

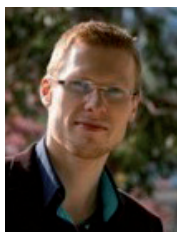
# L'ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • MAI 2015 • N°104

sommaire

- 1 Ostéoporose : la seule thérapie qui renforce les os... jamais prescrite !
- 6 Rencontre avec Jean-Claude Secondé : « Guérir le cancer avec des champignons »
- 8 5 signes que vous manquez de vitamine E... et les ennuis qui vont avec
- 10 Soulager vos hanches et votre dos
- 12 Naturopathie & Traditions :  
Ne ratez pas votre printemps !  
Ce qu'on ne vous dit pas sur le frêne...
- 14 Dépister le cancer par une simple... prise de sang !
- 20 Conseils pratiques pour se protéger des ondes
- 25 Resvératrol : tromperie sur la marchandise
- 29 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
- Et aussi :** L'actée à grappes noires contre les symptômes de la ménopause (p.5) - Le café efficace contre l'éjaculation précoce (p.10) - Condamnée par la justice à suivre une chimiothérapie (p.19) - Le poisson, bénéfique malgré les métaux lourds (p.24) - Inspirations : Le fils qui devient un homme (p.28)

édito



## La science démontre que ce qui n'est pas bon est mauvais !

Deux professeurs de médecine anglais, le Pr Roy Taylor (université de New Castle) et le Pr Mike Lean (université de Glasgow), viennent de se voir attribuer un financement de plus de 3 millions d'euros pour organiser une grande étude qui doit confirmer les résultats de précédents travaux ayant démontré que perdre du poids et faire du sport permettait de guérir le diabète de type 2. Enthousiastes, les deux compères expliquent que si le traitement médical du diabète se faisait par l'alimentation et le mode de vie, l'Etat anglais économiserait plus de 20 millions par an. Mais fallait-il utiliser de tels moyens financiers pour révéler une telle évidence ? La compréhension de l'utilisation de l'énergie dans le corps humain, une notion basique de physiologie, permet en effet de ne laisser aucune place au doute quant aux causes de cette maladie. Les études scientifiques sont certes indispensables pour nous soustraire au charlatanisme, mais ne devrions-nous pas aussi conserver un peu de bon sens ? Prenons le sucre blanc par exemple : comment un aliment transformé, industriel, auquel notre organisme n'a pas été exposé pendant des millions d'années, pourrait-il être bon pour notre santé ? C'est ici simple à comprendre. Mais que penser qu'autres substances comme le resvératrol du vin rouge ? On nous a dit que ce polyphénol détenait le secret de la longévité. Mais comme vous allez le voir, il y a tromperie sur la marchandise...

Julien Venesson ■■■

## Ostéoporose : la seule thérapie qui renforce les os... jamais prescrite !

L'ostéoporose est souvent perçue comme une maladie de la vieillesse, incurable sans médicament. Pourtant, cette maladie cache de nombreux secrets et son traitement est des plus simples.

À la une des magazines féminins et de la presse senior, un mot récurrent aux sonorités inquiétantes : o-s-t-é-o-p-o-r-o-s-e. Même les « people » témoignent : Ursula Andress, ex-James Bond girl qualifie sa maladie de « voleur silencieux »<sup>1</sup> et sillonne le globe pour vanter les mérites du dépistage, Camilla Parker-Bowles raconte l'agonie de sa mère qui a comme « rétréci sous ses yeux », Michelle Yeoh, actrice de film d'action et porte-parole de la Fondation Internationale contre l'ostéoporose sensibilise les femmes à l'importance

d'avoir une bonne santé osseuse. Mais de quoi parle-t-on au juste ? L'ostéoporose est-elle une maladie grave ? Qui touche seulement les femmes ? Ou alors un processus naturel lié au vieillissement ? Menons l'enquête...

## AMÉNAGER SON INTÉRIEUR POUR ÉVITER LES CHUTES<sup>2</sup>

**C**ela peut sembler idiot mais le moyen le plus simple et le plus efficace d'éviter les fractures reste d'éviter les chutes ! Voici quelques mesures simples en ce sens :

- enlever les tapis ou les fixer au sol avec du ruban adhésif
- déplacer les meubles pour dégager les passages
- fixer les fils électriques et téléphoniques le long des murs
- en cuisine, mettre les ustensiles les plus utilisés à hauteur de taille
- éviter de se déplacer pieds nus ou en sandales
- ne pas mettre d'objet sur les marches d'escalier
- utiliser des ampoules qui éclairent bien

## LE REMODELAGE OSSEUX, KÉZAKO ?

**P**our bien comprendre, de petites précisions biologiques s'imposent. Nos os sont des tissus vivants qui suivent en permanence un cycle de formation et de destruction. C'est ce que l'on appelle le remodelage osseux. Deux types de cellules interviennent dans ce phénomène : les **ostéoclastes**, qui détruisent l'os anciennement formé, et les **ostéoblastes** qui permettent la reconstruction d'un nouvel os. De la naissance jusqu'à l'âge de 18-20 ans, la masse osseuse se constitue progressivement, jusqu'à une quantité maximale que l'on appelle le « pic de masse osseuse ». À partir de là, les pertes osseuses l'emportent sur le renouvellement. Chez la femme, la perte s'accélère après la ménopause. Pour le moment, rien de pathologique là-dedans puisqu'il s'agit d'un processus naturel.

Là où le bât blesse, c'est qu'il existe un diagnostic et des traitements pour l'ostéoporose... et qui dit diagnostic et traitement dit maladie, non ?

## LA DENSITÉ MINÉRALE OSSEUSE (DMO) : UNE MESURE QUI FAIT RÉFÉRENCE MAIS QUI RESTE DISCUTABLE

**E**n effet, pour diagnostiquer l'ostéoporose, les médecins effectuent un examen radiologique indolore appelé ostéodensitométrie (au niveau du rachis lombaire et du col du fémur). Cet examen permet notamment de mesurer la densité minérale osseuse (DMO) qui s'exprime en grammes

par centimètre carré (g/cm<sup>2</sup>) et qui est présentée aujourd'hui comme un reflet fiable du risque de fracture.

Dans son dernier livre *Le mythe de l'ostéoporose*<sup>3</sup>, Thierry Souccar émet quelques réserves quant à cette mesure. Premièrement parce que l'ostéodensitométrie ne mesure que partiellement le tissu osseux : seuls les minéraux sont inclus dans le calcul. Le collagène – la partie organique sur laquelle reposent les minéraux – est exclu. Autrement dit, la DMO n'est pas une mesure 100% fiable de la véritable densité osseuse. L'écart avec la mesure réelle varie même de 20 à 50% !

Deuxièmement, la DMO se base sur la projection en deux dimensions de l'os : la profondeur n'est pas prise en compte. Ainsi un os fin va donner une DMO inférieure à celle d'un os large, même si la densité volumétrique est la même. La DMO ne donne donc aucune information sur la résistance de l'os. Ainsi, pour deux personnes dont la DMO est identique, on peut avoir un risque de fracture différent. Enfin, la DMO ne renseigne pas sur la qualité de l'os<sup>4</sup>.

## LES SECRETS DES MÉDICAMENTS ANTI-OSTÉOPOROSE

**L**e principe de ces médicaments est toujours identique : il s'agit de molécules structurellement très proches du calcium osseux. Notre organisme les intègre donc dans l'os, comme du calcium, mais une fois à l'intérieur, ces derniers vont bloquer le fonctionnement des ostéoclastes, ce qui va bloquer ou ralentir la perte osseuse. Après la prise du médicament, un bénéfice de densité minérale osseuse est observé sur les examens, ce qui laisse penser que le produit remplit bien son rôle. Le problème c'est que la molécule qui a pris place dans l'os n'a rien à y faire et ne le rend pas plus résistant, au contraire ! Ainsi, ces médicaments n'empêchent pas la fracture en cas de chute et, pire, ils peuvent perturber si fortement l'os que celui-ci peut se nécroser, comme le prouve la notice des effets secondaires.

2. Inspiré de Souccar T., *Le Mythe de l'ostéoporose*, Thierry Souccar Editions, Vergèze, 2013.

3. Souccar T., *Le Mythe de l'ostéoporose*, Thierry Souccar Editions, Vergèze, 2013.

4. La qualité osseuse renvoie à un concept global fondé sur plusieurs paramètres : la géométrie ou macroarchitecture, la microarchitecture, la minéralisation osseuse, l'accumulation de microlésions, le niveau de remodelage osseux et les propriétés mécaniques du tissu osseux.

## BISPHOSPHONATES : DES MOLÉCULES DE LESSIVE POUR SOIGNER VOS OS

**D**e la même façon, l'ostéoporose ayant été communément qualifiée de maladie, l'industrie pharmaceutique a donc proposé des médicaments – les bisphosphonates – parmi lesquels le Forsteo®, le Protelos®, l'Osigraft® et l'Inductos®, sensés ralentir la résorption osseuse. Depuis 2008, des génériques ont également conquis le marché.

Pour la petite histoire, les bisphosphonates ont commencé à être étudiés dans les années 60 par des fabricants de lessive – comme l'allemand Henkel – pour leur capacité à rendre le linge plus souple et plus blanc, avant d'être utilisés pour essayer de renforcer les os (voir encadré).

Quelques dizaines d'années plus tard, le Protelos® du Laboratoire Servier est autorisé en Europe pour le traitement de l'ostéoporose et la prévention des fractures. En novembre 2011, Xavier Bertrand, alors ministre de la Santé, annonce que ce médicament va être réévalué. En 2014<sup>5</sup>, de nouvelles restrictions et recommandations sont publiées par l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé). L'utilisation du Protelos® est « désormais réservée au traitement de l'ostéoporose sévère chez la femme ménopausée et chez l'homme adulte à risque élevé de fracture, et pour lesquels les alternatives médicamenteuses pour le traitement de l'ostéoporose ne peuvent être utilisées, par exemple en raison de contre-indications ou d'intolérance. » Au même moment un comité d'experts de l'Agence européenne des médicaments recommande de suspendre l'utilisation du Protelos® en raison de risques cardiaques sévères.

Autrement dit, ni les examens ni les traitements médicaux qui s'ensuivent ne présentent un grand bénéfice... du moins pour les patients<sup>7</sup>.

## RALENTIR L'AFFAIBLISSEMENT DES OS

**A**vec l'âge notre organisme a tendance à s'affaiblir : nos hormones « de jeunesse » chutent, nos muscles deviennent plus mous et plus petits, et nos os se fragilisent. La chute brutale des hormones féminines à la ménopause n'y est pas pour rien : ces dernières, qui stimulaient la minéralisation de l'os, n'assurent plus leur rôle et la densité osseuse diminue. Chez l'homme la chute des hormones est beaucoup plus progressive, ce qui explique la différence de prévalence de l'ostéoporose par rapport aux femmes.

Le deuxième facteur le plus important qui contribue à conserver des os solides est l'alimentation. Les aliments apportent certes des vitamines, des protéines, des glucides ou des antioxydants, ils apportent aussi un potentiel acide ou basique. Ainsi, manger un fruit ou un légume apporte de grandes quantités de potassium, de magnésium et de calcium, tous

## CALCIUM : FAUT-IL S'EN INQUIÉTER ?

**C**omme l'os est naturellement constitué de calcium, nombreux sont les spécialistes à avoir pensé tout naturellement que pour renforcer les os il suffisait de donner plus de calcium. De nombreuses études ont donc testé l'effet d'une supplémentation en calcium chez les femmes ménopausées et leurs conclusions sont aujourd'hui claires : la supplémentation en calcium est peu ou pas efficace contre les fractures.

La raison en est simple : lorsque l'os a suffisamment de calcium pour se construire, lui en apporter toujours plus ne permet pas de le renforcer<sup>6</sup>. De la même manière qu'une voiture ne roule pas plus vite parce que vous mettez plus d'essence dans le réservoir !

basifiants. À l'inverse, ingérer des céréales ou de la viande apporte de l'énergie et des vitamines mais aucun minéral. L'utilisation de ces aliments pour fournir de l'énergie dans notre organisme donne même naissance à des résidus acides, éliminés dans les urines, à condition d'avoir des reins bien fonctionnels.

L'organisme dans sa globalité fonctionne sur un équilibre entre les minéraux basiques apportés et les acides générés. Notre sang a par exemple un pH légèrement basique, signifiant que le corps humain fonctionne idéalement dans un environnement pas trop riche en acides. Si l'alimentation vient à manquer de végétaux, sources de bases et/ou qu'elle est trop riche en aliments acides (viandes, poissons, céréales, produits laitiers), un déséquilibre de pH peut survenir. Comme ce déséquilibre est très préjudiciable au fonctionnement de tous nos organes, notre corps cherche à rétablir l'équilibre. Pour ce faire, il utilise une grande réserve de minéraux basiques : les os !

En effet, l'os est une réserve de minéraux : calcium bien sûr mais aussi magnésium,

5. Protelos® (ranélate de strontium) : nouvelles restrictions d'indication et recommandations concernant la surveillance du traitement – Lettre aux professionnels de santé (24/03/2014), [www.ansm.sante.fr](http://www.ansm.sante.fr)  
 6. Ströhle A, Hadji P, Hahn A. Calcium and bone health - goodbye, calcium supplements? Climacteric. 2015 Feb 18:1-18.  
 7. À noter qu'en 2005 le Protelos® reçoit le prix du cabinet de conseil Forst & Sullivan qui récompense la meilleure innovation thérapeutique de 2004 dans le domaine de l'ostéoporose.



zinc et cuivre. Donc plus l'alimentation est acide, plus l'os est fragilisé. La question restante est donc : si je mange moins acide et/ou plus basique, est-ce que cela va renforcer mes os ?

Plusieurs dizaines d'études ont été menées sur cette question. La dernière synthèse en date, publiée par des chercheurs anglais (université de Surrey), a montré qu'en cas d'ostéoporose une supplémentation en minéraux basifiants (bicarbonate de potassium, citrate de potassium) permettait de limiter la fuite de calcium depuis les os vers les urines, maintenant ainsi la masse osseuse<sup>8</sup>. En France, ce potassium basifiant est rare sous forme de complément alimentaire ; en revanche, on le trouve aisément dans tous les fruits et légumes, sous toutes leurs formes : purées, compotes, soupes, entiers, crus ou cuits.

## LES DEUX VITAMINES EFFICACES CONTRE L'OSTÉOPOROSE

**I**l existe trois vitamines et trois minéraux particulièrement impliqués dans la santé de l'os. Il s'agit respectivement des vitamines C, D, K, du calcium, du magnésium et du zinc. Ces nutriments sont utilisés pour former le collagène osseux et la minéralisation osseuse.

Mais parmi eux, seuls deux ont une efficacité certaine en supplémentation, démontrée scientifiquement : la vitamine D et la vitamine K. Toutes deux attirent le calcium, le magnésium et le zinc dans l'os et ralentissent leur fuite dans les urines. Elles permettent aussi de mieux absorber le calcium alimentaire et d'améliorer directement l'équilibre<sup>9-10-11</sup> (ce qui se traduit inévitablement par moins de chutes, donc moins de fractures).

Encore faut-il en prendre suffisamment !

Les doses recommandées de vitamine D3 sont de 4000 UI par jour pour un adulte. Celles de vitamine K sont de 45 mcg par jour ou plus, sous forme de vitamine K2 MK7.

Pour renforcer les effets de cette stratégie basifiante, on peut essayer de modérer les aliments acidifiants. Voici la liste des aliments acidifiants, triés par ordre d'importance (du plus acide, donc à limiter au maximum, au moins acide) :

- Le sel de table (quelle que soit sa forme ou son origine)
- Le fromage
- Le pain
- Les charcuteries
- Les viandes et poissons
- Les céréales

Mais attention ! Les os ont également besoin de protéines pour construire le collagène dont ils sont formés, il ne faut donc pas tout supprimer !

Cette stratégie qui consiste à rétablir l'équilibre acido-basique est très efficace pour limiter la perte en minéraux des os. Mais ces derniers vont-ils devenir plus solides ? Non, pas du tout ! Ils vont simplement arrêter de se fragiliser. Pour les renforcer, une deuxième thérapie doit être mise en place...

## LA SEULE THÉRAPIE QUI RENFORCE LES OS MAIS QUI N'EST JAMAIS PRESCRITE !

**S**avez-vous pourquoi, lors de chaque mission spatiale, les astronautes suivent un programme strict d'activités physiques quotidiennes ? C'est parce qu'en apesanteur la contrainte mécanique provoquée par la gravité sur les os et les muscles disparaît : les astronautes n'ont plus à supporter le poids de leur corps. S'ensuit donc une perte de masse musculaire et de densité osseuse. Les os sont moins sollicités et se détériorent... comme pour l'ostéoporose ! À chaque retour sur Terre, plusieurs kilos de masse musculaire et osseuse se sont évaporés dans l'espace.

