

L'ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • DÉCEMBRE 2016 • N°123

sommaire

- 1 L'homme qui ne **mange que de la viande crue** depuis 7 ans
 - 4 5 signes que vous manquez de **vitamine B12**... Même si vous mangez de la viande !
 - 7 Flash infos **sur la santé naturelle**
 - 8 **Dépression** : comment une maladie mystérieuse pourrait être éradiquée
 - 12 Position assise : **les bonnes habitudes** pour se débarrasser des douleurs
 - 15 **Quelle poêle utiliser** en cuisine ?
 - 18 Naturopathie & Traditions : Du surdiagnostic au surtraite-ment, la médecine **qui détruit** ! Derrière le burkini, **une vraie question de santé** passée sous silence
Renouez avec la **scrofulaire noueuse**
 - 23 **J'ai testé** la gastronomie sauvage
 - 27 Uwe Heiss, le **Grand Manitou du placebo**
- Et aussi** : Pression oculaire : les métaux lourds seraient impliqués - Nouveau-nés : pas d'aliments solides avant 6 mois (p. 6) - Une plante ayurvédique efficace pour contrôler le poids (p. 7) - L'IRM éclaire le mystère du syndrome des jambes sans repos (p. 26) - La démence serait bien une conséquence d'un manque d'exercice cérébral - Inspirations : Les clous et la barrière (p.29)

édito



Indignez-vous !

Chers lecteurs, ce mois-ci, il m'est bien difficile d'écrire un édito. Non par manque d'inspiration, mais parce que l'heure est grave. C'est officiel : deux monstres de l'industrie assassine se sont associés, concluant un accord mortifère qui condamne à la fois l'avenir de la santé et de la nutrition. Le géant allemand de l'industrie pharmaceutique, Bayer, a racheté la société Monsanto, leader dans la vente de semences OGM. Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, une seule et unique entreprise contrôle à la fois ce qui nous rend malades (les aliments) et ce qui est destiné à nous soigner (les médicaments). Demain plus que jamais, il sera nécessaire de se battre pour préserver notre bien le plus cher : les ressources données si généreusement par la nature. Ressources usurpées par ces grandes firmes qui, bientôt, auront la main sur l'ensemble de notre santé. C'est évidemment hors de question. Aujourd'hui, n'ayons pas peur des mots, je vous invite à la révolte. Une révolte dont les armes sont notre libre arbitre, l'orientation de nos choix et notre conscience. Pour cela, je ne cesserai de me battre à vos côtés pour vous donner toutes les informations nécessaires à la conservation de nos libertés, de notre santé et de notre espoir d'un futur dans lequel, tous, nous pourrions renouer avec l'essentiel, le simple, la vie !

Julien Venesson ■■■

L'homme qui ne mange que de la viande crue depuis 7 ans

Vous ne devriez peut-être pas accepter une invitation à dîner chez l'américain Derek Nance, à Lexington, Kentucky. Du moins pas avant de connaître son étrange régime alimentaire : 100% carnivore... et sans cuisson ! Un mode de vie qu'il a adopté depuis maintenant 7 ans.

UN CRUDIVORE PAS COMME LES AUTRES

Derek Nance a attiré l'attention du monde entier par son histoire singulière. Ce jeune Américain souffrait de troubles digestifs qui lui causaient nausées et vomissements lorsqu'il se nourrissait. Pour soulager ses maux chroniques, il teste différents régimes alimentaires. Ni le retrait des produits laitiers, des aliments dérivés du blé ou l'adoption d'un régime vegan (bannissant tout aliment d'origine animale)

ne le soulageait. C'est alors qu'il constate par hasard en mangeant un tartare de bœuf qu'il le digère parfaitement bien. Il décide d'alors d'essayer de ne se nourrir que de cet aliment !

Il éprouve quelques troubles intestinaux le temps que son organisme s'adapte à la transition, mais ressent dès lors un mieux-être. Dès lors, Derek ne consomme plus que des produits animaux : la viande, mais également de la graisse, du sang et des abats. Principalement de l'agneau, qu'il se procure dans les fermes voisines. Que peut bien penser sa petite-amie Joanne de tout cela ? Car cette dernière est, croyez-le ou non, végétarienne à tendance végane ! Elle essaye d'exclure tout produit d'origine animale de son alimentation et de limiter l'achat de vêtements en cuir ou de produits dérivés de l'industrie des animaux !

Si l'idée de consommer de la chair animale dans sa forme la plus brute a de quoi rebuter au premier abord, la pratique est pourtant courante et fait partie des habitudes alimentaires dans de nombreuses régions du monde. Nos voisins italiens consomment le bœuf en fines lamelles sous forme de carpaccio, tandis que le steak tartare est un plat emblématique de notre pays qui se décline sous d'autres latitudes. La version coréenne, le yukhoe, est à base de bœuf ou de cheval, également agrémenté d'un jaune d'œuf cru et d'ingrédients pour exhauster la saveur du plat, la viande crue ayant en elle-même un goût peu prononcé. Aux Philippines, le kinilaw peut être réalisé avec du porc cru, mariné dans du vinaigre de coco.

Les adeptes du crudivorisme – qui bannissent les procédés de cuisson de leurs pratiques culinaires – ne sont pas tous végétariens ; certains, comme le blogueur Thierry Casanovas, font parfois de la viande crue une composante de leur menu. Et lorsqu'on se penche sur l'histoire évolutive de l'homme, on constate que cela a un sens puisque nos ancêtres (hominidés) ont commencé à consommer de la viande avant de maîtriser le feu, cela pendant au moins 5 millions d'années. À cette époque, l'homme était plutôt un charognard : il récupérait la chair d'animaux tués par d'autres prédateurs.

COMMENT DEREK NANCE PEUT-IL SURVIVRE À UNE TELLE ALIMENTATION ?

Avec une telle alimentation, on peut se demander comment Derek Nance parvient à survivre. Où puise-t-il sa vitamine C sans aucun fruit et légume frais ? Comment fonctionne son cerveau puisqu'il n'a plus d'apports en sucres ?

En fait, et même si ce n'est pas très connu, on ne trouve pas de la vitamine C uniquement dans les végétaux. On en trouve aussi en quantités significatives dans certaines parties animales. C'est notamment le cas des abats et des glandes surrénales, utilisées chez l'homme comme l'animal pour produire les hormones du stress comme le cortisol. D'autres animaux, comme cer-

tains mammifères marins, ont des teneurs élevées en vitamine C dans leur peau. C'est le cas du narval, dont la peau était consommée crue ou bouillie par les Inuits traditionnels dans un plat qu'on appelle le « maqtaq ». Les abats sont aussi très riches en vitamines B, A et D. C'est pour cette raison que Derek ne mange jamais « que de la viande », il consomme toujours des animaux entiers. Il boit même régulièrement des verres de sang animal pour parfaire son menu. Pas sûr que cela remplace un bon vin rouge...

CE QUI ARRIVE QUAND ON NE MANGE PLUS QUE DES PROTÉINES

Derek est la preuve vivante qu'on peut survivre en ne mangeant que des protéines et des graisses (pas de glucides). Mais que se passe-t-il si l'on ne mange que des protéines sans graisse, comme du blanc de poulet ? Ce sont les Nunamiut d'Alaska traditionnels qui en ont fait l'expérience en période de disette. Alors amenés à ne se nourrir que de lapin, viande très maigre sans graisse, certains d'entre eux ont développé des faiblesses, diarrhées, maux de tête, faim insatiable et chute de tension artérielle. On appelle cela le « syndrome de la famine du lapin ». Cette intoxication est rare mais peut se produire chez les personnes qui, pour maigrir rapidement, veulent suivre une alimentation très riche en protéines à base de poudres sans aucun autre aliment. Les recherches les plus récentes estiment qu'une telle intoxication ne peut pas survenir tant que les apports en protéines n'ont pas dépassé 5 g par kilo de poids corporel¹.

La principale source énergétique de l'organisme reste néanmoins le glucose, un sucre. Que se passe-t-il quand on ne mange plus de riz, de lentilles ou de fruits, riches en glucides ? L'organisme utilise alors les graisses de l'alimentation pour produire des substances appelées « corps cétoniques ». L'être humain est

1. Bilborough S, Mann N. A review of issues of dietary protein intake in humans. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2006 Apr;16(2):129-52.

donc en réalité capable de produire de l'énergie à partir de trois nutriments et non un seul : le sucre, les graisses (qui se transforment en corps cétoniques) et les protéines (qui peuvent être transformées en sucre au niveau du foie).

ATTENTION AUX CONTAMINATIONS !

Ne se nourrir que de produits animaux est rare en soi, mais manger beaucoup d'abats l'est tout autant. La première raison est évidente : nous en trouvons de moins en moins ! Et la seconde est que les abats sont aujourd'hui très pollués, riches en résidus médicamenteux utilisés sur les animaux. Derek explique : *« Je me nourris principalement d'agneau. C'est assez facile d'en trouver dans les fermes près de chez moi et d'en acheter. Parce que si vous voulez acheter un bœuf entier, c'est tout de suite beaucoup plus gros. Les cochons, c'est non car ils sont traités avec de fortes doses d'hormones et élevés aux céréales, ce qui facilite la croissance de mauvaises bactéries. »*

Il raconte par contre qu'il ne se prive pas de viandes faisandées car elles sont riches en probiotiques.

La viande crue est en effet une denrée particulièrement sensible, potentiellement contaminée par des germes qui, pour la plupart, sont habituellement détruits à la cuisson. Une étude² menée en 2011, portant sur l'analyse de 136 échantillons de viande (bœuf, poulet, porc ou dinde) provenant des quatre coins des États-Unis, a montré que près de la moitié de la viande américaine est contaminée par *Staphylococcus aureus*, bactérie responsable d'intoxications alimentaires. De plus, la moitié de celles-ci s'est avérée résistante à trois antibiotiques au moins. La viande peut également contenir d'autres types de bactéries : *Escherichia coli*, *Salmonella*, *Bacillus cereus*, *Clostridium perfringens*, *Listeria monocytogenes*, *Campylobacter*... Mais également des parasites comme le ténia, le toxoplasme, la trichine...

Lorsqu'on consomme de la viande crue, il est ainsi indispensable d'être très exigeant sur sa fraîcheur. Mais il existe un autre moyen de limiter les risques d'infection : ajouter des épices pour se débarrasser d'une partie des microbes. Des chercheurs³ ont étudié la fréquence d'usage de 43 épices dans les recettes traditionnelles à base de viande, passant au crible 4578 recettes de 36 pays différents, qu'ils ont mises en regard des conditions climatiques des pays. Ils ont pu montrer que le recours aux épices antimicrobiennes (voir encadré) est plus fréquent dans les pays chauds et humides qui offrent des conditions de développement optimal aux pathogènes. La nourriture épicée n'est pas qu'une affaire de goût ! Relever un plat est une excellente arme anti-intoxication alimentaire. Être à l'écoute de son corps en est une autre, et particulièrement lors d'une période sensible, la grossesse. Les nausées ressenties par les femmes enceintes pendant le premier trimestre

pourraient ainsi être un mécanisme de protection mis en place par l'organisme. De nombreuses femmes développent des aversions alimentaires, et au premier rang de celles-ci, pour la viande. Les chercheurs pensent que cela leur permet de se tenir à distance d'aliments qui pourraient menacer la santé de leur enfant à naître⁴.

LES 20 CONDIMENTS LES PLUS ANTIMICROBIENS

Ail, oignon, origan, thym, cannelle, estragon, cumin, clous de girofle, citronnelle, laurier, romarin, carvi, moutarde, menthe, sauge, coriandre, muscade, basilic, cardamome, gingembre.

NE MANGER QUE DE LA VIANDE TOUT EN RESPECTANT LES ANIMAUX ?

Il y a un autre détail important dans le mode alimentaire de Derek. Non seulement il va acheter les animaux dans les fermes locales, mais c'est également lui qui fait l'abattage. Et quand on lui demande s'il ne trouve pas cela barbare, il répond : *« Si un animal vit en accord avec sa nature, je n'ai aucun problème éthique pour l'abattre. Mais si vous faites grandir cet animal derrière des barrières et que vous lui injectez des antibiotiques à la moindre occasion, j'ai de vrais problèmes avec ça. C'est injuste pour l'animal, injuste pour ceux qui le mangent. »*

Enfin, Derek est-il si cruel ? Est-il plus respectable d'acheter de la viande emballée sous vide dans les rayons des supermarchés, prise sur un animal que nous n'avons jamais vu et qui aura été abattu dans des conditions terribles de souffrance et de peur ? Peut-être est-ce nous, en fin de compte, qui devrions inviter Derek à dîner...

Céline Sivault & Julien Venesson ■■■

2. Waters AE et al. *Multidrug-Resistant Staphylococcus aureus in US Meat and Poultry*. Clin Infect Dis. 2011 May;52(10):1227-30.

3. Billing J, Sherman PW. *Antimicrobial functions of spices: why some like it hot*. Q Rev Biol. 1998 Mar;73(1):3-49.

4. Flaxman SM, Sherman PW. *Morning sickness: a mechanism for protecting mother and embryo*. Q Rev Biol. 2000 Jun;75(2):113-48.

5 signes que vous manquez de vitamine B12... Même si vous mangez de la viande !

Prendre un complément de vitamine B12 fait partie des automatismes de la plupart des végétaliens, conscients du risque de carence associé à leur régime. Mais un déficit peut toucher tout un chacun, même dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Apprenons à décrypter les signaux d'alerte.

UNE ANÉMIE MORTELLE SOIGNÉE PAR DU FOIE CRU

Au XIX^e siècle, les médecins sont confrontés à une anémie mystérieuse qu'ils n'arrivent pas à soigner. Une anémie est l'expression d'un manque de globules rouges, les cellules qui transportent l'oxygène dans notre organisme. Elle se traduit par des symptômes très divers : fatigue, pâleur, troubles digestifs, mais également une atteinte du système nerveux... Habituellement ce problème se traite en donnant du fer en complément alimentaire ou en augmentant la consommation de produits animaux. Pourtant, cette anémie ne répondait pas aux remèdes classiques et conduisait généralement les personnes touchées à la mort en quelques années. À l'époque, les médecins appelèrent alors cette anémie « l'anémie pernicieuse ».

Il faudra attendre les années 1920 pour découvrir une piste sérieuse afin de traiter cette anémie. George Whipple, un médecin américain, constate que le sort des malades s'améliore lorsqu'ils sont nourris avec une bonne ration de foie cru. Quelques années plus tard, un extrait de foie concentré devient le traitement de référence de la maladie. Mais que peut bien contenir cet organe pour être si efficace ? La réponse est donnée en 1948, quand plusieurs équipes identifient en parallèle le composé protecteur : la vitamine B12.

On connaît aujourd'hui parfaitement le mécanisme de l'anémie pernicieuse, que l'on appelle désormais « maladie de Biermer ». Il s'agit d'une maladie auto-immune : des anticorps s'attaquent à la paroi de l'estomac et empêchent la production d'un composé, le facteur intrinsèque, qui doit s'unir à la vitamine B12 pour permettre son passage dans le sang. Dans ces conditions, l'organisme ne peut pas

assimiler correctement la vitamine et de nombreux troubles apparaissent.

LES VÉGÉTALIENS SUJETS À LA CARENCE, MAIS PAS SEULEMENT !

En dehors de cette maladie très particulière, de nombreuses situations peuvent exposer à une carence en B12. Elle est bien connue des végétaliens qui excluent de leurs menus l'ensemble des aliments qui en contiennent, c'est-à-dire les matières carnées et les produits laitiers. Et comme notre corps n'est pas capable de la fabriquer, un déficit s'installe progressivement s'il n'y a pas de supplémentation, une fois les réserves de l'organisme épuisées (environ 3 à 5 ans après l'arrêt de la consommation). Dans le reste de la population de nos pays riches, une carence par manque d'apports alimentaires est rare car les besoins journaliers, estimés entre 2 et 5 µg¹ par jour, sont faciles à couvrir, même en mangeant un minuscule morceau de viande occasionnel.

Mais paradoxalement, les déficits sont courants, et tout particulièrement chez les aînés. Si les chiffres varient selon les études en fonction des critères retenus par les auteurs pour qualifier ce trouble, elle pourrait atteindre 20% des plus de 65 ans². Avec l'âge, la muqueuse de l'estomac s'atrophie en effet et empêche une bonne assimilation de la vitamine. Son absorption est également altérée chez les personnes ayant subi une chirurgie de l'obésité ou de l'intestin grêle, dans le cas d'une infection par *Helicobacter pylori* (la bactérie responsable des ulcères de l'estomac et des gastrites chroniques), par les traitements médicamenteux à base d'antiacides utilisés pour lutter contre cette même bactérie ou

de biguanides (Metformine) en cas de diabète, par l'excès d'alcool, par les maladies chroniques de l'intestin... Nous sommes ainsi potentiellement nombreux à pouvoir souffrir d'une carence en B12. Or cette vitamine intervient dans de nombreux processus, tout particulièrement au niveau des tissus qui se renouvellent rapidement comme la peau et les muqueuses, la moelle osseuse, mais également du système nerveux. Les signes qui la caractérisent sont ainsi très variés.

