

VERSION
NON CENSURÉE

LES **100**

REMÈDES NATURELS

QUI FONT TREMBLER

B  **G PHARMA**

Inclus : L'acide aminé qui soigne la dépression, la molécule plus puissante que n'importe quel anti-inflammatoire, la révolution anti-âge, le protocole qui pulvérise Alzheimer, le complément le plus efficace contre l'hypertension, etc...

VIVA SANTÉ
Éditions

REMÈDES CENSURÉS, PATIENTS EN DANGER

Un livre « censuré en librairie » !!!! « *Vous exagérez, Combris, nous sommes en France en 2019, la censure n'existe pas !* ».

Voilà le genre de commentaires que je m'attends à recevoir alors que je publie mon nouveau livre consacré aux remèdes naturels les plus prometteurs pour notre santé.

Censuré : je le redis, et je le souligne, vous allez comprendre pourquoi.

Avant toute chose, je dois vous dire que je ne crois pas une seule seconde à une quelconque théorie du complot. Mon métier de journaliste d'investigation, ce n'est pas de spéculer mais de rechercher les faits et de m'en tenir à eux.

Et c'est bien l'accumulation de faits précis, documentés, sourcés et vérifiés, qui me permettent d'affirmer que « oui ! », il plane effectivement des menaces très sérieuses sur la médecine naturelle et ceux qui soulignent ses immenses bienfaits.

Certes, les moyens employés aujourd'hui pour « contraindre » les voix dissidentes ne sont plus ceux d'hier (purges, goulags et compagnie...) mais ce n'est pas parce qu'ils sont plus « subtils », plus diffus, qu'ils ont disparu. Je les classe en deux catégories principales :

- **Menaces de « disqualification »** pour ceux qui sont de simples citoyens, journalistes ou lanceurs d'alerte, forcément « incompetents » puisqu'ils n'appartiennent pas à une catégorie constituée, à un « ordre » quelconque. « *Mais enfin, comment osez-vous vous exprimer sur le sujet, vous n'êtes pas un scientifique !* »

- **Menaces de sanction, de poursuites judiciaires**, de mise à mort sociale et économique contre ceux qui « appartiennent » en théorie au sérail la médecine officielle (pharmaciens, médecins, etc.), mais qui deviennent des « cibles à abattre » lorsqu'ils penchent un peu trop du côté des médecines naturelles.

Alors on me dit « la censure n'existe pas » ? Examinons donc les faits.

- Les Pr Even et Debré ont été **interdits d'exercer la médecine** pour avoir osé publier leur livre « *Les 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux ?* »¹
- Le Pr Pr Henri Joyeux a été **radié de l'Ordre des médecins**² pour avoir osé s'interroger sur le danger de certains vaccins... Il a eu beau clamer haut et fort, quasiment à chacune de ses interventions publiques, qu'il n'était pas « contre » les vaccins, ses adversaires ont volontairement menti en répétant qu'il était « anti-vaccin » pour mieux le faire tomber.
- Le Dr Marc Branden, médecin en banlieue parisienne, a soigné de très nombreux patients atteints de la maladie de Lyme mais il est menacé de 10 ans de radiation par l'Ordre des Médecins qui lui reproche d'avoir « dévié » des recommandations officielles !!
- Michel Pierre, herboriste parisien bien connu des amateurs, a été traîné au tribunal correctionnel... et condamné

¹ https://www.lemonde.fr/societe/article/2014/03/18/les-mediatriques-pr-even-et-debre-interdits-d-exercer-pendant-un-an_4385317_3224.html

² Cette radiation a heureusement été annulée par la cour d'appel.
https://www.lemonde.fr/sante/article/2018/06/26/la-radiation-du-pr-joyeux-pour-ses-propos-anti-vaccin-annulee-en-appel_5321615_1651302.html

pénalement à des amendes par la Cour d'appel pour avoir osé dire du bien de ses tisanes et de ses plantes.

- Son collègue parisien, Jean-Pierre Raveneau, a subi des foudres encore plus virulentes. En 2016, il a été condamné à un an de prison avec sursis pour « exercice illégal de la pharmacie en récidive »... alors qu'il est lui-même *docteur en pharmacie* !
- Etc.

Ces scientifiques ont été sanctionnés car ils ont osé dire le bien qu'ils pensent des approches naturelles. Pas par choix idéologique, mais parce que d'après leur analyse, d'après leur expérience, **ils les jugent plus efficaces** que d'autres approches...

Voyez le traitement qu'on leur réserve !

Et nous aussi, simples patients, nous sommes TOUS concernés :

Que dire de la vaccination de force des bébés qui est en cours, avec des autorités qui leur ont imposé les **11 vaccins obligatoires**, sans savoir ce qu'un tel cocktail chimique peut provoquer à long terme !

Que dire des attaques à répétition contre l'acupuncture, la mésothérapie, l'homéopathie³, avec des médecins homéopathes qui sont traités de « charlatans » et leurs patients, de « couillons »⁴.

Vous vous souvenez peut-être de l'analyse du philosophe allemand Arthur Schopenhauer :

« Toute vérité franchit trois étapes. D'abord elle est ridiculisée. Ensuite, elle subit une forte opposition. Puis, elle est considérée comme ayant été une évidence ».

³ <https://www.ouest-france.fr/sante/un-rapport-prone-le-deremboursement-de-l-homeopathie-jugee-inefficace-5290964>

⁴ https://twitter.com/Dr_Stephane/status/1035831765720543232

Je dirais que c'est exactement ce qui se passe aujourd'hui dans le domaine de la santé.

La hargne que mettent les défenseurs de la médecine chimique à protéger leur pré carré, en agressant les médecines naturelles, montre que nous vivons actuellement les étapes 1 et 2 : ridiculisation, et opposition.

