warburg, qui estimait que les cellules cancéreuses peuvent être assimilées à des microbes anaérobies, c'est-à-dire vivant sans oxygène et non adaptés à lui.

LE CRIME PAR OMISSION

Ainsi donc, voilà 66 ans qu'a été découvert un remède anticancéreux de tout premier ordre, offrant de surcroît l'avantage inestimable de n'avoir aucun effet secondaire dommageable. Et pourtant, la corporation des cancérologues patentés ne veut toujours pas le connaître, commettant ainsi un véritable crime par omission. Je sais : vous ne le croyez pas, vous ne pouvez pas le croire, personne ne le croirait. Mais c'est précisément parce qu'on ne peut pas le croire que cela est possible. Car telle est la définition du crime parfait : c'est celui que personne ne peut imaginer, même pas son auteur. Pourtant le crime a bien eu lieu. On peut même en situer l'année : 1949. A cette époque, le Dr Solomidès travaille à l'Institut Pasteur et perfectionne ses peroxydases ou physiatrons, encouragé par son maître, le docteur Van Deinse, qui restera toujours son ami. Mais à la fin de cette année 49, Jean Solomidès reçoit une lettre de sa famille l'informant que son père, qui réside à Famagouste, est atteint d'une énorme tumeur qui a doublé le volume de son foie. Son cas est désespéré. Solomidès, qui adore son père, est atterré. Alors il envoie les produits de ses recherches, bien qu'ils n'aient pas encore été utilisés contre le cancer humain, avec tous les conseils d'utilisation. Après expérimentation sur le cobaye et

le lapin, il est au moins sûr de leur innocuité. Et l'inespéré se produit : les médecins qui s'occupent de son père sont stupéfaits de voir la tumeur disparaître en trois semaines ! Solomidès exulte ! Non seulement il a sauvé son père tant aimé, mais il a fait un pas décisif vers la preuve de l'efficacité de sa découverte. C'est l'enthousiasme ! La nouvelle se répand comme une traînée de poudre dans son entourage, parmi les chercheurs, et atteint vite les sphères dirigeantes de l'Institut Pasteur. On va sans doute le féliciter, penserez-vous, s'intéresser de près à ses travaux, l'aider à en confirmer les résultats et à les publier. Eh bien, vous n'y êtes pas. On prend ombrage en haut lieu de ce succès non programmé par l'Institut lui-même et qui, sans doute, n'entre pas dans sa « stratégie ». Et puis, il n'a pas demandé l'autorisation d'envoyer des ampoules à son père. Impardonnable ! Bref, le docteur Aublant, secrétaire général de l'Institut Pasteur, informe Solomidès qu'il doit quitter la maison. On n'a même pas prévenu son chef de service, le docteur Van Deinse. Les motifs invoqués sont inconsistants. Sans doute Solomidès n'a-t-il pas été assez diplomate, assez courtisan. Et André Conord (auteur de *L'Affaire Solomidès*, Editions Jean-Jacques Pauvert, 1977) nous relate : « ...Le Centre National de la Recherche Scientifique lui signifie son licenciement, en juin 1950, avec un préavis de six mois. Solomidès tente bien de connaître le motif, mais ne parvient pas à être reçu. Finalement, dans une lettre très brève, le président du C.N.R.S. lui explique honnêtement qu'il ne peut lui révéler dans quelles conditions la Commission de la médecine a décidé son renvoi. Trois renvois en six mois : l'Institut Pasteur, l'Institut Gustave Roussy, le C.N.R.S.... Le docteur Solomidès sait désormais à quoi s'en tenir : il ne trouvera plus de place de chercheur officiel. Van Deinse, son ancien maître, avouera plus tard au docteur Boisseau, un autre pastorien qui a notamment dirigé l'Institut Pasteur d'Athènes : « Je me demande comment il a fait pour ne pas se suicider ». »

Mais Solomidès est un combatif, un passionné, un « héros ». Le suicide est la dernière idée qui peut lui venir à l'esprit. Rien ne pourra le décourager. Il est sûr de l'efficacité et de l'innocuité de son médicament. Peu après son père, il a sauvé une autre personne, atteinte d'un cancer de l'estomac. Un chirurgien a ouvert et, constatant le développement énorme de la tumeur, a refermé sans opérer. C'est, à son avis, sans espoir pour le patient. Et pourtant, Solomidès le sauve ! Après quelques mois de vaines recherches d'un poste, Solomidès comprend que le terrain a été miné sous ses pas. Alors il prend le taureau par les cornes, installe dans la cave de sa villa de Sceaux un laboratoire de fortune où il fabriquera ses médicaments. Le voisin guéri de son cancer à l'estomac le clame à tous les échos. On envoie des malades à Solomidès. Il en reçoit bientôt plusieurs par jour. Des médecins prescrivent ses peroxydases. Il peut poursuivre ses recherches et ne doute pas d'être bientôt reconnu. Il ne sait pas encore qu'on va lui faire une guerre sans merci. Il vient d'entrer dans l'illégalité. Comment cela dans l'illégalité ? Mais oui, car Il faut ici expliquer au lecteur une subtilité ahurissante.

EN FRANCE, IL Y A MÉDECIN ET MÉDECIN...

Lorsque Jean Solomidès a passé sa thèse de médecine, en 1938, étant sujet britannique, il a reçu le diplôme d'Université et non celui de Faculté. Les études étant les mêmes, où est la différence ? Eh bien le diplôme d'Université ne permet pas d'être inscrit à l'Ordre des médecins. Et si l'on n'est pas inscrit à l'Ordre, on n'a pas le droit d'exercer la médecine en France. (Aujourd'hui, avec la normalisation européenne, Solomidès n'aurait sans doute pas ces problèmes). Comme il voulait faire une carrière de chercheur, et non de praticien, cela ne le gênait pas. Mais dès lors qu'il va recevoir des malades, on aura la possibilité de le poursuivre, lui, médecin diplômé authentique, pour « *exercice illégal de la médecine* ». Et l'on ne va pas s'en priver. L'Ordre des médecins va l'attaquer sans relâche. Il sauve des malades ? La belle affaire ! On ne conteste même pas ses résultats. Il n'a pas le droit de les sauver, voilà tout. Au pays de Descartes, l'important n'est pas de survivre, mais de mourir selon la loi, ou plutôt selon des règles administratives démentes ! Cette histoire est tellement absurde, tellement aberrante, que, encore une fois, on ne peut pas la croire. L'esprit se révolte si fort contre une telle invraisemblance, que les journalistes, puis le public, finiront par se laisser convaincre que Solomidès est un « charlatan », puisqu'il est traîné devant les tribunaux. Le peuple français, ignorant la toute-puissance des féodalités modernes (quoique, ces derniers temps, il commence à la soupçonner) et beaucoup trop respectueux des « sommités » en tous genres, se laisse abuser parce qu'il ne parvient pas à croire qu'on veuille et qu'on puisse le tromper à ce point. Connaissez-vous le crime plus-que-parfait ? C'est celui auquel non seulement ses auteurs ne croient pas, mais celui auquel ses victimes elles-mêmes ne peuvent pas croire.