UN INTESTIN EN BONNE SANTÉ PEUT-IL FABRIQUER SA PROPRE VITAMINE B12 ?

Les seuls êtres vivants capables de produire la vitamine B12 sont les bactéries, et certaines d'entre elles vivent en symbiose avec nous, nichées dans notre système digestif. Théoriquement, une flore intestinale équilibrée devrait nous permettre de fabriquer notre propre B12 et donc éviter toute carence même sans consommer des produits animaux. Le problème est que la majeure partie de ces bactéries productrices de vitamine B12 sont présentes dans le côlon alors que la région d'absorption de la vitamine se trouve en amont, au niveau de l'iléon (la dernière partie de l'intestin grêle). Toutefois, en 1980³, des chercheurs sont parvenus à identifier des bactéries productrices de B12 dans l'intestin grêle, c'est-à-dire à un endroit où une absorption devrait pouvoir être possible. Leurs travaux montrent qu'une absorption a bien lieu mais que les quantités mises en jeu restent trop faibles pour pouvoir éviter toute carence. Cette production bactérienne représenterait donc un simple « complément » à l'alimentation mais ne se suffit pas à elle-même. Cet apport interne de vitamine B12 pourrait aussi expliquer pourquoi cette carence met généralement de nombreuses années avant de se manifester.

LES SIGNES QUI PEUVENT TRADUIRE UNE CARENCE EN B12

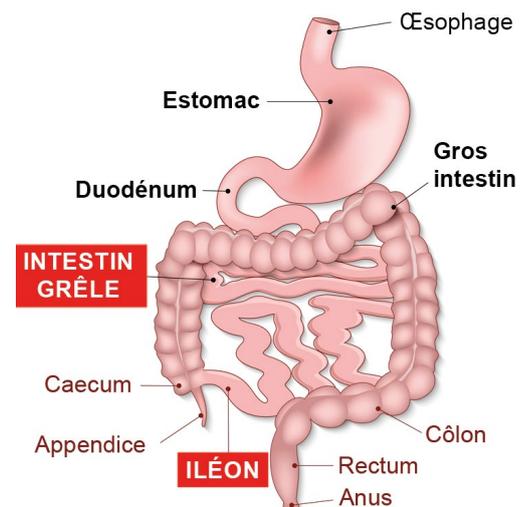
1. Votre peau subit des changements inhabituels

Si l'anémie est souvent associée à un manque de fer, elle peut également être la conséquence d'une carence en vitamines. En cas de manque de B12, la moelle osseuse, contenue à l'intérieur des os longs et chargée de fabriquer les cellules sanguines, fonctionne mal. Ainsi, les globules rouges sont produits en quantité insuffisante ou sont déformés, de taille trop importante. Ils ne peuvent plus assurer leur rôle de manière optimale. Les tissus, et en particulier la peau, ne reçoivent pas suffisamment d'oxygène et de curieux symptômes peuvent

s'installer. Ainsi, une tendance à bronzer plus facilement qu'avant, l'apparition d'un vitiligo ou des inflammations autour de la bouche, peuvent signaler le début d'une carence en vitamine B12⁴.

2. Votre langue est rouge et douloureuse

Des difficultés à parler, à manger à cause d'une langue gonflée, d'aspect lisse en raison de l'érosion des papilles gustatives... Cette « glossite » est aussi imputable à la carence en B12 ! Mais les désagréments ne touchent pas que la sphère buccale ; diarrhées, constipation et maux d'estomac peuvent l'accompagner et sont malheureusement considérés à tort comme un simple « côlon irritable ». Elle semble également augmenter la fréquence de certains cancers digestifs comme celui de l'estomac, du pancréas ou de l'œsophage⁵.



3. Vous souffrez de problèmes gynécologiques

Les mycoses vaginales à répétition seraient-elles favorisées par une carence en B12 ? Elle semble en effet être un terrain propice au développement des champignons responsables de ces problèmes intimes et conduit à un amincissement des parois du vagin, ce qui peut être source de douleurs au moment des rapports sexuels. Les infections urinaires sont également plus fréquentes. Mais au delà de ces tracas quotidiens, certains médecins soupçonnent également sa responsabilité dans la survenue de fausses couches à répétition, d'accouchements prématurés

3. Albert MJ et al. *Vitamin B12 synthesis by human small intestinal bacteria*. Nature. 1980 Feb 21;283(5749):781-2.

4. Kannan R, Ng MJ. *Cutaneous lesions and vitamin B12 deficiency: an often-forgotten link*. Can Fam Physician. 2008 Apr;54(4):529-32.

5. Hsing AW et al. *Pernicious anemia and subsequent cancer. A population-based cohort study*. Cancer. 1993 Feb 1;71(3):745-50.

6. Molloy AM, et al. *Effects of folate and vitamin B12 deficiencies during pregnancy on fetal, infant, and child development*. Food Nutr Bull 2008 ; 29 (Suppl 2) : S101-S111.

ou d'anomalies du tube neural (l'ébauche du cerveau et de la moelle épinière) chez le fœtus⁶.

4. Votre démarche est hésitante

Avoir du mal à se déplacer, à coordonner ses mouvements, voilà des signes qui peuvent traduire une atteinte neurologique provoquée par le manque de vitamine B12. Elle se manifeste également par des sensations variées comme des engourdissements, des douleurs, des problèmes de perception du chaud et du froid... Une partie de ces symptômes s'explique par le fait que la vitamine est nécessaire à la fabrication d'un acide aminé, la méthionine, utilisé pour fabriquer la gaine protectrice des nerfs et donc indispensable à la bonne conduction des messages nerveux. Chez près d'une personne sur deux, ces troubles neurologiques sont présents sans qu'aucun signe d'anémie ne coexiste.

5. Vous souffrez de dépression

En cas de dépression, il est indispensable de vérifier son statut en vitamines du groupe B avant d'envisager un traitement antidépresseur... La carence en B12 peut en effet influencer l'humeur et contribue à

l'apparition de troubles psychiatriques. Une étude récente⁷ a montré l'intérêt d'une supplémentation en B12 et B6 pour réduire le risque dépressif chez les seniors. Pour chaque tranche de 10 mg de B6 et de 10 µg de B12 absorbés, celui-ci est réduit de 2% par an.

COMMENT SE SUPPLÉMENTER EN VITAMINE B12

Il existe de nombreux compléments alimentaires en vitamine B12 sur le marché, disponibles sous différentes formes : gélules, gouttes, spray... La forme la plus efficace est la méthylcobalamine ; les dosages sont variables et doivent être adaptés en fonction des besoins. Ainsi, une personne végétalienne en bonne santé peut se contenter de compléments dosés entre 100 et 250 µg (qui permettent d'assimiler les quelques microgrammes quotidiens nécessaires) ; en cas de problèmes d'assimilation, il convient de privilégier des doses plus fortes (500 ou 1 000 µg).

Céline Sivault ■■■

Pression oculaire : les métaux lourds seraient impliqués

La pollution aux métaux lourds bien plus importante qu'on ne veut bien le reconnaître

Des chercheurs se sont penchés sur la relation entre la présence de trois métaux lourds dans le sang, la pression artérielle et la pression intraoculaire responsable du glaucome, sur 8371 Coréens de 2008 à 2012*. Résultat : plus on a de plomb et de mercure, plus la pression intraoculaire est élevée et plus on a de cadmium plus la pression artérielle est élevée. Va-t-on encore longtemps nous faire croire que les intoxications aux métaux lourds ne concernent que les accidents industriels ou les enfants qui avalent des thermomètres au mercure ?

* Sangshin Park, Nam-Kyong Choi, Associations of blood heavy metal levels with intraocular pressure.

Nouveau-nés : pas d'aliments solides avant 6 mois

Leur poids futur en dépend

L'âge « classique » de diversification alimentaire est de 4 mois. Les bébés sont alors physiologiquement capables d'ingérer et digérer des aliments solides et le risque de manifestations allergiques et de carences nutritionnelles n'est plus majoré. Mais une large méta-analyse de chercheurs chinois sur le sujet vient d'attirer l'attention sur un autre point : les bébés commençant une alimentation solide avant 4 mois sont plus exposés au surpoids, voire à l'obésité au cours de l'enfance, contrairement à ceux qui la débute à 6 mois*. L'explication de cette différence pourrait venir de la flore intestinale qui se modifie trop précocement lorsqu'on commence à manger des aliments solides.

* Jing Wang, Yuanjue Wu, Guoping Xiong, Tingting Chao, Qiu Jin, Rui Liu, Liping Hao, Sheng Wei, Nianhong Yang, introduction of complementary feeding before 4 months of age increases the risk of childhood overweight or obesity: a meta-analysis of prospective cohort studies.

La vitamine B9 bénéfique aux insuffisants rénaux

Ajouter 800 ug de B9 aux traitements classiques retarderait significativement la progression de la néphropathie chronique légère à modérée selon une étude chinoise incluant 15 104 patients, suivis pendant plus de 4 ans*.

* Xin Xu, MD, PhD; Xianhui Qin, MD, PhD et al. Efficacy of Folic Acid Therapy on the Progression of Chronic Kidney Disease: The Renal Substudy of the China Stroke Primary Prevention Trial. JAMA Intern Med.

La télé, ennemie de la fertilité

Vous regardez la télé 5 heures par jour ? Cette habitude fait chuter votre taux de testostérone et vos spermatozoïdes ! C'est la triste conclusion d'une étude menée sur 1210 jeunes Danois en parfaite santé*.

* Lærke Priskorn, Tina Kold Jensen, Anne Kirstine Bang et al. Is Sedentary Lifestyle Associated With Testicular Function? A Cross-Sectional Study of 1,210 Men. American Journal of Epidemiology 184(4) · August 2016.

Les voyages dans l'espace, nocifs pour la santé !

Ce n'est pas encore demain que nous partirons à la conquête de l'espace ! Des chercheurs se sont en effet aperçus que l'exposition aux rayonnements cosmiques naturellement présents dans l'espace multiplierait par 5 le risque de mourir de problèmes cardiaques. Plus de 40% des astronautes décédés du programme Apollo, incluant des missions lunaires, le sont de problèmes cardiaques. Selon une expérience menée sur des souris, ces rayons endommagent gravement le système vasculaire. A ce jour, personne ne sait comment contourner cet obstacle*.

* Michael D. Delp, Jacqueline M. Charvat, Charles L. Limoli, Ruth K. Globus, Payal Ghosh. Apollo Lunar Astronauts Show Higher Cardiovascular Disease Mortality: Possible Deep Space Radiation Effects on the Vascular Endothelium. Scientific Reports, 2016; 6: 29901.

Un geste indispensable en cas d'infarctus

Après un infarctus, 4 g d'oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA du poisson) par jour aident le cœur à mieux cicatriser, se contracter et diminuent le risque d'insuffisance cardiaque selon une étude menée sur 360 Américains*. Dans ce cas, les compléments alimentaires sont idéaux pour assurer des apports réguliers et qualitatifs.

* Mayor S. Fish oil omega 3 fatty acids improve heart muscle recovery after MI, trial shows. BMJ. 2016 Aug 1;354:i4240.



Withania somnifera

Une plante ayurvédique efficace pour contrôler le poids

Un adaptogène qui fait taire la faim émotionnelle

L'étude a porté sur 52 personnes en surpoids soumises à un stress chronique. Certaines ont reçu 300 mg d'extrait de racine d'ashwagandha, d'autres un placebo, deux fois par jour*. Chaque sujet a été évalué, au début de l'étude et à 4 et 8 semaines, sur les points suivants : stress, alimentation, bonheur, taux sanguin de cortisol, poids et indice de masse corporelle (IMC). Résultat : une cure d'ashwagandha a amélioré les marqueurs physiologiques et psychologiques du stress et le comportement alimentaire. Les bénéficiaires du traitement ont moins mangé, ont perdu du poids et amélioré leur IMC. Le tout sans effet secondaire.

* Choudhary D, Bhattacharyya S, Joshi K. Body Weight Management in Adults Under Chronic Stress Through Treatment With Ashwagandha Root Extract: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. J Evid Based Complementary Altern Med. 2016 Apr 6.

Dépression : comment une maladie mystérieuse pourrait être éradiquée

Elle peut toucher chacun d'entre nous. S'installer progressivement. Parfois aussi brutalement, sans raison apparente, et sans prévenir. Mais comment la dépression peut-elle sans cesse gagner du terrain alors que les scientifiques ont découvert, il y a 10 ans déjà, un traitement rapidement efficace pour l'enrayer ?

UNE MOLÉCULE AUX EFFETS SPECTACULAIRES CONTRE LA DÉPRESSION

Passer de l'état dépressif à un état stable en quelques heures... Ce n'est pas qu'une improbable ambition scientifique. Alors que 350 millions de personnes dans le monde sont concernées par cette maladie et que l'OMS estime qu'elle sera la seconde cause d'incapacité en 2020, les chercheurs possèdent déjà une telle molécule. Mais quelque chose les empêche de l'utiliser...

Son efficacité a même du mal à être comprise en l'état actuel de nos connaissances sur cette maladie. Une seule injection soulage la dépression en deux heures seulement (contre 4 à 6 semaines avec les traitements habituellement prescrits), sans effet secondaire et pour une semaine¹ !

Avec un taux exceptionnel de plus de 70%² de réussite, y compris sur les près de 30% de sujets résistants aux antidépresseurs classiques. En 2010, une étude a testé un traitement de 6 injections sur 12 jours. Les effets positifs durent alors 19 jours en moyenne après la dernière injection, délai qui peut atteindre 45 jours pour certains malades.

Alors pourquoi cette molécule est-elle encore inconnue du grand public ? Pourquoi n'est-elle jamais prescrite ?

NOUS MANQUONS DE PREUVES !

Avez-vous remarqué avec quelle facilité les organismes officiels de santé balayent l'utilisation de thérapies alternatives en matière de santé ? La rengaine est toujours la même : « Nous manquons de preuves scientifiques ! »

Ce n'est pas que les preuves n'existent pas, non ! C'est qu'elles ne concernent que des études scientifiques faites sur des dizaines ou des centaines de personnes. La VRAIE science, pour

nos experts, c'est celle du médicament : celle pour laquelle un laboratoire peut débours des millions afin de mettre sur pied une étude clinique pour tester un produit sur des milliers de personnes. Et peu importe si la plupart de ces études se révèlent plus tard pipeautées par les fabricants...

Depuis une dizaine d'années, des études scientifiques prometteuses ont été menées sur cette molécule miracle contre la dépression. Mais rien n'y fait, le discours est toujours le même. Comme si des centaines d'études sur des dizaines de malades n'avaient aucun poids !

Mais il y a pire. Nos experts estiment également que les effets de la molécule sont temporaires : une fois ceux-ci dissipés, le malade rechute. De plus, un surdosage a des effets secondaires : impact sur le foie, les reins et possibilité d'une dépendance ou d'hallucinations. Et les antidépresseurs habituels ? Et les anxiolytiques, prescrits à tour de bras en France, championne européenne des psychotropes ? Pareil ! Eux aussi peuvent avoir de graves effets secondaires en surdosage. Ils en ont d'ailleurs même à dosage normal ! Quant à leur efficacité, elle disparaît à l'arrêt aussi vite qu'elle est apparue. Décidément, nos experts ont vraiment réponse à tout...

Bien sûr, si nous nous mettions à rappeler mannes financières rapportées par les antidépresseurs actuels (en 2000, le chiffre d'affaires du Prozac dans le monde était de 2,57 milliards de dollars), nous serions immédiatement perçus comme des complotistes !

Seul point positif : les chercheurs n'ont de cesse de faire état publiquement de l'existence de cette molécule. Son action fut mentionnée au dernier Congrès de l'encéphale le 25 mars 2016, un colloque scientifique spécialisé en psychiatrie.

54 ANS D'EXISTENCE ET 51 ANS D'USAGE

Cette molécule a été synthétisée en 1962 (nommée alors CI-581) par Calvin Stevens, un scientifique américain qui cherchait à créer un anesthésique général plus sûr que la phéncyclidine (PCP), qui déclenchait des crises hallucinatoires sévères. La molécule s'appelle aujourd'hui « la kétamine » ; et cette dernière entraîne une anesthésie particulière, dite dissociative, caractérisée par une profonde analgésie (réduction de la sensation de douleur), une déconnexion vis-à-vis des stimuli extérieurs (et non un sommeil véritable), et permet de conserver des réflexes de déglutition, respiratoires, le tonus musculaire, ainsi qu'une habituelle stimulation cardiovasculaire et respiratoire.