C'est ce qui explique pourquoi des remèdes et des protocoles naturels ultra-performants sont sciemment cachés au public, dans le but que des millions de malades n'approchent pas de trop près cette vérité médicale :

*Dans une multitude de pathologies, **l'approche naturelle doit être considérée comme la première et la meilleure des médecines !!***

- C'est un produit naturel, le méthyl-sulfonyl-méthane (MSM), qui, dans une étude en double-aveugle (l'étalon or de la recherche scientifique), a montré une réduction de 82 % de la douleur chez les patients arthrosiques après 6 semaines. Sans les effets secondaires des médicaments antidouleur.
- C'est un « simple » **régime alimentaire** qui a permis à un groupe de **diabétiques de retrouver une glycémie à jeun** inférieure à 1,26 g/l. Autrement dit, d'inverser leur diabète.
- C'est une « simple » huile essentielle (huile de **ravintsara**) diffusée dans l'atmosphère à l'hôpital qui permet d'éviter la transmission des germes et les surinfections respiratoires.
- Ce sont de « simples plantes » qui offrent des **perspectives inégalées** aux malades souffrant du **paludisme** (*artémisia annua*), de **dépression** (*mucuna pruriens*, *crocus sativus*), d'insomnie (griffonia, eschscholtzia), ou d'hypertension (ylang-ylang),
- C'est la « simple » vitamine D, qui à la dose de 4000 UI par jour, a permis d'observer un ralentissement considérable, voire une **disparition du cancer de la prostate** chez certains patients !

- C'est un **protocole non médicamenteux, non invasif, non chirurgical** qui est le SEUL A CE JOUR à avoir permis de **faire disparaître** la maladie d'Alzheimer chez certains malades, alors que depuis 120 ans, tous les médicaments proposés par la médecine allopathique ont échoué.

En clair, c'est la médecine naturelle qui est la vraie médecine d'élite.

J'ai la chance d'être journaliste indépendant et de ne subir aucun conflit d'intérêt, et c'est pourquoi je peux publier cet ouvrage aujourd'hui.

Vous allez voir que certains remèdes ultra-efficaces contre l'arthrose, la dépression, la fibromyalgie, la fatigue chronique, les troubles gastriques, l'insomnie, Alzheimer, le diabète, etc. sont **volontairement cachés au grand public**.

Nous les révélons en exclusivité dans ce livre, qui est le résultat de plusieurs années de recherches, d'entretiens, de rencontres avec des médecins, des thérapeutes, des scientifiques, des lanceurs d'alerte, des hommes et des femmes de confiance et de conviction, qui savent la fragilité de notre système actuel de soin, où le malade n'entre plus en considération.

Où seuls triomphent le dogme, et les intérêts financiers.

Mais tous le disent, ce n'est pas cela, « soigner ».

« Soigner », c'est éveiller le malade aux équilibres naturels, à la nutrition, au développement personnel, à ses forces d'auto-guérison. C'est l'accompagner dans la (re)découverte de son corps, de son mode de vie, de son comportement avec les autres et avec lui-même.

C'est se souvenir que thérapeute en grec signifie « le *serviteur*, celui qui prend soin de l'autre »...

Soigner, pour le dire autrement, c'est aimer.

Bonne lecture, et santé !

Gabriel Combris

SOMMAIRE

- ✦ **Chapitre 1** Page 10
Alzheimer, cancer : la médecine chimique...complètement dépassée !

- ✦ **Chapitre 2** Page 23
Réflexions sur la chirurgie, l'arthrose, et la conscience que nous sommes chacun capable de comprendre ce que notre corps nous DEMANDE vraiment...

- ✦ **Chapitre 3** Page 36
Mélatonine : ne pas hurler avec les loups

- ✦ **Chapitre 4** Page 43
Anti bactéries : trois thérapies efficaces...enterrées !

- ✦ **Chapitre 5** Page 50
Plantes médicinales : le mensonge EFFARANT d'un milliardaire

- ✦ **Chapitre 6** Page 62
Cholestérol : le nouveau piège signé BIG Pharma (et les vrais moyens d'éviter l'infarctus)

- ✦ **Chapitre 7** Page 74
Parkinson : incroyable découverte d'un neurologue dans...un pub irlandais !

- ✦ **Chapitre 8** Page 83
Le remède qui affole « **l'industrie du cancer** »

- ✦ **Chapitre 9**..... Page 95
L'hypertension commence...là où on ne l'attend pas (et voici comment l'arrêter)

- ✦ **Chapitre 10**..... Page 108
La maladie oubliée par toutes les médecines...sauf une

- ✦ **Chapitre 11**..... Page 117
La révolution anti-âge commence avec elle

- ✦ **Chapitre 12**..... Page 128
Huiles essentielles pour situations...extrêmes

- ✦ **Chapitre 13**..... Page 136
Origine des maladies : le secret d'une bien curieuse carotte

- ✦ **Chapitre 14**..... Page 145
Mourir plus vite avec les antidépresseurs

- ✦ **Chapitre 15**..... Page 153
La supplémentation à **déconseiller d'urgence**

- ✦ **Conclusion**..... Page 159
Quel sens donner à la maladie ?

ANNEXE : SANTE DU QUOTIDIEN..... Page 163

10 remèdes naturels simples, efficaces, et méconnus

Chapitre 1

ALZHEIMER, CANCER : LA MÉDECINE CHIMIQUE... COMPLÈTEMENT DÉPASSÉE !

Les laboratoires pharmaceutiques sont en train de jeter l'éponge sur Alzheimer. On évite de vous en parler, pour ne pas vous affoler. Mais le 6 janvier 2018, le géant industriel Pfizer a annoncé qu'il renonçait à ses recherches sur Alzheimer et Parkinson :

« À la suite d'un examen exhaustif récent, nous avons pris la décision de mettre fin à nos efforts de recherche et de développement en neurosciences »⁵.