Ce phénomène nous indique donc que le simple fait de vivre sur cette planète, de se déplacer, de porter des sacs de courses, de monter des marches, contribue à un maintien d'un os épais et en bonne santé. Ce sont **les contraintes mécaniques exercées sur l'os qui le renforcent**.

Pour compenser ce phénomène, une seule réponse : l'exercice physique. Par les mouvements et les contraintes qu'il provoque, il stimule la minéralisation et la formation osseuse. C'est pour cette raison que, dans le cadre de l'ostéoporose, il est recommandé de s'engager dans un

8. Lambert H, Frassetto L, Moore JB, Torgerson D, Gannon R, Burckhardt P, Lanham-New S. The effect of supplementation with alkaline potassium salts on bone metabolism: a meta-analysis. *Osteoporos Int*. 2015 Jan 9.  
 9. Chung M, Lee J, Terasawa T, Lau J, Trikalinos TA. Vitamin D with or without calcium supplementation for prevention of cancer and fractures: an updated meta-analysis for the U.S. Preventive Services Task Force. *Ann Intern Med*. 2011 Dec 20;155(12):827-38.  
 10. Torbergsen AC, Watne LO, Wyller TB, Frihagen F, Strømsøe K, Böhmer T, Mowé M. Vitamin K1 and 25(OH)D are independently and synergistically associated with a risk for hip fracture in an elderly population: A case control study. *Clin Nutr*. 2015 Feb;34(1):101-6.  
 11. Gajic-Veljanoski O, Bayoumi AM, Tomlinson G, Khan K, Cheung AM. Vitamin K supplementation for the primary prevention of osteoporotic fractures: is it cost-effective and is future research warranted? *Osteoporos Int*. 2012 Nov;23(11):2681-92.  
 12. Bocalini DS, Serra AJ, dos Santos L, Murad N, Levy RF. Strength training preserves the bone mineral density of postmenopausal women without hormone replacement therapy. *J Aging Health*. 2009 Jun;21(3):519-27.

programme d'exercices réguliers d'au moins un an. Mais ici « recommandé » est le mot prosaïquement correct utilisé à la place de « obligatoire ». Car la réalité est ainsi : sans activité physique suffisamment stimulante, il n'existe aucun moyen, ni chimique, ni chirurgical, de renforcer les os. Des techniques de stimulation osseuse à partir d'ondes sont bien prometteuses mais toujours pas au point.

Puisque c'est la contrainte mécanique qui renforce les os, les sports les plus efficaces sont ceux dans lesquels nos membres sont les plus sollicités : musculation, jogging, vélo, escalade, etc<sup>12</sup>. La marche n'offrira qu'un effet plus marginal quand la natation n'offrira aucun effet puisque l'eau supprime la contrainte mécanique de la gravité. Bien entendu, tous les petits travaux de la vie quotidienne comme sortir son chien, s'occuper de son potager ou faire ses courses restent conseillés, mais pas forcément suffisants. L'idéal étant de pratiquer ces activités durant 1 heure, 3 à 5 fois par semaine. Pour des personnes n'ayant pas eu l'habitude de pratiquer une activité physique, il ne faut pas hésiter à demander conseil à son médecin et/ou à un entraîneur spécialiste afin d'habituer progressivement le corps.

## LE CERVEAU INFLUE-T-IL SUR LES OS ?

**D**e nouvelles recommandations viennent d'apparaître plus récemment concernant l'influence du bien-être moral, de la bonne humeur dans la prévention de l'ostéoporose. Depuis 1989, des chercheurs finlandais<sup>13</sup> ont suivi 2167 femmes dans le cadre d'une étude démographique sur l'ostéoporose. La densité osseuse a été mesurée sur ces femmes en 1989 puis à nouveau en 1999 et 2009. Des questionnaires relatifs à leur santé de manière générale, leur style de vie, leur bonheur, leur sentiment de solitude ont été dépouillés. Ces résultats ont permis aux chercheurs d'identifier trois groupes distincts : les femmes satisfaites de leur vie, insatisfaites et

## L'OSTÉOPOROSE TOUCHE-T-ELLE SEULEMENT LES FEMMES ?

**N**on, l'ostéoporose ne touche pas seulement les femmes, même si l'incidence de la maladie est plus fréquente chez elles. En France, 4 femmes sur 10 (soit 2 à 3 millions) et 1 homme sur 8 (environ 800 000 hommes) sont atteints par l'ostéoporose à partir de 50 ans. Comment expliquer cette différence ? Les hommes possèdent une densité osseuse supérieure et ne vivent pas une perte accélérée de masse osseuse attribuable à la ménopause chez les femmes. De plus, leur espérance de vie est plus courte et ils risquent moins souvent de tomber que les femmes âgées.

neutres. Résultat : la densité osseuse globale du panel a baissé (de 880 à 846 mg/cm<sup>2</sup>) mais la baisse était jusqu'à 50 % plus importante pour les femmes victimes de dépression. Et si garder le moral nous permettait de faire de vieux os ?

### infos produits

• Vitamine D3 & K2 MK7 (Cell'Innov) :  
08 00 50 10 17 – [www.cellinnov.com](http://www.cellinnov.com)

Gaëlle PITON ■■■

## L'actée à grappes noires contre les symptômes de la ménopause

Les premiers symptômes de la ménopause peuvent être soulagés par une supplémentation d'actée à grappes noires.

**L**es symptômes de la ménopause durent généralement un à deux ans, mais certaines femmes peuvent en souffrir plus longtemps. Les traitements hormonaux proposés ont des résultats mitigés et leur nocivité à long terme reste controversée. Une étude menée sur 84 femmes récemment ménopausées a montré qu'une supplémentation de 6,5 mg par jour d'actée à grappes noires permettrait de réduire les symptômes en 4 semaines : les participantes qui prenaient la supplémentation disaient ressentir moins de troubles circulatoires, psychiques, physiques et sexuels par rapport aux femmes qui prenaient un placebo. L'actée à grappes noires est souvent très efficace contre ces problèmes mais elle doit être utilisée avec précaution en cas de fragilité du foie : l'actée à grappes noires peut fragiliser un peu plus cet organe. On trouve cette plante également sous le nom latin : *Cimicifuga racemosa*.

Sources : Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Shahnazi M, Nahaei J, Bayatipayan S. Efficacy of black cohosh (*Cimicifuga racemosa* L.) in treating early symptoms of menopause: a randomized clinical trial. Chin Med. 2013 Nov 1;8(1):20.

13. Rauma, Päivi H.; Koivumaa-Honkanen, Heli; Williams, Lana J., Life Satisfaction and Bone Mineral Density Among Postmenopausal Women: Cross-Sectional and Longitudinal Associations, American Psychosomatic Society, 2014, doi: 10.1097/PSY.0000000000000114.



RENCONTRE AVEC JEAN-CLAUDE SECONDÉ

# « Guérir le cancer avec des champignons »

Oui, les champignons agissent vraiment contre le cancer. Pour en convaincre ceux qui douteraient encore autour de vous, lisez cet article. Jean-Claude Secondé, ostéopathe et expert en mycothérapie, nous explique très simplement le mécanisme derrière ce phénomène. Et les conditions pour son efficacité.

→ **Vous publiez un livre consacré aux champignons qui soignent le cancer. Pouvez-vous nous expliquer comment cela fonctionne ?**

J'ai découvert la vertu des champignons il y a une trentaine d'années, grâce à des patients qui les avaient utilisés alors qu'ils étaient atteints de cancers. À l'époque, certains livres confidentiels vantaient les vertus des champignons pour accompagner les chimiothérapies. Ces personnes, lorsqu'elles prenaient du maitake ou du cordyceps, résistaient mieux aux traitements : moins de fatigue, moins d'effets secondaires... Je me souviens d'un de mes patients qui avait une aplasie (arrêt du développement des cellules et des tissus) ; son organisme était tellement à plat qu'on ne pouvait pas lui faire subir de chimiothérapie. Il a fait plusieurs cures de *maitake* et son oncologue est resté stupéfait de l'amélioration surprenante de son état. Comment cela se passe-t-il, concrètement ? Tous les champignons contiennent des polysaccharides – qui sont des molécules composées de sucres à « chaînes longues » – dont les bêta-glucanes (β-glucanes) qui ont la particularité d'activer le système immunitaire. Dans le cas du cancer, les β-glucanes n'ont aucune action directe sur les cellules cancéreuses pour les détruire, MAIS ils augmentent l'activité des globules blancs qui dévorent les cellules contaminées. L'activation du système immunitaire permet à l'organisme de se protéger contre toutes les infections et principalement les infections microbiennes et virales comme la grippe. Les principaux champignons qui contiennent le plus de polysaccharides permettant cette protection sont le shiitake, l'enokitake et le reishi.

→ **Si je consomme des champignons, je n'aurai donc pas de cancer ?**

(Il rit...) Ce n'est pas aussi simple... mais il convient de préciser une chose importante. En mycothérapie, quand il s'agit de cuisine, tous les champignons sont toujours consommés cuits. Souvent on consomme les champignons de Paris (*Agaricus bisporus*) émincés dans la salade. Ce n'est pas avec ça qu'on va se soigner ! Le champignon de Paris a des vertus pharmaceutiques uniquement si on le fait cuire. Quand il s'agit de traitement, il faut éviter d'absorber les champignons en poudre, non pas parce qu'ils sont mauvais mais parce que, pour une plus grande efficacité, le champignon va libérer ses β-glucanes sous l'action de la chaleur. Si vous achetez le champignon en poudre, il faut le consommer comme un thé.

Certains producteurs le proposent en gélule ! La mycothérapie est une médecine âgée de plus de 1 000 ans... et les empereurs chinois n'utilisaient pas de gélules à ce que je sache ! Sur terre, on compte 200 000 familles de champignons. À peine 3 000 sont comestibles, 200 sont très connus et une centaine ont des vertus thérapeutiques. En France, on consomme très peu de champignons alors qu'on devrait en manger tous les jours.

## CONSOMMATION DE CHAMPIGNONS DANS LE MONDE (par personne et par an)

Pays	Consommation
Japon	11,8 kg
Chine	10 kg
France	3,6 kg
Australie	3 kg
Canada	2,8 kg
USA	1,8 kg

→ **Quels sont les autres champs d'application de la mycothérapie ?**

Les champignons agissent sur le cerveau, la mémoire, la concentration, la douleur, les émotions... Certains contribuent à améliorer la fonction rénale, à faire baisser le cholestérol, à booster l'apport en vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés... D'autres sont anti-inflammatoires, antioxydants, anti-diabétiques. Pour vous donner quelques exemples, le tramète versicolore



(*Coriolus versicolor*) est expérimentalement conseillé pour ralentir le HIV. La truffe noire (*Tuber melanosporum*) est utilisée dans des crèmes ou des sérums pour la peau aux vertus dites « antirides » ou « antiviellissement ». Le polypore du bouleau, connu sous le nom de *chaga*, aide à détoxifier l'organisme des matières radioactives émises lors d'une chimiothérapie. Le cèpe de Bordeaux (*Boletus edulis*) permet de lutter contre la grippe.

## DEUX ANECDOTES SUR UN CHAMPIGNON MAGIQUE : LE CHAGA

**L**es Russes surnomment ce champignon « cadeau de Dieu », « champignon de l'immortalité », ou encore « champignon de Soljenitsyne » en référence au dissident soviétique qui raconte, dans son ouvrage *Le Pavillon des cancéreux*, qu'en Sibérie certains prisonniers arrivaient à survivre grâce au chaga qu'ils faisaient tremper et buvaient.

Au cours de l'été 1991, un couple de randonneurs découvre le corps momifié d'un humain, Otizi, qui vivait aux alentours de 3500 avant J.-C. Les chercheurs ont découvert dans une lanière en cuir entourant sa taille plusieurs morceaux de chaga. Une autopsie a montré qu'Otizi était infesté de vers intestinaux... Connaissait-il déjà les vertus médicinales, purificatrices et laxatives du chaga ?

### → Comment faire le tri entre les bons champignons, ceux qui soignent vraiment, et les mauvaises copies qu'on vend parfois sur les marchés ?

Tout d'abord, demandez conseil à un thérapeute qualifié et évitez l'automédication. Ensuite, assurez-vous de la provenance des champignons. Méfiez-vous de tous ceux qui arrivent directement du Japon. Certes, ils ne sont pas chers... mais ils sont radioactifs ! J'ai répertorié à la fin de mon livre tous les sites Internet et tous les fabricants de champignons en France. La plupart de ces producteurs cultivent les champignons en France dans des serres hors sol. L'eau est filtrée, l'air est filtré, les productions sont analysées et contrôlées. N'achetez pas n'importe où ! Achetez en France, vous aurez plus de chances d'avoir des produits de bonne qualité. Pour limiter le coût, il vaut mieux acheter des champignons en poudre, directement en vrac. Les doses journalières équivalent à quelques cuillères

## QUELQUES BONNES ADRESSES...

**V**oici quelques bonnes adresses tirées du livre de Jean-Claude Secondé, pour se procurer des champignons thérapeutiques de qualité, sous forme de poudre :

[www.biochampi.com](http://www.biochampi.com)

[www.champisud.com](http://www.champisud.com)

[www.fungi-natura.fr](http://www.fungi-natura.fr)

à café. Si vous achetez en gélules, vous imaginez le nombre de gélules qu'il faut ingurgiter pour faire une cuillère à café ? Au moins 6, c'est de la folie ! D'autant que les gélules coûtent trois fois plus cher. Il faut compter une quarantaine d'euros pour 6 à 8 semaines de traitement.

### → Dans quels cas la mycothérapie est-elle contre-indiquée ?

Par prudence, il vaut mieux l'éviter chez les enfants avant 10 ans. Il existe également une contre-indication chez les greffés qui absorbent des immunodépresseurs antirejet, car les propriétés des champignons augmentent au contraire l'immunité. Cela pourrait aboutir à un rejet de l'organe greffé. Même chose pour les personnes sous anticoagulants. J'évite également chez la femme enceinte car on ne connaît pas les effets. Bien évidemment, il y a aussi les personnes qui sont allergiques aux champignons. En dehors de cela, il n'y a aucune contre-indication. Les champignons sont bons à 100% en prévention dans toutes les pathologies. C'est un travail sur le long terme qui vise à préserver le système immunitaire.

## POUR ALLER PLUS LOIN



**Les champignons de santé et de longévité**

Escalquens, Grancher, 2014

Plus d'informations sur le site de Jean-Claude Secondé : [www.jcseconde.com](http://www.jcseconde.com)

Propos recueillis par **Gaëlle Piton** ■■■

# 5 signes que vous manquez de vitamine E... et les ennuis qui vont avec

Vous avez plus de chances d'être frappé par la foudre que de développer une carence en vitamine E. Pourtant les déficits sont fréquents. Explications.

## UNE CARENCE DIFFICILE À OBSERVER

**S**cientifiquement parlant, la vitamine E est une famille de huit molécules liposolubles, autrement dit solubles dans les graisses : quatre tocophérols (alpha, bêta, gamma et delta) et quatre tocotriénols (alpha, bêta, gamma et delta). La forme la plus abondante dans l'alimentation et est le gamma-tocophérol, celui-ci pouvant être transformé en alpha-tocophérol dans notre organisme à la demande.

La vitamine E est un antioxydant, comme la vitamine C, à la différence qu'elle bloque les oxydants présents dans les graisses alors que la vitamine C bloque les oxydants présents dans l'eau.

La carence en vitamine E est rare. Si rare qu'elle n'a jamais été observée chez un homme adulte initialement en bonne santé, même avec une alimentation très pauvre en vitamine E ! La carence en vitamine E a pu être observée en cas de malnutrition très sévère, mucoviscidose à un stade avancé, maladie de Crohn grave, ou consécutivement à certaines anomalies génétiques du transport de la vitamine E. On dit également qu'elle fut observée dans les camps de la mort de l'Allemagne nazie.

## LES 5 SIGNES DE LA CARENCE EN VITAMINE E

**E**n cas d'alimentation très pauvre en vitamine E, des symptômes commencent à apparaître au bout de 10 à 20 ans :

- des problèmes d'équilibre,
- une difficulté à coordonner ses mouvements,
- des douleurs dans les membres (bras, jambes), similaires à des brûlures,
- des faiblesses musculaires,
- un endommagement de la rétine pouvant conduire jusqu'à la perte de la vision.

Mais le plus important est de ne pas attendre d'en arriver là ! Aujourd'hui, la recherche a mis en évidence qu'un déficit même léger en vitamine E est très fréquent. Et celui-ci aurait des conséquences dramatiques pour l'organisme, sans que l'on puisse s'en rendre compte.

## LA MOLÉCULE QUI PRÉSERVE LE CHOLESTÉROL

**B**ien que la vitamine E interagisse avec toutes les graisses de notre organisme, les chercheurs ont particulièrement étudié son interaction avec le cholestérol car elle le protège de l'oxydation, et lorsque celui-ci est oxydé il ne peut plus être utilisé correctement et devient un déchet inutile.