Tour à tour brevetée en Belgique en 1963, testée en 1964 sur les animaux, brevetée pour une utilisation humaine et animale en 1966 par Parke-Davis Laboratories, elle a été disponible sur ordonnance en 1969 sous la forme de chlorhydrate de kétamine et sous le nom de Kétalar. Administrée massivement à des soldats pendant la guerre du Vietnam comme un anesthésique sur le terrain, cet usage pharmacologique est toujours d'actualité pour les enfants, les personnes âgées, fragiles, dans les cas où il n'y a pas d'équipement de ventilation ou pour les patients avec des problèmes obstructifs des voies respiratoires.

L'histoire pourrait s'arrêter là mais en se penchant de plus près sur son mode d'action, qui apaise sans affecter les réflexes, des scientifiques ont décidé d'en faire usage, en modulant les doses, comme antalgique dans les douleurs neuropathiques, chroniques, résistantes aux opiacées (molécules dérivées de la morphine). En Russie, en raison de son faible coût, elle a servi à traiter le syndrome du « membre fantôme » des amputés, l'alcoolisme et l'addiction à la drogue d'héroïne. À faibles doses, son efficacité était impressionnante, et sans effets secondaires.

Et puis des scientifiques ont commencé à s'intéresser à ses effets sur le psychisme, comme Karl

Jansen³, un psychiatre anglais. Quarante ans après sa découverte, une étude clinique a révélé son intérêt dans le traitement de la dépression résistante aux traitements classiques⁴.

Depuis, plusieurs études, dont le premier essai randomisé (un groupe prenant un placebo a été comparé à un groupe prenant la kétamine) en 2006⁵, ont confirmé ces résultats y compris chez les bipolaires. Actuellement, Malek Bajbouj, psychiatre, directeur d'études à l'hôpital berlinois *La Charité*, traite à la kétamine des dépressifs sévères, de manière efficace et très bien tolérée.

Malheureusement, en France, la kétamine est toujours interdite. Considérée comme une drogue, elle est plus connue des raveurs que des médecins et du grand public, sous le nom « special K » ou « donkey dust », qui la détournent et en prennent à dose suffisante pour des sensations hallucinatoires. Mais rappelons-le : ces effets sont dose-dépendants⁶, ils n'existent pas aux doses efficaces pour soigner la dépression.

L'histoire est donc on ne peut plus ironique car, contrairement au discours de nos experts, la kétamine est une molécule **très bien connue**, autant dans ses effets positifs que négatifs ! Quel médicament actuellement mis sur le marché peut se targuer d'avoir un recul d'utilisation de plus de 50 ans ?

CE N'EST PAS UN MANQUE DE NEUROTRANSMETTEURS

La kétamine, tout comme les antidépresseurs, est un psychotrope (substance chimique qui agit sur le cerveau). Mais elle agit différemment. Aux doses utilisées pour soigner la dépression, la kétamine n'a aucun effet sur les neurotransmetteurs comme la dopamine ou la sérotonine ! Comment est-ce possible ? La dépression n'est-elle pas une carence en neurotransmetteurs, comme on peut le lire un peu partout ? Que dit vraiment la science sur ce sujet ?

De nombreux travaux ont été menés sur le sujet, aussi bien sur des animaux que sur des humains. Pour savoir si la sérotonine ou la dopamine étaient bien des causes de dépression, les chercheurs ont procédé de manière simple : ils ont administré aux souris ou à des humains volontaires un médicament qui provoque une fuite de neurotransmetteurs⁷⁻⁸.

3. Karl Jansen, *Ketamine: Dreams and Realities*, MAPS (December 1, 2004)

4. Berman et al. *Antidepressant effects of ketamine in depressed patients*. Biol Psychiatry 2000;47:351-4.

5. Zarate et al. *A randomized trial of an N-methyl-D-aspartate antagonist in treatment-resistant major depression*. Arch Gen Psychiatry. 2006 ;63:856-64.

6. Newcomer, J.W., et al., *Ketamine-induced NMDA receptor hypofunction as a model of memory impairment and psychosis*. Neuropsychopharmacology, 1999. 20(2) : 106-18.

7. Neumeister A. *Tryptophan depletion, serotonin, and depression: where do we stand?* Psychopharmacol Bull. 2003;37(4):99-115.

8. Roiser JP, Levy J, Fromm SJ, Goldman D, Hodgkinson CA, Hasler G, Sahakian BJ, Drevets WC. *Serotonin transporter genotype differentially modulates neural responses to emotional words following tryptophan depletion in patients recovered from depression and healthy volunteers*. J Psychopharmacol. 2012 Nov;26(11):1434-42.

Ainsi, le niveau de sérotonine et/ou de différents neurotransmetteurs était diminué. Et qu'observaient donc ces chercheurs ? **Pas la moindre dépression !**

Les seuls effets observés étaient que ceux qui avaient connu une dépression récente au cours de leur vie présentaient alors à nouveau des symptômes de dépression. Mais ces effets étaient faibles et pas suffisants pour pouvoir considérer qu'il s'agissait vraiment d'une dépression. Quant à ceux qui n'avaient jamais connu de dépression ou dont la dépression était très ancienne (plusieurs années), le médicament n'a eu aucun effet particulier.

Alors que penser de tout cela ? Et comment expliquer que les médicaments utilisés pour soigner la dépression agissent en augmentant les niveaux de neurotransmetteurs dans le cerveau ?

CE QUI CAUSE LA DÉPRESSION

En fait, ces travaux démontrent que le manque de neurotransmetteurs ne cause pas la dépression. Quant aux médicaments, peu de personnes le savent mais il existe également des médicaments antidépresseurs dont l'effet n'est pas d'augmenter les niveaux de neurotransmetteurs mais de **les faire baisser**. C'est le cas de la tianeptine (Stablon). À l'inverse, il existe de nombreuses molécules qui augmentent les niveaux cérébraux de neurotransmetteurs mais qui n'ont aucun effet sur la dépression.

En fait la recherche ne sait pas avec certitude pourquoi un médicament marche et pourquoi d'autres ne marchent pas, mais on sait parfaitement quel est leur véritable mécanisme d'action. Tous ces médicaments sont en fait des **anti-inflammatoires cérébraux**. Mais les molécules ayant de telles actions ont souvent des effets indésirables sur les neurotransmetteurs (et ailleurs dans le corps). La montée des niveaux de sérotonine fait partie de ses effets secondaires.

On peut comprendre la dépression de la manière suivante : suite à un événement très stressant, à des stress multiples et répétés, à la confrontation à un problème insoluble, à certaines carences alimentaires ou à la prise de certains médicaments, le cerveau ne réagit plus comme avant, il **surchauffe**. Exactement comme un moteur de voiture qu'on solliciterait un peu trop. Cette surchauffe provoque une inflammation des tissus cérébraux. L'inflammation va alors empêcher la bonne communication entre les différentes zones du cerveau, ce qui

conduit parfois à une baisse des niveaux de neurotransmetteurs (mais pas toujours).

Les médicaments antidépresseurs ont donc une action totalement symptomatique car ils n'agissent pas du tout sur la ou les causes (de l'inflammation cérébrale). C'est pourquoi il est souvent conseillé de combiner les traitements médicamenteux à des traitements non médicamenteux comme la psychothérapie, les thérapies cognitives ou d'autres méthodes qui peuvent permettre d'aider à faire disparaître ou à mieux gérer les situations initiales. Bien entendu toutes ces méthodes ne ciblent pas la cause quand cette dernière est alimentaire ou médicamenteuse (de nombreux médicaments peuvent déclencher des dépressions : par exemple les statines, les bêta-bloquants, etc.).

QUELQUES CAUSES ALIMENTAIRES DE DÉPRESSION

Il existe quelques causes alimentaires de dépression. Elles sont simples à connaître mais aussi simples à soigner :

- Le déficit en vitamine D : c'est la raison principale pour laquelle de nombreuses personnes ont moins d'énergie et un moral moins positif en hiver. Une supplémentation est recommandée à hauteur de 4000 UI par jour entre octobre et avril pour les personnes qui peuvent s'exposer au soleil le reste de l'année ; et toute l'année pour les autres.
- Le déficit en zinc : dans les études expérimentales, la supplémentation en zinc à doses usuelles (15 mg par jour) est efficace sur de nombreuses dépressions.
- La carence en fer : en-dessous d'un niveau de 50 ng/ml de ferritine dans le sang (c'est la mesure biologique de nos réserves de fer), des symptômes de baisse de moral et de dépression se manifestent.
- Le déficit en acides gras oméga-3 : fréquent si vous ne mangez pas de poissons gras plusieurs fois par semaine, ce déficit entraîne une inflammation cérébrale, facteur de dépression.
- Le manque de magnésium : souvent consécutif à une carence en vitamine D (qui contrôle l'absorption du magnésium), à du stress (physique ou psychique), le manque de magnésium empêche le « repos » cérébral et favorise la dépression.
- Les intolérances alimentaires : l'intolérance au gluten, aux protéines de lait ou à un autre aliment peut être un facteur de risque de dépression.

QUAND ON N'A PAS DE KÉTAMINE DANS SES PLACARDS

Aux États-Unis, la thérapie à base de kétamine est déjà proposée par certains centres de soins, et de nombreuses compagnies d'assurance prennent partiellement en charge les frais du traitement.

Mais en France, n'espérez pas en profiter car l'usage de la kétamine en psychiatrie est actuellement strictement limité à deux situations :

- En urgence chez les patients à haut risque suicidaire pour son action « suicidolytique » en moins de trois-quarts d'heure⁹.
- En anesthésie générale en association aux électrochocs. Des études confirment qu'elle améliore l'efficacité mais aussi minimise les quelques effets secondaires possibles des électrochocs (qui touchent à la fonction mémoire)¹⁰⁻¹¹⁻¹².

Rendre enfin la kétamine plus accessible dépendra de notre implication à véhiculer l'information de ses effets hors du commun. En attendant, pour les thérapeutes qui promeuvent le traitement naturel de la dépression, les solutions sont souvent toujours les mêmes : compléments alimentaires (saffran, millepertuis, SAMe, etc.) et interventions psychologiques (hypnose, etc.). Ces traitements sont souvent efficaces mais il existe aujourd'hui deux nouvelles techniques récemment découvertes qui permettent de traiter un grand nombre de dépressions, sans médicaments mais aussi sans compléments alimentaires !

DEUX RÉVOLUTIONS NATURELLES CONTRE LA DÉPRESSION

- La **luminothérapie** affiche des résultats prometteurs. Son rôle bénéfique était connu dans le cadre de la dépression annuelle saisonnière (qui survient en hiver et qui est liée au manque d'ensoleillement), mais récemment, des chercheurs canadiens ont démontré que cette méthode était d'une efficacité redoutable en cas de dépression sévère, non liée aux changements de saison. Dans leur étude menée sur plus d'une centaine de malades, ils ont découvert que le



Séance de luminothérapie

Prozac (antidépresseur classique) permettait la guérison de 30% des malades alors que ceux qui avaient utilisé la luminothérapie étaient 50% à guérir. Ceux qui combinaient luminothérapie et antidépresseurs classiques étaient 75% à mettre la maladie en rémission ! L'utilisation de la luminothérapie est simple : il suffit d'acheter une lampe de luminothérapie dont la puissance est suffisante (soit 10 000 lux de lumière – comptez environ 200 euros d'investissement) et de s'exposer 30 minutes par jour à cette lumière en début de matinée¹³.

- **L'hyperthermie totale.** Il s'agit d'une toute nouvelle méthode, découverte au cours de l'année 2016 par des chercheurs américains. Il s'agit ici d'exposer le corps à des infrarouges (un radiateur) jusqu'à ce que la température corporelle augmente légèrement. Dans ces travaux, la température totale corporelle est amenée autour de 38,5°, pendant environ une heure, avant de subir une phase progressive de refroidissement. Les malades étaient allongés dans un caisson plastifié, de manière à ce que la chaleur reste homogène et générale. Le meilleur moyen de reproduire cette technique à la maison consiste donc à faire un sauna froid (température de 40° à l'intérieur environ) ou un hammam. Il est impératif de bien boire avant et après l'expérience. Cette méthode apporte un soulagement des symptômes dépressifs en moins d'une semaine dans 60% des cas. Une séance par semaine est conseillée¹⁴.

Julien Venesson ■■■

9. Reinstatler L & Youssef NA. Ketamine as a potential treatment for suicidal ideation : a systematic review of the literature. Drug R D. 2015 ; 15 : 37-43

10. Ostroff, R., M. Gonzales, and G. Sanacora. Antidepressant effect of ketamine during ECT. Am J Psychiatry. 2005. 162(7) : 1385-6.

11. Berman, R.M., et al., Antidepressant effects of ketamine in depressed patients. Biol Psychiatry. 2000. 47(4) : 351-4.

12. Zarate, C.A., Jr., et al., A randomized trial of an N-methyl-D-aspartate antagonist in treatment-resistant major depression. Arch Gen Psychiatry. 2006. 63(8) : 856-64.

13. Raymond W. Lam, MD, Anthony J. Levitt, MBBS ; Robert D. Levitan, MD, MSc ; Erin E. Michalak, PhD ; Amy H. Cheung, MD ; Rajamannar Ramasubbu, MD ; Lakshmi N. Yatham, MBBS, MBA ; Edwin M. Tam, MDCM. Efficacy of Bright Light Treatment, Fluoxetine, and the Combination in Patients With Nonseasonal Major Depressive Disorder: A Randomized Clinical Trial, JAMA Psychiatry. 2016;73(1):56-63. doi:10.1001/jamapsychiatry.2015.2235.

14. Janssen CW, Lowry CA, Mehl MR, Allen JJ, Kelly KL, Gartner DE, Medrano A, Begay TK, Rentscher K, White JJ, Fridman A, Roberts LJ, Robbins ML, Hanusch KU, Cole SP, Raison CL. Whole-Body Hyperthermia for the Treatment of Major Depressive Disorder: A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry. 2016 Aug 1;73(8):789-95.

Position assise : les bonnes habitudes pour se débarrasser des douleurs

Au quotidien, nous passons un nombre d'heures considérable en position assise ; au travail devant l'ordinateur, en réunion ou formation, lorsque nous mangeons, devant la télé, dans les transports... Cette habitude de vie moderne va à l'encontre de ce que pour quoi notre corps est fait : le mouvement.

UNE SOCIÉTÉ QUI CULTIVE L'IMMOBILITÉ

En un siècle, notre façon de travailler a changé de manière radicale. Au début du siècle dernier, le travail des hommes était majoritairement très physique, celui des femmes, orienté vers de multiples tâches domestiques du matin jusqu'au soir. En somme, le corps et le métabolisme étaient grandement mobilisés. Aujourd'hui, les choses ont bien changé.

Les études montrent que la moyenne du temps passé assis par jour dépasse 9 heures tandis que celui du temps passé allongé est de 7,5 heures. On pourrait croire que pendant cette période de temps le corps se repose, mais en fait il est mis à rude épreuve ! Au-delà des effets nocifs sur le métabolisme, la posture assise prolongée occasionne un grand nombre de problèmes articulaires et musculaires, principalement au niveau de la colonne vertébrale qui peut subir environ 3 fois plus de pression en position assise qu'en position debout selon notre façon de nous tenir. Cette pression sur les disques vertébraux anormalement répartie aboutit trop souvent à des lombagos, à des sciatiques et, à terme, à un risque élevé de hernie discale.

Mais ce n'est pas tout. La perte progressive du tonus musculaire et la mise en tension de certaines parties du corps engendrent des déséquilibres posturaux à long terme. Le cou, la tête et les épaules s'affaissent vers l'avant, les muscles du haut du dos s'atrophient, ce qui provoque bien souvent des tensions musculaires et des douleurs articulaires chroniques comme de l'arthrose et des tendinites. La sangle abdominale et les muscles paraverté-

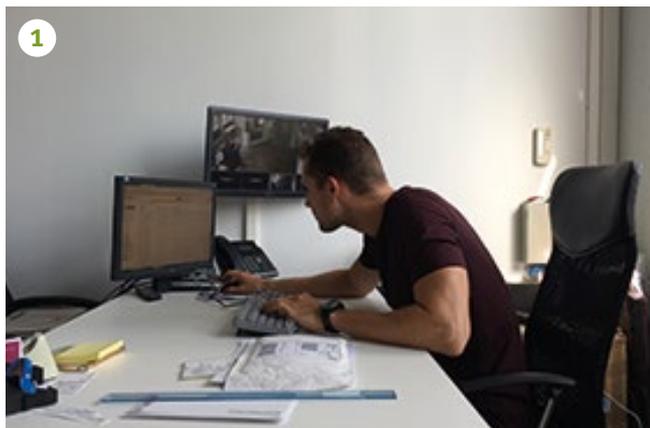
braux se relâchent, modifiant notre schéma respiratoire. L'articulation de la hanche, quant à elle, perd de sa mobilité et les muscles fessiers s'atrophient par manque de mouvement (flexion-extension des hanches) Comme vous le voyez, rien de bien réjouissant.