IL FAIT UN TABAC À LA TÉLÉVISION !

Persécuté jusqu'à la fin de ses jours, Solomidès lui-même traversa ce

cauchemar sans réussir à le croire réel, sans perdre jamais l'espoir de voir soudain les yeux se dessiller et sa compétence reconnue. Et heureusement dans un sens, car sans cet espoir candide, il y avait de quoi tomber fou ! Poursuivi parce qu'il guérissait trop bien, parce qu'il guérissait en ne respectant pas le règlement ! Il n'arrivait pas, lui non plus, à croire cela possible. Je vois dans le monde entier des milliers de cancéreux mourants et je les entends chuchoter, devant un proche leur parlant timidement de Solomidès : Mais voyons, si c'était vrai, ça se saurait... Mais c'est que, justement, ça s'est su ! C'est peut-être ça le plus effrayant : c'est qu'à un moment donné, tous les Français ou presque ont connu la découverte de Solomidès ! Le 25 février 1955, à la suite d'une conférence de presse donnée à la Salle des Sociétés Savantes devant de nombreux médecins et journalistes, Georges de Caunes demande au Dr Solomidès de se présenter l'après-midi même aux studios de la Radio-Télévision Française, en compagnie de deux ou trois malades pouvant témoigner des résultats obtenus. L'émission a un énorme retentissement. Le Dr Solomidès a pourtant été très mesuré. Il s'est gardé de promettre des guérisons certaines et s'est contenté d'affirmer que son médicament réduisait les douleurs et favorisait les rémissions. Dès le lendemain, le téléphone ne cesse de sonner à Sceaux, rue de la Marne, et les lettres affluent. De nombreux articles paraissent dans la presse. On fera bientôt la queue sur des dizaines de mètres devant la villa du docteur.

Mais, très vite, tout sera fait pour discréditer Solomidès auprès des médias et les « sommités » obtiennent du ministère de la Santé qu'il dépose une plainte pour exercice illégal de la médecine et une autre pour exercice illégal de la pharmacie, tandis que l'Ordre des médecins et celui des pharmaciens se portent partie civile. On fait répéter partout que Solomidès est un « charlatan ». On aimerait croire que les adversaires de Solomidès furent de bonne foi et seulement coupables d'erreur et d'aveuglement. Mais ce n'est pas possible. Comment ces hommes ont-ils pu s'abaisser à calomnier un chercheur dont ils connaissaient parfaitement les compétences, qui avait travaillé durant de longues années auprès d'eux, qu'ils considéraient comme un des leurs tant qu'il suivait le « droit chemin » du conformisme rentable ? Ils ne pouvaient pas ignorer que Solomidès avait à son actif près de 70 communications effectuées entre 1938 et 1950, acceptées et publiées par les plus prestigieuses revues scientifiques et académies : Annales de l'Institut Pasteur, Annales pharmaceutiques, Comptes rendus de la Société de Biologie, de la Société d'études scientifiques sur la tuberculose, de la Société française de microbiologie, de l'Académie des Sciences... Et c'est ce chercheur éminent qu'ils osent discréditer auprès des journalistes en le présentant comme un charlatan ? (Après 1950, Solomidès ne parviendra plus à faire publier ses notes : il est devenu l'infrequentable, l'excommunié, le pestiféré). Et comment douter que c'est bien l'homme lui-même qu'on veut abattre, quand on apprend qu'il obtient sans difficulté les autorisations pour deux médicaments, simplement parce que, se sachant « maudit », il s'est arrangé pour qu'on ignore qu'il en est l'inventeur

et pour, tenez-vous bien, minimiser leur efficacité. Un comble !

Poursuivant son combat sans faiblir, Solomidès entreprend de donner des conférences dans des institutions réputées, afin de convaincre les médecins honnêtes de la valeur de ses produits. Il ne lui vient pas à l'idée qu'on pourrait l'empêcher de s'exprimer. Le 31 janvier 1956, c'est à l'amphithéâtre de géologie de la Sorbonne qu'il donne une conférence sur les peroxydases synthétiques. Les assistants sont manifestement convaincus, tant par son exposé que par les témoignages de nombreux malades guéris qui sont venus affirmer les bienfaits des médicaments de Solomidès. Il veut recommencer le 14 avril et retient le même amphithéâtre. Mais le 12 avril, la secrétaire du doyen de la Faculté des sciences lui téléphone pour l'avertir que la conférence a été interdite par les ministères de l'Éducation nationale et de la Santé publique, sur intervention de l'Ordre national des médecins. On veut tout simplement le réduire au silence !