Pour le Dr James Pickett, président de l'association *Alzheimer's Society*, « c'est un coup terrible pour les 46,8 millions de malades d'Alzheimer dans le monde »⁶. Trois jours plus tard, une nouvelle encore plus angoissante est tombée. Un nouveau médicament contre Alzheimer, l'idalopirdine, s'est révélé inefficace. Jusqu'au début de l'année 2018, tous les espoirs des médecins reposaient sur cette molécule.

Les chercheurs avaient donc organisé un essai clinique géant pour tester ce remède sur 2 500 malades dans 34 pays.

Hélas, le 9 janvier, les résultats ont été publiés dans le *Journal of the American Medical Association* (JAMA) : ce médicament n'a **aucun effet** contre Alzheimer, quelle que soit la dose⁷.

⁵ https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/la-recherche-sur-les-maladies-neurodegeneratives-est-elle-en-crise_2556659.html

⁶ <http://www.telegraph.co.uk/science/2018/01/08/hunt-alzheimers-cure-suffers-heavy-blow-pfizer-pulls-research/>

⁷ <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2668349?redirect=true>

Au total, 104 essais cliniques ont été organisés en 15 ans... et quatre médicaments seulement ont été autorisés – Aricept, Exelon, Ebixa et Reminyl⁸.

Et le pire, c'est qu'après des années de tergiversation, ces 4 médicaments « autorisés » ont fini par être déremboursés par la ministre de la Santé, pour cause d'inefficacité complète !

Pour le dire rapidement, la médecine chimique n'arrive à rien du tout sur Alzheimer.

Et les nouvelles ne sont pas meilleures sur le front du **cancer**.

Cancer : à quand remonte la dernière avancée réelle ?

Cela non plus, on ne le crie pas sur les toits, mais on n'a fait aucun grand progrès dans le traitement du cancer depuis 1971.

À cette époque, les chercheurs avaient trouvé un traitement de chimiothérapie qui guérit 80 % des enfants victimes de *leucémie*.

Malheureusement, la leucémie n'a rien à voir avec les autres cancers : c'est un cancer du sang, très différent des tumeurs *solides*...

... comme les tumeurs du cancer du sein, de la prostate, du cerveau, du côlon, de l'estomac ou du pancréas.

Pour ces cancers-là, on a connu quelques avancées avec :

- La *détection* plus précoce des cancers, grâce aux IRM, biopsies, etc.
- Le perfectionnement de la *radiothérapie*, avec ses rayons de plus en plus ciblés ;
- Et les prouesses de la *chirurgie*, comme la greffe de moelle osseuse, qui améliore les chances de guérison des malades traités par chimio.

⁸ En 2016, c'est le prometteur *solanezumab* qui avait été abandonné. En 2017, ce fut le tour du *verubecestat* du laboratoire Merck.

Mais malgré tout ça, on meurt presque autant du cancer qu'il y a 50 ans⁹.

Selon le Dr Laurent Schwartz, chercheur à l'École Polytechnique : « *L'espérance de vie des personnes atteintes de cancers difficilement curables (pancréas, cerveau, poumon...) ne s'est pas améliorée. La mortalité par cancer reste très élevée (150 000 morts par an en France)*¹⁰.

Alors bien sûr, on vous dit que les « taux de survie » se sont améliorés. Mais si l'on survit plus souvent du cancer qu'avant, c'est surtout « *parce qu'on détecte (indûment) beaucoup de cancers qui n'auraient jamais tué* ».

Autrement dit, on « guérit » davantage de cancers qui n'auraient jamais été dangereux.

Et pourtant, cela n'empêche pas les firmes pharmaceutiques de vendre leurs traitements peu efficaces à des prix exorbitants.

Le scandale des traitements inefficaces et hors de prix

Car le coût des traitements « nouvelle génération » est devenu insoutenable : entre 80 000 et 120 000 euros par an et par patient ! À ce prix-là, on est en droit d'attendre des bienfaits considérables, n'est-ce pas ? Et bien ce n'est pas du tout le cas.

Une étude parue dans le *British Medical Journal* a révélé le pot aux roses¹¹ :

La moitié des médicaments anti-cancer commercialisés entre 2009 et 2013 n'apportent strictement aucun bénéfice aux patients. Voici ce

⁹ <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-maladies/le-cancer/cancer-lespoir-du-traitement-metabolique>

¹⁰ <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-maladies/le-cancer/cancer-lespoir-du-traitement-metabolique>

¹¹ <http://www.bmj.com/content/359/bmj.j4530>

que disent les chercheurs : « *L'évaluation systématique des médicaments approuvés par l'Agence européenne du médicament*

entre 2009 et 2013 montre que la plupart d'entre eux n'ont aucun bienfait en termes de survie ou de qualité de la vie. »

Vous avez bien lu. Ces « nouveaux » médicaments *autorisés par nos autorités de santé* sont :

- Vendus **5 à 10 fois plus cher** que les anciens ;
- **Sans le moindre effet positif** sur la santé des patients !

Et même lorsque ces médicaments ont une certaine efficacité... celle-ci est dérisoire.

Au mieux, les patients peuvent espérer vivre entre 1 et 6 mois de plus. Si cela vous paraît « toujours ça de pris », n'oubliez pas qu'il faut tenir compte de la *qualité de vie*. À quoi cela sert-il de vivre 3 mois de plus, si c'est pour subir les affres de la chimio ?

Ne pas croire ce que les grands médias vous disent

Cette dure réalité, les grands médias ne vous en parlent pas. Quand vous allumez la radio ou la télé, vous n'entendez que des gros titres qui annoncent « la fin du cancer », un « traitement miracle » ou un « espoir fabuleux ». À les en croire, on a toujours l'impression que les choses progressent ! Le problème, c'est que les journalistes ne font que répéter ce que leur dit *Big Pharma* et leur armée de « communicants », « avocats » et « attachés de presse ».