Alors, comment atténuer les conséquences néfastes d'une posture assise prolongée ?

LES BONNES HABITUDES À ADOPTER QUAND ON S'ASSOIT

Que ce soit au bureau, à la maison ou dans n'importe quel lieu, quelques habitudes simples peuvent vous aider à prévenir l'apparition de dysfonctionnements et de douleurs. Les trois recommandations suivantes demandent un temps d'adaptation au cerveau et un changement d'habitudes progressif. En vous focalisant dessus chaque jour, vous serez surpris de voir à quel point ils vous apportent des bienfaits pour votre santé.

- 1. Ne restez pas plus de 30 mn en position assise**
Levez-vous toutes les demi-heures pour bouger au moins pendant 2 minutes. Allez prendre un verre d'eau, marchez quelques mètres tout en discutant, mobilisez vos articulations pour faire circuler le sang et retournez à vos occupations en renouvelant cette démarche toutes les 30 minutes. Cette habitude vous permettra de retrouver un bon schéma postural, une remise à zéro de la posture en quelque sorte.
- 2. Analysez votre posture et modifiez-la si besoin**
Cette prise de conscience corporelle est capitale et doit être systématique à terme.



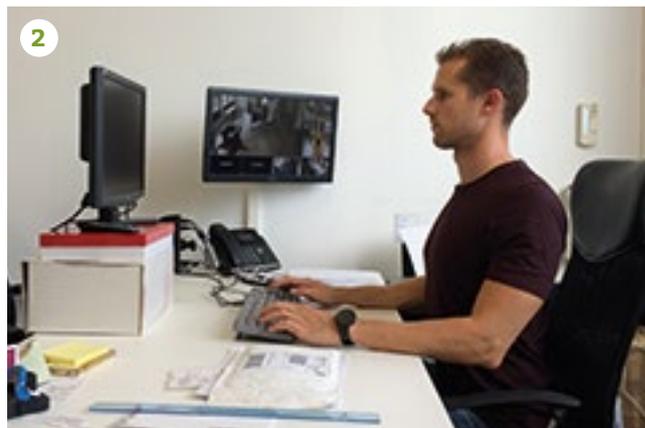
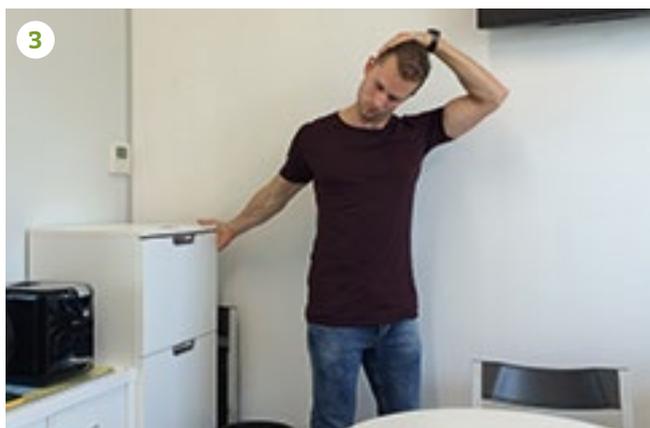
Mauvaise position (photo 1) : la tête, le cou et les épaules en avant, le dos rond, le bassin en rétroversion (bascule vers l'arrière) les coudes qui partent en rotation externe. L'écran trop bas et non aligné au buste.

Bonne position (photo 2) : la colonne vertébrale doit être neutre (s'autograndir), les épaules vers l'arrière, les coudes doivent former un angle à 90° et les mains doivent être dans l'axe des avant-bras. Poussez légèrement les genoux vers l'extérieur pour générer une certaine rotation externe de hanches. L'écran doit être en face de votre buste et sa ligne haute en face de vos yeux.

3. Effectuez cette routine de correction posturale au minimum deux fois dans la journée

Exercice 1 (photo 3)

Prenez le bord d'un meuble, le cadre d'une porte ou tout autre support, et placez votre main légèrement en dessous de l'épaule. En gardant votre ventre serré et votre colonne alignée, faites pivoter votre corps loin de votre bras. Mettez votre main opposée sur votre tête et cherchez à l'éloigner de votre épaule. Cet étirement en chaîne permettra au fur et à mesure des jours de réduire les tensions autour de la nuque, des épaules, de la poitrine et



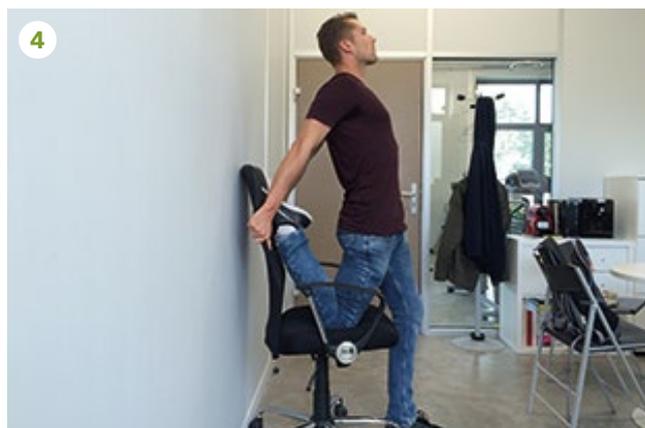
du cou. Ce gain de souplesse limitera les risques de tensions. Maintenez la position pendant 30 secondes pour chaque côté.

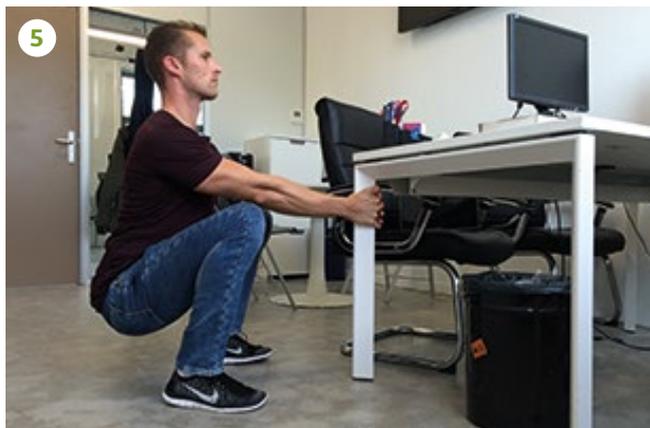
Exercice 2 (photo 4)

Positionnez le genou de la jambe que vous souhaitez étirer contre le dossier de la chaise. Le pied de la jambe opposée est au sol. Si vous avez une chaise à roulettes, coincez-la contre un mur. Grandissez-vous et contractez vos fessiers de façon à bien ressentir l'étirement de vos fléchisseurs de hanches. Maintenez la position pendant 30 secondes et passez au côté opposé. Vous pouvez également faire cet exercice contre un mur, genou au sol, ou chez vous en appui contre votre canapé.

Exercice 3 (photo 5)

Le squat paléo ou squat complet est un mouvement primitif excellent pour travailler sur la mobilité des hanches et des chevilles et soulager les douleurs lombaires. En partant de la position debout, accroupissez-vous le plus bas possible et agrippez-vous à un support solide (pied de table, meuble) pour vous aider à maintenir la position avec vos bras tendus. Une fois en position de squat, grandissez-vous pour avoir le dos droit et gardez vos talons fermement ancrés au sol. Enfin, poussez vos genoux sur les côtés extérieurs pour favoriser une bonne ouverture



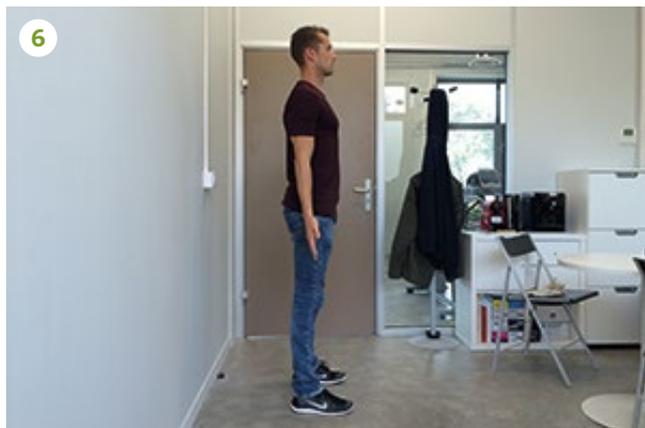
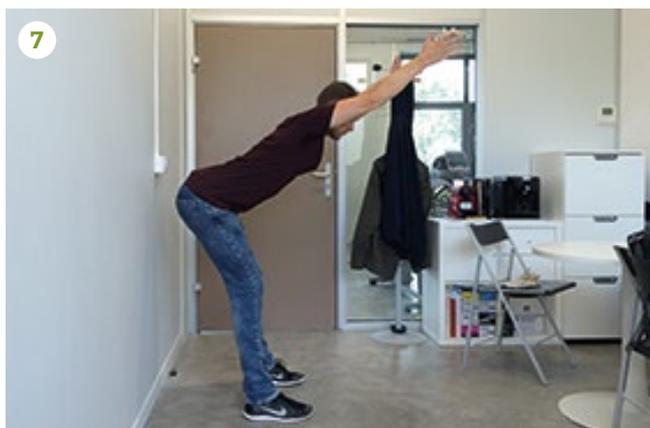


de hanches et tirez vos épaules vers l'arrière. Maintenez la position pendant 30 secondes dans un premier temps et cherchez à améliorer votre temps de 5 à 10 secondes chaque jour. Par la suite, vous gagnerez en mobilité et vous pourrez ainsi rester en position sans aide du support.

Exercice 4 (photos 6 et 7)

En position debout, les bras le long du corps et les pieds largeur de hanches, fléchissez légèrement les genoux et poussez vos hanches vers l'arrière, loin de vos chevilles, tout en levant vos bras au fur et à mesure que vos hanches reculent. Pour avoir le bas du dos droit, basculez votre bassin en antéversion ou, autrement dit, cambrez la région lombaire (sans danger dans cette position). Maintenez la posture d'étirement pendant 15 secondes et revenez en position de départ. Effectuez 4 séries au total.

Le plus important est de rester en mouvement le plus souvent possible dans la journée malgré la contrainte de travailler en position assise. En plus de rééquilibrer votre posture et de prendre soin de votre système musculaire et articulaire, ces habitudes vous permettront de vous tenir en éveil, d'améliorer votre concentration au travail, de réguler votre circulation sanguine et votre digestion.



BUREAU ÉLECTRIQUE, FAUTEUIL ERGONOMIQUE, SWISS BALL, QUE CHOISIR POUR SON BUREAU ?

Les bureaux électriques réglables à hauteur ajustable sont bénéfiques dans la mesure où ils limitent les effets indésirables d'une position assise classique prolongée. Régler son bureau à hauteur du nombril et rester debout durant quelques minutes en alternant avec la position assise classique est une excellente habitude à adopter pour varier les postures et limiter les contraintes au niveau des hanches et du dos.

Investir dans un siège ou fauteuil ergonomique est un bon début également, mais attention, l'assise doit être adaptée à votre morphologie. Adopter une posture correcte est toujours indispensable pour maximiser les bénéfices. Enfin, du fait de son instabilité le ballon gonflable ou *swiss ball* est tout aussi intéressant. Il oblige votre corps à se stabiliser de lui-même. Pour tenir assis dessus, vous devez avoir le dos droit et utiliser votre sangle abdominale ainsi que vos muscles paravertébraux. Si vous optez pour cette solution, commencez par 2 heures d'assise par jour sur le swissball, puis augmentez progressivement la durée. Ces alternatives à une assise classique sur chaise sont intéressantes et procurent des avantages non négligeables pour votre santé mais elles ne remplaceront jamais de bonnes habitudes comme celles citées plus haut.

Thomas Mahieu ■■■

Quelle poêle utiliser en cuisine ?



Inox, fonte, fer ou aluminium, avec ou sans recouvrement antiadhésif : les matériaux des poêles sont aussi divers que variés. Lesquels utiliser pour préserver sa santé ?

La poêle moderne, en tôle de fer, est née au XI^e siècle et avec elle la cuisson rapide. Elle est la combinaison d'une technique héritée des premières cuissons sur pierres plates et du design d'ustensiles de cuisson de la cuisine antique. Ce qui a changé : la diversité des matériaux d'usinage actuels : fonte, inox, cuivre, aluminium – une exigence de fins gourmets, les matériaux donnant le goût ! L'apparition de revêtements en téflon ou céramique, qui n'accrochent pas les aliments et se nettoient facilement, sont devenus très populaires mais ces matériaux peuvent se détériorer et migrer dans nos aliments. Quelles sont les conséquences ? Et quelles sont les alternatives ?

LA POÊLE EN TÉFLON

Le téflon (nom breveté du polytétrafluoréthylène (PTFE)) a été découvert en 1938 par Roy Plunkett, un ingénieur chimiste employé par l'entreprise américaine Dupont, créée en 1802 par le Français Éleuthère Irénée du Pont de Nemours.

Plunkett a rejoint l'entreprise Dupont directement après l'obtention de son doctorat en chimie organique auprès de l'Université d'État de l'Ohio (États-Unis) en 1936. Il n'avait que 27 ans lorsqu'il constate un phénomène inhabituel lors d'une expérience sur des fluides réfrigérants dans son laboratoire. En une nuit, un échantillon avait gelé et s'était transformé en un solide cireux et blanchâtre. Plunkett et son assistant s'intéressèrent à ce qui semblait être une erreur et menèrent des tests sur ce nouveau polymère. Ils s'aperçurent qu'il avait des propriétés très inhabituelles : il était glissant, inerte à la plupart des produits chimiques et semblait résister à la chaleur.

Initialement, le Téflon fut uniquement utilisé pour la fabrication d'obus d'artillerie et de matériel nucléaire pour le projet Manhattan. Il faudra attendre la fin de la guerre pour qu'un ingénieur français comprenne comment réussir à fixer cette substance

sur une poêle en aluminium. En effet, la molécule étant très glissante, il était difficile, pour ne pas dire impossible, de la faire accrocher ! Le nom Téflon est breveté en 1945, puis le nom de poêle "Téfal" l'est à son tour en 1954, "Téfal" étant la contraction des mots Téflon et aluminium.

Les poêles Téfal ne connaîtront pas un grand succès à leur lancement, mais la reconnaissance viendra au cours des années 1960. En 1961, la publication dans un magazine new-yorkais d'une photo de Jackie Kennedy avec l'une d'elles à la main fera connaître le produit à des millions de femmes.

UN REVÊTEMENT TOXIQUE MÊME EN UTILISATION OPTIMALE

Initialement, le Téflon est promu comme un produit miracle, sans aucun risque pour la santé. Mais la vitesse à laquelle ce dernier se dégrade suscitera rapidement des questions, comparativement aux outils de cuisine classiques de l'époque, comme la fonte, qui restaient utilisables pendant plusieurs générations.

Il faut dire que le revêtement Téflon s'endommage quand on passe le produit au lave-vaisselle ou quand il est chauffé à plus de 190/200°, une température atteinte facilement quand on cuisine de façon traditionnelle. À partir de cette température il subit une pyrolyse, c'est-à-dire qu'il se dégrade de manière irréversible, majoritairement en perfluoroisobutène (PFIB). Le PFIB est une substance très rassurante : elle est classée sur la liste mondiale des armes chimiques, où elle est considérée comme 10 fois plus toxique que le phosgène, une arme chimique utilisée pendant la Première Guerre mondiale et qui fera des centaines de milliers de morts. Le PFIB peut réagir avec l'eau des aliments ou de notre organisme pour former du fluorophosgène, un autre composé aux propriétés semblables...

Une autre problématique du PTFE (Téflon) est l'utilisation d'une autre molécule pour le faire adhérer aux poêles, le PFOA dont la nocivité est bien documentée aujourd'hui. De fait, de nombreux fabricants ont arrêté de l'utiliser mais que mettent-ils à la place ? Mystère...

Le PFOA est bien évidemment toxique et cancérigène (voir encadré) mais c'est également un polluant persistant dans l'environnement et dans notre organisme pendant plusieurs dizaines d'années après l'arrêt de l'exposition. À croire que si un chimiste avait voulu inventer sciemment de telles aberrations, il n'y serait jamais arrivé !

PTFE, PFOA, QUELS RISQUES DOCUMENTÉS ?

Les PFOA ne sont pas utilisés que dans la fabrication de poêles ; on en retrouve aussi dans des textiles imperméables, dans les emballages alimentaires industriels (barres chocolatées, pop corn, pizzas), dans des textiles traités antitaches (moquettes, etc.). Plusieurs études de grande envergure ont démontré que des taux même minimes dans le sang de ce composé augmentent drastiquement le risque de développer des problèmes de thyroïde (+ 200%)¹. D'autres études ont montré des effets inquiétants sur l'immunité, avec une baisse de production des anticorps de 50%² et une baisse importante de la production de spermatozoïdes, pouvant parfois atteindre des niveaux entraînant la stérilité. Concrètement, les risques sont difficiles à mesurer avec précision car de nombreuses variables de l'environnement peuvent influencer les résultats. Ces derniers sont probablement largement sous-estimés car les études en laboratoire montrent des effets cancérigènes.