« Si elle guérit les animaux, je n'ai pas le droit de la refuser aux hommes menacés de mort par le cancer. L'article 63 du Code pénal m'en fait d'ailleurs obligation, ainsi que la Convention de Genève. J'ai sauvé des dizaines de malades, sans jamais le moindre accident. Je suis prêt à commettre mille délits pour sauver une vie humaine. »

PROCÈS EN SORCELLERIE

Le 10 octobre 1957 s'ouvre le premier procès contre Solomidès pour « exercice illégal de la pharmacie ». La salle est comble et la tribune de la presse est complète. On y remarque Françoise Sagan, représentant un grand hebdomadaire féminin. Solomidès est accusé d'avoir fabriqué et distribué des médicaments n'ayant pas obtenu le visa du

ministère de la Santé publique. Le président Mille rappelle que ni les titres ni les diplômes du docteur Solomidès ne sont contestés et que le tribunal n'a pas à se prononcer sur la valeur de ses produits. La question posée est une question de principe : le médecin a-t-il ou non commis un délit en fabriquant, vendant et administrant un médicament sans visa officiel ? Il vend pour la médecine humaine une spécialité qui était à l'origine uniquement vétérinaire. Le Dr Solomidès déclare : « *Si elle guérit les animaux, je n'ai pas le droit de la refuser aux hommes menacés de mort par le cancer. L'article 63 du Code pénal m'en fait d'ailleurs obligation, ainsi que la Convention de Genève. J'ai sauvé des dizaines de malades, sans jamais le moindre accident. Je suis prêt à commettre mille délits pour sauver une vie humaine.* » Le président Mille s'étonne : « *Près de mille médecins s'approvisionnent chez vous, ou vous envoient des malades pour acheter des boîtes d'ampoules. Et vous travaillez maintenant dans un très grand laboratoire, équipé de façon tout à fait remarquable, ultra-moderne. Plusieurs pharmaciens diplômés exercent une surveillance et des contrôles rigoureux. Bon, la plainte date de 1955, vous avez fait des efforts, vous avez tenu compte des observations, votre laboratoire est désormais en règle. Je n'arrive donc pas à comprendre pourquoi vous ne demandez pas les visas pour vos produits.* » - *Mais nous les avons demandés, s'indigne Solomidès, et nous les avons obtenus, en 1949, en 1951, en 1952... tant que nous ne les avons pas sollicités pour le cancer, mais pour l'eczéma et la bronchite. Cela a passé tout seul.* »

Une dizaine de témoins viennent alors attester à la barre l'efficacité du J.S.222. La plupart des médecins qui témoignent le font en des termes identiques : Le 222 a stabilisé des cancers en pleine évolution ou largement atténué les souffrances de patients que la médecine classique jugeait condamnés. Et même, parfois, il a obtenu des guérisons quasi certaines, puisque nous avons assisté à des résorptions totales de tumeurs. (Au passage, on apprend que les physiatrons synthétiques sont autorisés et remboursés par la Sécurité sociale en Belgique, autorisés en Suisse et en Grèce.) Le substitut Mittard va prononcer une quasi-plaidoirie. Il demande à Solomidès de subir l'expertise, car il est selon lui « *impossible qu'au pays de Descartes, la vérité ne se fasse pas jour. Si ces peroxydases sont efficaces, il est impensable que le Dr Solomidès n'obtienne pas satisfaction.* » Cet intéressant débat souligne en filigrane ce qui fait l'extraordinaire puissance de la dictature masquée : elle est insoupçonnable ! Le substitut et le président sont d'une parfaite objectivité, mais ils sont aussi naïfs que le Français moyen. Cependant, une coïncidence judiciaire pourrait servir Solomidès. Car les journalistes ont pu constater d'étranges différences entre son procès et celui du Stalinon, ce médicament autorisé qui avait causé la mort de 105 personnes et en avait rendu infirmes 150 autres. Me Floriot (avocat des parties civiles représentant les victimes du Stalinon) nous apprend en effet ceci : « *Le Comité technique a tenu, en 1953, huit séances de trois heures pour discuter du visa du Stalinon et de 2266 autres produits. J'ai fait le calcul : en 1440 minutes de séance, cela fait 40 secondes par dos-*

sier. » Il est évident que le Comité technique ne fait qu'entériner des décisions prises... en d'autres lieux.

C'est le 2 février 1961 que reprend le procès pour exercice illégal de la pharmacie. C'est-à-dire 3 ans, 3 mois et 22 jours après la première audience. Est-il besoin de souligner qu'une telle justice en omnibus ne peut aboutir à rien de bon. Le verdict sera rendu le 25 mai. Les témoignages des malades et des médecins sont passés à la trappe. Le tribunal reprend intégralement les conclusions des experts téléguidés et ne reconnaît même pas à Solomidès des circonstances atténuantes. Il est condamné à 10 000 F d'amende, plus 2 000 aux parties civiles, plus les dépens.

Il y aurait encore beaucoup à dire sur le combat que Jean Solomidès dut livrer jusqu'à sa mort. Je vous renvoie au livre d'André Conord, si vous réussissez à en trouver un exemplaire. J'ai eu moi-même la chance d'en découvrir un dans l'étal d'un bouquiniste des quais de Seine, en 1995.

Le 28 mars 1979, quelques semaines avant le décès de Jean Solomidès, le journal *Le Matin* publiait un « *Appel à l'expérimentation des médicaments Solomidès.* » Cet appel était suivi des signatures de 157 médecins français et belges (dont les professeurs Jean de Mirleau et Henri Laborit), 23 vétérinaires français et belges, 11 chirurgiens-dentistes, 14 pharmaciens français et belges dont le professeur Pierre Laporte, de l'Académie de pharmacie, 34 infirmières et infirmiers français, 5 sages-femmes, 29 sénateurs, députés ou maires dont Henri Caillavet et J.P. Welterin, membre du Conseil d'Administration de l'Assistance publique, conseiller municipal de Paris et 94 personnalités diverses. Cet appel solennel ne servit strictement à rien. La surdité est au pouvoir !

Pierre Lance ■■■

* Pierre Lance est l'auteur de *Savants maudits, chercheurs exclus.*



INTERVIEW GILLES DELATTRE

« LA MÉDECINE QUANTIQUE PLACE L'ORGANISME EN SITUATION D'AUTO-GUÉRISON »

La médecine quantique fait beaucoup parler d'elle dans les milieux alternatifs. Alternatif Bien-Etre a donc décidé d'interroger l'un de ses plus éminents spécialistes, Gilles Delattre, ostéopathe et formé à la biochimie. A vous de juger.