Regardez plutôt ce qu'a révélé une petite équipe de cancérologues dans une étude publiée dans le *JAMA Oncology*¹². Ils ont examiné les nouveaux médicaments anti-cancer présentés par les journaux comme « miracles », « révolutionnaires » ou qui « font des merveilles »...

¹² <http://oncology.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/jamaoncol.2015.3931>

... et ils se sont aperçus que la moitié n'avait *même pas encore* été évaluée par l'Agence du médicament ! Un peu tôt pour se réjouir, non ?

En fait, il s'agissait de « campagnes *marketing* » orchestrées par les firmes pour faire pression sur les autorités de santé et obtenir l'autorisation de mise sur le marché de leur médicament.

Pire encore : 14 % de ces médicaments qualifiés de « miracles » par la presse n'avaient même pas été essayés sur des êtres humains (seulement sur des souris ou in vitro) ! Au total, la vérité est que la recherche **classique** piétine sur les deux plus graves maladies de notre temps : Alzheimer et le cancer.

Mais ce qu'on sait beaucoup moins, c'est qu'il existe aussi une recherche scientifique...

alternative !

Et maintenant, la BONNE NOUVELLE

Après des années de désinformation, une chose est désormais scientifiquement prouvée : **ni Alzheimer, ni le cancer, ne sont une fatalité.**

Ces maladies ne nous « tombent pas dessus », par hasard, sans que nous n'y soyons pour rien. La maladie d'Alzheimer n'existe pas dans les tribus de chasseurs-cueilleurs qui ont conservé une alimentation et un mode de vie traditionnel, loin des toxines du monde moderne¹³.

Même au sein des pays développés, d'énormes différences existent : Alzheimer est 10 fois moins répandue au Japon qu'en Europe !

En fait, la génétique n'a qu'un tout petit rôle dans Alzheimer. Prenez le gène le plus incriminé, le fameux APOE4 : si vous en avez une copie, vous avez 3 fois plus de chances que la moyenne d'avoir Alzheimer. Mais ce n'est vrai que dans l'environnement (malsain)

¹³ Lindeberg S. Paleolithic diets as a model for prevention and treatment of Western disease. Am J Hum Biol. 2012 Mar-Apr;24(2):110-5

occidental ! Chez les Tsimane d'Amazonie, au contraire, ce gène est associé à une meilleure santé du cerveau après 65 ans¹⁴ !

C'est bien la preuve que cette maladie est liée à nos comportements (alimentation, activité physique, exposition aux polluants chimiques, etc.).

Dans les études sur Alzheimer qu'a conduites le Dr. Bredesen, neurologue à Los Angeles, ce sont des patients **actifs, investis dans leur processus de soin**, qui ont réussi à faire régresser les symptômes et à stopper la neuro-dégénérescence¹⁵.

Ces patients ont testé une thérapie **non médicamenteuse** en 36 points, qui repose en grande partie sur une excellente hygiène de vie (gestion du stress, changements alimentaires, mesure du niveau des vitamines D3, B12, du niveau de CRP – protéine C-réactive - d'hémoglobine glyquée, mesure de l'équilibre hormonal dans le sang, jeûne etc.). Voici quelques-uns des éléments clés de défense lorsque la maladie survient, et s'ils sont d'ordre très divers, tous pointent dans la direction d'un changement assez radical de mode de vie :

- D'abord, il faut **nourrir le cerveau**, et couvrir **nos besoins en DHA**, un acide gras oméga 3 qui favorise la formation de nouveaux neurones, et veiller au bon ratio entre les oméga 6 et les oméga 3 pour ne pas **risquer l'inflammation** (ce rapport devrait être de 4/1 alors qu'il est aujourd'hui supérieur à 20/1 en Occident).
- Ensuite, **entretenir un sommeil de qualité**, au besoin en prenant de la mélatonine au coucher (0,5mg), indispensable à la bonne santé du cerveau.
- **Réduire son stress** : l'hippocampe est en effet très sensible au cortisol, l'hormone du stress, qui fait diminuer la neurogenèse¹⁶. La méditation, les plantes *adaptogènes*

¹⁴ <http://www.fasebj.org/doi/abs/10.1096/fj.201601084R>

¹⁵ Bredesen DE. Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program. Aging (Albany NY). 2014; 6:707-717. doi: 10.18632/aging.100690.

¹⁶ John G. Csernansky, Hongxin Dong, Anne M. Fagan, Lei Wang, Chengjie Xiong, David M. Holtzman and John C. Morris, *Plasma Cortisol and Progression of Dementia in DAT Subjects - Am*

(éleuthérocoque, schisandra, basilic sacré), ou une **activité physique régulière** sont quelques outils utiles pour aider à réduire son stress.

- **Stimuler la production de corps cétoniques** : le métabolisme énergétique cérébral pourrait être amélioré en remplaçant le glucose par des **cétones** (des composés fabriqués par le foie lorsqu'il considère que l'organisme est en « disette »). Un essai avec un régime cétogène a notamment été associé à une fonction cognitive améliorée chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer¹⁷. Consommer 1 cuillère à soupe matin et soir d'huile de coco vierge, source de corps cétoniques¹⁸. Pour habituer les intestins, commencer par une cuillère à café et augmenter progressivement.
- Travailler la **neuroplasticité du cerveau**, avec l'exercice mental. Lire, écrire, communiquer avec son entourage, rire (oui, c'est indispensable !), écouter de la musique, jouer, etc. Les activités de groupe et de loisirs contribuent à retarder le déclin cognitif¹⁹.
- Contrôler le taux des vitamines D (le taux sanguin doit être compris entre 50 et 100 ng/ml), et B 12 (supérieur à 670 ng/l).