Or, nous l'avons vu, le rôle principal du cholestérol est de construire et réparer les cellules de nos nerfs ou de nos artères (voir *Alternatif Bien-Être* N°100, janvier 2015). Voilà pourquoi la carence en vitamine E provoque des **problèmes nerveux**.

Un déficit même léger a donc aussi des effets négatifs, même s'ils sont difficilement perceptibles. Plusieurs études, portant sur plus de 100 000 personnes ont mis en évidence que des apports élevés en vitamine E (100 UI par jour) diminuaient le risque de maladies cardiovasculaires (infarctus et accident vasculaire cérébral), probablement en

## MG ET UI, COMMENT S'Y RETROUVER ?

**L**a plupart des recommandations pour l'usage de la vitamine E sont indiquées en mg. Sur le marché, néanmoins, plusieurs marques s'expriment en Unité Internationale (UI). Une UI de vitamine E équivaut à 2/3 de mg.



permettant à la vitamine E de protéger le cholestérol qui peut ainsi effectuer sereinement son rôle de réparation dans nos vaisseaux sanguins<sup>1-2-3</sup>.

## RAJEUNIR SON SYSTÈME IMMUNITAIRE !

**A**vec l'âge tout l'organisme devient plus fragile, moins résistant. Le système immunitaire devient aussi moins réactif et, en cas d'attaque par un virus, il produit moins d'anticorps, les molécules chargées de nous défendre.

Plusieurs études ont testé l'effet d'une supplémentation chez les personnes âgées. Elles ont montré que la vitamine E pouvait agir comme une pilule de jeunesse et redonner aux anticorps leur vigueur perdue, réduisant ainsi considérablement le risque de contracter des infections<sup>4-5</sup>. Couplée à la vitamine D, la vitamine E semble être un nutriment de choix en cas de fragilité immunitaire liée à la vieillesse et aux affections chroniques (comme le SIDA).

## COUP DE POUCE CONTRE ALZHEIMER

**L**es cellules nerveuses étant fragiles, elles ont régulièrement besoin d'être régénérées, c'est pourquoi le cerveau est particulièrement vulnérable au manque de cholestérol puisqu'il utilise

### SOURCES ALIMENTAIRES ET QUANTITÉS ASSOCIÉES<sup>9</sup>

Aliments consommés 100 g	% AJR	Quantité vitamine E
Mangue	9	1,08 mg
Œuf	11,8	1,42 mg
Épinards	11	1,33 mg
Germe de blé	92	11 mg
Moules	29	3,5 mg
Huile d'olive	83	10 mg
Beurre	17	2 mg
Noisettes	200	24,1 mg

### L'APPORT JOURNALIER MINIMAL RECOMMANDÉ (AJR) EN VITAMINE E

Stade de vie	âge	Dose
Bébé/enfant	0 à 18 ans	6 UI à 16 UI/jour
Adulte	19 ans et plus	20 UI/jour

plus de 25% de tout le cholestérol produit dans l'organisme. Dès lors, rien d'étonnant à ce que des chercheurs américains aient mis en évidence que la supplémentation en vitamine E ralentit la progression de la maladie d'Alzheimer<sup>6</sup>.

## LES VITAMINES E : UN FOURRE-TOUT À SURVEILLER

**L**orsque vous achetez un supplément en vitamine E, vous achetez en réalité souvent la forme **alpha-tocophérol**. De plus il s'agit souvent de la forme synthétique de cette molécule, dont les effets sont assez distincts dans notre organisme (et deux fois moins puissants).

Les études ayant testé les effets de la supplémentation en vitamine E n'ont pas toujours donné des résultats positifs. En particulier, lorsque de la vitamine E synthétique ou de l'alpha-tocophérol naturel seul et à forte dose ont été utilisés. Une méta-analyse a combiné les résultats de 19 essais cliniques de supplémentation en vitamine E dans le cadre de diverses maladies. Elle a rapporté que les adultes qui ont pris des suppléments de 400 UI par jour avaient 6% de risques en plus de mourir que les autres<sup>7</sup>.

Il convient donc de choisir un complément pas trop dosé (200 UI par jour maximum), de vitamine E naturelle et apportant majoritairement du gamma-tocophérol, la forme de vitamine E qu'on retrouve le plus dans les aliments. Les tocotriénols, quant à eux, sont très rares dans les aliments et ne sont pas indispensables dans un complément de vitamine E.

À savoir également : si la dose prise est supérieure à 200 UI, la vitamine E peut interagir avec certains médicaments : aspirine, ibuprofène (anti-inflammatoire non stéroïdien), warfarine (anticoagulant), tamoxifène (traitement du cancer du sein), cyclosporine A (agent immunosuppresseur)<sup>8</sup>.

Gaëlle Piton & Julien Venesson ■■■

- Stampfer MJ, Hennekens CH, Manson JE, Colditz GA, Rosner B, Willett WC. Vitamin E consumption and the risk of coronary disease in women. *N Engl J Med*. 1993 May 20;328(20):1444-9.
- Rimm EB, Stampfer MJ, Ascherio A, Giovannucci E, Colditz GA, Willett WC. Vitamin E consumption and the risk of coronary heart disease in men. *N Engl J Med*. 1993 May 20;328(20):1450-6.
- Stephens NG, Parsons A, Schofield PM, Kelly F, Cheeseman K, Mitchinson MJ. Randomised controlled trial of vitamin E in patients with coronary disease: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS). *Lancet*. 1996 Mar 23;347(9004):781-6.
- Meydani SN, Meydani M, Blumberg JB, Leka LS, Siber G, Loszewski R, Thompson C, Pedrosa MC, Diamond RD, Stollar BD. Vitamin E supplementation and in vivo immune response in healthy elderly subjects. A randomized controlled trial. *JAMA*. 1997 May 7;277(17):1380-6.
- Sano M, Ernesto C, Thomas RG, Klauber MR, Schafer K, Grundman M, Woodbury P, Growdon J, Cotman CW, Pfeiffer E, Schneider LS, Thal LJ. A controlled trial of selegiline, alpha-tocopherol, or both as treatment for Alzheimer's disease. The Alzheimer's Disease Cooperative Study. *N Engl J Med*. 1997 Apr 24;336(17):1216-22.
- Miller ER, Pastor-Barriuso R, Dalal D, Riemersma RA, Appel LJ, Guallar E. Meta-analysis: high-dosage vitamin E supplementation may increase all-cause mortality. *Ann Intern Med*. 2005;142(1):37-46.
- Podszus M, Frank J. Vitamin E-drug interactions: molecular basis and clinical relevance. *Nutr Res Rev*. 2014 Dec;27(2):215-31.
- <http://www.afssa.fr/TableCICQUAL>

# Soulager vos hanches et votre dos

La hanche et le bassin représentent un carrefour fondamental entre haut et bas du corps. Ils sont souvent le siège de nombreuses douleurs à cause de la position assise. Voici comment les limiter.

## LE BASSIN

**L**e bassin est une articulation formée par plusieurs os (sacrum-iliaque). Cet ensemble articulaire représente un socle stable sur lequel la colonne s'appuie et sur lequel les fémurs (les os des cuisses) s'insèrent. C'est donc une zone qui doit être relativement stable. L'essentiel de la mobilité doit provenir de l'articulation de la hanche, celle reliant le bassin au fémur.

Mais plusieurs problèmes courants peuvent modifier et influencer négativement le fonctionnement de la hanche.

## DÉSÉQUILIBRES MUSCULAIRES ET DOULEURS DE HANCHE ET DE BASSIN

**L**a position assise maintient la hanche en position de flexion importante pendant de longues heures. Cette position favorise le raccourcissement du muscle psoas que l'on retrouve profondément dans le bas ventre et qui passe devant la hanche. Ce raccourcissement est dû à un excès de tonicité et d'adhérence des tissus.

De plus, la position assise entraîne, de façon très simplifiée, l'allongement des muscles fessiers.

Ces déséquilibres des muscles, des fascias (les enveloppes qui entourent tous les tissus) et des ligaments entraînent des compensations et des conflits articulaires. La tête du fémur n'est plus centrée dans sa position idéale au centre de sa capsule articulaire. C'est ce qui explique que dans des positions de flexion ou d'extension de hanches, des douleurs vives ou sourdes au niveau de la hanche peuvent survenir, forçant un certain nombre de compensations.

Lorsqu'on pratique une activité sportive (course à pied, randonnée, etc.), il est fréquent de provoquer des compensations unilatérales qui accentuent déséquilibres et douleurs.

## LA JAMBE PLUS COURTE

**U**n des déséquilibres les plus fréquents est « la jambe plus courte » d'un côté que de l'autre. C'est un des motifs de consultation fréquente chez l'ostéopathe qui va « ajuster et normaliser » le fonctionnement des hanches et du bassin en complément des compensations autour de la colonne vertébrale.

Les déséquilibres musculaires, la position assise, les traumatismes et leurs compensations associées, les mauvaises postures quotidiennes, autant de facteurs qui vont avoir des répercussions négatives sur la hanche, mais également sur le bassin en décentrant ses articulations (les iliaques et le sacrum), ce qui entraîne des tensions importantes des ligaments qui les maintiennent en place. Ces tensions anormales créent à leur tour des compensations musculaires et accentuent les déséquilibres et compensations initiales. Un véritable cercle vicieux se met en place, tel un jeu de domino qui s'effondre : le corps décompense, se spasme, se protège afin de réduire vos mouvements. *(suite page 13)*

## Le café efficace contre l'éjaculation précoce

**S**i vous souffrez d'éjaculation précoce, sachez que vous n'êtes pas le seul : il s'agit du premier trouble sexuel des moins de 30 ans et l'on estime que 20 à 30% des hommes sont touchés par ce problème. Il existe des traitements mais ils engendrent des effets secondaires importants comme des nausées, des maux de tête, des insomnies et des diarrhées. Une étude menée sur une quarantaine d'adultes montre qu'une supplémentation de 100 mg de caféine 2 heures avant un rapport permettait d'en augmenter la durée. Les participants ont également déclaré avoir une vie sexuelle plus satisfaisante après 3 semaines de traitement. Plutôt que d'avalier des comprimés de caféine, soyez simple : 100 mg de caféine correspondent à la dose apportée par 2 tasses de café.

Sources : Saadat SH, Ahmadi K, Panahi Y. The Effect of On-Demand Caffeine Consumption on Treating Patients with Premature Ejaculation: A Double-Blind Randomized Clinical Trial. *Curr Pharm Biotechnol.* 2015;16(3):281-287.

## DES DOULEURS DE LA TÊTE AUX PIEDS

**E**n effet, toute anomalie posturale au niveau du bassin va influencer ce qui se passe au-dessus (colonne vertébrale, puis fonctionnement des épaules et des bras) et en dessous (genoux et fonctionnement de l'ensemble de la jambe).

Cela engendrera d'autres problèmes en chaîne, car le corps cherche toujours à s'adapter, ce qui entraînera inévitablement des douleurs corporelles multiples des pieds à la tête. Vos mouvements seront rendus moins efficaces dans la mesure où l'ensemble des compensations modifiera votre façon de bouger, ce qui renforcera d'autant plus ce problème de jambe courte. On retrouve alors le cercle vicieux.

Ces connaissances, au niveau anatomique, sont fondamentales car elles vont permettre de limiter les problématiques douloureuses au niveau des hanches, et également légitimer l'utilisation des automassages et des mobilisations articulaires décompressées avec l'aide d'une bande élastique, précisément pour éviter le conflit douloureux et favoriser le mouvement. L'objectif de ces mobilisations est d'augmenter la mobilité articulaire tout en évitant le conflit articulaire grâce à la décompression d'une bande élastique qui tracte l'articulation pendant qu'on la mobilise.

C'est aussi la raison pour laquelle toutes les **formes forcées** d'assouplissements et d'étirements des hanches dans de grandes amplitudes **doivent être bannies**, car d'une part vous courrez le risque de déchirer le cartilage qui entoure la cavité de la hanche, et d'autre part une forte raideur articulaire est le signe que le corps se protège de quelque chose. Peut-être précisément pour éviter de créer ces fameux conflits.

## MAIS ALORS QUE FAIRE ?

**A**utomasser régulièrement l'ensemble du corps et particulièrement la zone des hanches et du bassin afin de lutter contre les tensions, les déséquilibres musculaires et les adhérences. Ce travail permettra de gagner en mobilité et en amplitude dans vos mouvements tout en accélérant votre récupération. Idéalement il doit s'effectuer après toutes vos séances de course à pied, randonnée, vélo, ou lorsque vous êtes resté assis ou debout trop longtemps.

Vous pouvez masser vos hanches en roulant dessus au sol sur un rouleau d'automassage pendant 2 ou 3 minutes sur chaque hanche. Le même exercice est possible en plaçant le rouleau contre le mur et en prenant appui dessus au niveau des hanches. Dans ce cas l'automassage est moins prononcé (vous pouvez démarrer ainsi puis après quelques séances passer au sol). (Photo 1)

**Mobiliser et décompresser** l'articulation de la hanche avec une bande élastique lorsqu'on la mobilise dans des positions



de flexion, d'extension et de rotation interne ou externe. On peut les utiliser après les automassages, après les séances de course, et en remplacement des circuits d'étirement traditionnel ou en cas de douleur de hanche, ou encore si l'on souhaite progresser en souplesse.

Accrocher la bande à un support solide ou à une porte grâce à des attache-porte. Saisir la bande violette et reculer d'environ 2 mètres afin d'avoir une bonne force de traction. Allongez-vous jambes fléchies et placez simultanément la bande élastique au niveau des hanches. Restez en position 2 à 3 minutes en respirant profondément avec le ventre et en montant et descendant vos genoux latéralement (Photos 2 et 3).

**Christophe Carrio** ■■■

[www.christophe-carrio.com](http://www.christophe-carrio.com)







# NE RATEZ PAS VOTRE PRINTEMPS !

Si vous êtes de ceux qui disent « encore un printemps de plus ! », peut-être vous faut-il regarder le printemps autrement. Cette saison a beaucoup à nous apporter. Le mythe de Perséphone est là pour nous le rappeler...

## QUAND PERSÉPHONE QUITTE LE ROYAUME DES OMBRES...

**P**erséphone, la fille de Zeus et de Déméter, était d'une beauté exquise. Pour la protéger, sa mère l'avait élevée en secret en Sicile. Mais lorsque Hadès, le dieu des Enfers, l'aperçut, il décida qu'elle serait la reine de son royaume. Un jour, Hadès surgit de terre avec un char tiré par de magnifiques chevaux à la robe bleu nuit et enleva Perséphone alors qu'elle cueillait des narcisses dans une plaine de Sicile. Sa mère Déméter chercha alors sa fille durant neuf jours et neuf nuits. Mais Déméter était la déesse des saisons et des moissons. En cherchant sa fille, elle cessa de faire fructifier la terre, ce qui provoqua une terrible famine dans le monde des humains. Zeus, se rendant compte du péril qui menaçait les hommes, demanda à Hadès de rendre Perséphone à sa mère. Il envoya Hermès la chercher. Avant le départ de Perséphone, Hadès lui avait offert une grenade. Elle en mangea quelques graines, ne sachant pas que ce geste la rendait prisonnière éternelle des Enfers. Zeus s'entendit avec Hadès pour que Perséphone passât seulement l'hiver aux Enfers et le reste de l'année avec sa mère. Ainsi, chaque année, lorsque Perséphone rejoint sa mère, la nature renaît, et lorsqu'elle rejoint Hadès, elle se rendort.

## PERSÉPHONE, LE PRINTEMPS ET NOUS

**V**ous l'avez compris, la remontée de Perséphone du royaume sous-terrain correspond au printemps. Elle symbolise le rythme des saisons et des plantes. Comme les graines, elle est ensevelie sous terre durant l'automne et l'hiver pour réapparaître encore plus splendide au retour du printemps. Le mythe de Perséphone et la métaphore des graines de grenade sont pour nous une leçon de vie. Comme Perséphone l'a fait, nous devons accepter la notion de cycle.

Les plantes nous montrent que le printemps et l'automne sont des énergies successives d'expansion et de contraction : germination et croissance au printemps, maturation puis compression à l'automne. Perséphone monte et descend, la nature s'endort et se réveille. Ce cycle est partout et s'impose à nous aussi.

Dans nos cultures modernes, cette dimension symbolique du printemps est souvent occultée. Nous oublions que cette saison est la charnière de l'année, et pas seulement parce qu'elle invite à la flânerie, à la séduction et à l'exercice. Comme Perséphone, nous sortons de l'ombre pour passer à la lumière. Nos organismes, tout comme ceux des plantes, vont vivre

une profonde métamorphose. Qui prend encore le temps de respecter ce changement de rythme pour qu'il soit une vraie renaissance et pas seulement « un printemps de plus » ?

## LE PRINTEMPS ET SA DOUBLE FACETTE

**P**erséphone était d'une grande beauté, mais elle était aussi malgré elle la reine des Enfers (son nom est composé de *Persis*, le saccage, et de *Phônos*, le meurtre). Cette double personnalité doit nous mettre en garde car elle nous rappelle que le printemps porte également en lui l'agressivité et la sève bouillonnante. C'est une période paroxystique où toute l'énergie accumulée durant l'hiver se répand.