→ **ABE : Qu'est-ce qu'on appelle « médecine quantique » à l'heure actuelle ?**

→ C'est tout simplement l'application des principes de la physique quantique à la médecine. Aujourd'hui certains chercheurs pensent que les cellules des organismes vivants communiqueraient non seulement par des signaux chimiques mais surtout par des signaux électromagnétiques dits « énergétiques ». En pratique, il s'agit de faire un diagnostic énergétique dans un premier temps, puis rectifier les anomalies constatées en envoyant des signaux électromagnétiques spécifiques. La biorésonance et la morathérapie sont des médecines quantiques.

→ **Comment procède-t-on pour effectuer ces analyses ?**

→ Dans les analyses énergétiques, on peut analyser les méridiens d'acupuncture et les rectifier en envoyant des informations spécifiques. Mais on peut aussi faire une analyse des organes. L'analyse phare est celle des méridiens

d'acupuncture. Elle est réalisée avec une sonde spécifique à pression permettant une grande reproductibilité des mesures, un confort pour le patient et une grande rapidité dans la prise des points. Ce système russe appelé Prognos fait l'analyse et les résultats sont présentés sous forme de graphiques. Les graphiques présentent visuellement le lien entre les anomalies de chaque méridien et des problèmes de santé à des endroits variés : problèmes dentaires, inflammation de l'oreille, déséquilibre hormonal, problème ostéopathique au niveau d'une cervicale, etc. Les graphiques sont si précis que la plupart du temps la personne reconnaît ses problèmes visuellement.

→ **Comment rectifie-t-on les anomalies énergétiques ?**

→ On utilise par exemple l'appareil de morathérapie qui permet d'envoyer des ondes spécifiques pour rétablir l'équilibre du corps global en travaillant sur l'ensemble des méridiens. On prend deux électrodes qui captent les ondes électromagnétiques du patient qui vont

être analysées par l'appareil et ce dernier va renvoyer un signal correcteur en sortie qui est délivré par des électrodes placées au niveau des pieds. Pour bien comprendre le fonctionnement de la morathérapie, on peut prendre l'analogie du transistor radio : quand on est à côté de la fréquence d'une station radio, ça grésille : on entend mal l'émission. Le corps fonctionne de la même manière : quand il y a un problème, toute une série de parasitages internes font que la communication cellulaire s'effectue mal. Avec la radio, on essaye de synchroniser le transistor pour entendre l'émission correctement. C'est ce que fait l'appareil de morathérapie : il enlève le parasitage ambiant, ce qui permet à la communication cellulaire de redevenir normale, ce qui fait que le corps sera plus apte à réagir face à un problème donné. L'appareil de morathérapie ne guérit pas, mais place l'organisme dans une situation très favorable pour que votre corps prenne les choses en main. Ensuite, quand on effectue une mesure de contrôle, on constate qu'il y a une normalisation des points d'acupuncture.

- **Quels sont les moyens disponibles pour analyser les organes ?**
- J'utilise le Metatron, un appareil qui permet d'analyser les systèmes organiques et fonctionnels. Le patient place un casque émetteur-récepteur qui va émettre un signal de basse fréquence transporté par une onde porteuse de haute fréquence. Le logiciel analyse l'information et présente alors les schémas des organes avec différents degrés de stress allant de 1 à 6 (stress maximal). A partir de ces données, des corrections fréquentielles peuvent être envoyées directement sur l'organe qui dysfonctionne, mais uniquement sur le plan énergétique.
- **Est-il possible de faire des analyses avec ce type d'appareil et de constater que tout est normal ?**
- Oui, mais ça peut être un piège : il faut bien savoir que quand on voit quelque chose avec ce type d'appareils, on est certain qu'il y a un problème énergétique, mais si on ne voit rien, on ne peut pas conclure. Mais il faut garder à l'esprit que cette médecine a commencé à se développer en 1977, c'est donc encore assez récent et la technologie peut encore évoluer.
- **Comment expliquez-vous que malgré le fait que vous constatez que les appareils de médecine quantique fonctionnent, ces méthodes ne reçoivent aucun soutien de la médecine officielle ?**
- D'après la médecine officielle, la médecine quantique n'est pas reproductible. Ils n'ont pas tort quelque part, c'est la dé-

finition du quantique ! Imaginez 10 personnes qui viennent exactement avec la même pathologie : le bilan énergétique sera différent pour chaque patient. En médecine classique s'il s'agit de la même pathologie, on devrait trouver toujours la même chose. Ils raisonnent comme si on faisait un scanner classique : vous avez un abcès au foie, vous faites un scanner à chaque personne, vous devez trouver un abcès au foie. En énergétique ça ne fonctionne pas comme ça. Après c'est une question d'école : pour eux, ce qui est alternatif ne peut pas marcher, par définition. Mais les choses viendront sans doute à changer avec le temps. En Allemagne ou en Suisse la médecine quantique est beaucoup plus prise au sérieux.

- **A qui conseilleriez-vous de faire un bilan énergétique ?**
- Tout le monde peut en faire. Il y a des gens qui ne sont pas forcément malades et qui viennent pour voir quels sont leurs points faibles, quels compléments alimentaires leur sont adaptés, etc. Pour les personnes malades, la médecine quantique est un bon moyen de restaurer l'équilibre énergétique et donc de placer l'organisme dans les meilleures conditions pour favoriser la guérison, mais la médecine quantique ne guérit pas à elle seule.

Retrouvez plus d'informations sur la médecine quantique sur le site de Gilles Delattre : www.medicine-quantique.org

Julien Venesson ■■■

Une omelette pour améliorer la mémoire

Les œufs contiennent des nutriments très intéressants pour le cerveau.

Une nouvelle étude a montré que la choline, une substance présente dans les œufs, le soja, le germe de blé et le foie de poulet ou de veau, était directement impliquée dans les processus de la mémoire à long terme et la capacité à maintenir l'attention, et qu'elle permet également de les moduler. Les chercheurs ont fait deux expériences : dans la première, ils ont supplémenté en choline des souris pendant leur gestation. La conclusion est étonnante : leur progéniture devenue adulte a montré des scores de mémoire nettement améliorés. Dans la seconde expérience, des souris ont été nourries avec une alimentation riche en choline. Au bout de douze semaines, le résultat est sans équivoque : leurs capacités d'attention et d'apprentissage étaient bien meilleures. En plus de leurs bonnes protéines, voilà une raison supplémentaire de manger des œufs. Rappelons que leur teneur en cholestérol n'a aucun impact sur le cholestérol sanguin.^{1,2}

1 Moreno HC, de Brugada I, Carias D, Gallo M. Long-lasting effects of prenatal dietary choline availability on object recognition memory ability in adult rats. *Nutr Neurosci*. 2013 Feb 5.
2 Moreno H, de Brugada I, Hall G. Chronic dietary choline supplementation modulates attentional change in adult rats. *Behav Brain Res*. 2013 Apr 15;243:278-85.