POÊLES EN FER, ACIER ET FONTE

On dit souvent que nos grand-mères cuisinaient dans des poêles en fer. En fait, elles utilisaient de la tôle d'acier, ce dernier étant composé à 99 % de fer et 1 % de carbone. Car le fer pur est mou et ce petit ajout de carbone permet de le durcir suffi-

samment pour en faire une poêle. Quand on augmente encore la teneur en carbone, au delà de 2 %, on obtient alors de la fonte.

Les poêles en fonte ou en tôle d'acier sont donc deux produits assez comparables au niveau de leur composition. La différence se situe principalement dans leur comportement à la chaleur : la poêle en acier chauffe vite et saisit rapidement les aliments, par contre elle garde peu la chaleur, ce qui la rend plus utile pour cuire à feu vif à haute température que pour cuire à basse température ou pour mijoter. Avec la fonte, la chaleur est diffusée plus progressivement, ce qui permet une cuisson plus douce.

Au niveau de leurs effets sur la santé, ces deux types de poêles ont une particularité commune : ils relarguent progressivement le fer du revêtement dans les aliments. Le fer est certes un oligoélément indispensable à la vie, c'est aussi un élément oxydant, c'est-à-dire qui favorise le vieillissement cellulaire, en particulier lorsqu'il se détache sous forme libre. Diverses études scientifiques ont ainsi montré qu'un apport excessif de fer sous forme libre favorisait l'apparition de divers cancers, accélérerait grandement la progression de la maladie d'Alzheimer³, augmente le risque d'arthrose et de problèmes articulaires⁴ ainsi que le risque de diabète de type 2⁵⁻⁶.

Cette toxicité du fer est directement proportionnelle au statut de nos réserves en ce minéral : alors que la toxicité sera plus importante pour une femme ménopausée sédentaire (pas de pertes de sang, donc de fer), elle sera nulle pour une jeune femme active qui a ses règles, souvent victime de déficits. D'autres personnes très à risque sont aussi celles qui ont un problème de santé en lien avec leur statut en fer comme par exemple l'hémochromatose, caractérisée par un stockage très excessif du fer.

Concrètement, plus les aliments sont acides, plus ils contiennent d'eau et plus leur cuisson est prolongée, plus ils se chargeront du fer des poêles de ce type. Cet apport en fer n'est pas à prendre à la légère. Par exemple cuire une sauce tomate dans une poêle en acier augmente sa concentration en fer qui passe de 0,35 mg pour 100 g à 7,38 mg⁷. Enfin, contrairement aux poêles en Téflon, les poêles en acier ou en fonte accrochent lorsqu'elles sont neuves. Ce problème disparaît au fil de leur utilisation (voir encadré).

1. Melzer D, Rice N, Depledge MH, Henley WE, Galloway TS 2010. Association Between Serum Perfluorooctanoic Acid (PFOA) and Thyroid Disease in the NHANES Study. Environ Health Perspect. Research Article.
 2. Grandjean P et al. Decreased serum vaccine antibody concentrations in children exposed to perfluorinated compounds. JAMA 2012; 307: 391-7.
 3. Ayton S, Faux NG, Bush AI; Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative. Ferritin levels in the cerebrospinal fluid predict Alzheimer's disease outcomes and are regulated by APOE. Nat Commun. 2015 May 19;6:6760.
 4. Kennish L, Attur M, Oh C, Krasnokutsky S, Samuels J, Greenberg JD, Huang X, Abramson SB. Age-dependent ferritin elevations and HFE C282Y mutation as risk factors for symptomatic knee osteoarthritis in males: a longitudinal cohort study. BMC Musculoskelet Disord. 2014 Jan 8;15:8.
 5. Alam F, Fatima F, Orakzai S, Iqbal N, Fatima SS. Elevated levels of ferritin and hs-CRP in type 2 diabetes. J Pak Med Assoc. 2014 Dec;64(12):1389-91.
 6. Bowers KA, Olsen SF, Bao W, Halldorsson TI, Ström M, Zhang C. Plasma Concentrations of Ferritin in Early Pregnancy Are Associated with Risk of Gestational Diabetes Mellitus in Women in the Danish National Birth Cohort. J Nutr. 2016 Sep;146(9):1756-61.
 7. Brittin HC, Nossaman CE. Iron content of food cooked in iron utensils. J Am Diet Assoc. 1986 Jul;86(7):897-901.

LE CULOTTAGE DES POÊLES

Les poêles en acier ou en fonte peuvent devenir anti-adhésives en créant à leur surface un revêtement étanche avec de l'huile riche en acides gras polyinsaturés (AGI). La chimie est simple : sous l'effet d'une forte chaleur, ces AGI polymérisent, s'oxydent et forment un revêtement qui remplit les pores de ces poêles. Un chauffage supplémentaire durcit le revêtement qui apparaît d'un noir profond. L'ajout au fil du temps de nouvelles fines couches minces de graisse le bonifient. Il faut noter toutefois qu'un AGI polymérisé est devenu toxique pour l'organisme humain. Quelle quantité de ces graisses oxydées se détachent des poêles au fil des cuissons ? Quel impact sur la santé ? Aucune étude n'existe sur le sujet.

LES POÊLES EN INOX

L'inox désigne le nom d'un alliage : l'acier inoxydable. Il s'agit donc d'un mélange de fer et de carbone (environ 1 % de carbone) auquel on ajoute du chrome et du nickel. En cuisine, c'est l'inox 18/10 qu'on utilise, c'est-à-dire un mélange de fer et de carbone qui contient aussi 18 % de chrome et 10 % de nickel. Lors de la fabrication, le chrome réagit avec l'acier pour donner de l'oxyde de chrome qui protège totalement l'acier. Ce dernier ne relargue plus de fer dans la majorité des circonstances normales d'utilisation. Le nickel est ajouté pour augmenter encore la résistance de l'alliage.

Sur le plan technique, il faut savoir que contrairement à l'acier ou à la fonte l'inox est un très mauvais conducteur de la chaleur. Les poêles et casseroles en inox du commerce ne sont donc jamais de l'inox pur mais plutôt un conteneur métallique, généralement en aluminium, recouvert d'une couche d'inox. L'aluminium est en effet un excellent conducteur de chaleur.

À cause de cela, il est possible de juger de la qualité d'un ustensile de cuisson en inox en observant l'épaisseur de son fond : plus il contient d'aluminium, plus il est épais et plus il donnera de bons résultats lors des cuissons. Par exemple, un fond épais permettra une cuisson très homogène et limitera aussi l'accroche des aliments car ces derniers seront moins brûlés. Néanmoins, d'une manière générale, une poêle en inox accroche plus qu'une poêle en Téflon, acier ou fonte. Cette accroche peut néanmoins être acceptable si la cuisson se fait en suivant quelques grandes règles : ne jamais mettre d'aliment tant que la poêle n'est pas bien chaude (quand la température est suffisante, le dépôt d'une goutte d'eau dans la poêle provoque un éclatement de celle-ci en multiples billes), baisser la température une fois que les aliments sont dans la poêle et baisser encore avant de chercher à détacher les aliments.

Enfin, il faut savoir que les poêles inox ne sont pas totalement inertes : elles relarguent du chrome et de l'inox mais en quantités infinitésimales. Comme l'acier ou la fonte, les poêles inox sont solides et durables. Un achat peut être utilisé sans problème pendant toute une vie. Le tarif n'est toutefois pas le même : comptez au moins 100 euros pour une poêle inox de qualité à fond épais.

En définitive, il n'existe pas de miracle dans le domaine des poêles antiadhésives. Reste donc le choix entre l'acier, la fonte et l'inox, ce dernier étant le plus sécuritaire mais aussi le plus cher. À noter qu'il existe aussi des inox peu chers : la différence de coût provient de la qualité du conteneur métallique : les poêles bas de gamme ont une base en aluminium de très faible épaisseur. Ce sont des produits valables sur le plan de la sécurité sanitaire mais à l'utilisation ils accrochent beaucoup plus que des produits plus épais.

CÉRAMIQUE, PIERRE DE LAVE, TITANE ET AUTRES NOUVEAUX REVÊTEMENTS

On trouve aujourd'hui sur le marché de nombreuses alternatives au revêtement antiadhésif Téflon : céramique, Exceliss, pierre de lave, titane, etc. À l'exception de la céramique, tous ces revêtements sont fabriqués à partir de fluoropolymères, des molécules de la même famille que le Téflon, aux propriétés identiques. On retrouve donc les problèmes de toxicité et la faible durée de vie des produits, y compris pour la « pierre de lave » dont le nom naturel est là pour inspirer confiance. Concernant les revêtements en céramique, ils sont antiadhésifs, sont constitués de molécules de type PTFE, PFOA mais ils résistent mal aux agressions et finissent par perdre leurs propriétés. De plus, on ne connaît pas vraiment leur nocivité à long terme lorsque la céramique s'abîme.

Julien Venesson ■■■

bien choisir sa poêle

Du surdiagnostic au surtraitement, la médecine qui détruit !

On nous le répète sur toutes les antennes et sur tous les tons : faites-vous dépister ! De tout et de n'importe quoi, notamment du cancer du sein, du côlon, de la prostate, etc. Mais on passe pudiquement sous silence les dangers réels que nous font courir les dépistages systématiques et, au delà des risques d'erreur, le stress inévitable qu'entraîne une recherche de diagnostic le plus souvent invasive, donc traumatisante, l'attente angoissée et parfois longue de son résultat, et surtout le risque de surdiagnostic.

Qu'est-ce donc qu'un surdiagnostic ? C'est souvent le constat de la présence d'une maladie réelle mais « dormante » dont le patient n'aurait jamais eu conscience et qui ne lui aurait causé aucun dommage si les médecins ne l'avaient pas précipité dans le cercle vicieux des traitements agressifs et de l'anxiété permanente, dont chacun sait qu'elle est par elle-même un facteur d'affaiblissement du système immunitaire. C'est parfois aussi un jugement médical excessivement pessimiste, déduisant de certains symptômes légers que la personne examinée est malade alors qu'elle ne l'est pas. Le médecin « consciencieux », toujours effrayé à l'idée de n'avoir pas décelé une maladie qui pourrait se révéler par la suite, préférera toujours d'instinct le surdiagnostic au sous-diagnostic, considérant à tort qu'il vaut mieux traiter « à tout hasard » une maladie hypothétique plutôt que ne pas voir une maladie vraiment présente. Mais en fait, pour les raisons données précédemment, c'est une erreur car le surdiagnostic est tout aussi dangereux que le sous-diagnostic, outre qu'il offre l'inconvénient supplémentaire de creuser inutilement le trou de la Sécu.

LES FRANÇAIS SONT-ILS TOUS DEVENUS HYPOCONDRIAQUES ?

Mais les médecins ne sont pas les seuls responsables des surdiagnostics. Ils sont bien souvent harcelés par des patients impatients qui tiennent absolument à être soumis à tous les examens possibles et imaginables afin qu'on leur découvre coûte que coûte une maladie quelconque. Et n'oublions pas que les analyses et les examens réitérés, sans compter les radiographies et autres scanners, font vivre toute une armée de professionnels de santé.

Quant aux surtraitements, ils font les délices des laboratoires dont l'industrie florissante se garde bien de mépriser la pilule de trop. Tout ceci entretient un climat général de « maladies latentes » qui finit par imprégner toute la société et à rendre chaque Français plus ou moins hypocondriaque. Beaucoup de gens, notamment de seniors, finissent par être victimes d'une

obsession de la maladie qui débouche à terme sur une surmédicalisation et sur une débauche d'exams de toute sorte qui, loin de protéger leur santé, la ruinent au contraire, et ruinent en même temps l'économie nationale, l'Etat devant compenser par nos impôts le déficit croissant de la Sécurité sociale.

J'ai connu personnellement un monsieur de 72 ans que son médecin avait aisément persuadé de faire tous les deux ans une biopsie de la prostate alors qu'il ne souffrait de rien si ce n'est d'envies d'uriner plus fréquentes que dans sa jeunesse, ce qui est tout à fait banal. Or, une biopsie de la prostate n'est nullement anodine. Elle consiste à prélever par voie rectale, au moyen d'une aiguille, une « carotte » de tissu prostatique afin de l'analyser et de détecter d'éventuelles cellules cancéreuses. Le geste du médecin est effectué 8 à 10 fois de façon rapide. À qui ferait-on croire que ce « simple examen » ne cause aucun traumatisme à la glande, a fortiori s'il est répété périodiquement ?

LA THYROÏDE ENCORE PLUS VISÉE QUE LA PROSTATE

Bien entendu, la France n'est pas le seul pays à souffrir de cette médicalisation excessive, bien qu'en cette matière elle monte sur le podium plus facilement qu'aux Jeux Olympiques. C'est ainsi qu'en ce qui concerne, par exemple, le surdiagnostic du cancer de la thyroïde, une douzaine de pays lui font

concurrence, notamment l'Italie, les États-Unis et la Corée du Sud, cette dernière remportant la médaille d'or « grâce » à un système de dépistage très organisé. Le *New England Journal of Medicine* a publié le 18 août 2016 une étude effectuée par des scientifiques du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) de Lyon et de l'Institut national du cancer italien, d'où il ressort qu'en vingt ans, dans les douze pays considérés, plus de 470 000 femmes et 90 000 hommes auraient eu un surdiagnostic de cancer de la thyroïde ayant entraîné chez toutes ces personnes une ablation inutile de cette glande. Seulement inutile ? Disons plus exactement néfaste, car le rôle de la thyroïde dans notre organisme n'est pas superflu.

LES MAMMOGRAPHIES EN QUESTION

Mais le cancer du sein demeure certainement le champion du surdiagnostic. Depuis de nombreuses années, les risques entraînés par des mammographies répétées sont dénoncés par des médecins et divers organismes ainsi que par des périodiques spécialisés dans les questions de santé, notamment *Santé Nature Innovation* ou la revue *Prescrire*. Dès l'année 2000, les Danois Peter Gotzsche et Ole Olsen de la Collaboration Cochrane, association internationale indépendante, avaient remis en cause dans *The Lancet* les conclusions des études montrant les bénéfices du dépistage. Début 2012, l'association précisait que si 2000 femmes sont examinées régulièrement pendant dix ans, une seule d'entre elles évitera la mort par cancer du sein, mais dix femmes en bonne santé seront traitées inutilement. Sans oublier le fait que 1 cancer sur 1000 serait induit par la mammographie elle-même, dont les irradiations ne sont pas sans danger. Plus le sein est jeune, plus il y est sensible. C'est pourquoi le dépistage systématique n'est pas proposé avant 50 ans, mais c'est encore trop jeune selon certains avis.

En octobre 2012, L'association UFC-Que choisir avait relancé le débat dans *Que choisir santé*, en dénonçant les diagnostics erronés et les traitements inutiles. L'association déclarait : « *Trois épines égra-*

tignent le choix éclairé des Françaises : une information partielle et obsolète, des injonctions pressantes et culpabilisantes et des médecins intéressés financièrement ». Et Alain Bazot, le président de l'association, demandait aux pouvoirs publics le réexamen des données scientifiques par un collège d'experts indépendants. « *L'information donnée aux femmes occulte cette controverse, c'est plutôt du matraquage, pour ne pas dire de la propagande* », avait-il ajouté. Il demandait aussi un moratoire sur l'intégration de l'indicateur « dépistage du sein » dans la rémunération à la performance des médecins.

« Rémunération à la performance » ? Mais oui ! Ce qui signifie que les médecins sont directement intéressés financièrement à la multiplication des dépistages. Cela, bien évidemment, dans les meilleures intentions du monde, mais je ne puis m'empêcher pour ma part d'y voir une forme de corruption, ou tout au moins une incitation excessive pouvant déborder chez certains le seul souci d'être utile à la patiente. Une étude publiée le 2 avril 2014 dans

le *Journal of The American Medical Association* alertait sur la sous-estimation des risques liés à la mammographie utilisée comme outil de dépistage, la conséquence étant un surdiagnostic affectant 19% des femmes concernées. Selon le Dr Nancy Keating, professeur adjointe de médecine à l'Hôpital *Brigham and Women's* et coauteur de cette analyse, ce surdia-

gnostic conduirait de nombreuses femmes à se faire opérer de tumeurs non réellement dangereuses. Or il est impossible, avec les techniques actuelles, de savoir quelle tumeur restera bénigne ou nécessitera un traitement. D'après les chercheurs, 36 des 190 femmes de l'échantillon subiront inutilement une intervention chirurgicale, de la chimiothérapie et/ou de la radiothérapie. Et plus de la moitié des femmes soumises à une mammographie annuelle pendant une décennie peut s'attendre à un résultat faussement positif requérant davantage de tests dont 20% de biopsies inutiles. Toutes ces informations amènent à la conclusion que parmi les dangers qui menacent notre santé figure en bonne place... la médecine elle-même.