Cette légende grecque livre un message que nous devons méditer : le printemps est un élan qu'il faut accepter, accompagner et intégrer. Pour bien réussir son printemps, nous devons y penser avant, pendant et après, et vivre chaque saison en conscience. On peut comparer ce cycle avec les gestes d'un archer. L'hiver est une période de régénération intérieure. C'est une force qui monte qui nous prépare à l'élan du printemps. L'archer bande son arc. Le printemps est le moment de tous les possibles où nous devons viser juste en utilisant à bon escient cette énergie accumulée en hiver. L'archer tire sa flèche. L'été est le moment du lâcher-prise, un moment de plaisir où l'on ferme les yeux en appréciant et attendant les fruits de nos actions. L'archer a lâché sa flèche et apprécie son lancer. En automne, l'archer ramasse sa flèche et reconstitue ainsi son potentiel pour les saisons à venir. Dès ce printemps, soyez l'archer ! Car qui ne saisit pas son printemps devra attendre le prochain retour de Perséphone...

Jean-François Astier ■ ■ ■

# CE QU'ON NE VOUS DIT PAS SUR LE FRÊNE...



Si les tisanes se voient souvent affublées du joli nom de breuvage « pisse-mémé », c'est encore plus vrai pour le frêne. Un excellent diurétique, il faut l'avouer. Mais il fait moins sourire quand on sait qu'il peut soulager une allergie en pleine crise ou qu'il traite les gouteux efficacement...

## ALLERGIQUES... RECOUREZ AU FRÊNE !

**L**ors d'une allergie aux pollens ou d'une crise d'asthme allergique, il y a dans le corps une quantité importante d'histamine, une molécule libérée par le système immunitaire face aux allergènes. C'est elle qui provoque les symptômes désagréables de l'allergie : picotement, constriction des bronches, démangeaisons etc. Si cela vous arrive, prenez des infusions rapprochées de feuille de frêne. Vous constaterez qu'elles peuvent, sinon arrêter la crise, tout au moins la diminuer. Comment peut-on expliquer cet effet ? Justement par l'élimination rénale très rapide provoquée. Vérifiez-vous même : prenez une infusion, vous irez uriner abondamment dans le quart d'heure qui suit. En stimulant l'activité rénale, le frêne fait baisser le taux d'histamine et la crise tend à se calmer. Cette action est renforcée par des vertus anti-inflammatoires, notamment grâce à la *fraxoside* et aux *iridoïdes*, deux constituants importants. Même chose pour prévenir une allergie aux pollens, lorsqu'on est contraint de sortir. Cette même infusion évitera le pic allergique et les symptômes désagréables. Voilà pour l'allergie !

## RHUMATISANTS ? ENCORE LE FRÊNE !

**M**algré son effet diurétique puissant, le frêne est très doux pour les reins et convient à tout le monde. Chez les personnes qui souffrent de douleurs articulaires, il évacue facilement l'inflammation et l'acidité en cause par les reins. En effet, les douleurs de l'arthrite sont souvent des conséquences de surcharges acides présentes dans l'organisme. L'acidité nous déminéralise en mobilisant des minéraux précieux, ce qui fragilise prématurément les tissus articulaires et peut conduire à l'arthrose. Des infusions de feuille de frêne prises en cure effectueront un excellent drainage. Les douleurs diminuent rapidement grâce à l'élimination de ces toxines mais aussi grâce aux effets anti-inflammatoires du frêne. Ce dernier se renforce de vertus antalgiques bien appréciées. Pour les mêmes raisons, les personnes en pleine crise de goutte peuvent bénéficier d'un soulagement rapide.

## LE FRÊNE : QUELLE MANNE !

**N**otre frêne national, *Fraxinus excelsior*, fait partie de la famille des *Oléacées* comme l'olivier. Comme toutes les espèces de cette famille, il produit un exsudat qui suinte de ses feuilles et de son tronc. Avez-vous remarqué qu'en garand votre voiture sous un frêne, son exsudat colle affreusement à

la carrosserie ? Il existe une autre espèce, *Fraxinus ornus*, qui produit un exsudat abondant que l'on récolte et qui s'appelle la manne. On trouvait autrefois cette manne dans les herboristeries mais il est difficile de s'en procurer aujourd'hui. Elle est pourtant très utile pour son effet laxatif doux. Tellement doux qu'on le conseillait aux nourrissons. On retrouve cet effet plus ténu dans une infusion de feuilles ou une décoction d'écorces de notre frêne national grâce à la présence de cet exsudat. Les feuilles contiennent également des mucilages. Encore une chose étonnante : on vante le frêne pour des vertus apparemment opposées, à savoir laxatif et antidiarrhéique. Les feuilles contiennent en effet des tanins astringents mais aussi la manne qui est un laxatif très doux. En conclusion, on peut dire que le frêne équilibre la fonction intestinale et la régule selon les besoins.

## COMMENT L'EMPLOYER ?

**G**énéralement, le frêne s'avère plus efficace en tisane. Pour un bon effet, mettez entre 30 et 40 g de feuilles par litre d'eau. Chauffez jusqu'au frémissement puis coupez le feu. Infusez durant une quinzaine de minutes. 3 tasses par jour sur une durée de 3 semaines apportent les meilleurs effets. Après une semaine d'arrêt, on peut renouveler une cure de la même durée pour un effet plus durable. En usage préventif, le frêne peut être consommé régulièrement dans l'année, éventuellement avec un peu de jus de citron, idéalement aux changements de saison et même en juin, autour de la Saint-Jean, période où l'on récolte les feuilles. Si la tisane n'est pas d'un usage facile pour vous, optez pour l'extrait hydroalcoolique mais oubliez les gélules pour un drainage.

Jean-François Astier ■ ■ ■

# Dépister le cancer par une simple... prise de sang !



Cette formidable découverte a été réalisée en... 1951 ! Et complètement occultée depuis... jusqu'à aujourd'hui !

Fin octobre 2014, une nouvelle sensationnelle a fait le tour de nos télévisions : des médecins niçois venaient de mettre au point une technique de dépistage ultra précoce du cancer grâce à une simple prise de sang. Ce fut immédiatement une envolée de cocoricos saluant une formidable avancée de la médecine dont l'écho a dû se répandre aux quatre coins du monde. Développé par la compagnie française Rarecells Diagnostic, le test ISET (« *Isolation by Size of Tumor Cells* ») permettrait cette performance, grâce à des études menées par l'équipe du Pr Hofman (Institut de recherche sur le cancer et le vieillissement, Nice-Ircan). Mme Patrizia Paterlini-Bréchet, professeur de biologie moléculaire et cellulaire à l'université Paris-Descartes, et fondatrice de Rarecells Diagnostic, déclarait au Point : « *Ce qui a été démontré, c'est la possibilité de faire un diagnostic avant que le cancer ne soit diagnostiquable par imagerie, sur simple prise de sang ! (...) Nous travaillons sur le sujet depuis vingt ans. Notre premier article date de 1997, deux ans après que nous ayons commencé. D'après des études sur des animaux, nous avons compris que les cellules tumorales sont dans le sang des années avant les premières métastases.* »

## UN COQ MUSELÉ !

**J**e ne veux pas mettre en doute la bonne foi des Pr Paterlini-Bréchet et Hofman, mais je me vois contraint de doucher leur enthousiasme et de leur apprendre ce qu'ils auraient dû savoir s'ils avaient pris la précaution élémentaire d'explorer les travaux de leurs prédécesseurs avant de s'écrier « Eurêka ! ». Car le dépistage précoce du cancer par simple prise de sang a été inventé en 1951 par le Pr Ernest Villequez. C'est donc bien une découverte française et le cocorico reste de mise, sauf que le coq gaulois est resté muselé pendant plus de 60 ans à cause de l'obstruction systématique des cancérologues routiniers, obstinés et infatués, qui n'autorisent aucun chercheur non issu du sérail à mettre le pied dans leur pré-carré. C'est pourquoi Ernest Villequez figure dans le tome 3 de mon ouvrage *Savants maudits, chercheurs exclus*, et je vais vous résumer ci-après les mésaventures de cet homme exceptionnel.

## SON TORT ? APPORTER DES PREUVES...

**E**rnest Villequez naquit en 1902 à Rosey, petit village situé au sud de Vesoul. C'est à Lyon qu'il passe sa thèse de doctorat en médecine en 1926. Et durant huit années, il sera médecin militaire à l'hôpital Lagouest de Metz. Puis il suit pendant deux ans les cours de microbiologie à l'Institut Pasteur de Paris, sous la direction du Pr Amédée Borrel. Celui-ci défend la thèse de l'origine infectieuse du cancer, à laquelle il a consacré plusieurs ouvrages, dès 1901. Ernest Villequez va devenir un disciple passionné de Borrel et se former à la médecine expérimentale. Il découvre alors sa vraie vocation : plus qu'un médecin, il sera un chercheur. Mais évidemment il ne sait pas encore qu'il sera un « chercheur exclu »... Pourquoi exclu ? Parce qu'il a repris à son compte la thèse de Borrel selon laquelle le cancer est causé par des bactéries présentes dans le sang, et que, plus impardonnable encore, il apporte des preuves photographiques du parasitisme latent du sang. Or cette thèse est inadmissible pour tous les servants de la médecine orthodoxe, inféodés à la doctrine de Pasteur qui affirme l'aseptie du milieu intérieur (absence de tout germe microbien). Villequez sera donc hérétique et impie, même lorsqu'il sera devenu, en 1950, professeur à l'Ecole de Médecine de Dijon et chargé de cours de médecine expérimentale. Il faut rappeler qu'aucun cancer ne peut avoir une cause unique, car il résulte de la convergence de différents facteurs. Ernest Villequez le précise lui-même en décrivant sa technique de diagnostic : « *La notion biologique fondamentale du parasitisme latent du sang rejoint la thèse sur l'intervention d'agents vivants présents dans les organismes animaux et agissant secondairement et nécessairement quand sont réalisées les causes de réceptivité locale et générale, en particulier les troubles de la biochimie.* »

Effectivement, les parasites du sang agissent secondairement lorsque la biochimie organique est déséquilibrée, mais ils ne sauraient être eux-mêmes l'origine du cancer. Cependant, Ernest Villequez a eu deux mérites remarquables : a) il a démontré, photos à l'appui, que le sang n'est pas un milieu aseptique et qu'il véhicule toutes sortes de micro-organismes étrangers parasites. Et b) il a mis au point, à partir de ce constat, une tech-



nique de diagnostic hyper précoce du cancer, chose que tous les officiels déclaraient impossible. Tel était le raisonnement des mandarins : puisque « l'on sait bien » que le parasitisme du sang n'existe pas, la solution Villequez ne vaut forcément rien, et nous avons mieux à faire que perdre notre temps à vérifier ses preuves. Les spécialistes du cancer, c'est nous ! Circulez !

## UNE MÉTHODE SIMPLE, BEAUCOUP TROP SIMPLE !

**O**r Ernest Villequez, qui est nommé en 1952 par le ministre de la Santé directeur du Centre régional de transfusion sanguine de Dijon, a mis au point une méthode de diagnostic extrêmement précoce. Mais elle a un défaut : elle est trop simple, donc peu coûteuse. Jugez-en par la description qu'en donnait son inventeur en décembre 1970 : *« Vous faites une prise de sang suivant les procédés usuels, et d'une petite quantité : 5 à 10 cm<sup>3</sup> suffisent. Vous prenez le sérum de ce sang, c'est-à-dire la partie liquide qui surmonte le caillot quand le sang a coagulé. Vous mettez ce sérum en contact, dans des proportions données, avec une substance appelée antigène. Cet antigène va jouer un rôle capital dans la réaction ; il en représente l'originalité totale. Car cet antigène est obtenu à partir de cultures de sang cancéreux, de bactéries contenant des formes bactériennes primordiales infravisibles ou à la limite de la visibilité, dont la science officielle nous dit qu'elles ne sauraient exister. Si ces bactéries n'existaient pas, il n'y aurait pas de réaction sérologique, pas de diagnostic possible. Or, que se passe-t-il ? Si vous n'êtes pas cancéreux, la mise en présence du sérum et de l'antigène provoque une agglutination, très facile à constater à l'œil nu. Mais si vous avez le cancer, votre sérum contiendra l'anticorps de cette terrible maladie, un anticorps correspondant à l'antigène que vous lui opposez. Et, dans ce cas, vous constatarez dans votre éprouvette que l'agglutination ne se fait pas, ou n'est que partielle. Il y a ce qu'on appelle inhibition de la réaction. C'est la preuve de l'existence d'un cancer. Cette méthode de diagnostic, je l'applique cliniquement avec succès dans 95 % des cas. Si l'on voulait seulement s'en donner la peine, cette réaction sérologique pourrait servir un jour au dépistage extrêmement précoce des cancers les mieux cachés. Mais surtout, ma méthode permet, en répétant l'examen sérologique à tout moment, avec facilité, de suivre l'évolution d'un cancer vers l'aggravation, l'amélioration ou la guérison. Suivant que l'agglutination commence à se dessiner ou refuse de se manifester, on pourra mieux suivre et soigner le malade, doser avec plus d'efficacité son traitement. C'est un moyen de diagnostic permanent. »*

Vous vous rendez compte ? Sous prétexte de combattre la maladie et la souffrance, ce pandard de Villequez n'hésiterait pas à mettre au chômage tous ces merveilleux ingénieurs et ces dévoués travailleurs qui produisent d'extraordinaires machines à rayonnements ionisants qui sont la fierté de notre industrie de pointe. Alors qu'une propagande savamment orchestrée sème sans relâche dans l'esprit de nos compagnes la terreur du cancer du sein et les dirige de plus en plus nombreuses et soumises vers les salles de mammographie, où de rutilants appareils rapportent davantage que des machines à sous, Villequez prétendait substituer à cette technicité prestigieuse une vulgaire prise de sang. Aux oubliettes, le Villequez ! Notre découvreur a vite compris que les mandarins ne voulaient pas entendre parler de ce diagnostic à portée de laborantin.

## 2015 : L'INSTITUT CURIE DÉTECTE LE CANCER PAR PRISE DE SANG

**F**in Janvier 2015, des chercheurs de l'Institut Curie ont annoncé avoir découvert les anomalies moléculaires du cancer via une simple prise de sang. Menée sur 34 patients, atteints de 18 cancers différents, l'étude détecte le cancer en analysant l'ADN tumoral circulant à partir d'une simple prise de sang, contrairement à la technique classique des biopsies, dans laquelle on analyse des morceaux de tissus.

Chez 27 patients, cette nouvelle technique a permis de détecter 28 des 29 mutations trouvées par biopsie, voire une qui n'avait pas été détectée. Chez les 7 autres patients, la recherche des anomalies a été fructueuse grâce à la prise de sang, alors qu'elle n'avait pas pu être effectuée par biopsie pour des raisons techniques.

## A-T-IL COMMIS UNE GRAVE ERREUR ?

**E**t Villequez enrage, parce qu'au-delà du diagnostic, il a trouvé le moyen, grâce à ses cultures de bactéries sérologiques, de lutter contre la souffrance des malades. Et il écrit : *« Les cancéreux, c'est connu, souffrent le martyr. Que fait-on pour atténuer leurs douleurs ? On leur injecte de la morphine, on leur donne des calmants qui n'agissent même plus chez une certaine catégorie de malades, quelle que soit l'augmentation des doses. Moi, je puis faire plus. Toujours en partant de ces cultures*

bactériennes « qui n'existent pas », je produis un vaccin injectable ayant, sur les souffrances des cancéreux, une action sédative extraordinaire et constante. Son effet anti-inflammatoire au niveau des tumeurs ou du foyer cancéreux est stupéfiant. À tel point qu'il devient inutile de faire un centigramme de morphine ou de donner au malade le moindre opiacé. »

### « Les bactéries « complices » du cancer »

Ernest Villequez a employé ce vaccin avec succès durant vingt-cinq années sur des centaines de cancéreux qui eurent la chance de le connaître. On peut s'interroger sur le processus qui se déroule alors. Le vaccin Villequez ne peut évidemment pas faire disparaître les causes réelles du cancer et ne semble pas s'attaquer aux cellules cancéreuses, contrairement aux thérapies classiques. Il semblerait plutôt qu'il stimule les défenses naturelles de l'organisme contre les bactéries « complices » du cancer, et qui sont peut-être les principales responsables des douleurs subies, directement ou par les toxines qu'elles émettent. Mais je crois qu'il a aussi un effet psychique énorme sur le malade qui, voyant sa souffrance disparaître quasi immédiatement (selon les témoignages recueillis) éprouve la forte impression que la maladie recule et retrouve alors l'espoir et le moral.