On voit qu'il s'agit d'une véritable (re)prise en main de sa santé et que cela suppose des efforts réels. Et certainement pas d'attendre que *Big Pharma* débarque avec une nouvelle molécule. Mais les résultats **peuvent être impressionnants**. Ainsi, Christine, une des volontaires de l'étude du Dr. Bredesen, âgée de 65 ans, se perdait régulièrement sur l'autoroute lorsqu'elle conduisait, elle était incapable de faire sans

J Psychiatry. 2006 Dec; 163(12): 2164–2169. doi: 10.1176/appi.ajp.163.12.2164

¹⁷ <https://francais.medscape.com/voirarticle/3603472>

¹⁸ Costantini LC, Vogel JL, Barr LJ, Henderson ST. *Proceedings of the 59th Annual Meeting of the American Academy of Neurology Conference*; 28 April to 5 May 2007; Boston, MA, Saint Paul, MN: American Academy of Neurology; 2007. *Clinical efficacy of AC-1202 (AC-1202TM) in mild to moderate Alzheimer's disease*

¹⁹ C B. Hall, R B. Lipton, M Sliwinski, M J. Katz, C A. Derby and J Verghese - *Cognitive activities delay onset of memory decline in persons who develop dementia* - *Neurology*. 2009 Aug 4; 73(5): 356–361. doi: 10.1212/WNL.0b013e3181b04ae3

se tromper des trajets pourtant familiers. Travaillant encore, elle ne parvenait plus à tenir les délais pour rendre ses rapports, ni même à se souvenir de ce qu'elle lisait. Après **trois mois** à suivre le protocole non médicamenteux du Dr. Bredesen « *elle avait repris un travail à plein temps, ne se perdait plus en route, et parvenait à se souvenir sans difficulté des numéros de téléphone* ».

Il faut mesurer à quel point cette avancée est GIGANTESQUE.

Car c'est la première fois, en plusieurs décennies de recherche et près de 100 médicaments testés par les laboratoires, que l'on constate de telles améliorations. Ces résultats ont d'ailleurs été confirmés par une étude finlandaise sur plus de 1200 personnes présentant une forme *légère* de la maladie d'Alzheimer.

Les volontaires y ont été divisés entre deux groupes, l'un adoptant un nouveau mode de vie plus contraignant (nutrition, exercice physique, entraînement cognitif), l'autre conservant ses (mauvaises) habitudes. Dans le groupe qui avait changé ses pratiques, l'aggravation des troubles a été stoppée et **les facultés cognitives des participants se sont améliorées**²⁰...

Alors pardon de me répéter, mais ces résultats stupéfiants me font enrager lorsque les médias (et certains scientifiques aussi, hélas) colportent l'idée qu'une pilule miracle va tout régler. C'est du pain béni pour le chiffre d'affaires de l'industrie pharmaceutique, certes, mais c'est une **catastrophe pour les patients qui adhèrent à cette idée fausse**. Ils ne doivent s'attendre à aucune amélioration contre Alzheimer s'ils ne sont pas eux-mêmes les généraux de la bataille à conduire.

²⁰ Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A, Levälahti E, Ahtiluoto S, Antikainen R, Bäckman L, Hänninen T, Jula A, Laatikainen T, Lindström J, Mangialasche F, Pajanen T, Pajala S, Peltonen M, Rauramaa R, Stigsdotter-Neely A, Strandberg T, Tuomilehto J, Soininen H, Kivipelto M. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial - *Lancet*. 2015 Jun 6;385(9984):2255-63. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60461-5. Epub 2015 Mar 12.

Cancer : changer de paradigme

Et c'est la même chose pour le cancer.

Prenez le cancer de la prostate. C'est LE cancer « familial » par excellence – si votre père et/ou grand-père l'a eu, vous avez à peu près 50 % de risques de l'avoir aussi. Mais les scientifiques ont

découvert quelque chose de stupéfiant : les chances de survie à ce cancer n'ont quasiment rien de génétique²¹. Des gènes peuvent vous donner plus de risques d'avoir ce cancer... mais votre survie dépend essentiellement de vous !

Quant aux autres cancers, l'impact des gènes est faible : 31% pour le cancer du sein, 18% pour le cancer du poumon, 15% pour le cancer du côlon...²²

Si l'on regarde les données du ministère de la Santé et des Affaires Sociales, « **40% des cancers qui pourraient être évités si nous changions nos comportements quotidiens** »²³. Ainsi, sur les 355 000 cancers diagnostiqués chaque année en France, environ 140 000 pourraient être évités. **Vous vous rendez compte ?** 140 000 vies qui pourraient être bouleversées...en bien !

Mais cela suppose là-encore...de prendre conscience de ce que nous dit la maladie...et d'agir.

Vous avez peut-être entendu parler du Dr Edward Bach, médecin homéopathe anglais de la première moitié du XXème siècle, inventeur des Fleurs qui portent son nom.

A ses yeux, la maladie est l'expression d'un manque de correspondance entre les aspirations d'une personne et ses actions réelles dans la vie de tous les jours. La maladie survient alors comme

²¹ <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pros.23344/full>

²² <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2480486>

²³ <https://www.lesechos.fr/industrie-services/pharmacie-sante/0211308555585-40-des-cancers-pourraient-etre-evites-2028718.php>

une alarme, pour rappeler à la personne **qu'elle n'est pas sur sa route**. Le cancer serait le dernier appel, comme pour dire à la personne : « **tu changes ou tu meures** ».