Pierre Lance ■■■

« *Beaucoup de gens, notamment de seniors, finissent par être victimes d'une obsession de la maladie qui débouche à terme sur une surmédicalisation et sur une débauche d'exams de toute sorte qui, loin de protéger leur santé, la ruinent au contraire* »

Derrière le burkini, une vraie question de santé passée sous silence

L'été dernier, la classe politique et la presse françaises, entraînant sans peine derrière elles la société civile, ont cultivé un débat houleux comme notre pays en a le secret : fallait-il proscrire ou non le burkini ? Comme souvent en France, la querelle fut vive, et essentiellement idéologique... passant totalement à côté d'un problème de santé pourtant évident pour notre chroniqueur Pierre Lance.

Le port du burkini ou de la burka soulève un grave problème de santé dont nul ne semble se préoccuper, à savoir que le corps humain a un besoin vital d'être suffisamment exposé à la lumière solaire, faute de quoi il est promis à un grave déficit en vitamine D, carence dont les conséquences sont des maladies gravissimes. Aussi je m'étonne que durant la polémique soulevée dans toute la presse par le port du burkini, personne n'ait songé à mettre en avant le tort considérable causé à la santé des musulmanes par ces pratiques vestimentaires. Or, les personnes à peau foncée ou très mate, donc hyperprotégées contre l'ensoleillement, doivent, si elles vivent en Europe, s'exposer au soleil beaucoup plus que les individus à peau très blanche, soit deux ou trois fois plus si elles sont originaires d'Afrique du Nord, et jusqu'à dix fois plus si elles sont originaires d'Afrique équatoriale, sans quoi elles ne peuvent suffisamment synthétiser la vitamine D.

D'où il résulte qu'une femme qui va à la plage en burkini se suicide lentement et met en péril la santé de ses futurs enfants. La principale victime de cette pratique archaïque est évidemment la santé de la femme musulmane, particulièrement en été. Car, comme le savent tous les physiologues, c'est principalement par la tête que le corps évacue l'excès de chaleur qu'il peut être amené à subir. Ce qui est logique, puisque la chaleur monte et s'échappe toujours par le haut. Ces pauvres femmes trop enveloppées sous un soleil torride sont ainsi en perpétuelle surchauffe.

TOUS LES ÊTRES VIVANTS ONT BESOIN DE SOLEIL

Toutes les plantes dépérissent lorsqu'elles sont privées de rayonnement solaire, mais il en est de même pour les humains. Nous avons tous un besoin **vital** de rayons solaires sur notre corps, dans sa presque totalité quand c'est possible, mais au minimum sur notre visage, nos bras et nos jambes, et cela quotidiennement. Or, les humains d'aujourd'hui passent la plus grande partie des heures de jour dans des appartements, des bureaux ou des ateliers où ils sont privés d'ensoleillement, et cette carence ouvre la porte à toutes les pathologies.

Car la vitamine D est peu présente dans la nourriture, et sa principale source naturelle est l'action directe des rayons solaires sur notre peau. C'est ainsi qu'une exposition de vos avant-bras au soleil durant 15 minutes vous fournit la dose quotidienne nécessaire de vitamine D, mais il vous faudra 20 à 25 minutes après 60 ans, parce que la peau s'aminicit avec le vieillissement et fabrique moins de vitamine D qu'une peau jeune. Alors profitez bien de vos étés pour capter les rayons solaires (une heure par jour recto-verso est la bonne pratique). Et préférez le bronzage lent et progressif sur peau vierge au bronzage prolongé sous crème-écran. Une étude parue en juin 2014 dans le *British Medical Journal* nous apprend qu'un taux de vitamine D trop bas dans le sang augmente la mortalité générale de 57 %. Une autre étude anglaise révèle que la Grande-Bretagne (certes moins bien ensoleillée que la France) aurait 22 000 morts par cancer en moins chaque année si la population était mieux pourvue en vitamine D. Et si vous passez de l'état de carence à l'état optimal, votre risque d'infarctus, d'ostéoporose ou de leucémie baissera de 50 %, votre risque de sclérose en plaques ou de cancer du côlon de 80 %, de grippe ou de cancer du sein de 83 %, de diabète de type 1 de 71 %, de cancer du pancréas, de la vessie ou du rein de 65 à 75 %, et même d'asthme de 63 %. Le bikini, Mesdames, est donc excellent pour votre santé !

Pierre Lance ■■■



Renouez avec la scrofulaire noueuse

Entre autres vertus oubliées, la scrofulaire soulage aussi bien les douleurs articulaires que l'harpagophytum. Alors pourquoi n'est-elle pas davantage connue ? Une histoire de coquetterie semble-t-il...

Nom latin : *Scrophularia nodosa*

Famille : scrofulariacées

Noms vernaculaires : scrofulaire noueuse, herbe aux écrouelles, herbe du siège

Origine : Europe, Asie centrale, Amérique du Nord

Parties utilisées : parties aériennes

Composants actifs : iridoïdes (dont harpagoside), flavonoïdes, saponosides, anthraquinones, tanins, acides phénoliques

Formes d'usage : EPS (Extraits fluides de plantes standardisés), extrait hydroalcoolique

Indications principales : douleurs arthritiques, adénopathie chronique, psoriasis, eczéma, crises hémorroïdaires récurrentes, mastose, œdèmes lymphatiques, maladie de Hodgkin



On destinait originellement la scrofulaire à traiter les *scrofules*, c'est-à-dire des lésions de la peau très disgracieuses, conséquences de gonflements importants des ganglions du cou. Ces scrofules, qui ont donc donné son nom à notre plante, sont l'une des manifestations de la tuberculose ganglionnaire, laquelle diffère de la tuberculose pulmonaire par la zone de son expression symptomatique. Par extension, on a également nommé *scrofules* les papules rouges et enflammées qui donnent un aspect bosselé au visage dans les cas d'acné importante. La scrofulaire était donc destinée aux tuberculeux et aux scrofuleux ce qui, avouons-le, n'est pas très séduisant. À l'époque où la tuberculose faisait beaucoup de ravages, on attendait beaucoup de la scrofulaire car il n'existait pas encore de remède efficace. Elle soulageait et faisait dégonfler ces ganglions mais ne guérissait pour autant. Lorsque la fréquence de cette maladie diminua grâce à l'arrivée des traitements, la scrofulaire passa à la trappe, emportant avec elle une autre indication précieuse, celle de soulager les articulations noueuses et douloureuses.

INDISCUTABLEMENT ANTI-INFLAMMATOIRE

Vous connaissez probablement l'harpagophytum, de nos jours la plante la plus prescrite pour soulager les douleurs articulaires. Cette plante africaine, surnommée *griffe du diable*, permet de limiter voire d'éviter la prise d'anti-inflammatoires classiques aux effets secondaires délétères, notamment sur l'estomac. Il se trouve que cette plante et la scrofulaire ont un principe actif commun : l'*harpagoside* qui est un anti-inflammatoire naturel. Dans quelle mesure ? L'harpagophytum en contient environ 1,2%. La scrofulaire 1,1%¹, autrement dit quasiment autant. L'effet anti-inflammatoire de l'extrait aqueux de scrofulaire

a d'ailleurs été confirmé par une étude², ce qui valide son intérêt dans le traitement des douleurs articulaires. Malheureusement, personne n'a étudié son effet dépuratif qui double probablement son efficacité sur les douleurs. Un effet dont ne peut se vanter l'harpagophytum qui se limite quasiment, mais c'est déjà bien, à un effet antidouleur. La scrofulaire draine le sang, certes, comme beaucoup d'autres plantes, mais elle draine encore plus loin...

DES VERTUS DÉCOUVERTES PAR L'OBSERVATION

Savez-vous comment on a découvert les vertus de la scrofulaire ? En observant son apparence. La base de sa racine et des fruits forme comme des grosseurs qui font penser à nos ganglions lymphatiques, aux articulations noueuses des personnes arthritiques, aux hémorroïdes ou encore à des tumeurs. C'est de cette observation qu'ont découlé toutes ses indications. Cette approche du monde végétal était basée sur la théorie des signatures initiée par Paracelse au cours du XVI^e siècle. Il invitait à faire le parallèle entre l'apparence d'une plante ou de ses différentes parties avec des parties du corps humain, qu'elle pourrait alors traiter.

1. Sesterhenn K1, Distl M, Wink M. Occurrence of iridoïd glycosides in *in vitro* cultures and intact plants of *Scrophularia nodosa* L. Plant Cell Rep. 2007 Mar;26(3):365-71. Epub 2006 Sep 14.

2. J. de Santos Galíndez, A.M.a Díaz Lanza, L. Fernández Matellano. Biologically Active Substances from the Genus *Scrophularia*. Pharmaceutical Biology, 2002, Vol. 40, No. 1, Pages 45-59. Published online: 29 Sep 2008.

FAIRE BON USAGE DU DRAINAGE

Dans la plupart des cas, les troubles articulaires sont liés à une surcharge d'acidité qui enflamme et déminéralise les articulations, ce qui fait le lit des douleurs et de l'usure prématurée. La médecine naturelle causaliste, ou la naturopathie, proposent généralement d'agir simultanément sur ces deux paramètres, l'inflammation et l'élimination des surcharges, ce qui permet d'augmenter les effets mais aussi de traiter l'une des causes majeures. C'est justement ce que propose la scrofulaire : un effet anti-inflammatoire et un drainage des toxines par le foie et les reins. Ce drainage n'a rien d'extraordinaire puisque de nombreuses plantes le font comme l'artichaut, la verge d'or ou le romarin qui ont en commun avec la scrofulaire les *acides phénoliques* responsables de cette action.

Mais la scrofulaire se démarque de ces plantes par son effet sur la lymphe. Ce liquide qui circule en nous tient une place beaucoup plus importante que le sang : 5,5 litres pour le sang, et 28 litres pour la lymphe si l'on compte celle canalisée par les voies lymphatiques et celle qui se trouve partout ailleurs, jusqu'au cœur de nos cellules. Toute cette lymphe transporte aussi des nutriments nourriciers et des déchets qu'il faut éliminer.

La tradition nous dit que la scrofulaire stimule la circulation lymphatique et désengorge les « embouteillages ganglionnaires » lorsqu'une bataille immunitaire a eu lieu, par exemple en cas d'infection. Les éléments indésirables peuvent ensuite être éliminés plus facilement par les selles grâce aux *anthraquinones* de la scrofulaire qui stimulent l'intestin et les ganglions lymphatiques placés le long de sa paroi. C'est une des raisons de son succès sur les adénopathies, ces grosseurs des ganglions lymphatiques qui peuvent être la conséquence soit d'une infection, comme dans le cas de la tuberculose ganglionnaire, soit d'une inflammation, voire d'un cancer de la lymphe (maladie de Hodgkin).

SON ACTION SUR LA PEAU

Si la scrofulaire draine la lymphe, il faut s'attendre à une multitude de bienfaits, notamment sur la peau. En médecine chinoise, on la décrit comme antagoniste de l'astragale et du gingembre. Ces dernières sont réputées pour activer l'énergie de surface via la circulation sanguine. Pour cette raison elles réchauffent notre organisme et permettent de nous protéger des agressions extérieures, froid et virus compris. Mais ces plantes peuvent être déconseillées pour les personnes qui souffrent de problèmes de peau – par exemple une acné ou un eczéma – car elles pourraient en augmenter les manifestations. La scrofulaire agit non pas sur le sens « aller » de la circulation sanguine comme le font ces plantes, mais sur le sens retour, c'est-à-dire sur la circulation lymphatique. C'est la raison pour laquelle on la conseillait aux « scrofuleux ». On peut également en attendre un effet positif sur le psoriasis ou certains eczémas, mais aussi sur les ecchymoses, par exemple chez les personnes qui « marquent » facilement dès le moindre choc.

OSEREZ-VOUS LA SCROFULAIRE ?

Pour un effet antalgique il n'y a aucune raison de ne pas préférer la scrofulaire à l'harpagophytum. Elle pousse facilement en France et cela permet d'éviter le recours trop systématique aux plantes cultivées loin de chez nous, d'une part pour alléger le coût carbone et d'autre part parce qu'il est plus difficile de contrôler ce qui se passe en termes de protection de l'environnement et de conditions de travail de ceux qui s'en occupent.

Mode d'emploi :

Vous pouvez consommer la scrofulaire en infusion à raison d'une cuillerée à soupe (environ 20 g) par litre d'eau. À boire dans la journée durant 2 à 3 semaines jusqu'à 2 mois. Les inconvénients sont le goût, qui n'est pas toujours apprécié sous cette forme, et le fait que son effet anti-inflammatoire est moins intéressant. Elle le reste pour l'action de drainage.

Les meilleurs effets peuvent être attendus sous la forme d'EPS³. Dans ce cas, consommez 1 à 2 cuillerées à café 3 fois par jour durant 1 à 2 mois. Sous forme d'extrait alcoolique, consommez 30 à 40 gouttes 3 fois par jour sur la même durée.

Comme pour l'harpagophytum, il est utile de procéder par prise progressive. Commencez à minima pour augmenter petit à petit jusqu'à une dose de confort, c'est-à-dire lorsque vos douleurs s'estompent. Restez à la dose qui vous convient durant le temps nécessaire puis diminuez encore progressivement pour éviter un « effet rebond » sur les douleurs.

Pour augmenter l'efficacité, vous pouvez cumuler une application externe à l'aide de compresses imbibées de l'extrait hydroalcoolique et d'eau à parts égales.

Voici quelques adresses pour vous fournir :

- Extrait hydroalcoolique chez biosimples : www.biosimples.com
- Gélules : www.ormenis.com
- Dans une herboristerie près de chez vous.

Nicolas Wirth, Naturopathe ■■■

J'ai testé la gastronomie sauvage

Depuis quarante ans, l'ethnobotaniste François Couplan explore l'univers des plantes sauvages comestibles et enseigne un mode alimentaire où elles ont une place de choix. Quant à moi, après dix ans d'un apprentissage laborieux en solitaire à l'aide de ses livres, j'ai participé à son stage de « Gastronomie sauvage » l'été dernier. Objectif : santé et autonomie alimentaire !

Les plantes sauvages ? C'est sûr, elles font partie de mon alimentation. Mais à petites doses et pas toutes les semaines... Laborieusement, grâce à des livres et des rencontres, je me suis constitué un modeste référentiel sauvage. C'est ainsi qu'à la suite de mes promenades occasionnelles, je cuisine orties, chénopodes ou plantain, tandis que pissenlit, laitue sauvage ou fleurs de violettes agrémentent mes salades. Sauf que mon apprentissage est quelque peu laborieux et mes cueillettes répétitives, à tel point que je finis par me lasser. Je dois me rendre à l'évidence, cela fait désormais plus de dix ans que je débute dans l'usage culinaire plantes spontanées. Il faut que je m'accorde une semaine de stage avec un spécialiste.

Destination Barrême, un village perdu sur les hauteurs de Digne-les-Bains, dans les Alpes de Haute Provence. 1^{er} août : vingt personnes sont rassemblées près de la petite gare. Un homme de stature modeste, bottes en cuir et chapeau décoré de plumes vissé sur la tête descend de son 4x4. François Couplan, cueilleur et gastronome sauvage depuis 40 ans, nous accueille. Quelques minutes plus tard, une colonne de voitures grimpe le long d'une piste caillouteuse. Le lieu du stage est une ancienne bergerie nichée à flanc de montagne. Hors réseau, elle est alimentée en énergie par une petite centrale photovoltaïque et en eau par un lac d'altitude. L'habitat est spartiate. Nous pouvons nous installer en dortoirs, planter la tente ou dormir à la belle étoile. Pour ne pas saturer le système de phyto-épuration, nous sommes invités à oublier pendant une semaine shampoings, gels douche et dentifrices industriels au profit du savon d'Alep. Les téléphones portables et autres systèmes communicants sont aussi mis hors connexion pour plonger complètement dans l'expérience. Celle-ci commence à table ou plutôt sur des bancs. Keiko Imamura, la compagne de notre instructeur, cuisinière professionnelle japonaise, nous a concocté un repas d'accueil. Il commence par une salade agrémentée de feuilles et de fleurs cueillies. Je reconnais la texture mucilagineuse du pourpier. La sauce vinaigrette est une crème de soja agrémentée de citron confit. Un pur délice ! De quoi apprivoiser les palais non avertis. Le reste est influencé par la culture macrobiotique de Keiko. Les repas, végétariens, comporteront, en plus des légumes potagers ou du fruit de notre cueillette, une association de céréales et de légumineuses. Pour ma part, adepte depuis treize ans de la diète paléolithique qui m'a définitivement guéri d'une rhinite allergique, j'ai droit à de

petits aménagements : pas de gluten ni de produits laitiers. Une exception à laquelle Keiko s'adapte avec grâce. Ces éléments ne sont pas centraux dans la culture alimentaire du Japon.