Le « sans bisphénol A » encore plus risqué ?

Inquiétant, ce sosie du bisphénol A proposé par les industriels... Il présente bien, il a l'air honnête – du moins certaines études officielles le disent. Parce qu'à y regarder de plus près, il pourrait bien se révéler plus toxique encore !

LE BISPHÉNOLO A BIENTÔT ÉVINCÉ DE TOUS LES CONTENANTS ALIMENTAIRES

Si tout le monde entend parler du bisphénol A (BPA), qui sait vraiment de quoi il s'agit ? Le bisphénol A est un élément-clé dans la fabrication des récipients en polycarbonate, les boîtes de conserve et les papiers de type tickets de caisse. Sa fonction principale est de jouer un rôle antioxydant et, à cet effet, il est si puissant qu'il empêche totalement l'apparition de la rouille dans les boîtes de conserve. La deuxième fonction du BPA est de rendre certains plastiques, les polycarbonates, plus rigides et plus solides. Le BPA n'est donc pas une substance chimique anodine. C'est au contraire un élément incontournable de l'alimentation humaine à l'échelle industrielle. Et cela pose un vrai problème.

Car le BPA a une structure spatiale bien particulière : une de ses extrémités ressemble comme deux gouttes d'eau à celle de l'estradiol, une hormone féminisante. On a donc très vite suspecté, dès 1997, que le bisphénol A pouvait avoir des effets secondaires en agissant dans l'organisme comme cette hormone. Plus tard, les recherches fondamentales ont confirmé ces inquiétudes. Aujourd'hui, toutes les agences de sécurité sanitaire reconnaissent que l'exposition au bisphénol A à doses courantes est toxique pour les reins, la thyroïde, augmente le risque de diabète, de surpoids, de cancer du sein et de maladies cardiovasculaires.^{1, 2, 3, 4}

Face à la pression publique, le Sénat a donc adopté le 09 octobre 2012, une proposition de loi visant à :

- interdire l'utilisation du bisphénol A dès 2013 pour les contenants destinés aux enfants de moins de 3 ans ;
- interdire à partir du 1^{er} juillet 2015 l'utilisation du bisphénol A ou toute autre substance perturbatrice endocrinienne dans les dispositifs médicaux destinés aux femmes enceintes ou aux bébés ;
- interdire le bisphénol A de manière générale dans tous les contenants alimentaires à partir du 1^{er} juillet 2015.

Une avancée dans la bonne direction ? Pas vraiment...

OÙ TROUVE-T-ON LE PLUS DE BISPHÉNOLO A ?

Le BPA a été fortement médiatisé lorsque sa présence dans les biberons pour bébés a été reconnue comme dangereuse. Pourtant les analyses toxicologiques révèlent que nous sommes beaucoup plus exposés en consommant des aliments issus de boîtes de conserve ou en buvant dans des canettes en métal où le bisphénol est retrouvé dans le revêtement interne. Pour les enfants, les biberons ne représentent plus une source d'exposition. En revanche, les boîtes de lait infantile en poudre sont souvent recouvertes de BPA et sont responsables de pas moins de 40% de l'exposition au BPA chez les bébés, d'après les toxicologues. Pour finir, les tickets de caisse, contiennent du BPA en quantité infime comparativement aux autres sources.

LE REMPLAÇANT DU BISPHÉNOLO A EST ENCORE PLUS TOXIQUE

Le BPA joue un rôle si important dans la fabrication des contenants alimentaires que son interdiction s'accompagne nécessairement d'un remplacement. Le Sénat français avait d'ailleurs expliqué avoir fixé la date d'interdiction totale en 2015 pour « permettre aux industriels de

1. Leonardo Trasande, Teresa M Attina, Howard Trachtman. Bisphenol A exposure is associated with low-grade urinary albumin excretion in children of the United States. *Kidney International*, (9 January 2013) | doi:10.1038/ki.2012.422.
 2. Chevrier et al. Maternal Urinary Bisphenol A during Pregnancy and Maternal and Neonatal Thyroid Function in the CHAMACOS Study. *Environ Health Perspect.* October 4, 2012. Advance Publications.
 3. Melzer D, Osborne NJ, Henley WE, Cipelli R, Young A, Money C, McCormack P, Luben R, Khaw KT, Wareham NJ, Galloway TS. Urinary Bisphenol: A Concentration and Risk of Future Coronary Artery Disease in Apparently Healthy Men and Women. *Circulation.* 2012 Feb 21.
 4. Shankar A, Teppala S. Relationship between Urinary Bisphenol A Levels and Diabetes Mellitus. *J Clin Endocrinol Metab.* 2011 Dec;96(12):3822-6.

trouver des solutions alternatives». Oui mais voilà, du côté des fabricants, le son de cloche est très différent : Olivier Draullette, délégué général du syndicat des fabricants de boîtes et emballages métalliques estime que cette échéance est « incompatible avec la réalité industrielle », qui exige de très nombreux essais et contrôles avant la mise sur le marché de nouveaux produits de substitution. Chaque alternative potentielle doit être testée en fonction de la denrée alimentaire avec laquelle elle sera en contact : « On est obligé d'avoir un minimum de recul » compte tenu du « spectre alimentaire français qui est très large et des dates limites de consommation qui sont très longues », explique-t-il. Le problème est qu'il a tout à fait raison.

UN SOSIE TRÈS INQUIÉTANT !