Chacun est libre ou non de croire à cette interprétation, mais on comprend que cela traduit une vérité démontrée scientifiquement aujourd'hui : la véritable guerre à mener est celle qui se joue avant (et bien sûr pendant) la maladie, contre la passivité. La désinformation médicale généralisée a depuis tellement d'années matraqué son message en faveur des médicaments chimiques que peu de personnes savent par exemple qu'une expérience publiée en 2007, ayant consisté à donner un simple complément de vitamine D à des femmes ménopausées, pour atteindre un taux sérique de vitamine D de 40 ng/ml, **a entraîné une baisse de 77 % de l'incidence du cancer**, tous types confondus²⁴. La vitamine D n'est bien sûr qu'un premier pas vers un mode de vie anticancer. Mais trop de gens ignorent encore que c'est à eux de faire ce premier pas.

Stratégies naturelles contre le cancer

De très nombreuses études scientifiques ont montré ces dernières années que vous pouvez réduire votre risque de développer un cancer en adoptant certains comportements plutôt que d'autres :

- Mangez **bio**, même si **Didier Guillaume, ministre de l'Agriculture** a osé affirmer qu'il n'y avait « aucune preuve scientifique des conséquences de l'usage de pesticides ». Au passage, je serais curieux qu'il nous ouvre son réfrigérateur personnel, histoire de voir s'il y a chez lui les aliments aux pesticides qu'il conseille aux autres...
- En attendant...Évitez les contacts avec les pesticides, les produits de beauté chimiques, les peintures, vernis et teintures synthétiques.

²⁴ <http://ajcn.nutrition.org/content/85/6/1586.full>

- **Pour la cuisson** : évitez les fritures, barbecues, grillades et autres pratiques culinaires visant à passer les aliments à très haute température, même brièvement. Privilégiez une cuisson douce (four à 80 °C) ou une cuisson à la vapeur. Vous pouvez aussi faire pocher ou bouillir vos aliments.
- **Abusez des herbes et épices** : de nombreuses herbes et épices ont des vertus anti-inflammatoires et antioxydantes. Consommées quotidiennement, elles ont sur le long terme un effet anticancer, car vos tissus et cellules sont protégés des radicaux libres et de l'environnement inflammatoire qui favorisent le cancer. Pensez au curcuma, au gingembre, à la coriandre, à l'ail, au persil, à la sauge, la ciboulette, au basilic, etc.
- Pensez « légumes » ! Apprenez à vos enfants et vos petits-enfants à découvrir les plantes et les légumes : une étude a montré que le simple contact avec les plantes permet d'augmenter de plus de 70% la consommation de fruits et de légumes ²⁵.
- Redécouvrez les aliments et boissons fermentés non pasteurisés : choucroute, kimchi, kvass (jus de betterave rouge fermenté), kéfir, contiennent d'importantes quantités de probiotiques.
- **Prenez un complément de probiotiques de bonne qualité** (*Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium*).
- Le surpoids et l'obésité sont associés à des risques plus élevés de cancers de l'œsophage, du pancréas, colorectal, du sein (après la ménopause), de l'endomètre, du rein, de la vésicule biliaire, de l'ovaire, du foie, de la prostate au stade

²⁵ https://www.lequotidiendumedecin.fr/actualites/article/2017/06/06/jardiner-fait-mieux-quun-cours-de-sensibilisation-ou-quun-logo-nutritionnel-sur-le-bien-manger_848127

- avancé, les hémopathies malignes (leucémies et lymphomes)²⁶.
- **Luttez contre le mauvais sommeil et le stress.**
- Entretenez au maximum des relations sociales et amicales saines, valorisantes et enthousiasmantes.

Au début de cet article, je vous ai dit que les laboratoires pharmaceutiques étaient « en train de jeter l'éponge contre Alzheimer ».

Cela pourrait résonner comme un constat terrifiant (« Mais alors, qui va nous aider ?? »), mais c'est en réalité une **opportunité** de reprendre le contrôle de sa santé et d'évoluer vers un mode de vie épanouissant et sain, socle d'un bien-être du corps ET de l'esprit.

²⁶ <http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Surpoids-et-obesite>

Chapitre 2

RÉFLEXIONS SUR LA CHIRURGIE, L'ARTHROSE, ET LA CONSCIENCE QUE NOUS SOMMES CHACUN CAPABLE DE COMPRENDRE CE QUE NOTRE CORPS NOUS DEMANDE VRAIMENT...

Faites l'expérience vous-même. Tapez les trois mots suivants : « mort, opération banale » sur un moteur de recherche Internet. Le résultat est absolument effrayant :

- « Hospitalisé pour une **banale** opération de la prostate, il meurt », Europe 1²⁷
- « Appendicite à 11 ANS : mort dans une opération **banale** », Libération²⁸
- « David est mort après une **banale** opération des dents de sagesse », Le Parisien²⁹

²⁷ <http://www.europe1.fr/societe/bourges-apres-la-mort-dun-patient-la-famille-porte-plainte-pour-homicide-involontaire-2723101>

²⁸ https://www.liberation.fr/societe/2014/11/09/appendicite-mort-dans-une-operation-banale_1139968

²⁹ <http://www.leparisien.fr/essonne/david-33-ans-est-mort-apres-une-banale-operation-19-02-2002-2002830983.php>

- « Une jeune mère de 34 ans morte sur la table d'opération suite à une **banale** intervention chirurgicale », La Dépêche³⁰
- « Mort d'une fillette après une **banale** opération urinaire », France Info
- Etc. Etc.

DES MORTS, DES MORTS et ENCORE DES MORTS... Il y en a comme ça des pages et des pages. **Des drames qui succèdent aux drames.** Avec à chaque fois la même histoire d'une famille dévastée par la perte d'un proche, des enfants qui se retrouvent brutalement orphelins, des conjoints abandonnés seuls avec leurs questions sans réponse.

Pourquoi ?

Que s'est-il passé ?