Mais qu'importe au demeurant le processus lui-même, s'il favorise la rémission ou la guérison ? Je devine que mon lecteur est en train de se demander si Ernest Villequez s'est vraiment battu pour faire connaître sa découverte. Car enfin, comment comprendre que ce praticien expérimenté, professeur de médecine expérimentale que personne ne risque d'accuser d'exercice illégal de la médecine, n'ait pas réussi à faire accepter par la Faculté une technique de diagnostic d'une fiabilité si facile à démontrer, et pas davantage un vaccin antidouleur aux multiples succès ? Non, c'est trop difficile à croire. Cet homme n'a pas dû savoir mener sa barque, ou bien il a commis de graves erreurs. Voyons cela de plus près.

## VILLEQUEZ FACE À L'INSTITUT DU CANCER

**E**n 1950, peu après sa nomination comme professeur à l'École de médecine de Dijon, Villequez fait la connaissance d'un autre chercheur indépendant, le médecin allemand Von Brehmer, qui avait réussi à isoler un bacille particulier dans le sang des cancéreux. Il en avait conclu, lui aussi, à la notion d'un parasitisme du sang pouvant entraîner l'apparition de tumeurs cancéreuses, sous certaines conditions de réceptivité. Au vu des résultats concordants de leurs travaux, les deux scientifiques se sentent mutuellement confortés et décident d'engager une action commune pour faire connaître et admettre leurs découvertes, obtenues indépendamment l'une de l'autre. Malheureusement, Von Brehmer décède avant qu'ils aient pu engager cette action conjointe. Villequez se retrouve donc seul, mais, fortifié par ses contacts avec Von Brehmer, entreprend les démarches qui lui semblent nécessaires. Avec une certaine habileté, il ne se met pas en avant, mais parle

plutôt des travaux de Von Brehmer, pour « tâter le terrain » en quelque sorte. Échec (voir encadré).

### LE PLACARD AUX « FUMISTERIES »

**L**e 2 mai 1951, il s'adresse au Pr Oberling, directeur de l'Institut du cancer de Villejuif, et lui écrit : « ... Je vous serais très reconnaissant de bien vouloir me renseigner sur les recherches qui ont pu être effectuées à l'Institut du cancer, en ce qui concerne le sang des cancéreux en particulier. Le bruit fait, il y a deux ou trois ans, à la suite des assertions de Von Brehmer, a peut-être entraîné sur ce sujet un contrôle venant des milieux autorisés, en particulier de l'Institut du cancer... » Le Pr Oberling, ignorant manifestement les recherches de Villequez, lui répond sans méfiance le 7 mai : « ... J'ai l'honneur de vous informer que nous n'avons pas fait de recherches particulières d'ordre microbiologique sur le sang des cancéreux. En ce qui concerne les travaux de Von Brehmer... je puis vous affirmer que ce sont là des fumisteries ; leur principe est le même que celui de tant d'autres qui affirment avoir trouvé des formations semblables (...) » Villequez a compris que tout ce qu'il pourrait présenter à l'Institut du cancer irait rejoindre sans examen le placard aux « fumisteries ».

### RUDE BATAILLE CONTRE DES « MÉDECINS À VENT » !

**N**otre pionnier ne se décourage pas pour autant. En septembre 1954, au V<sup>e</sup> Congrès international d'hématologie qui se tient à Paris, il présente une communication sur les « formes observables dans le sang dues à la présence d'éléments évolutifs de nature bactérienne ». Elle tombe dans l'indifférence totale et l'un des présidents de séance, hématalogue lui-même, quitte la salle avant la fin de la communication de Villequez. Notre « savant maudit » a tout de même des amis et des supporters. Parmi eux se trouve un

biologiste, le Pr Maurice Bizot, spécialiste de la microphotographie. Grâce à son aide, Villequez va pouvoir réaliser toute une série de clichés sur fond noir, montrant des échantillons provenant de sang de cancéreux et où les formes microbiennes sont abondantes et variées. Villequez croit tenir cette fois les preuves décisives de sa thèse et il fait paraître son livre *Le parasitisme latent des cellules du sang chez l'homme, en particulier dans le sang des cancéreux*. L'ouvrage est illustré de 95 clichés de Maurice Bizot. Bien entendu, la presse médicale n'en dira pas un mot !

Quelques mois plus tard, Villequez présente un film sur sa découverte à la salle de la Mutualité à Paris. La salle contient 1500 personnes, dont plus d'un millier de médecins travaillant dans les centres anticancéreux. Cette fois, ce n'est pas l'indifférence que rencontre Villequez, mais une véritable hostilité. Le phénomène qui se reproduit devant chaque novateur resurgit face à Villequez : plus il fortifie sa démonstration, plus il apporte de preuves, et plus l'adversité se déchaîne. Ne mettez jamais en doute la pugnacité d'un inventeur et sachez bien que plus il se bat pour la vérité et plus il se fait d'ennemis. Tant que ces derniers peuvent le maintenir dans l'obscurité, ils se contentent de l'arme du silence. Mais si le découvreur s'obstine, alors le « tyrannosaure » se fâche et déclenche l'artillerie médiatique pour le discréditer. Car les journalistes spécialisés qui se tiennent à sa botte ne lui manquent pas.

## UNE LUEUR AU BOUT DU TUNNEL

À l'époque, un certain Dr Schwartz tient la rubrique médicale de France-Soir sous le pseudonyme de Medicus. Dûment chapitré par les mandarins, il démolit Villequez en frisant l'insulte, parlant des « ignorants » et des « demi-savants » qui croient voir des microbes là où il n'y en pas. En mars 1958, l'Association française de biologie médicale invite le professeur Villequez à un symposium qu'elle organise le 15 juin suivant à l'Ecole des Infirmières de la Salpêtrière. Et la lettre précise : « Toutes les disciplines qui intéressent le médecin biologiste peuvent être abordées. La durée de chaque communication est de 15 minutes. Nous espérons que vous nous ferez l'honneur de prendre part à cette journée de biologie médicale. Nous désirons vivement que vos travaux soient présentés lors de cette réunion. » On ne saurait solliciter un chercheur plus chaleureusement.

Apercevant cette lueur au bout du tunnel, Villequez s'empresse d'accepter et informe l'association du titre de la communication qu'il présentera. Il reçoit le 2 mai une confirmation enthousiaste disant notamment : « Je vous remercie vivement de la participation que vous nous avez accordée. » La lettre, qui est signée « Prof. Agr. M. L. », dans le livre de Garreau, se termine sur un post-scriptum qui, j'en suis sûr, porte en germe le désastre qui va suivre : « P.-S. : Veuillez m'adresser le plus rapidement possible un résumé en vingt lignes de votre communication. » Villequez ne se méfie pas et envoie le 12 mai le résumé demandé. Le 15 juin, il se rend au congrès en toute sé-

renité et constate avec stupéfaction que sa contribution ne figure pas au programme. Pendant plus d'une année, Ernest Villequez s'efforcera de savoir pourquoi son exposé a été écarté. Toutes ses lettres resteront sans réponse.

## LE PROCÈS QUI AURAIT PU TOUT CHANGER

Toutefois, en 1965, une belle opportunité se présente à lui, grâce au procès du biologiste Gaston Naessens (un des « savants maudits » de mon second tome). En effet, Naessens a inventé un médicament efficace contre la leucémie, l'Anablast, préparé avec du sérum de cheval immunisé par injection de produits bactériens issus de cultures du sang des cancéreux. Ce qui est une confirmation concrète et spectaculaire de la thèse de Villequez.

Mais Naessens, qui n'est pas médecin, est évidemment poursuivi pour « exercice illégal de la médecine et de la pharmacie ». Pour montrer qu'il ne s'est pas engagé à la légère dans cette voie de recherche, il a donné comme références de ses travaux ceux de Von Brehmer et de Villequez. Du coup, le juge Roussel convoque Villequez et lui demande son témoignage de scientifique en lui soumettant les photographies réalisées par Naessens, et que celui-ci présente pour confirmer le sérieux de son travail. « Je voyais la porte qui s'entrouvrirait, raconta Villequez. J'ai essayé d'y mettre le pied. Ces révélations, que les milieux médicaux m'empêchaient de faire, j'allais enfin pouvoir les exposer en public, dans une enceinte de justice... »



### « Le jour de l'audience arrive »

Ernest Villequez témoigne et explique brièvement le phénomène bactérien sur lequel Naessens s'est appuyé. Et Villequez reçoit un renfort inespéré en la personne du Pr Lebreton, qui lui succède à la barre. Celui-ci se livre à un récapitulatif détaillé de toutes les recherches qui ont été faites dans cette voie depuis les travaux de Neveu en 1872, et il déclare pour finir : « Je ne connaissais rien à tout



cela. Mais j'ai étudié la technique de Villequez. J'ai regardé dans mon microscope, et je dis qu'il existe une flore, un parasitisme latent du sang... » Bien que le procès Naessens ait largement défrayé la chronique, Villequez n'en tira pas la révélation qu'il escomptait au profit de ses propres recherches. Et la nomenclature médicale continua de faire la sourde oreille. Lui continua de travailler. En novembre 1970, Villequez écrit à nouveau à tous les centres anticancéreux, en joignant à sa lettre un rapport intitulé : Diagnostic sérologique du cancer (chez l'homme). Pas un seul centre ne juge bon d'accuser réception de l'envoi. La même année, Villequez publie un nouveau livre : *Le cancer de l'homme, étude interdite* (Ed. Delta). Il ne se contente pas d'y faire le point sur ses travaux et ses résultats, mais il dénonce l'étouffement des chercheurs indépendants et de leurs découvertes par la caste des mandarins. Naturellement, les chroniqueurs de la grande presse ignorent le livre ou le démolissent.

## C'EST AMÉRICAIN ? C'EST BIEN !

**M**ais, en 1971, des chercheurs américains redécouvrent le parasitisme latent du sang, ce qui est salué par des cris enthousiastes dans la presse française. C'était américain, donc on pouvait applaudir sans retenue. Le 7 décembre 1971, la « trouvaille » américaine est saluée dans les colonnes de *France-Soir* sous le titre « *Le Cancer : selon une nouvelle théorie, nous serions tous porteurs de virus dès la naissance* ». Et le rédacteur de saluer bien bas les chercheurs d'Outre-Atlantique. Le Dr Huebner, nous dit-on, soutient depuis longtemps que tous les cancers humains sont dûs à des virus, que nous naissons avec ces virus, qu'ils restent des parasites anodins jusqu'au jour où un facteur externe (radiations, traumatisme, irritation, composé chimique, déséquilibre hormonal, etc...) fait d'eux des assassins que plus rien ne retient. Confirmation éclatante des thèses de Villequez qui ont été passées à la trappe 17 ans plus tôt dans ce même *France-Soir*.

### « Cette histoire est navrante »

Ah, mais je ne vous ai pas dit ? L'article si laudateur envers les chercheurs américains est évidemment signé de l'inamovible Medicus, celui-là même qui avait voulu ridiculiser Villequez ! Ne voulant pas renoncer à percer le mur du silence, Ernest Villequez a l'idée de faire passer dans la presse des pavés publicitaires pour son livre, comme le font de nombreux éditeurs. Les Editions Delta passent donc commande d'une insertion au grand journal *Le Monde* et reçoivent cette réponse : « *Nous sommes désolés de ne pouvoir vous donner satisfaction, notre direction s'étant donné pour règle de ne pas faire insérer de publicité pouvant entraîner des polémiques, en particulier dans le cas très délicat exposé dans cet ouvrage.* » Magnifique, ce grand journal qui pratique cyniquement la censure !

Toutefois, une histoire rocambolesque dont je suis obligé de vous passer les détails va donner une nouvelle chance à Villequez. Il reçoit la visite de deux médecins belges qui dirigent

à Bruxelles un laboratoire de réputation internationale. Ils sont convaincus de la valeur du test sanguin de Villequez, qu'un médecin escroc de Genève leur a vendu en s'en prétendant l'inventeur. Ils ont déposé en banque 500 000 francs suisses pour s'en réserver l'exclusivité, mais les deux Belges découvrent bientôt que le vendeur ne connaît pas bien la technique d'utilisation du test avec lequel ils n'obtiennent pas les 95 % de succès annoncé. Soupçonnant une embrouille, ils ont mené leur enquête et ont abouti chez Villequez. Et le 8 juin 1978, le laboratoire belge peut annoncer qu'il vient de s'assurer l'exclusivité mondiale de la commercialisation du test de Villequez, dont la validité a été prouvée sans discussion dans de nombreux pays. Sans doute allez-vous en déduire, chers lecteurs, que la science médicale officielle allait devoir s'incliner. Et aujourd'hui, en 2015, vous vous étonnez que le test Villequez ne semble pratiqué nulle part en France, tandis que certains s'imaginent l'avoir récemment inventé. Que s'est-il donc passé ?

## PIÈTRE CONSOLATION

**D'**abord, on s'est bien gardé de diffuser la nouvelle et ce fut le black-out complet dans la presse française. Un lecteur de *France-Soir* écrit à Philippe Bouvard et lui envoie des coupures de presse belges et suisses. Et que répond Bouvard : « *Cette histoire est particulièrement navrante, mais hélas ! On se heurte en ce cas précis aux autorités de tutelle et surtout à l'inattaquable Conseil de l'Ordre, contre lequel la presse ne peut rien.* » Les bras m'en tombent !

## ERRATUM, ABE 102

Pierre Lance tient à préciser que le laétrile, sur lequel il a enquêté dans le numéro 102 d'ABE, ne présente **aucune toxicité** (et non « presque aucune », comme cela a été mentionné par erreur), étant entendu que, comme Pierre Lance le rappelle, « il convient d'appliquer au laétrile la règle qui s'impose à l'égard de n'importe quelle substance : ne jamais tomber dans l'excès et le surdosage ».

La presse peut parfaitement dénoncer le scandale et mettre au pied du mur les « autorités de tutelle » de notre aberrant système de maladie. La vérité toute nue, c'est que la France est le royaume des cloportes ! Et la médecine officielle n'a de cesse que les découvertes des « chercheurs exclus » soient jetées aux oubliettes. Qui pratique aujourd'hui le test Villequez ? Qui sait encore qu'il a existé ? La toile Internet fournit, chacun le sait, une masse énorme d'informations. Mais si vous tapez sur un

moteur de recherche le nom « Ernest Villequez », qu'obtenez-vous ? Rien. Le vide. Le néant. Mais tout de même la mention de mon livre le citant. Piètre consolation pour les mânes du professeur.

Pierre LANCE ■■■

## Condamnée par la justice à suivre une chimiothérapie

Une adolescente souhaitait interrompre sa chimiothérapie. « Pas question ! » ont répondu les autorités, qui l'ont retirée de sa famille pour l'obliger à suivre son traitement ! Vous n'y croyez pas ? Lisez plutôt...

**A**t-on le droit de décider comment on veut se soigner, soi-même, et faire soigner ses propres enfants lorsqu'ils sont mineurs ? Vous connaissant, chers lecteurs d'*Alternatif Bien-Être*, on croit pouvoir deviner votre réponse. Mais ce n'est pas l'avis de tout le monde. Un procès inédit, qui s'est tenu dans un assourdissant silence médiatique, vient en effet de condamner une jeune fille mineure à suivre une chimiothérapie... contre son gré et celui de sa mère !

Mais d'abord, les faits : Cassandra S., jeune Américaine de 17 ans originaire du Connecticut, est atteinte d'un lymphome hodgkinien, une forme rare de cancer qui touche le système lymphatique. À la suite de son diagnostic, elle a commencé une chimiothérapie mais a rapidement eu le sentiment que les médicaments agissaient comme du poison sur son corps. Les effets secondaires sont effectivement importants : perte de cheveux, nausées, diarrhées, douleurs et fatigue. L'adolescente décide donc d'interrompre sa chimiothérapie et s'est mise en quête d'un traitement alternatif avec l'appui de sa mère.

### MAIS ELLE A AFFAIRE À UNE CORIACE...

**E**n apprenant cela, l'organisme américain de protection des enfants et des familles (DCF – *Department of Children and Families*) estime qu'il s'agit d'une décision aberrante, forcément

irréfléchie, qui impose d'obtenir l'internement hospitalier de Cassandra pour la forcer à suivre son traitement !

Et la justice donne raison à l'organisme.

Après quelques semaines de traitement forcé, Cassandra s'enfuit de l'hôpital et retourne chez elle, toujours animée par sa volonté de trouver un traitement qui lui convienne mieux. Insupportable pour les autorités ! Qui obtiennent à nouveau de la justice le pouvoir décisionnaire sur le traitement de l'adolescente jusqu'à sa majorité !

Cassandra a donc été à nouveau retirée à sa famille, et envoyée à l'hôpital pour y suivre sa chimiothérapie de force. Mais ni la maladie ni la justice n'ont entamé son courage. Elle a décidé de présenter son cas à la Cour suprême, la plus haute autorité judiciaire du pays. L'issue de ce procès très médiatisé est attendue car elle constituera la première décision de justice sur le droit des parents à choisir une solution différente de celle proposée par les autorités pour soigner leurs enfants.