Actuellement le candidat désigné pour remplacer le BPA s'appelle le bisphénol S (BPS). On le retrouve déjà dans un grand nombre de produits, partout dans le monde. Les papiers des tickets de caisse qui portent la mention « sans bisphénol A » en sont souvent pourvus. Non seulement bisphénols A et S ont presque le même nom, mais ils ont aussi des structures chimiques et une souplesse d'utilisation similaires, ce qui permet aux industriels de l'utiliser sans plus attendre. Des analyses urinaires effectuées aux États-Unis, au Japon ou en Chine ont montré qu'on retrouvait déjà du bisphénol S dans le corps de la majeure partie de la population. Un vrai sosie donc. Aussi inquiétant que l'original ?

Car si le BPS a les mêmes caractéristiques chimiques que son ancêtre, on peut supposer qu'il en a aussi les mêmes dangers. D'après des chercheurs de la faculté de médecine du Texas, le BPS ressemble de manière inquiétante au BPA : il perturbe les mêmes récepteurs et modifie la croissance et la mort cellulaire même à des niveaux d'exposition très faibles⁵.

Le Pr Jean-François Narbonne, expert toxicologue à l'ANSES affirme que « Le bisphénol S est encore pire que le bisphénol A car il est au moins aussi nocif mais plus persistant dans

l'environnement ». Il estime que les lobbies politiques ont poussé à un remplacement trop rapide du BPA et que le remède est pire que le mal.

SVP, ARRÊTEZ DÈS MAINTENANT DE VOUS INTOXIQUER !

Beaucoup de polluants, comme les métaux lourds par exemple, ont la particularité de se stocker dans nos graisses corporelles dont il est très difficile (pour ne pas dire impossible) de les déloger. Le BPA et le BPS, contrairement à eux, ne se stockent pas si facilement, une chance !

Ainsi, des chercheurs américains ont pu montrer qu'en arrêtant de manger des aliments en conserve ou dans des emballages plastiques, le taux d'intoxication au BPA peut chuter de 75 % en une semaine⁷ ! En plus de ces mesures simples, vous pouvez encore réduire votre exposition en utilisant des conteneurs en verre dans votre cuisine plutôt que des conteneurs en plastique. Préférez le Pyrex au plastique pour réchauffer des aliments au micro-onde et si vous êtes obligé d'utiliser des plastiques, jetez les lorsqu'ils sont abîmés : les micro rayures facilitent grandement la libération du BPA. Dernier point : en entreprise, fuyez les bonbonnes à eau rechargeables qui contiennent presque toujours du BPA. Et sans doute très bientôt du BPS...

Julien Venesson ■■■

LE BISPHÉNOL A FAIT GROSSIR LES ENFANTS

« De nombreuses études ont montré un lien entre l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Mais on ne connaît pas vraiment ses effets sur les enfants » ont récemment affirmé les chercheurs en endocrinologie pédiatrique de l'université du Michigan (États-Unis). Leur dernière étude, publiée dans le journal médical *Pediatrics*, a montré pour la première fois que plus un enfant a de bisphénol A dans le sang, plus il a de risques d'être en surpoids⁶. L'équipe explique : « Les effets néfastes du bisphénol A sont cumulatifs : le diabète et les maladies cardiovasculaires surviennent quelques années plus tard. »

5. René Viñas, Cheryl S. Watson. Bisphenol S Disrupts Estradiol-Induced Nongenomic Signaling in a Rat Pituitary Cell Line: Effects on Cell Functions. *Environmental Health Perspectives*, 2013; DOI: 10.1289/ehp.1205826.
6. Donna S. Eng, Joyce M. Lee, Achamyelah Gebremariam, John D. Meeker, Karen Peterson, Vasantha Padmanabhan. Bisphenol A and Chronic Disease Risk Factors in US Children. *Pediatrics* peds.2013-0106.
7. Rudel RA, Gray JM, Engel CL, Rawsthorne TW, Dodson RE, Ackerman JM, Rizzo J, Nudelman JL, Brody JG. Food packaging and bisphenol A and bis(2-ethylhexyl) phthalate exposure: findings from a dietary intervention. *Environ Health Perspect*. 2011 Jul;119(7):914-20.

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



Le puits, le fermier et l'âne

Un jour, l'âne d'un fermier tomba dans un puits. L'animal gémit pitoyablement pendant des heures... et le fermier se demandait que faire.

Finalement, il décida que l'animal était vieux, que le puits devait disparaître de toute façon et que ce n'était pas rentable pour lui de récupérer l'âne. Il invita tous ses voisins à venir l'aider. Ils saisirent tous une pelle... et commencèrent à combler le puits.

Au début, réalisant ce qui se produisait, l'âne se mit à crier terriblement. Puis, à la stupéfaction de tous, il se tut... Quelques pelletées plus tard, le fermier regarda finalement au fond du puits et fut étonné de ce qu'il vit. Avec chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant.

Il se secouait pour enlever la terre de son dos et montait dessus. Pendant que les voisins du fermier continuaient à pelleter de la terre sur l'animal, lui se secouait et montait dessus... Bientôt, chacun fut stupéfait de voir que l'âne sortit hors du puits et se mit à trotter !

Conclusion : La vie va essayer de vous engloutir sous toutes sortes de décombres et de difficultés. Le truc pour se sortir du trou est de se secouer pour avancer. Chacun de nos ennuis est une pierre qui permet de progresser. Nous pouvons sortir des puits les plus profonds en n'arrêtant jamais...

<http://www.jeanbaptistelc.fr>

La pleine lune perturbe le sommeil

Vous avez passé une mauvaise nuit ? Cela pourrait bel et bien être la faute à la pleine lune.

Des scientifiques suisses ont observé le sommeil de 33 bons dormeurs volontaires et ont pris des mesures de leur activité cérébrale, de leurs mouvements oculaires et de leurs sécrétions hormonales. Le résultat montre que l'horloge interne réagit aux soirs de pleine lune. Le sommeil des volontaires a été globalement de moins bonne qualité, il leur a fallu 5 minutes de plus pour s'endormir, la durée totale de leur nuit a été raccourcie de 20 minutes, et la durée du sommeil profond, la phase la plus réparatrice, a diminué de 30% tandis que la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, était abaissée. « Le cycle lunaire semble vraiment affecter le sommeil, même quand on ne voit pas la lune et que nous ne sommes pas conscients de sa phase. » rapporte Christian Cajochen, responsable de l'étude. Les prochaines pleines lunes sont prévues pour le 19 octobre et le 17 novembre, préparez-vous à un lendemain difficile !

Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité



Une méthode simple et validée scientifiquement.

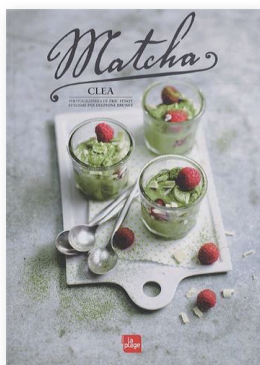
Au travail, nous sommes interrompus en moyenne toutes les trois minutes (téléphone, e-mail, SMS). Les pressions de toutes natures rendent la vie professionnelle de plus en plus stressante. Ce livre propose une méthode de méditation validée par les neurosciences, pour se ressourcer et gagner en sérénité. Il comporte des exercices simples et brefs, des astuces à utiliser au bureau pour développer sa créativité, ses capacités de concentration et d'écoute. Écrit par Michael Chaskalson, chercheur attaché à l'université de Bangor et coach de méditation en pleine conscience réputé en Grande-Bretagne, le livre est accompagné d'un CD audio d'exercices conçus et lus par Christophe André, célèbre psychiatre et psychothérapeute français.

24,80 euros

Éditions Arènes

ISBN: 978-2352042600

Matcha



Le thé matcha est de plus en plus utilisé en cuisine par les jeunes cuisinières créatives, pour ses atouts santé et ses jolies couleurs. Ce livre propose 25 recettes, salées ou sucrées, pour faire le tour des utilisations du matcha en trois chapitres : matcha à la japonaise (Sushis, cheese-cake marbré, glace...), matcha à l'occidentale (mousse chocolat blanc matcha framboise, tartinade, tiramisu...), matcha green attitude (Pain vapeur, matcha au lait d'amande, smoothie...). « Matcha » est un nouveau livre écrit par Cléa, une des bloggeuses culinaires les plus connues de France. Elle est aussi l'auteur de « Agar-agar, secret minceur des Japonaises ».

9,95 euros

Éditions La Plage

ISBN-13: 978-2842213497

14^{ème} salon

du mieux-vivre de Fribourg

dates

du vendredi 8 au
dimanche 10 novembre
de 10h à 19h

Droit d'entrée
Gratuit

Renseignements, réservations
et infos pratiques sur
<http://www.mieux-vivre.ch>

La Suisse accueille pour la 14^{ème} fois le salon du mieux-vivre dans la ville de Fribourg. Ce rendez-vous incontournable du bien-être se tiendra du 8 au 10 novembre avec la participation d'une centaine d'exposants dans les domaines de la santé naturelle, l'habitat, la médecine sportive, la méditation et le yoga, les textiles naturels, soins corporels, huiles essentielles, cosmétiques, etc. Le salon organise également plus de 80 conférences faisant la part belle à l'alternatif : purification, intuitions, reconnexion planétaire, beauté via les huiles essentielles, apithérapie, connaissance du Tarot, Reiki pour humains et animaux, chamanisme, tantra, ce qu'il faut savoir sur les additifs alimentaires, programmation neuro-gestuelle, etc. Le salon se déroule au forum Fribourg, 12 route du Lac à Granges-Paccot.

Bien dans son corps

dates

du vendredi 15
au lundi 18 novembre

Droit d'entrée
3 €
Gratuit pour
les enfants de moins de 12 ans

Programme et informations sur
<http://www.bienetre-agen.com>

Bien dans sa tête !

Au fil des années, les Journées Bien-être d'Agen sont devenues le rendez-vous incontournable des produits et de services liés au secteur du bien-être, des médecines douces et de l'alimentation bio dans le Lot-et-Garonne avec plus de 8 000 visiteurs et plus de 100 exposants. Consommer bio et responsable, protéger notre planète et découvrir les éco-produits, adopter un style de vie plus harmonieux, cultiver notre bien-être et celui de nos enfants, tels seront les thèmes abordés du 15 au 18 novembre 2013 lors des Journées Bien-être d'Agen. L'entrée se fait pour 3 € avec gratuité pour les enfants de moins de 12 ans. Ce tarif permet aussi d'accéder à plus d'une vingtaine de conférences sur des thèmes aussi variés que le Feng Shui, l'hypnose, la lithothérapie, le chamanisme, l'EMDR ou la géobiologie.

La beauté source de guérison

dates

Vendredi 8 novembre
à 18h30

Plus d'informations et inscriptions :
http://ipsn.eu/20131108_sinscrire/

Avec l'association Hommes et Santé, l'IPSN co-organise le 8 novembre 2013 à 18h30 au 9 boulevard Voltaire à Dijon, une conférence-concert pour tenter de répondre à la question suivante : « Que nous dit la beauté du regard que nous portons sur la personne humaine vulnérable ? ». La beauté est une raison universelle de vivre. C'est une silhouette aimée, un chant inconnu, le son de la pluie ou la sévérité d'un paysage d'hiver. C'est une plage sans fin, un regard rieur, l'odeur d'un parfum de rose... Qu'est que la beauté ? Une chose est sûre, lorsqu'elle nous touche, elle semble dire : vis et vis encore ! Cela suffit-il pour guérir ? Cela suffit-il pour souhaiter aux personnes vulnérables de vivre plutôt que de survivre ? A sa manière, Elisabeth Sombart, pianiste de renom qui a créé la Fondation Résonance, répond à cette question. Elle porte la musique dans tous les liens de souffrance d'où la musique est absente : prisons, hôpitaux, maisons de retraite... Vous pourrez la rencontrer lors de cette conférence du 8 novembre. Des personnalités d'envergure dans le domaine médical prendront aussi la parole : le Pr Emmanuel Hirsch, le Pr Emmanuel Sapiin, Marie de Hennezel et le Dr Victor Larger. Ils partageront avec vous leur engagement et leurs précieuses réflexions sur l'éthique. Un buffet sera organisé entre la conférence et le concert.