*Comment une opération « **banale** » s'est-elle transformée en cauchemar ?*

Vous allez découvrir que la réponse est absolument effarante :

TOUT A ETE FAIT... POUR EN ARRIVER LA !!!

Ca paraît presque impossible à croire ? Je sais. Et pourtant lisez ce qui suit... Vous allez comprendre ce qui se passe réellement dans les coulisses de la médecine officielle, en France, aujourd'hui même.

Vous allez surtout découvrir que vous devez agir pour que ce genre de drames ne vous arrive pas à vous, à ceux que vous aimez, un proche, un ami, un enfant, une épouse... Car le hasard n'a absolument *rien à voir* dans ces tragédies.

³⁰ <https://www.ladepeche.fr/article/2011/05/27/1092105-celine-tondo-34-ans-morte-sur-la-table-d-operation.html>

Une erreur médicale ? Pas du tout... C'ETAIT « VOULU » !!

Le père d'Emilie L., lui, était entré au centre hospitalier Jacques Cœur de Bourges en janvier 2016. « Pour une **banale** opération de la prostate ». Tellement banale qu'il est mort sur la table d'opération. « *Non pas d'une erreur médicale mais d'une...boucherie* » si l'on en croit le récit de l'anesthésiste et des infirmières mettant directement en cause le comportement du chirurgien. Celui-ci serait arrivé au bloc très agité, aurait hurlé contre le matériel "de merde", et contre ses collègues. Le patient, lui, n'étant que partiellement anesthésié, il a tout vu, tout entendu, jusqu'à ce qu'on l'endorme complètement... L'opération va dégénérer, et le malade succombera à un arrêt cardiaque. Et lorsque la famille cherchera à comprendre ce qui s'est passé par le biais de son avocat, c'est silence radio !!

« La direction n'a même pas fait de déclaration auprès du procureur de la République, elle n'a pas fait de déclaration auprès de l'ordre des médecins, n'a rien fait auprès de l'ARS (Agence Régionale de Santé). Il a fallu attendre notre plainte pour que tout cela s'enclenche".

"L'ensemble du corps médical qui était présent au bloc opératoire a demandé l'autopsie. La direction a dit non, on vous la refuse. La vérité a été cachée à la famille.

Tout ceci n'est absolument pas dû au hasard, à la « malchance ». **Ces « accidents » étaient prévisibles**, on pourrait presque dire qu'ils étaient **programmés**. Ils sont la conséquence logique d'un système qui a corrompu l'acte de soin pour de basses raisons financières. Vous pensez que j'exagère ? Ce sont les médecins eux-mêmes qui le disent :

Confession effarante de 9 médecins sur 10

Une étude récente de la *Fédération Hospitalière de France* a révélé que **9 médecins sur 10 avouent pousser aux interventions chirurgicales alors que ce n'est pas nécessaire**³¹. En d'autres termes, cela signifie que 90% des médecins reconnaissent qu'ils encouragent des opérations INUTILES³² !!! Si vous découvrez cette information seulement aujourd'hui, je reconnais qu'il y a de quoi être stupéfait. Mais vous allez comprendre qu'il y a pourtant une explication parfaitement rationnelle pour expliquer cette dérive.

L'argent. Uniquement l'argent. « *Plus vous faites d'actes, plus vous êtes rémunéré*, confirme le docteur Frédéric Valletoux, président de la Fédération hospitalière de France. *Réguler les pratiques, c'est aussi toucher à la rémunération des uns et des autres* »...

En d'autres termes, ce n'est pas demain la veille que ça va changer. Et c'est vrai aussi pour obtenir des subventions : les hôpitaux français doivent justifier d'un nombre minimum d'actes chirurgicaux par an. Sinon, les financements iront ailleurs.

Aussi incroyable que cela paraisse, les opérations de chirurgie ne sont plus envisagées comme le moyen de soulager, soigner ou sauver un patient, elles sont un « levier » de gestion financière !!! Et le patient qui s'allonge sur la table d'opération, croyant qu'il est dans les mains de personnes qui sont là pour prendre soin de lui, ignore totalement qu'il est le PION d'un JEU DE DUPES uniquement motivé par l'argent.

³¹ <http://www.europe1.fr/sante/trop-dactes-chirurgicaux-inutiles-sont-pratiques-selon-une-etude-de-la-fhf-3503255>

³² <http://www.20minutes.fr/sante/2176939-20171127-federation-hospitaliere-france-alerte-nombre-operations-chirurgicales-injustifiees>

Arthrose : votre vie FICHUE parce que « c'est la procédure »...

Prenons par exemple le cas de l'**arthrose**. **Vous allez voir que là aussi, on nous ment en TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE !** Avec cette maladie, il y a la douleur physique bien sûr, parfois insupportable, et il y a aussi la tristesse de devoir renoncer aux gestes les plus simples du quotidien : retourner la terre au jardin, se promener dans les bois en jetant un bâton à son chien, prendre ses petits-enfants dans ses bras, etc. Alors nombreux sont les patients prêts à beaucoup de sacrifices pour que cela cesse...Et voilà comment ils tombent dans le piège.

Si vous souffrez **d'arthrose sévère du genou**, il y a de grandes chances que votre médecin vous conseille la chirurgie : ménisectomie (enlever la partie du ménisque abîmée) ou débridement (régulariser des lésions du cartilage).

C'est comme ça. C'est « la procédure ».

Seulement quatre scientifiques danois ont voulu évaluer « l'utilité réelle » de ces opérations³³. Et là...coup de théâtre MONUMENTAL. Les chercheurs ont constaté qu'après un soulagement de six mois, la douleur revenait à l'identique après l'opération. D'après les patients, la chirurgie n'avait **pas plus d'effet que le paracétamol** sur la douleur, et **n'améliorait pas du tout la mobilité du genou**.