« TOUTES LES FEUILLES VERTES CONTIENNENT DES PROTÉINES FONCTIONNELLES »

En dehors d'un peu de fromage et d'œufs – et encore pas tous les jours – les protéines animales seront absentes du menu. Les plantes sauvages sont largement suffisantes pour assurer notre apport en acides aminés. « *Au XVIII^e siècle, le chimiste Guillaume-François Rouelle avait déjà découvert dans les feuilles une substance glutineuse comparable au blanc d'œuf, précise notre guide. Plus récemment, la recherche agronomique a confirmé cette découverte.* » Dans les années 1970, afin de limiter la dépendance des éleveurs français au soja américain, des recherches furent entreprises aux États-Unis, en Grande-Bretagne et en France dans le but d'extraire des protéines des feuilles de végétaux afin d'en nourrir les animaux. Citant les travaux du Pr Costes de l'Institut national agronomique français¹ notre instructeur résume : « *Toutes les feuilles vertes contiennent des protéines fonctionnelles en quantités équilibrées. Pas besoin de faire germer des graines. Particulièrement riche, l'ortie en contient de 6 à 9 % dans ses feuilles fraîches, la consoude 6 %, et le chénopode blanc 4,3 %.* ». Nul risque de carence donc. Nous voilà rassurés...

1. « Protéines foliaires et alimentation » (Gauthier Villars, Paris, 1981).

Pour l'heure, François nous propose de nous présenter. Le public du stage est plutôt diversifié : deux biologistes, un kinésithérapeute, un paysagiste, une commerciale fraîchement reconvertie dans la culture des fleurs à usage gastronomique, une enseignante en biologie, une naturopathe. Beaucoup ont une sensibilité au monde végétal. Mais il y a aussi parmi nous quelques randonneurs qui veulent simplement accroître leur niveau d'autonomie et alléger leur sac à dos – j'en fais partie –, des curieux et un jeune homme épris de nature qui projette de partir en autonomie totale dans les Montagnes Rocheuses aux côtés de Lynx Vilden, cette anglo-suédoise qui enseigne les compétences primitive². Certains ont déjà de solides compétences. D'autres, comme moi, sont moins aguerris. François nous annonce le programme. Il tient en trois points : acquisition d'une méthode sûre pour identifier les plantes, cueillettes et cuisine collective selon les instructions de Keiko dans une vaste cuisine d'été abritée par une pergola. Seuls les repas du soir contiennent des plantes sauvages. Le pique-nique du midi reste composé de produits agricoles, temps d'apprentissage oblige.

IL NE S'AGIT PAS D'ENRICHIR NOTRE CATALOGUE MAIS D'APPRENDRE À OBSERVER

Sitôt après installation dans nos quartiers, l'enseignement commence. J'ai hâte d'identifier de nouvelles espèces pour agrandir mon référentiel de cueillette ! Dès les premiers instants, je comprends ma méprise. Il ne s'agit pas d'enrichir notre catalogue mais d'apprendre à observer : forme de la tige, positionnement, forme et couleur des feuilles, caractéristiques de la fleur, etc. Tous ces éléments sont autant d'indicateurs permettant d'identifier une famille botanique, puis une espèce. Une démarche certes plus laborieuse au départ mais qui conduit à l'autonomie. « Rien qu'en France, il existe 4 500 espèces », plaide François. « Comment s'y retrouver dans une telle forêt ? Les familles sont des blocs qui facilitent la reconnaissance. » Apprendre à les identifier constitue non pas une complication mais une facilité.

Munis de nos carnets de notes et de nos loupes de botanistes, nous suivons François dans son jardin. Première étape : apprendre à regarder. Il nous pré-

sente une plante et nous demande de la décrire. Quelques-uns se lancent dans un essai d'identification. François les arrête. « *Observez simplement. C'est de votre observation que doit venir l'identification.* » En quelques instants, je découvre l'extraordinaire diversité des formes qui m'avait échappé jusque-là. Jamais je n'avais pensé à me pencher sur ces détails. Rien que les tiges peuvent avoir de multiples aspects. Et la description des feuilles ne comprend pas moins d'une quarantaine de mots dont une partie n'appartient pas au vocabulaire courant. Elles peuvent être simples, composées-pennées ou encore composées-palmées... Leur base peut être en coin, en cœur, oblique ou à oreillette, leur sommet obtus, aigu, arrondi, acuminé, etc. Tous ces éléments participent à l'identification d'une plante. Le contenu est dense pour le débutant que je suis. Je peine à noter tous les détails. Au bout d'une heure, j'ai la tête qui fume. Heureusement, l'heure

du repas approche. Keiko répartit les tâches pour la cueillette et la cuisine. Je m'inscris dans le groupe « soupe d'ortie » : terrain connu. Cueillir sans se poser de questions et manier le couteau va me reposer les méninges. Le repas, pris autour d'un feu, se compose d'une soupe d'orties, d'amaranthe réfléchie au sérac et d'une gelée de mélisse. Un délice !

Le lendemain, nous partons examiner de nouvelles plantes. François nous présente une onagre. Après les tiges et les feuilles, nous nous appliquons à

acquérir les descripteurs de la fleur. Impossible d'y couper, c'est un élément essentiel de la classification des plantes et donc un moyen d'identification sur lequel on ne peut faire l'impasse. À midi, nous découvrons l'égupode, une plante à usage culinaire qui se déploie en tapis grâce à ses tiges souterraines, juste devant notre cuisine. Je n'avais pas remarqué que le garde-manger était à nos pieds. Au stade de développement où en est la plante, seules les feuilles et les pétioles (la « tige » de la feuille) sont apparents. « *Un caractère rend l'égupode impossible à confondre avec la toxique ciguë* », nous indique François. « *Son pétiole est de section triangulaire* ». Mon herbier s'agrémenta de nouvelles espèces, certaines comestibles, d'autres mortelles. L'occasion pour notre instructeur de nous éclairer sur la notion de toxicité. Citant le chirurgien Paracelse, il proclame : « *Tout est poison. Rien n'est sans poison. La dose seule fait que quelque chose n'est pas un poison.* » C'est ainsi que dans un couvent, plusieurs religieuses ont dû être hospitalisées



Paracelsus né Theophrastus Bombastus von Hohenheim

2. Cf. J'ai testé la vie préhistorique. ABE N°115

pour cause d'hépatite à la suite de l'ingestion quotidienne pendant plusieurs mois d'infusions de thym. Outre la dose, la fréquence et la durée pendant laquelle une plante est ingérée sont des éléments importants de la toxicité. Seules quelques rares espèces sont mortelles même à faible dose, tels l'aconit napel, la digitale, le laurier, les graines de ricin, la datura ou l'if. À l'inverse, l'ortie et l'égopode peuvent être consommées fréquemment et en quantités importantes sans dommage. Tant mieux car nous allons cuisiner cette dernière en gaspacho, suivie d'une tourte de chénopode blanc et d'un yaourt de soja au sirop de mélilot. De l'entrée au dessert, tout contient un ingrédient sauvage. Comme la veille, le repas est un pur régal ! Keiko possède l'art de civiliser les mauvaises herbes. Elle le puise dans la culture japonaise où les plantes sauvages restent vénérées. Bien que mon assiette ne soit pas remplie à ras bord, je suis étonné de la densité de ces aliments. Je sors de table plus que rassasié. Je ne suis pas le seul. Plusieurs d'entre nous se lèveront sans faim le lendemain. François témoigne se contenter d'un repas unique par jour lorsqu'il consomme du sauvage.

INCAPABLE DE FINIR MON ASSIETTE

Cette expérience me rappelle mon premier repas sauvage il y aura bientôt seize ans. C'était au cours d'un voyage en Crète, en 2000. Dans un restaurant populaire de la halle de La Canée, petite ville côtière occupée jadis par les Vénitiens, on me servit un poulpe mijoté, accompagné d'un imposant légume aux feuilles épaisses et sombres dont la texture quelque peu rêche avait été adoucie par la cuisson. Cette « salade », généreusement arrosée de citron, baignait dans deux bons centimètres d'huile d'olive. Tout de cette plante – couleur, odeur, texture, saveur – m'était inconnu. Doté alors un solide coup de fourchette, j'attaquai gaillardement mon menu. En bouche, c'était un peu rugueux, séveux et surtout d'une densité hors-norme. Et contre toute attente, je fus incapable de finir mon assiette. Je venais de goûter au secret de la longévité des insulaires... Deux ans après cette découverte, je lisais mon premier François Couplan : « *Le véritable régime crétois* », un ouvrage qui mettait en lumière la différence fondamentale existant entre les traditions alimentaires de l'île de Minos et le reste de la Méditerranée. Hors zone côtière, persiste en Crète une tradition de cueillette dont le produit est honoré bien plus que les variétés potagères. Chaque matin, a noté François Couplan au cours de ses explorations dans l'île, nombre d'habitants des terres parcourent les montagnes à la recherche de chicorée sauvage et autres pourpiers. La variété des plantes qu'ils cuisinent est très étendue. Plus de cent espèces que l'on retrouve couramment sur les marchés ou dans les restaurants ouvriers, aux côtés des concombres, tomates et autres pois chiches. Quant au poisson, loin de constituer le menu quotidien, il est réservé aux touristes des restaurants de la côte. D'ailleurs, sous l'influence de la religion orthodoxe, la viande n'est pas au menu toute l'année. Pâques et

Noël sont toujours précédés de plusieurs semaines de diète végétarienne, seulement agrémentée d'escargots sauvages. L'explication de la santé cardiovasculaire proverbiale des Crétois réside dans ces « détails » encore insuffisamment connus. Dans les années 1980, on a découvert en effet que le sang des habitants de l'île contenait des acides gras essentiels oméga-3 en quantités plus importantes qu'ailleurs. Couplée à l'huile d'olive, la consommation de plantes sauvages, d'escargots sauvages et de la chair et du lait de chèvre élevées en liberté assure un bon équilibre en acides gras oméga-3/oméga-6, équilibre difficile à retrouver dans l'alimentation actuelle et pourtant essentielle pour prévenir l'inflammation. Contrairement à ce que les médias grand public continuent de répandre, la seule consommation de fruits, de légumes et d'huile d'olive ne suffit pas. En me documentant plus avant, j'ai découvert qu'il existe en Sardaigne une Zone Bleue, région montagneuse connue pour son nombre hors-norme de centaines dont les habitants avaient gardé longtemps intacte leur tradition culinaire, basée sur le pastoralisme, les légumes potagers, l'huile d'olive et... les plantes sauvages. Même découverte au sujet d'Okinawa, archipel du sud du Japon où la densité de centaines est la plus élevée au monde. Au menu, pas de trace d'huile d'olive, pas de céréales à gluten ni de produits laitiers mais de petites quantités de protéines animales, une abondance de légumes colorés et d'épices et une persistance de la place des plantes sauvages au menu, agrémentée d'huile de colza, connue pour sa richesse en oméga-3. Entre Japon et Méditerranée, j'avais enfin trouvé mon régime de santé.

Mais n'oublions pas que dans ce mode de vie, l'activité physique est centrale. Nous partons en randonnée exploratoire dans les montagnes. Mêlant allégrement considérations, ethnologiques, paysagères et philosophiques, François lance, provocateur : « *Dans la toute première graine de blé plantée par l'homme, il y avait le germe de la bombe atomique* ». Manière de dire que l'agriculture et son corollaire, la fixation des populations sur

un lieu, a favorisé les conflits de territoire jusqu'aux grandes guerres contemporaines. Quant au stockage des graines, en attirant les ravageurs, il est à l'origine des grandes épidémies de peste et de variole et de la quasi-disparition des peuples autochtones face aux germes véhiculés par les conquitateurs... François Couplan serait-il, comme moi, adepte de la diète paléolithique ? Si son discours est radical, son mode de vie ne l'est pas. Nomade pour le plaisir, il possède néanmoins trois lieux de vie sur deux continents différents. Bien que porté sur le sauvage, il ne dédaigne pas le fromage et utilise sans sourciller le blé, pourtant l'un des aliments les plus modifiés génétiquement par l'homme. Il semble s'étonner de la recrudescence de la sensibilité au gluten, allant jusqu'à soupçonner une tendance hypocondriaque collective. Surprenant de la part d'un tel pourfendeur de l'agro-pastoralisme. Je lui fais part de ces observations. Il assume ses contradictions. Tout en soulignant que, d'après lui, le problème auquel nous sommes confrontés n'est pas seulement technique mais vient de notre séparation d'avec la nature. Pragmatiques, plusieurs stagiaires ont demandé eux aussi de passer au sans gluten. Ils se sentent tout simplement mieux sans... Quant à moi, je suis rassasié autant de savoir que de plaisir. C'est décidé, je vais reprendre mes cueillettes.

À visiter : www.couplan.com

Emmanuel Duquoc ■■■

À LIRE



Reconnaitre facilement les plantes
Delachaux et Niestlé, 2009
26,40 euros

La plupart des ouvrages grand public sur les plantes sauvages comestibles sont un catalogue ou les espèces sont rubriquées par type d'environnement et classées selon leur importance alimentaire. Celui-ci propose une approche moins utilitaire et plus scientifique. On ne rentre pas dans ce livre au petit bonheur la chance, on s'y perdrait. On le consulte, une plante non identifiée à la main et l'on se sert de la clé d'identification illustrée fournie en début d'ouvrage afin de cheminer, en répondant à une suite de questions portant non seulement sur l'aspect visuel mais aussi tactile, olfactif et gustatif de la tige, des feuilles et des fleurs, jusqu'à la reconnaissance de la famille puis de l'espèce. La connaissance s'organise ainsi de manière rationnelle et permet de se constituer progressivement un référentiel bien organisé. Cette approche point par point permet à tous d'accéder à l'autonomie.

L'IRM éclaire le mystère du syndrome des jambes sans repos

Le fer jouerait un rôle majeur

On savait déjà que le syndrome des jambes sans repos pouvait être provoqué par une carence en fer. Mais tous les malades n'ont pas des taux de fer bas dans le sang, ce qui laisse une bonne partie des cas inexplicables. Récemment, des chercheurs américains ont effectué des IRM sur une série de malades. Ils se sont rendu compte que, même si leurs niveaux de fer dans le sang étaient souvent normaux, ils présentaient tous des déficits en fer dans certaines régions du cerveau (thalamus et noyau dentelé)*. Ils ont également relevé une corrélation entre une carence dans la substance noire et le nombre de mouvements périodiques des membres pendant le sommeil. Des anomalies qu'on ne retrouve pas chez les personnes sans ce syndrome. La carence en fer pourrait donc être responsable de tous ces syndromes et l'essai d'une supplémentation pendant environ 3 mois est recommandé.

* Xu Li, Richard P. Allen, Christopher J. Earley, Hongjun Liu, Tiana E. Cruz, Richard A.E. Edden, Peter B. Barker, Peter C.M. van Zijl. Brain iron deficiency in idiopathic restless legs syndrome measured by quantitative magnetic susceptibility at 7 tesla.



Uwe Heiss, le Grand Manitou du placebo

Vous vous souvenez probablement de vos blessures d'enfant. Une chute et hop ! Le baiser magique qui soulage ou encore le sirop de grenadine aux vertus pour soigner la toux. C'est ce qu'on appelle l'effet placebo, que l'on peut observer à tous les âges de la vie. Pour beaucoup, l'effet placebo repose intimement sur la croyance en l'efficacité d'un remède mais en fait, pas tout à fait...

Il arrive fréquemment que les médecins prescrivent des placebos à leurs malades. Pour que le stratagème fonctionne, ils ne le disent pas à leurs patients. Mais il y a quelques années, des médecins américains qui prescrivent régulièrement des placebos ont souhaité trouver une solution à ce problème, car finalement ces méthodes les obligeaient à mentir aux malades en leur faisant croire qu'on leur donnait un vrai médicament. Ils ont donc décidé de faire une étude « surprenante » : donner des placebos à des patients atteints du syndrome du côlon irritable mais en leur précisant « *je vous donne un médicament placebo, il ne fait rien* ». Et pour cause, la gélule ne contenait qu'un excipient inerte.

Et les résultats furent surprenants : au bout de trois semaines, le groupe ayant reçu le placebo a vu son état s'améliorer significativement et de manière identique à d'autres médicaments utilisés pour ce trouble : 59% des personnes étaient soulagées contre 35% sans traitement. Cette étude a cassé l'idée que l'efficacité du placebo dépendait de « l'ignorance intentionnelle » et a montré que l'efficacité du placebo ne dépend pas de la croyance du produit lui-même, ou au moins, pas complètement. Ces travaux expliquent également pourquoi l'effet placebo existe chez l'animal ou chez le nourrisson¹. Pour les chercheurs, l'effet placebo dans ces cas-là s'expliquerait par le fait que l'animal ou l'enfant sentent que l'on fait quelque chose de bon pour eux, quelle que soit la nature de cette intervention bienveillante.