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

Vous pouvez nous écrire à :

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

Lupus érythémateux systémique

Je souffre d'un lupus érythémateux systémique qui se manifeste notamment par une attaque de mes plaquettes sanguines. Je refuse de prendre de la cortisone que je ne tolère pas bien. Quels sont les moyens naturels qui pourraient m'aider à contrer cette maladie auto-immune ?

Sophie M. ■■■

Le lupus systémique est une maladie encore très mal comprise par la recherche. On connaît néanmoins certains facteurs déclencheurs de poussées. C'est particulièrement le cas des UV qu'il faut éviter au maximum. Mais des études ont montré un lien entre le taux de vitamine D dans le sang et l'activité de la maladie : cela implique une solide supplémentation, autour de 1 000 UI de vitamine D3 par tranche de 15 kg de poids corporel et par jour. Le Dr Jean Seignalet dans son livre « *L'alimentation ou la troisième médecine* » rapporte des résultats très convaincants de patients ayant atteint la rémission avec un régime sans gluten et sans aucun produit laitier, cela mérite d'être essayé. ■■■

Traitement naturel de la thyroïdite de Hashimoto

Récemment diagnostiquée d'une thyroïdite de Hashimoto, je prends un traitement à base de Lévothyrox 75 depuis 1 mois. Quelles sont les solutions naturelles ?

Samia H. ■■■

La thyroïdite de Hashimoto est une maladie auto-immune dans laquelle les anticorps détruisent progressivement la glande thyroïdienne. L'organisation mondiale de gastro-entérologie reconnaît que cette maladie est une complication fréquente d'une intolérance au gluten silencieuse. Il convient donc de faire les examens sanguins nécessaires pour éliminer cette cause et éventuellement de mettre en place un régime alimentaire sans gluten. Concernant le Lévothyrox, il s'agit d'hormones synthétiques strictement identiques aux hormones humaines, elles ne présentent donc aucun effet secondaire ni danger à condition d'utiliser le bon dosage : votre TSH devrait toujours être entre 0,5 et 3. Le stress existe presque toujours dans l'apparition de cette maladie. Vérifiez que vous n'y êtes plus sujette. Il vous faut sinon prendre les devants et ponctuellement, certaines plantes adaptogènes seront utiles : éléuthérocoque, rhodiola ou kudzu. ■■■

Solutions pour l'intolérance au fructose

Comment gérer une intolérance au fructose ? Il y en a partout, y compris dans les fruits et légumes...

Laurence Q. ■■■

Dans l'intolérance au fructose, tout est une question de dose. De plus, l'absorption du fructose varie selon la quantité de glucose présente simultanément, ainsi le rapport entre glucose et fructose dans les aliments détermine pour beaucoup les capacités digestives dans cette intolérance. Il faut absolument éviter les aliments riches en fructose et pauvres en glucose : sucre, miel, biscuits, confiseries, pommes, pêches, jus de fruits, raisins, pastèque, mangue, melon, sirop d'agave et tous les fruits secs. Les autres fruits et légumes ne doivent pas poser de problèmes à cause de la teneur concomitante en glucose qui permet d'absorber le fructose sur son passage. Privilégiez de toute façon les légumes. Ils sont naturellement pauvres en fructose et en glucose et ils apportent tellement de bienfaits ! ■■■

Syndrome des ovaires polykystiques

Que penser des traitements hormonaux classiques (androcure, spironolactone, Diane 35) proposés aux femmes victimes du syndrome des ovaires polykystiques et qui ont des symptômes très variés (acné, hirsutisme, insulino-résistance, anovulation, etc.) ?

Anaïs G. ■■■

Nous pensons qu'il s'agit de bons choix si vous souhaitez réduire votre espérance de vie ! Dans le cadre d'un dérèglement hormonal tel que celui que vous nous décrivez, la priorité est de corriger votre terrain. Les hormones de synthèse ne font qu'empirer le problème de fond. Un réglage alimentaire est à mettre en place : supprimer au maximum les aliments qui surchargent le foie comme les laitages, les sucres surtout raffinés, l'alcool, le chocolat... limitez la quantité de céréales, augmentez votre ration de protéine si besoin et faites la part belle aux fruits et légumes. Des études ont montré que cette modification d'équilibre entre protéines, céréales et légumes diminuait nettement la prise de poids et les risques de diabète. Parallèlement à ces changements, prenez de l'huile d'onagre et faites une cure de plante en tisane ou en extrait fluide à base d'achillée millefeuille et de gattilier pour équilibrer le cycle féminin. Une cure de 2 mois sera sûrement un minimum. ■■■

Protéines de petit lait en poudre « whey »

Les protéines en poudre pour sportifs (isolat de petit lait) ont un index insulinique très élevé. Comment se fait-il qu'après en avoir pris, je ne tombe pas en hypoglycémie ? Je sais que l'insuline est anabolisante mais joue-t-elle un autre rôle que de diminuer le sucre sanguin ?

Anthony F. ■■■

C'est bien une chance que vous avez de ne pas tomber en hypoglycémie après leur consommation car ce phénomène est courant. L'hypoglycémie peut être assez rapide et modérée pour que vous n'ayez pas le temps de vous en rendre compte. L'insuline n'est pas anabolisante, mais elle est souvent utilisée par les sportifs dans un mélange avec d'autres hormones comme les hormones de croissance dont elle renforce l'action. Elle est plutôt anti-catabolisante, stimule la lipogenèse (stocke les glucides sous forme de graisses) et stimule la production d'IGF-1 (insulin-like growth factor) dans le foie, ce qui fait d'elle un formidable facteur de croissance pour toutes les cellules cancéreuses. Vous commencez à comprendre : la vente du petit lait repose plus sur des arguments marketing que sur une réalité de santé ou de performance. ■■■

prochainement dans ABE

- Méfiez-vous (fortement) des médicaments contre l'hypertension
- Être végétarien est-il dangereux ?
- Alzheimer : un fléau que vous pouvez éviter
- Maladie de Lyme : le combat de Judith Albertat contre le système de santé

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

Santé Nature Innovation
Numéro 86 - Octobre 2013

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

NPSN Santé SARL

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Régistre journalier N° 2044 du 27/4/2012

CHF 217.3.550.036-3

Capital social 20.000 CHF

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