En attendant le verdict, cette affaire a fait des émules : fin janvier, un journaliste américain a déclaré dans *USA Today* que les parents qui décidaient de ne pas faire vacciner leurs enfants devraient tout simplement être « jetés en prison »... Quelle clémence : pourquoi pas directement une condamnation à mort ? \*

**Alternatif Bien-Être**

\* Sources : J. D. Heyes, Mother speaks out over daughter forced by state to undergo chemo treatments, January 29, 2015. Mike Adams, USA Today columnist calls for arrest and imprisonment of vaccine skeptics, Natural News, January 29, 2015.

# Conseils pratiques pour se protéger des ondes



Oui, les ondes électromagnétiques peuvent provoquer le cancer et d'autres problèmes de santé potentiellement graves. Les preuves, accumulées ces dernières années, sont officiellement reconnues par divers organismes publics. En revanche, la réglementation n'est que partiellement protectrice... Quand elle est appliquée ! Il était donc indispensable que nous vous donnions des conseils pratiques de protection individuelle.

Pendant de nombreuses années, la controverse a fait rage pour savoir si les rayonnements électromagnétiques liés au réseau électrique ou aux technologies de communication sans fil, téléphone mobile, Bluetooth, Wi-fi, Wi-max, UMTS (3 ou 4G) ou DECT (téléphone sans fil), etc. représentaient un danger pour la santé. Difficile en effet d'établir formellement les risques potentiels des champs électromagnétiques : leurs effets supposés sur l'organisme étaient si multiples qu'ils pouvaient aisément être reliés à d'autres causes.

Mais aujourd'hui, le contexte scientifique est bien différent. Au cours des dernières années, la progression des connaissances sur les mécanismes biologiques mis en œuvre lors de l'exposition aux champs a rendu intenable la thèse du zéro danger. Et les risques n'ont fait que se confirmer au travers d'un grand nombre d'enquêtes épidémiologiques. Déjà, en 2007, le rapport du BioInitiative Working Group<sup>1</sup>, soutenu et validé par l'Agence européenne de l'environnement (AEE), synthétisait quelque 1 500 travaux publiés par des sommités indépendantes sur les effets des ondes électromagnétiques. Il ressortait de cette méta-analyse une augmentation significative des risques de cancer, de perturbation du sommeil ainsi que des effets génotoxiques et des risques de cataracte. Le rapport détaillait également la preuve de liens entre les lignes THT et la leucémie infantile, les tumeurs cérébrales et la maladie d'Alzheimer...

## MORTALITÉ PLUS ÉLEVÉE PRÈS DES ANTENNES RELAIS

**E**n 2011, une importante étude menée par l'Institut des mines du Brésil<sup>2</sup> ciblait précisément les effets des ondes du téléphone mobile. Résultat : une corrélation spatiale entre les cas de décès par cancer et les lieux d'implantation des antennes relais dans l'agglomération de Belo Horizonte entre 1996 et 2006. Les taux de mortalité étaient plus élevés pour les personnes habitant à moins de 500 mètres d'un pylône, comparativement au taux moyen de la ville. À l'inverse, plus les habitants vivaient loin d'un pylône, plus leur taux de mortalité diminuait. Heureusement, les seuils autorisés en Europe sont actuellement plus faibles.

## LE DANGER S'AGGRAVE

**E**n 2012, un nouveau rapport BioInitiative<sup>3</sup> montrait que les preuves des risques pour la santé des ondes électromagnétiques, des lignes, des câbles et des appareils électriques ainsi que des technologies sans fil s'étaient encore accumulées. 1 800 études supplémentaires étaient passées en revue, concluant que les utilisateurs de téléphones portables, les futurs parents, les jeunes enfants et les femmes enceintes étaient exposés à un risque particulier. En conclusion, le rapport préconisait un seuil de précaution sanitaire de 0,6 volts par mètre. Seules les valeurs d'exposition inférieures à ce seuil n'avaient pas fait la preuve flagrante de leur toxicité sanitaire... Or « *il n'est pas rare qu'il soit franchi au cours d'une banale conversation avec un téléphone sans-fil* », souligne Pierre Le Ruz, expert européen en rayonnements non ionisants. Plus gênant, « *certaines zones urbaines sont chroniquement exposées à des hyperfréquences supérieures à cette valeur* ».

## L'OMS CLASSE LES CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES CANCÉROGÈNES POSSIBLES

**L**a chose est donc entendue : il n'est officiellement plus question de dire qu'un téléphone sans fil ou une box connectée en Wi-fi sont des objets anodins. Une prise de conscience collective serait-elle à l'œuvre ? Les organismes officiels jusqu'à présent très en retrait ont émis des avis plus offensifs.

1. Rapport BioInitiative 2007: Traduction française du résumé par le Criirem : <http://www.next-up.org/pdf/BioInitiativeRapportSynthese.pdf>

2. Etude antennes relais Brésil : Dode AC, et al, Mortality by neoplasia and cellular telephone base stations in the Belo Horizonte municipality, Minas Gerais state, Brazil, Sci Total Environ (2011), doi:10.1016/j.scitotenv.2011.05.051. Pour la consulter : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969711005754>

3. Rapport BioInitiative 2012 : Version intégrale en anglais : <http://www.bioinitiative.org/>. Traduction en français par PRIARTEM : <http://www.priartem.fr/Conclusions-du-rapport.html>



En juin 2011, l'Organisation mondiale de la santé, via son Centre international de recherches sur le cancer, a classé les champs électromagnétiques radioélectriques (radiofréquences et hyperfréquences confondues) dans la catégorie 2B des agents cancérogènes possibles, tout comme le plomb et le DDT<sup>4</sup>. Dans sa dernière mise à jour de l'expertise « Radiofréquences et santé », l'ANSES, Agence nationale (française) de sécurité sanitaire des aliments, de l'environnement et du travail, a reconnu en 2013 certains effets biologiques et certaines tumeurs liées aux ondes électromagnétiques. Aussi conseille-t-elle de réduire les niveaux d'exposition. Plus offensive, l'Assemblée parlementaire du Conseil de l'Europe a demandé en 2011 de limiter les niveaux d'exposition des populations aux champs électromagnétiques hyperfréquence à un seuil de 0,6 volts par mètre à l'intérieur des bâtiments<sup>5</sup>. Notons au passage que, depuis 2001, les compagnies d'assurance ont pris la précaution de cesser d'indemniser tout risque lié aux ondes électromagnétiques, comme elles l'avaient fait dès 1919 pour l'amiante... Or, depuis, les dispositifs de communication n'ont cessé de se déployer sur nos territoires. Cherchez l'erreur.

## LA NORME EST FAITE POUR PROTÉGER L'INDUSTRIE... PAS L'HUMAIN

**M**algré ces multiples avis hautement autorisés, pour l'heure les législations nationales tardent à s'aligner sur les recommandations européennes et restent insuffisamment protectrices pour les citoyens. En France, on ne peut que se réjouir de la promulgation en février dernier de la loi Abeille qui interdit le Wi-fi dans les crèches et oblige à sa désactivation en dehors des activités numériques dans les écoles primaires. Par ailleurs, la loi durcit le cadre réglementaire de l'installation d'antennes relais, oblige les opérateurs de téléphonie mobile à mentionner dans leur publicité des messages sur les risques liés à leur usage... Mais qu'on ne s'y trompe pas, elle reste à minima au regard des recommandations du Conseil de l'Europe. Pour le professeur d'oncologie Lennart Hardell de l'université d'Örebro, en Suède : « La norme est faite pour protéger l'industrie et non l'être humain ». Autrement dit, il convient d'ajouter à la protection légale minimale une protection individuelle.

## VOTRE PROTECTION COMMENCE DANS LA CHAMBRE À COUCHER

**C**elle-ci commence dans votre chambre à coucher. En effet, « C'est la nuit, lorsque nous dormons, que nous sommes le plus sensible aux champs électromagnétiques », souligne le professeur Dominique Belpomme, cancérologue spécialisé dans les pollutions environnementales. Dans une interview récente, ce chercheur qui tient une consultation pour les patients électrohypersensibles évoquait le cas d'un adolescent ayant développé les symptômes de la maladie d'Alzheimer après six mois de « cure » de téléphone mobile en veille sous son oreiller !

- **Mettre son téléphone portable à plusieurs mètres de son lit**, en veille, en recharge sur une prise ou même éteint, est une mesure sanitaire que nul ne devrait négliger. En effet, un téléphone mobile continue d'émettre des champs magnétiques, même éteint.
- Deuxième mesure de base, **videz entièrement votre chambre de tout appareil électrique** tel télévision, chaîne hi-fi, ordinateur ou radio-réveil, sauf ceux qui fonctionnent à pile. Même éteints, ces appareils, lorsqu'ils sont branchés sur le réseau électrique, continuent d'émettre des champs électriques et magnétiques perturbants. Pour les mêmes raisons, il convient d'éviter de dormir près d'une cloison de l'autre côté de laquelle est disposé un appareil électrique.
- Côté éclairage, **fuyez les lampes fluocompactes** comme lampes de chevet. Evitez également les lampes halogènes avec variateur, ce dernier émettant des champs électromagnétiques. Préférez des ampoules LED lumière chaude ou bien revenez aux anciennes lampes à incandescence s'il vous en reste.
- Toujours pour protéger la qualité de vos nuits, il est chaudement recommandé par les experts indépendants de **désactiver le système Wi-fi de votre box et de votre ordinateur** et de **revenir aux connexions filaires**, même si vous ne vous pensez pas électro-hypersensible. À défaut, **éteignez votre box ADSL la nuit**, malgré les conseils contraires de votre fournisseur... Et pour protéger la santé des tout-petits, boycottez les babyphones qui, comme le Wi-fi tout juste interdit dans les crèches et haltes-garderies, émettent des micro-ondes pulsées, particulièrement dangereuses à cet âge.

4. Classification 2B des hyperfréquences par l'OMS :

- Communiqué N°208 de l'OMS/IARC sur la classification 2B des hyperfréquences : [http://www.iarc.fr/fr/media-centre/pr/2011/pdfs/pr208\\_F.pdf](http://www.iarc.fr/fr/media-centre/pr/2011/pdfs/pr208_F.pdf)

- Communiqué de l'OMS/IARC N°200 sur l'étude Interphone sur laquelle s'est basée l'OMS pour décider le classement 2B des hyperfréquences : [http://www.iarc.fr/fr/media-centre/pr/2010/pdfs/pr200\\_F.pdf](http://www.iarc.fr/fr/media-centre/pr/2010/pdfs/pr200_F.pdf)

Réf de l'étude : « Brain tumour risk in relation to mobile telephone use: results of the INTERPHONE international case-control study », the Interphone Study Group. *International Journal of Epidemiology* 2010;1-20. doi:10.1093/ije/dyq079.

5. Résolutions N°1815 (2011) du Conseil de l'Europe : Le danger potentiel des champs électromagnétiques et leur effet sur l'environnement : <http://assembly.coe.int/Mainf.asp?link=/Documents/AdoptedText/tat1/FRES1815.htm>

Côté réseau électrique, il faut savoir que même lorsque les appareils sont éteints, le circuit électrique continue d'émettre des champs électriques et magnétiques liés au courant alternatif. Ainsi, le circuit qui mène à votre lampe de chevet génère une pollution potentiellement suffisante pour diminuer votre capacité de récupération la nuit et altérer votre santé à long terme. Pour la supprimer, l'option la plus efficace est **d'investir dans un ou plusieurs interrupteurs automatiques de champ**. Posé sur le tableau électrique, ce dispositif dont le coût varie généralement de 65 à 240 EUR met automatiquement hors-tension le circuit s'il n'est pas utilisé et le rétablit à la première demande de courant. C'est ainsi que vous pouvez couper chaque nuit le circuit qui alimente les prises de votre chambre à coucher, à condition de ne pas y laisser d'appareil en veille. Si votre budget est serré, vous pouvez couper vous-même l'alimentation électrique des pièces de nuit depuis votre tableau électrique, chaque soir au moment de dormir. Certes, c'est un peu spartiate mais c'est efficace.



## LE PLUS PERNICIEUX N'EST PAS LÀ OÙ L'ON CROIT

**P**our la protection de jour, l'affaire se complique... car, s'ils étaient écoutés, des avis autorisés cantonneraient le téléphone mobile à un rôle marginal. Ainsi le Criirem\*, en tant qu'expert indépendant auprès des institutions, conseille

## LAMPES FLUOCOMPACTES : MÊME VOTRE ÉCLAIRAGE PEUT ÊTRE DANGEREUX !

**C**'est un produit banal, vendu comme écologique puisque économique en énergie. Les lampes fluocompactes – les moins chères des lampes basses consommation – sont équipées dans leur culot d'un ballast électronique contenant un générateur d'ondes basses fréquences. Les niveaux d'exposition sont d'autant plus problématiques que la qualité de leur conception est moindre. D'après une étude du Criirem\* menée en 2007, les champs électriques à proximité d'une lampe fluocompacte peuvent être élevés. D'autres études menées à la demande du gouvernement suisse par la fondation indépendante ITIS ont constaté, pour certains modèles, des valeurs fortement anormales à moins de 30 cm de distance de la lampe, et jusqu'à 400 V/m à 15 cm de distance ! Les écarts importants observés d'un modèle à l'autre ne permettant pas de considérer, globalement, les ampoules fluocompactes comme respectant la réglementation, l'Office fédéral de santé publique suisse recommande de se tenir à plus de 30 cm de distance en cas d'exposition prolongée... Quant au Criirem\*, considérant que leur contenu en mercure peut être dégagé dans l'air ambiant en cas de casse, il conseille plutôt de les remplacer par des ampoules LED lumière chaude...

de ne pas laisser les moins de 15 ans utiliser un mobile, sauf en cas d'urgence, de ne communiquer ni dans une voiture à l'arrêt ni au cours d'un déplacement, même à pied, de ne pas le porter en veille à hauteur du cœur ni des hanches, de toujours utiliser un kit piéton avec fil tout en le tenant le plus éloigné possible de soi, et enfin d'en limiter le nombre d'appels à 5 ou 6 par jour à raison de 2 ou 3 minutes chacun ! Par ailleurs, il est officiellement recommandé de ne pas approcher un mobile en communication à proximité du ventre d'une femme enceinte ou à moins de 20 cm d'un objet métallique implanté dans le corps, **pace-maker** notamment. Or il suffit d'observer le comportement de nos contemporains pour mesurer à quel point ces précautions sont peu suivies. Pourtant, elles ne sont pas un luxe d'hypocondriaque ! Parmi les nombreuses études qui alertent, l'une d'elles a placé dans la catégorie « usagers intensifs » ceux qui dépassent les 30 minutes de communication par jour, notant que la **prévalence des tumeurs cérébrales augmentait significativement pour cette catégorie !** Une autre mesure de protection à ne pas négliger est de sélectionner un téléphone mobile peu émissif. Chaque appareil commercialisé doit afficher son émissivité ou DAS (débit d'absorption spécifique). Le DAS, exprimé en watt par kilogramme (W/kg), est l'indice mesurant la quantité d'énergie reçue par l'organisme lors de l'utilisation d'un appareil émettant des radiofréquences. Plus il est faible, moins l'appareil est dangereux. Aujourd'hui, la totalité des appareils du marché ont un DAS inférieur à 1 W/kg. Il est conseillé, outre les mesures précédemment indiquées, de sélectionner un appareil dont le DAS est inférieur à 0,2 à 0,3 W/kg.

## LE DANGER LE PLUS SOURNOIS

**M**ais le danger le plus sournois n'est peut-être pas là où l'on croit. Concernant les technologies Wi-fi, Wi-max, FemToCell, DECT et Bluetooth, basées sur des hyperfréquences pulsées permettant les connexions Internet et le téléphone sans fil, l'association nationale

\* Criirem (Centre de Recherche et d'Information Indépendant sur les Rayonnements Electro-magnétiques) [www.criirem.org](http://www.criirem.org)

Robin des Toits plaide pour leur interdiction pure et simple « en raison de leurs caractéristiques techniques (fréquences, densité des données transmises) qui rendent inapplicable le seuil de précaution de 0,6 volts par mètre. » Pour vérifier ces allégations, nous avons effectué quelques tests à l'aide d'un appareil de mesure des hyperfréquences semi-professionnel, le TES 92. Effectivement, en testant deux téléphones sans fil en communication, nous avons relevé des valeurs crête respectivement de 5,2 V/m et de 10 V/m, soit une forte anomalie. Par comparaison, un téléphone portable en communication affichait 0,3 V/m. Plus pernicieux, l'un des deux téléphones émettait encore un champ de 0,3 V/m à deux mètres de distance, même hors communication, dès lors qu'il était éloigné de sa base. Quant au Wi-fi, nous avons relevé à plusieurs reprises des valeurs crête de 1 V/m à proximité de box ADSL allumées, même hors communication. On ne saurait donc trop recommander l'abandon de ces technologies. Pour cela, en cas de box à domicile reliée à un ordinateur, nous vous conseillons vivement d'utiliser un câble réseau et de désactiver l'option Wi-fi de votre box ainsi que de votre ordinateur. Le site Internet du Criirem\* vous donne toutes les indications nécessaires à cette manipulation.