L'effet placebo n'est pas encore totalement compris par la médecine, mais loin d'être un simple effet imaginaire, on pense que ce dernier pousse notre organisme à produire différentes molécules qui ont, elles, un véritable effet. Par exemple, un placebo contre la douleur déclenche la production d'endorphines dans notre cerveau, un des plus puissants antidouleurs naturels.

Aux États-Unis, une entreprise s'est spécialisée dans le placebo en commercialisant des pilules inertes, sans aucun ingrédient actif. Et le succès est au rendez-vous : les pilules connaissent un succès sans précédent. Nous avons rencontré son créateur.

→ **Pourriez-vous nous présenter votre parcours et nous expliquer comment vous en êtes venu à créer Zeebo® ?**

Je m'appelle Uwe Heiss. J'ai étudié à l'École polytechnique fédérale de Zurich, l'une des trois meilleures universités du monde dans le domaine de la science et de la technologie. Il y a quelques années je me suis installé dans le Vermont (États-Unis). Fort de ma solide expérience dans l'industrie, dans le conseil en stratégie de soins de santé, j'ai décidé que mon rôle serait de responsabiliser les patients. Au fil des années, j'ai aidé un certain nombre d'entreprises à explorer des façons novatrices de donner aux patients plus de place dans leurs propres soins. J'ai commencé par un système d'autonomisation des patients leur permettant de suivre l'évolution de leurs symptômes et leurs comportements. Lorsque l'iPhone est sorti, j'ai sauté sur l'occasion et j'ai développé des applications d'auto-suivi de santé sur mon temps libre. Une fois disponibles mes applications ont connu un réel retentissement dans la presse (*Physician's Practice Journal*, *The Doctor Weighs In*, *le Dr. Oz Show*). Pendant ce temps, j'ai continué à me demander ce que je pouvais faire de plus. Voilà pourquoi je me suis lancé dans l'aventure Zeebo®.

→ **Qu'est-ce que sont exactement les pilules Zeebo® ?**

Les pilules Zeebo® ne contiennent aucun ingrédient actif, uniquement des substances inertes. Nous utilisons également du colorant alimentaire pour créer cette teinte bleue singulière. Nous avons créé ces pilules sur la base de la très large documentation scientifique au sujet de l'effet placebo.

1. Wilson DV, Berney CE, Peroni DL, Mullineaux DR, Robinson NE. *The effects of a single acupuncture treatment in horses with severe recurrent airway obstruction*. Equine Vet J. 2004 Sep;36(6):489-94.

Aujourd'hui, il n'y a plus de mise sur le marché de nouveaux médicaments antidouleur. Cela s'explique par le fait que, dans les études scientifiques menées pour tester l'efficacité de nouvelles molécules, les malades qui reçoivent le placebo ont souvent autant d'effets bénéfiques que ceux qui prennent la molécule chimique. On pense que cette réponse placebo est basée sur la confiance qu'ont les utilisateurs dans les marques et les pilules dont la promotion est faite directement auprès du consommateur. La prise de pilules est aussi une chose profondément ancrée dans notre culture.

Les pilules Zeebo® embrassent ce phénomène et font une utilisation intelligente de placebos pour le soulagement des symptômes et l'amélioration de l'efficacité des soins. Pour offrir le plus grand profit de l'effet placebo avec Zeebo®, nous essayons d'imiter le style et l'apparence d'une entreprise pharmaceutique avec notre présence sur le marché. Nous sommes allés jusqu'à imprimer le logo sur chacune des pilules et nous avons même créé une application pour vous permettre de savoir si votre état de santé s'améliore avec la prise de placebos. Actuellement, vous pouvez trouver Zeebo® sur le site Amazon.fr.

→ Vous présentez Zeebo® comme un placebo « pur et honnête ». Qu'est-ce que cela signifie ?

De nombreuses études scientifiques ont été publiées au sujet de l'effet placebo et nous savons qu'il est bien réel. Inspirons-nous de cela et tentons à présent d'améliorer nos compétences pour déclencher des réponses placebo car, contrairement aux médicaments, le placebo a peu ou pas d'effet secondaire (les effets secondaires déclenchés par la prise d'un placebo existent, on les désigne sous l'appellation « d'effet nocebo », ndlr).

Pour y parvenir nous savons maintenant qu'il est inutile de mentir, comme vous l'avez expliqué. Cela nous libère d'un dilemme éthique. L'ère des placebos honnêtes s'ouvre. Zeebo® est le premier placebo honnête vendu dans le monde. Je qualifie aussi Zeebo® de « pur » car nos comprimés ne contiennent aucune substance active ni aucun ingrédient susceptible d'être néfaste.

→ Est-ce que cela marche pour tout... et tout le monde ?

Il y en a pour qui cela marche et chez qui la pilule soulage les symptômes. Vous ne pouvez pas savoir de quelle façon vous répondez au placebo tant que vous n'avez pas essayé. Il y a des groupes

de personnes qui ont plus tendance à acheter Zeebo®. Souvent, ce sont des adultes qui les offrent à leurs parents âgés parce qu'ils sont préoccupés de les voir prendre une quantité phénoménale de médicaments. Le personnel des cliniques nous dit que certains patients prennent tellement de médicaments différents pour soulager leurs symptômes qu'il est difficile de savoir quels sont ceux qui font réellement une différence. Nous recevons également des commandes de dentistes qui vraisemblablement les donnent à leurs patients pour soulager le stress lors des soins.

Nous offrons une application pour améliorer la prise de pilules et la qualité de l'expérience des personnes. L'application fournit un feedback sur le soulagement des symptômes. Nous venons également de lancer la première édition de notre assistance par chat via Messenger.

→ Ne pensez-vous pas que tout le monde peut fabriquer un placebo ? Pour ma part, je peux très bien utiliser un Tic Tac et avoir le même effet pour moins cher, non ?

Oui c'est vrai, comme le bisou magique. Mais même si l'effet placebo n'est pas totalement conscient, celui-ci est malgré tout difficile à provoquer avec une substance ou un produit dont on sait déjà qu'il n'est ni un médicament ni un placebo ; c'est le cas du Tic Tac.

Les attentes, le design et le conditionnement sont donc essentiels. Si le Tic Tac fonctionne pour vous, alors tant mieux ! Je m'inspire beaucoup de ce que proposent les grandes marques et je crois beaucoup au design soigné. Cela favorise grandement la réponse au placebo et aide à obtenir un meilleur soulagement des symptômes.

Les tarifs des produits de la marque Zeebo® et le produit lui-même ont coûté énormément d'argent. Nous avons beaucoup travaillé pour devenir le leader du marché américain des placebos. En achetant Zeebo®, vous nous aidez à poursuivre notre mission. De plus, bon nombre d'études montrent que la question du prix est directement liée à la réponse du placebo : un placebo gratuit est moins efficace qu'un placebo payant.

Propos recueillis par **Gaëlle PITON**

Le site du fabricant : <http://zeeboeffect.com>

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



Les clous et la barrière

Il était une fois un garçon qui avait mauvais caractère. Un jour, son père lui donna un sachet de clous et lui dit d'en planter un dans la barrière de leur jardin chaque fois qu'il se disputerait avec quelqu'un. Le premier jour, le garçon en planta un nombre considérable. Les semaines qui suivirent, il apprit à se maîtriser et en planta de moins en moins dans la barrière. Finalement, arriva un jour où il n'en planta aucun. Alors il alla voir son père et lui annonça la nouvelle.

Son père lui dit alors d'enlever chacun des clous qu'il avait plantés. Quand il n'en resta aucun, il lui dit : « Mon fils, tu as fini par bien te comporter avec les autres mais regarde tous les trous qu'il y a maintenant dans la barrière. Elle ne sera plus jamais comme avant. Quand tu te disputes avec quelqu'un et que tu lui dis quelque chose de méchant, tu lui laisses une blessure comme celle-là. Même si le temps passe, il en restera toujours une trace. »

news

La démence serait bien une conséquence d'un manque d'exercice cérébral

Voici comment garder toute sa tête après 60 ans

La recette est simple : lisez, jouez, assistez à des événements culturels ou bien participez à toute autre activité intellectuelle de votre choix. En effet, des chercheurs américains ont découvert, après avoir suivi plus de 14 000 personnes, que notre cerveau pouvait rester « jeune » même à un âge avancé. Seule condition : l'entretenir ! En le faisant travailler quotidiennement*. Chacune de ces activités, et pas une en particulier, a le potentiel d'aider à prévenir toute forme de démence liée à l'âge.

* Gautam Sajeev, Jennifer Weuve, John W. Jackson, Tyler J. VanderWeele, David A. Bennett, Francine Grodstein, Deborah Blacker. Late-life Cognitive Activity and Dementia. Epidemiology, 2016; 27 (5): 732.



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 en version papier pour seulement 39€ + 15€ (pour les frais d'impression et d'envoi) en France soit 54€ ou 39 € en version électronique (n'oubliez pas votre adresse email pour la version électronique !).

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

► santatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (54 €)

Electronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

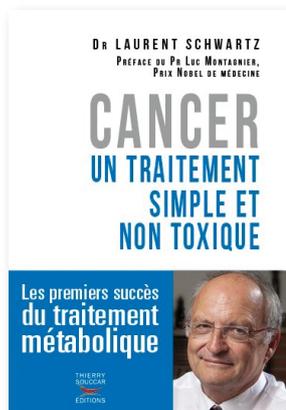
Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (54 € ou 39 €) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

SNI Éditions service courrier - Sercogest

44 avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France

Une question ? Joignez-nous au : **+33 (0)1 58 83 50 73**

Cancer : un traitement simple et non toxique



Le Dr Laurent Schwartz, oncologue et chercheur à l'Assistance publique - Hôpitaux de Paris propose une nouvelle approche pour soigner le cancer : le traitement métabolique. Il s'agit dans un premier temps de limiter la progression des cellules cancéreuses en luttant contre l'acidité qu'elles produisent et qui fragilise les tissus qui les entourent, et, dans un deuxième temps, de rétablir une consommation normale du glucose des cellules cancéreuses. En plus de recommander un régime cétogène, c'est-à-dire riche en protéines et en graisses mais pauvre en glucides pour affamer la tumeur, le Dr Schwartz donne un protocole et des posologies de médicaments en vente libre et non toxiques pour vaincre le cancer. Ce livre offre un nouvel espoir aux personnes qui se battent contre un cancer pour lequel la chimiothérapie est peu efficace comme ceux du pancréas, du foie, du cerveau ou du poumon.

10€

Laurent Schwartz
Thierry Souccar Éditions
ISBN : 2365491774

Devenez votre premier médecin !



Le Dr Soly Bensabat pratique la médecine préventive depuis plus de 20 ans et nous propose ici de reconnaître nous-même les premiers signes du vieillissement et des maladies liées à l'âge dans le but de les retarder. Il donne pour cela de nombreux conseils alimentaires et d'hygiène de vie et explique de manière très détaillée comment gérer le stress qu'il estime être le mal du siècle. Il donne également des examens de contrôle à effectuer périodiquement pour voir venir un certain nombre de maladies et propose enfin un programme simple à suivre au quotidien pour conserver une bonne santé. Ce livre fait un tour d'horizon complet des connaissances actuelles sur la médecine anti-âge et donne en plus les signes avant-coureurs d'un certain nombre de maladies.

18,95€

Soly Bensabat
Éditeur Michel Lafon
ISBN : 2749930340

BREIZH NATURE

dates ▲

Du vendredi 13 au
dimanche 15 janvier 2017

Entrée gratuite

Parc des expositions Quimper
Cornouaille, 32 bis Rue de Stang
Bihan, Quimper (29000)

Renseignements sur :

www.breizh-nature.bzh/web/

Pour sa II^e édition, ce salon double de taille et vous propose de rencontrer des producteurs et des exposants soucieux de la qualité de leurs produits dans les domaines de la gastronomie, du vin, de la beauté, de la santé, du tourisme, de l'éco-habitat, du jardin, de la mode, ainsi que des associations de protection de l'environnement. La ferme pédagogique de Kerportho sera présente pour initier les plus petits aux travaux de la ferme en les familiarisant avec ses poules, ses chèvres naines, ses canards, ses oies, ses lapins et ses moutons. Le toit du bâtiment accueillera également trois ruches pendant la durée de l'événement.

RESPIRE LA VIE

dates ▲

Du vendredi 20 au
dimanche 22 janvier 2017

Droit d'entrée :

5 euros sur place,
invitations gratuites en ligne

Parc des Expositions Chorus,
Parc du Golfe, Vannes (56000)

Renseignements sur :

www.respirelavie.fr

Vous rencontrerez dans ce salon des exposants répondant à une charte de sélection rigoureuse ainsi que des bénévoles qui s'investissent dans des associations environnementales. Des animations et des ateliers seront également organisés tout au long du week-end : l'accès est gratuit mais certains nécessitent une inscription et les places sont limitées. Une boutique en ligne (www.sevilla.com) vous propose les produits que vous trouverez au salon, vous pourrez ainsi y faire vos achats pour les retirer auprès des exposants. Les produits restent ensuite disponibles en ligne après le salon.

SALON DES Z'ARTS ZEN

dates ▲

Du samedi 28 au
dimanche 29 janvier 2017

Droit d'entrée : 3 euros,
pass 2 jours à 5 euros

Complexe d'animation, 2000 route
d'Albertville, Sevrier (74320)

Renseignements sur :

www.lezarts-zen.com

Ce salon vous propose de découvrir l'univers des thérapies douces en rencontrant dans une ambiance conviviale des praticiens exerçant l'hypnose, la méditation, la géobiologie ou encore des thérapies quantiques. Vous rencontrerez également des musiciens qui pratiquent le chant harmonique, les bols tibétains et la musicothérapie. L'esprit de ce salon est de favoriser les échanges ainsi que la synergie entre les exposants et les visiteurs. Visitez-le donc l'esprit ouvert, prêt à faire des rencontres atypiques !

Chaque mois **Julien Venesson**, expert en nutrition et micronutrition et **Nicolas Wirth**, expert en naturopathie et phyto-aromathérapeute répondent à vos questions.

Vous pouvez nous écrire à :

Santé Nature Innovation, Venesson-Wirth - 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal, ou à www.santenatureinnovation.com/contact

Vitiligo

Je suis atteinte depuis plusieurs années d'un vitiligo. Les premières années il se déplaçait, le médecin parlait d'un vitiligo mutant. À présent il semble se stabiliser sur les mains, les pieds. Je commence à avoir quelques taches sur le menton. J'essaie de camoufler avec des crèmes, je sais que la médecine est pour le moment impuissante pour une guérison. Que puis-je faire ?

Colette V. ■■■

ALTERNATIF
bien-être

SERVICE CLIENT SNI EDITIONS
SERCOGEST
44, AVENUE DE LA MARNE
59290 WASQUEHAL
FRANCE

prochainement dans ABE

- Dossier : traiter la douleur au naturel, partie 1
- 5 prises de sang indispensables trop peu prescrites par les médecins
- Trembler pour guérir le stress
- Ces chiens qui dépistent le cancer

Avis aux lecteurs :

Alternatif Bien-Être, publication gérée par SNI Éditions, 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.

Le vitiligo est aujourd'hui considéré comme une maladie auto-immune dans laquelle le système immunitaire s'attaque aux mélanocytes de notre peau, les cellules qui produisent les pigments cutanés comme la mélanine. Plusieurs études scientifiques ont montré qu'il y avait un lien très fort entre le taux de vitamine D dans le sang et l'apparition ainsi que l'évolution de la maladie. Autrement dit, les personnes qui ont le plus de vitamine D dans le sang voient la progression la plus lente de cette maladie. Cela semblerait déjà une première chose simple à mettre en place. La supplémentation conseillée en vitamine D pour éviter les déficits est de 4000 UI de vitamine D3 par jour. D'autres études ont également observé de bons résultats avec des substances naturelles : l'huile de nigelle (*Nigella sativa*), appliquée sur la peau 2 fois par jour a permis de diminuer la sévérité des lésions de 30% après 6 mois. Vous pouvez également suivre une cure d'huile de graines d'argousier et de baies par voie interne. Avec leur richesse en vitamine C, en bêta-carotène et en coumarines, des agents photosensibilisants, on peut espérer relancer légèrement l'activité des mélanocytes. Une cure de 2 à 3 mois est recommandée. Enfin, la supplémentation en zinc semble améliorer le fonctionnement des cellules de la peau dans cette maladie.

ALTERNATIFbien-être

Revue mensuelle - Numéro 123 - Décembre 2016

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Éditeur : Rodolphe Bacquet

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1 – Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 54 euros en France métropolitaine

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contactez le service client :

par téléphone au +33 (0)1 58 83 50 73

par mail à <http://www.santenatureinnovation.com/contact/>

par courrier à Sercogest - 44, avenue de la Marne

59290 Wasquehal - France

ISSN 1662-3134