Si vous n'êtes pas décisionnaire, tenez-vous à une distance d'au moins un mètre de la borne Wi-fi et ne restez pas entre celle-ci et les ordinateurs connectés. Ne laissez pas les enfants poser sur eux un ordinateur ou une tablette connectés au Wi-fi. La dose reçue serait au moins équivalente à celle d'un téléphone portable dont l'usage est déconseillé avant 15 ans, selon les recommandations du Mobile Telecommunications and Health Research (organisme britannique cofinancé par le gouvernement et les opérateurs mobiles). Évitez de laisser fonctionner le boîtier 24 heures sur 24 et débranchez-le chaque soir.

Une telle liste de recommandation peut vous sembler longue voire inapplicable si vous êtes déjà équipé. Ne vous découragez pas ! En matière de pollution, c'est l'effet dose mais aussi l'effet cocktail qui joue un rôle néfaste. Même des mesures partielles seront autant de points gagnés en faveur de votre santé.

## ÊTES-VOUS ÉLECTRO-HYPERSENSIBLE ?

**N**ausées, acouphènes, maux de têtes, troubles du rythme cardiaque, sensations d'étouffement, douleurs articulaires ou musculaires, anxiété, dépression, etc. : les troubles de l'électrohypersensibilité, bien que reconnus par le ministère de la Santé, sont si multiples qu'il n'est pas aisé de poser un diagnostic. Pour Pierre Le Ruz, nous sommes tous électrosensibles : « Nous possédons dans notre organisme des magnétosomes, nanocristaux de magnétite entourée d'une double membrane biologique qui, au contact d'un champ électrique, magnétique ou électromagnétique, oscillent et envoient des signaux à l'hypothalamus. C'est seulement si celui-ci interprète l'information comme une agression et si l'organisme ne parvient pas à mettre fin à l'alarme biologique que commence l'électrohypersensibilité ». Cette maladie n'ayant pas encore fait l'objet d'un tableau clinique précis, les personnes concernées ont intérêt à consulter un praticien de santé sensibilisé à ces problèmes. Le Portail des Electrosensibles de France/Priartem, donne des renseignements précieux : [www.electrosensible.org](http://www.electrosensible.org)

## TROIS GRANDES CATÉGORIES D'ONDES UTILISÉES

Nature	Fréquence	Utilisation	Seuils réglementaires (Protection des matériels électriques, Norme NF-EN-61 000)	Seuils à ne pas dépasser (Recommandations OMS, Conseil de l'Europe)
Extrêmement Basses Fréquences EB F ou ELF	De 1 Hz à 10 kHz	Courants électriques et réseaux industriels	3,75 µT	5 V/mètre 0,4 µT
Radiofréquences	De 10 kHz à 300 MHz	TV, radio, balises, phares, ordinateurs...	3 V/mètre	1 V/mètre
Hyperfréquences	De 300 MHz à 300 GHz	radars civils et militaires, four à micro-ondes, téléphonie mobile, Wi-fi, Wi-max, Bluetooth, DECT, UMTS...	3 V/mètre	0,6 V/mètre



## UTILE : LES BONNES ADRESSES DE LA PROTECTION ÉLECTROMAGNÉTIQUE

- Criirem\* (Centre de Recherche et d'Information Indépendant sur les Rayonnements Electro-magnétiques) [www.criirem.org](http://www.criirem.org)
- Robin des Toits, [www.robindestoits.org](http://www.robindestoits.org)
- Priartem (Pour Rassembler Informer et Agir sur les Ondes Electromagnétiques), [www.priartem.fr](http://www.priartem.fr)
- Agence nationale des fréquences (informations sur la réglementation), [www.anfr.fr](http://www.anfr.fr)

## VOTRE HABITATION EST-ELLE ILLÉGALEMENT POLLUÉE ?

**P**our le savoir, vous pouvez vous procurer un appareil de mesure des hyperfréquences, par exemple le TES 93 qui est l'un des moins chers du marché. Si, lorsque tous vos appareils sont éteints, vous trouvez des niveaux supérieurs à 3 V/m, vous êtes soumis à un rayonnement illégal pour raison de compatibilité électromagnétique avec le matériel électrique, selon le code des postes et télécommunications électroniques (Loi L 32-12). Pour faire valoir vos droits, vous devez faire faire des mesures par un expert agréé et écrire au procureur de la République qui donnera suite.

Emmanuel Duquoc ■■■



## Le poisson, bénéfique malgré les métaux lourds

Dans le poisson, les bénéfices des oméga-3 sur la santé sont plus importants que les méfaits des métaux lourds.

**S**achant que les métaux lourds s'accumulent dans la chair des poissons, il est normal de se poser la question du bénéfice de leur consommation sur la santé. Cette question est particulièrement importante pour les femmes enceintes qui doivent limiter l'exposition au mercure, neurotoxique et délétaire pour le développement du bébé. À l'heure actuelle, aucune étude n'a montré que la consommation de poisson engendrait des problèmes de développement du fœtus chez les femmes enceintes, mais les agences sanitaires leur recommandent de limiter leur consommation de poisson à 2 fois par semaine par simple principe de précaution. Une étude menée aux Seychelles pourrait bien remettre en cause ces conseils : là-bas, la population mange 10 fois plus de poisson que chez nous et chez les femmes enceintes, les bénéfices des oméga-3 sont supérieurs aux risques engendrés par les métaux lourds. C'est en réalité la consommation d'oméga-6 des femmes enceintes, plus que leur exposition au mercure, qui était liée aux mauvais scores de leurs enfants à des tests de communication, comportementaux et moteurs : les enfants dont les mères avaient des apports en oméga-6 élevés semblaient subir l'impact neurotoxique du mercure. Les oméga-6 se trouvent dans les huiles de tournesol, de maïs, de soja ou de pépins de raisin, largement utilisées par les industries agroalimentaires. Ces résultats confirment de précédentes études menées sur des adultes : si l'on consomme des poissons de petite taille comme les sardines, les anchois ou le hareng (qui sont moins contaminés que les gros), les bénéfices sont encore très supérieurs au risque. La vraie question est aujourd'hui de savoir pour encore combien de temps !

Sources : Philip W. Davidson, et al. Prenatal exposure to methyl mercury from fish consumption and polyunsaturated fatty acids : associations with child development at 20 mo of age in an observational study in the Republic of Seychelles, Am J Clin Nutr, 21 January 2015

# Resvératrol : tromperie sur la marchandise

Consommé avec modération, le vin rouge aurait des vertus pour la santé, notamment cardiovasculaire, grâce à sa teneur en polyphénols. Aujourd'hui, de nombreux fabricants nous vendent les bénéfices du vin rouge dans des comprimés de resvératrol. Mais attention, il semble y avoir tromperie sur la marchandise...

## MALADIES CARDIAQUES : LES FRANÇAIS AU-DESSUS DU LOT ?

**E**n 1991, Serge Renaud, un chercheur de l'université de Bordeaux, publie une étude scientifique dans laquelle il fait remarquer une apparente contradiction : alors que les Français consomment plus de graisses animales que les autres, ils sont pourtant moins touchés par les maladies cardiovasculaires.

Concrètement, les Français consomment alors environ 108 grammes de graisses d'origine animale par jour contre 72 pour les Américains, et leur taux de mortalité par maladie cardiaque est de 83 pour 100 000 contre 115 pour 100 000 outre-Atlantique. Dans le détail, les Français mangeaient 4 fois plus de beurre, 3 fois plus de porc et 60 % plus de fromage que les Américains.

Les matières grasses étant considérées à l'époque comme la cause principale des maladies cardiaques, ces chiffres étaient difficilement compréhensibles. S'appuyant donc sur l'humilité légendaire des Français, le Pr Serge Renaud déclare qu'il s'agit là d'un « paradoxe Français » ou « *French paradox* » dont les causes restaient à découvrir...

## LA DÉCOUVERTE QUI BOULEVERSE L'INDUSTRIE VINICOLE

**P**eu de temps après, Serge Renaud s'associe à deux spécialistes de l'alimentation française et du régime méditerranéen : le Dr Michel de Lorgeril et Patricia Salen, pour tenter de mieux comprendre ce paradoxe.

Leurs recherches mettent en évidence que le *French paradox* pourrait être la conséquence d'une association particulièrement bénéfique de polyphénols, des substances colorées retrouvées dans les fruits, les légumes, l'huile d'olive ou le vin.

C'est cette dernière source de polyphénols, en particulier, qui va retenir l'attention des médias, du public et de l'industrie vinicole qui y voient un moyen de promouvoir la fameuse bois-

son qui souffre d'un manque d'opinions positives en termes de santé. Mais l'industrie vinicole va avoir l'herbe coupée sous le pied par d'autres experts en marketing souvent autoproclamés experts en santé...

## CE POLYPHÉNOL PEUT VOUS FAIRE VIVRE 10 ANS DE PLUS

**L**e polyphénol du vin qui va rapidement attirer toute l'attention est le resvératrol. C'est une substance présente dans la peau du raisin noir, utilisée par la vigne pour se défendre contre l'infection d'un champignon (le *Botrytis cinerea*).

Mais, dans un premier temps, c'est surtout l'attention de quelques cabinets de conseil américains qui va être retenue. Leur idée est simple : si on peut proposer au public un complément alimentaire du *French paradox* sans les méfaits de l'alcool, les bénéfices (dans tous les sens du terme) seront encore meilleurs ! Et voilà comment quelques millions d'euros vont atterrir dans des laboratoires de recherche afin d'étudier au mieux les propriétés de ce polyphénol extraordinaire.

En 2001, une étude démontre que le resvératrol augmente jusqu'à 50 % l'espérance de vie de *Caenorhabditis elegans*, un petit ver transparent d'un millimètre de longueur, ou de *Drosophila melanogaster*, une mouche, via l'activation d'une protéine appelée SIRT1. Malheureusement, une autre équipe de recherche démontre que les animaux utilisés vivent plus longtemps à cause d'une mutation génétique qui n'a rien à voir

avec le resvératrol. Dès lors la polémique ne cessera plus : les uns affirmant que le resvératrol et le gène SIRT1 sont le secret de la longévité, les autres qu'il s'agit en fait de SIRT6, les derniers qu'il s'agit en fait d'une supercherie<sup>1</sup>.

Le fin mot de l'histoire n'est pas encore connu, mais ce qui est certain c'est que cela devrait nous inspirer, au moins, une certaine retenue.

## Mensonge N°1 LE RESVÉRATROL, CAUSE DU FRENCH PARADOX

**E**n juillet 2014, une collaboration entre des chercheurs italiens et américains faisait le point sur le lien entre resvératrol et santé chez l'homme. Près de 800 hommes et femmes vivant dans la région de Chianti, en Italie, ont été suivis pendant plus de 10 ans. Les chercheurs ont mesuré leurs apports en resvératrol alimentaire (les personnes qui prenaient des compléments alimentaires de resvératrol avaient été exclues de l'étude) via des prélèvements urinaires, et ils ont ensuite observé son lien avec l'évolution de l'état de santé.

Résultat : les personnes qui avalent le plus de resvératrol dans leur alimentation ont 20% de risque **en plus** de mourir que celles qui en absorbent le moins ! Le Dr Semba (université John Hopkins, USA) qui a dirigé l'étude affirme : « *L'histoire du resvératrol semble être une mode qui ne résiste pas à l'épreuve du temps. L'idée était que certains aliments seraient bons pour la santé, car ils contiennent du resvératrol. Nous n'avons pas pu trouver cela du tout.* »<sup>2</sup>

Le *French paradox* n'est donc pas une conséquence de la présence du resvératrol dans les aliments. Il faut d'ailleurs se rappeler que l'hypothèse émise au départ par les chercheurs Renaud et de Lorgeril faisait état d'un ensemble de substances alimentaires agissant en synergie, et non d'un seul composé comme le criaient certains.

## Mensonge N°2 LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE RESVÉRATROL SONT NATURELS

**L**e resvératrol se trouve en petite quantité dans quelques aliments seulement, principalement les cacahuètes, les raisins noirs, le cacao et les myrtilles. Le vin rouge en contient donc aussi : entre 0,4 et 2 mg par litre pour un pinot noir, entre 1 et 20 mg par litre pour un vin rouge espagnol.

Les compléments alimentaires de resvératrol, eux, affichent entre 100 et 300 mg. C'est l'équivalent de 50 à 150 litres de vin dans un seul comprimé ! Il s'agit donc de doses dites « pharmacologiques », comme un médicament, car jamais le corps humain n'a été habitué à recevoir de telles doses.

## Mensonge N°3 LES COMPLÉMENTS DE RESVÉRATROL SONT DES ANTIOXYDANTS TRÈS INTÉRESSANTS POUR LA SANTÉ

**C**omme le resvératrol est une substance antioxydante, il semble naturel qu'elle puisse lutter contre des maladies chroniques. Lorsqu'on donne du resvératrol (à fortes doses) à des rats et qu'on les fait ensuite courir, on constate d'ailleurs qu'ils améliorent leurs performances. En particulier leur capacité à utiliser les graisses pour fournir de l'énergie est décuplée, ce qui améliore donc très fortement leur endurance<sup>3</sup>.

Plusieurs études ont donc testé l'effet d'une supplémentation en resvératrol (de 150 à 250 mg par jour) à différents moments de la vie sur des adultes de 20 à 70 ans, et plus ou moins actifs (sédentaires, militaires ou actifs réguliers). Toutes ces études arrivent à la même conclusion, beaucoup moins populaire que celle sur les rats : lorsque les participants ont pris du resvératrol tout en faisant du sport, leur corps ne s'est pas adapté à l'exercice physique ! Autrement dit, au bout de 3 à 4 mois leur cœur n'est pas devenu plus performant, leurs muscles ne sont pas devenus plus forts, leur santé n'a pas été améliorée. À l'inverse, dans les groupes qui avaient reçu le placebo, les capacités physiques et cardiaques ont fortement augmenté<sup>4-5-6</sup> !

1. <http://www.nature.com/news/2011/110921/full/news.2011.549.html>

2. Semba RD, Ferrucci L, Bartali B, et al. Resveratrol Levels and All-Cause Mortality in Older Community-Dwelling Adults. JAMA Intern Med. 2014;174(7):1077-1084.

3. Hart N, Sarga L, Csende Z, Koltai E, Koch LG, Britton SL, Davies KJ, Kouretas D, Wessner B, Radak Z. Resveratrol enhances exercise training responses in rats selectively bred for high running performance. Food Chem Toxicol. 2013 Nov;61:53-9.

4. Trisha D. Scribbans, Jasmin K. Ma, Brittany A. Edgett, Kira A. Vorobej, Andrew S. Mitchell, Jason G.E. Zelt, Craig A. Simpson, Joe Quadrilatero, Brendon J. Gurd. Resveratrol supplementation does not augment performance adaptations or fibre-type-specific responses to high-intensity interval training in humans. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 2014, 39:1305-1313.

5. Macedo RC, Vieira A, Marin DP, Olton R. Effects of chronic resveratrol supplementation in military firefighters undergo a physical fitness test - A placebo-controlled, double blind study. Chem Biol Interact. 2015 Feb 5;227:89-95.

6. Gliemann L, Olesen J, Bienso RS, Schmidt JF, Akerstrom T, Nyberg M, Lindqvist A, Bangsbo J, Hellsten Y. Resveratrol modulates the angiogenic response to exercise training in skeletal muscles of aged men. Am J Physiol Heart Circ Physiol. 2014 Oct 15;307(8):H1111-9.



Comment considérer de tels résultats ? Il se pourrait que l'explication provienne d'une autre analyse faite par les chercheurs. En effet, ces derniers ont constaté que le resvératrol avait bien une forte activité antioxydante. Mais cette activité est si forte et si dirigée sur les radicaux libres produits par l'exercice physique qu'elle empêche l'organisme de ressentir le stress provoqué par ce dernier. Ainsi, rien n'engage l'organisme à s'adapter à un stress qui le pousserait à améliorer ses fonctionnalités cardiaques, vasculaires ou musculaires, et aucun bénéfice santé n'est observé ! Cet effet paradoxal, nous en avons déjà parlé en détail dans l'article « Antioxydants, attention à la surdose ! » (Voir *Alternatif Bien-Être* N°99, décembre 2014).

## Mensonge N°4 PERSONNE N'A BESOIN DE RESVÉRATROL

**C**e mensonge, vous n'en avez sans doute jamais entendu parler. Mais il est vrai qu'on pourrait être tenté (un peu rapidement) de penser que le resvératrol ne sert à rien. En réalité, il y a *quelques cas très précis* dans lesquels la supplémentation en resvératrol est particulièrement utile. Car il y a au moins quelques études dans lesquelles les résultats observés chez la souris se confirment bien chez l'homme.

Prenez un groupe de 20 souris : la moitié est assignée à recevoir une alimentation « occidentale », riche en graisses et en sucres, quand l'autre moitié est assignée à recevoir la même chose avec, en plus, un complément alimentaire de resvératrol. Dans le premier groupe les souris vont devenir obèses et diabétiques, alors que dans le deuxième groupe le gain de poids sera plus limité et le diabète plus lent à s'installer.

Chez l'homme, plus d'une dizaine d'études ont formellement démontré que le resvératrol était efficace chez les personnes malades, notamment diabétiques, en surpoids et/ou hypertendues. Dans ces cas, le resvératrol améliore nettement la glycémie sanguine (en particulier en conjonction avec les médicaments classiques), favorise la perte de graisses corporelles, diminue les niveaux de cholestérol et de triglycérides<sup>7-8-9-10-11</sup>.

Toutefois, l'exercice physique reste malgré tout plus efficace que le resvératrol dans tous ces domaines<sup>12</sup>. Une personne qui souhaite prendre soin de sa santé aura donc de meilleurs effets en faisant du sport. En revanche, là où **le resvératrol bat le sport à plate couture**, c'est chez les personnes qui ne peuvent pas faire de sport ! Car oui, il y a malheureusement

des cas où un handicap physique, une maladie cardiaque, un problème neurologique, peuvent nous empêcher de faire du sport. Le resvératrol est à ce moment-là une excellente solution. Bien entendu, dès que la reprise du sport sera possible, un arrêt de la supplémentation est nécessaire (voir Mensonge N°3).

## À PROPOS DU FRENCH PARADOX

**L**e resvératrol a peut-être d'autres vertus pour la santé qui ne sont pas encore connues. Certains parlent d'effet anticancer, mais en l'état actuel des connaissances rien ne permet de l'affirmer. Ce qui est sûr c'est qu'il n'a rien à voir avec le *French paradox* pour lequel il existe aujourd'hui une explication fort simple : si les Français ont moins de maladies cardiaques en mangeant plus de graisses animales, c'est peut-être tout simplement parce que les Américains les remplacent par des graisses végétales comme l'huile de soja ou de maïs dont on sait aujourd'hui que les teneurs en acides gras oméga-6 en font des bombes inflammatoires, endommageant à long terme les vaisseaux sanguins et même notre ADN.

### infos produits

- **Glucorotrol** (Yvery) : en pharmacie  
[www.yverypharm.com](http://www.yverypharm.com)
- **Resvératrol** (Dplantes) :  
[www.dplantes.com](http://www.dplantes.com) - 04 75 53 80 09

**Julien Venesson** ■ ■ ■

7. Sahebkar A. Effects of resveratrol supplementation on plasma lipids: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Rev*. 2013 Dec;71(12):822-35.  
8. Timmers S, Konings E, Bilet L, Houtkooper RH, van de Weijer T, Goossens GH, Hoeks J, van der Krieken S, Ryu D, Kersten S, Moonen-Kornips E, Hesselink MK, Kunz I, Schrauwen-Hinderling VB, Blaak EE, Auwerx J, Schrauwen P. Calorie restriction-like effects of 30 days of resveratrol supplementation on energy metabolism and metabolic profile in obese humans. *Cell Metab*. 2011 Nov 2;14(5):612-22.  
9. Branyó P, Molnár GA, Mohás M, Markó L, Laczy B, Cseh J, Mikolás E, Szijártó IA, Mérei A, Halmai R, Mészáros LG, Sümegei B, Wittmann I. Resveratrol improves insulin sensitivity, reduces oxidative stress and activates the Akt pathway in type 2 diabetic patients. *Br J Nutr*. 2011 Aug;106(3):383-9.  
10. Crandall JP, Oram V, Trandafirescu G, Reid M, Kishore P, Hawkins M, Cohen HW, Barzilai N. Pilot study of resveratrol in older adults with impaired glucose tolerance. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2012 Dec;67(12):1307-12.  
11. Bhatt JK, Thomas S, Nanjan MJ. Resveratrol supplementation improves glycemic control in type 2 diabetes mellitus. *Nutr Res*. 2012 Jul;32(7):537-41.  
12. Park HG, Lee YR, Jun JK, Lee WL. Exercise training is more effective than resveratrol supplementation on alleviation of inflammation in peritoneal macrophages of high fat diet mice. *J Exerc Nutrition Biochem*. 2014 Mar;18(1):79-87.

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



## Le fils qui devient un homme

Il était une fois un père frustré de voir son fils manquer de virilité malgré ses seize ans. Le père alla voir un maître zen et lui demanda d'aider son fils à devenir un homme, un vrai.

Le maître lui dit : « *Je peux vous aider, mais votre fils devra vous quitter pour venir chez moi pendant trois mois. Pendant tout ce temps-là, vous ne serez pas autorisé à le voir. Je vous assure entière satisfaction après ces trois mois.* »

Comme promis, le père ne revint donc que trois mois plus tard. Le maître organisa un kumité (combat de karaté) pour que le père puisse voir les résultats de l'entraînement de son fils.

Quand démarra le combat, le père découvrit que l'adversaire de son fils était en fait un entraîneur. Celui-ci s'était bien sûr assuré d'être parfaitement bien préparé pour gagner avant même qu'il ne commence à attaquer. Le fils tomba donc aussitôt après qu'il eut été attaqué, sans aucune résistance. Cependant, le garçon n'abandonna pas et se releva immédiatement après sa chute. Cela continua ainsi pas moins d'une vingtaine de fois. Son père fut embarrassé et eut de la peine pour lui, mais n'osa rien dire. Le garçon perdit lamentablement.

À la fin du combat, le maître demanda au père son sentiment.

« *J'ai eu honte de lui ! Après trois mois d'entraînement, quel genre de résultat est-ce ? Il était si faible et tombait aussitôt qu'il était attaqué. Je ne pense pas du tout qu'il soit viril* », répondit le père.

Le maître dit au père : « *Je suis désolé que vous ne regardiez l'échec et la réussite que sous leurs formes superficielles. N'avez-vous pas remarqué que votre fils avait du courage et de la bravoure, pour se relever après toutes ces chutes ? C'est une réussite si on se relève autant de fois qu'on chute, c'est là la qualité d'un homme, un vrai.* »

Et cette parole toucha soudain le père dans son cœur. Il remercia le maître et ramena ainsi son fils chez lui. ■■■



Votre code promotion :  
IABFQ101

## Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

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

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

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

► [santenatureinnovation.com](http://santenatureinnovation.com)



### Étape 1 : Votre format

☐ Papier (44 €)

☐ Electronique (29 €)

### Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

### Étape 3 : Votre règlement

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

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

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

## La vieillesse n'est pas une maladie

### *Alzheimer, un diagnostic bien commode*



La maladie d'Alzheimer que tout le monde redoute n'est pas aussi répandue que ce que l'on prétend : le cerveau perd de ses fonctionnalités avec le temps et le diagnostic d'Alzheimer est souvent posé sur des personnes qui vieillissent, tout simplement. Le gériatre Alain Jean commence par décrire cette maladie dont les contours sont encore bien flous : les lésions cérébrales mises en cause n'expliquent pas tout puisque certaines personnes souffrent des symptômes de la maladie sans avoir de lésions. L'auteur explique ensuite le fonctionnement du cerveau et la manière dont il s'use avec le temps. Enfin, il fait un point sur l'efficacité des traitements proposés dont « le service médical rendu » n'a pas encore été prouvé.

Ce livre fait la lumière sur un diagnostic qui stigmatise à tort une partie grandissante de notre population et remet à sa place une maladie qui sème un vent de panique dans nos sociétés occidentales.

16 €

**Alain Jean**  
Éditions Albin Michel  
ISBN : 2226312633

## Le nouveau régime méditerranéen



Au milieu des nombreux livres de régime présents sur le marché, celui-ci se distingue par le grand nombre de questions d'actualité qu'il traite : comment sélectionner des aliments pauvres en pesticides et riches en nutriments, comment manger sainement avec un petit budget, comment préserver la planète, quelles huiles et sucres consommer, etc. Conscient qu'il peut être difficile à notre époque d'adopter le régime traditionnel méditerranéen, le cardiologue Michel de Lorgeril se base sur les travaux scientifiques les plus récents pour nous expliquer de manière très pratique comment intégrer des habitudes alimentaires qui nous permettront d'éviter les maladies de société et de jouir d'une santé optimale.

La lecture de ce livre est un bon moyen de se mettre à jour sur toutes les questions d'actualité en matière de nutrition. Son contenu dense est présenté de manière agréable à lire et regorge de conseils pratiques.

24 €

**Michel de Lorgeril**  
Éditions Terre Vivante  
ISBN : 2360981489



## Naturally Paris 2015

dates

Du vendredi 29 mai au  
lundi 1<sup>er</sup> juin 2015

Parc des Expositions  
Porte de Versailles - 75015 Paris

**Droit d'entrée :** 5 EUR sur place  
Des invitations gratuites peuvent  
être téléchargées en ligne

Renseignements sur :  
[www.vivez-nature.com](http://www.vivez-nature.com)

Ce salon est un incontournable pour les Parisiens qui veulent adopter un mode de vie plus naturel : présentant de manière historique l'agriculture et les cosmétiques biologiques, il mettra cette année la santé à l'honneur. De nombreux exposants viendront présenter leurs produits et des spécialistes de la nutrition ainsi que des professionnels de la santé donneront des conférences. Des dégustations et des ateliers seront proposés ; un espace sera également dédié au yoga et à la méditation.

## Nouvelle Terre

dates

Les samedi 13 et  
dimanche 14 Juin 2015

1, chemin des Tuffes  
25390 Consolation-Maisonnettes

**Droit d'entrée :** 8 EUR  
Tarif réduit : 4 EUR  
Gratuit pour les moins de 12 ans

Renseignements sur :  
[www.salonsnouvelleterre.com](http://www.salonsnouvelleterre.com)

Centré sur le développement intérieur, ce salon rassemblera des thérapeutes triés sur le volet pour leur ouverture d'esprit et leur niveau de conscience. Vous y découvrirez de nombreuses pratiques et thérapies énergétiques. Une place d'honneur sera attribuée aux traditions ancestrales amérindiennes à travers des chants de guérison et des cercles de tambours thérapeutiques. Le salon accueillera également de nombreux musiciens qui, par leur talent au piano, au chant et aux percussions vous aideront à retrouver une harmonie intérieure.

## Le salon des séniors

dates

Les jeudi 18 et  
vendredi 19 juin 2015

Palais des Congrès  
06600 Antibes Juan-les-Pins

**Entrée libre**

Renseignements sur :  
[www.le-salon-des-seniors.fr](http://www.le-salon-des-seniors.fr)

Destiné aux personnes âgées et aux retraités, ce salon est l'occasion de rencontrer de nombreuses associations et entreprises proposant des services et des produits dans les secteurs de la santé et du tourisme. Cette année, le salon se développe et des professionnels de la culture et des nouvelles technologies répondront à toutes vos interrogations et à vos besoins dans ces domaines devenus incontournables.



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

Vous pouvez nous écrire à :

**Santé Nature Innovation**, Venesson-Astier, 60 avenue du général de Gaulle, 92800 Puteaux, ou à [courrier.alternatif@santenatureinnovation.com](mailto:courrier.alternatif@santenatureinnovation.com)

## Mélatonine contre la neuropathie

*Suite à votre très récent article sur la mélatonine, je me pose la question : la mélatonine peut-elle être utilisée afin de soulager une neuropathie consécutive à un diabète de type 1 ? Des interférences médicamenteuses sont-elles à redouter ?*

Jean M. ■■■

La mélatonine peut être utilisée contre toutes les douleurs de type neuropathique, à partir de 10 mg par jour pris le soir, l'idéal étant de la combiner aux traitements classiques. Il ne semble pas y avoir d'interaction médicale connue si ce n'est que, conjointement aux médicaments psychotropes (antidépresseurs, anxiolytiques) elle peut théoriquement augmenter la sédation (fatigue). ■■■

## Infections urinaires à répétition

*Je souffre d'infections urinaires à répétition : à 76 ans j'en ai fait une bonne vingtaine ! J'ai visité plusieurs urologues, eu une résection de la prostate, avalé des antibiotiques par centaines, rien n'y fait. Je prends une bonne cuillère à café d'huile de nigelle tous les jours sans changement. Mes Escherichia tiennent à moi ! Sans compter qu'un germe résistant m'a valu une semaine de traitement en isolation à l'hôpital et un mois de traitement intraveineux à la maison ! Le jour de mes cinquante années de mariage, je l'ai passé à l'hôpital loin des miens et de nos invités. Auriez-vous une alternative ?*

Jacky F. ■■■

La canneberge en complément alimentaire est une plante très populaire contre les infections urinaires qui a bénéficié de nombreuses études scientifiques. Pour un bon effet, prenez jusqu'à 6 gr par jour répartis dans la journée dès les premiers symptômes, sur une durée de 3 à 6 jours. Si l'effet n'est pas suffisant, nous conseillons d'y ajouter du D-mannose en poudre. Cette substance est un sucre naturel qui s'accroche aux lectines des bactéries afin d'empêcher leur adhésion sur la paroi de l'urètre et permettre ainsi l'évacuation dans les urines. Un effet complémentaire à la canneberge. Si les troubles durent au delà de 3 jours, consultez votre médecin. En prévention ou en début de crise, nous conseillons également un mélange à parts égales de verge d'or, de bruyère, de busserole et de lavande à prendre en infusion à raison de 2 bols par jour. Cette synergie favorise une bonne élimination des bactéries et de l'acidité excessive, une surcharge souvent en cause. À faire en cure d'une semaine par mois. En cure également, les ferments lactiques seront utiles pour équilibrer la flore intestinale et renforcer les défenses immunitaires. ■■■

## Arsenic dans le lait de riz

*Nous aimerions avoir un complément d'information concernant la problématique de l'arsenic dans le riz. Le danger est-il aussi présent avec du lait de riz bio ? Si oui, par quel lait végétal le remplacer ?*

Jacques G. ■■■

L'arsenic se retrouve aussi bien dans le riz traditionnel que dans le riz bio, la faute à la pollution des sols qui n'épargne personne. Toutefois, le lait de riz est fabriqué à partir d'une petite quantité de riz et de beaucoup d'eau, la teneur en arsenic est donc réduite d'autant, ce qui nous semble rassurant. ■■■

## Solution contre la spondylarthrite ankylosante

*Dans mon entourage, un jeune homme de 31 ans est atteint de spondylarthrite ankylosante. Le médecin qui le suit lui a dit qu'il sera obligé d'être sous médicaments anti-inflammatoires toute sa vie. Y a-t-il d'autres solutions ?*

Chantal D. ■■■

Dans la spondylarthrite, la présence d'une flore bactérienne pathogène a été mise en évidence par plusieurs équipes de chercheurs. Lorsque cette flore se raréfie, la maladie tombe en sommeil. Cela expliquerait d'ailleurs pourquoi la maladie passe en rémission dans le cas d'un jeûne hydrique (où l'on ne boit que de l'eau). Pour le Dr Jean Seignalet, les aliments pathogènes dans cette maladie sont les produits laitiers et tous les amidons : blé, riz, pommes de terre, seigle, avoine, etc. On se retrouve donc avec une alimentation basée sur la viande, le poisson, les œufs, les noix et graines (amandes, noix de Grenoble, etc.), les fruits, les légumes et les céréales sans gluten. Cette alimentation n'est pas toujours adaptée à la pratique d'activité physique intensive, mais ceux qui la suivent pendant plusieurs mois ou années racontent ne plus avoir besoin de médicaments. Pour en savoir plus sur le sujet nous recommandons deux lectures : *L'alimentation ou la troisième médecine* du Dr Jean Seignalet, et *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique* de Julien Venesson. ■■■

## Vitamine C et collagène

*Dans le cadre d'une supplémentation en collagène, faut-il y ajouter de la vitamine C pour une meilleure absorption ? Je prends du collagène pour soulager les douleurs de l'arthrose.*

Beata H. ■■■

La vitamine C est utilisée par notre organisme pour fabriquer le collagène à partir des protéines. Une supplémentation concomitante n'a pas d'effet sur l'absorption du collagène (qui est déjà de 100 %) mais elle permet d'améliorer son renouvellement, ce qui est totalement bénéfique sur les douleurs de l'arthrose. Pour un effet durable, il faut aller au delà de cet apport nutritionnel de collagène en traitant les causes du problème. En effet, la perte de collagène est une conséquence et non une cause de l'arthrose. Nous vous conseillons l'essai d'un régime sans gluten ni produits laitiers pendant quelques semaines, les résultats peuvent être époustouflants. ■■■

## prochainement dans ABE

- L'été arrive, attention au suicide !
- Dossier : arthrose, c'est vous qui avez la solution
- J'ai testé les lunettes à trou... Et d'autres méthodes pour retrouver la vue
- Homéopathie : la controverse continue

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

### ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro 104 - Mai 2015

**Directeur de la publication :** Vincent Laarman

**Rédacteur en chef :** Julien Venesson

**Mise en page :** Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 44 euros en France métropolitaine

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

ou écrire à [abonnement@santenatureinnovation.com](mailto:abonnement@santenatureinnovation.com) ou

au 60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux

ISSN 1662-3134