Vous comprenez bien que ces informations sont fondamentales, et qu'elles devraient être communiquées en toute transparence aux malades.

Mais non. On continue comme si de rien n'était. En faisant prendre tous les risques au patient : décès après l'anesthésie, thrombose veineuse, aggravation de l'arthrose sur le long terme, etc. **C'est d'autant plus scandaleux qu'on SAIT** aussi qu'il existe un produit naturel, le méthyl-sulfonyl-méthane (MSM), qui, dans une étude en double-aveugle (la Rolls de la recherche scientifique), a montré une réduction de 82 % de la douleur chez les patients arthrosiques après 6 semaines. Sans les effets secondaires des médicaments

³³ Thorlund JB, Juhl CB, Roos EM, Lohmander LS. Arthroscopic surgery for degenerative knee: systematic review and meta-analysis of benefits and harms. BMJ. 2015 Jun 16;350:h2747

antidouleur. Mais chut... Ce serait catastrophique pour l'**arthrose business** que tout ceci arrive aux oreilles du grand public !

Et avant de charcuter les patients, leur a-t-on dit que l'étude ADAPT (*Arthritis Diet, and Activity Promotion Trial*) a montré qu'une mauvaise alimentation entraînait un risque 5 fois plus important d'**arthrose du genou** ? Faites un sondage autour de vous. QUI est au courant ?

QUI sait que c'est par là qu'il faut commencer pour en finir avec l'arthrose : adopter une **stratégie micro-nutritionnelle de pointe**, avec des compléments pour nourrir le cartilage, d'autres pour limiter l'inflammation ou produire du collagène, etc.

Arthrose : les mensonges qui crucifient les malades

Dans un livre consacré à l'arthrose³⁴, le Dr. Jean-Pierre Poinignon, disciple du célèbre Dr. Seignalet, fait la liste des idées fausses qui ont façonné les habitudes alimentaires de millions de personnes, alors qu'elles sont totalement contradictoires avec le patrimoine génétique de l'espèce humaine, forgé au paléolithique. C'est de cette opposition que résultent, d'après lui, l'immense majorité des maladies. Le Dr. Poinignon ne mâche d'ailleurs pas ses mots, qualifiant l'alimentation de « *catastrophe écologique humaine* »

- **Idée fausse # 1** : le bienfait du lait des mammifères (bovins, ovins, caprins, camélidés, etc.) pour nourrir l'homme. C'est un leurre !
- **Idée fausse # 2** : les **céréales modernes** (blé, maïs) mutées par 10 000 ans d'agriculture et quelques dizaines d'années de modifications génétiques opérées par des apprentis sorciers seraient « anodines » pour l'espèce humaine. C'est totalement faux.

³⁴ Poinignon, J.P., Rhumatismes. Et si l'alimentation était coupable? Comment éviter l'arthrose, l'ostéoporose, les arthrites, les tendinites, etc., en mangeant autrement, L'Oeil F.X de Guibert, 2010.

- **Idée fausse # 3** : ignorer les modifications chimiques toxiques des **hautes températures de cuisson** sur nos nutriments.
- **Idée fausse # 4** : l'innocuité de l'ajout de nombreux corps chimiques, introuvables dans la nature, ajoutés à notre alimentation industrialisée.

C'est bien en remettant en cause ces idées fausses qu'on pourra agir efficacement contre l'arthrose. Le Dr. Poincignon l'affirme avec force : *« Oui ! Simplement en changeant notre alimentation, on peut éviter l'arthrose, l'ostéoporose, les arthrites et les tendinites ! »* Lorsqu'il y a crise inflammatoire d'arthrose, c'est très souvent que le tissu

cartilagineux est déjà bien atteint. Ce tissu est construit par les cellules chondrocytes. Et si on donne une mauvaise alimentation à cette cellule, elle fera du mauvais travail, *« comme un maçon à qui l'on donnerait des mauvais moellons construirait une maison de mauvaise qualité »*.

« Les phénomènes pathologiques liés au vieillissement ont été bien étudiés dans l'archipel japonais d'Okinawa, où il existe de nombreux vieillards vaillants, sans arthrose, sans ostéoporose, sans arthrites, sans tendinites... Or, ces vieillards ont le même patrimoine génétique que nous. L'arthrose, l'ostéoporose, les tendinites, les arthrites, sont des affections qui touchent le même tissu conjonctif, formé de cellules cousines germaines issues de la même lignée cellulaire embryologique. Ce qui est toxique pour les unes est souvent toxique pour les autres ».

Reprendre en main son alimentation, cela suppose dans bien des cas une reconnexion complète avec les demandes que nous adresse notre corps à travers la maladie (voir à ce sujet le dernier chapitre de ce livre, consacré à la « *médecine du sens* »). Car aussi absurde que cela paraisse, nous sommes aujourd'hui très nombreux à avoir délégué la gestion de notre propre corps...à d'autres :

- **A l'industrie alimentaire**, en lui faisant une confiance aveugle sur ce qu'elle met dans notre assiette, dans notre

verre et dans la poche de nos vestes pour les moments où on a un petit creux.

- **A l'industrie du médicament**, en faisant confiance à ses pilules chimiques pour régler nos problèmes de ventre, de maux de tête, de douleurs, de sommeil ou de petits « coups de mou ».
- **Aux autorités de santé**, en suivant sans broncher leurs instructions et leurs idées fausses : mangerbouger.fr, les
- bienfaits des produits laitiers ou de la vaccination obligatoire, etc.

C'est notre santé. Mais ce sont d'autres personnes qui décident pour nous. Et c'est pourquoi le corps n'a parfois pas d'autre solution que la maladie pour exprimer sa **demande d'attention**...

Cas concret : l'alimentation anti-arthrose qui a changé le destin d'une femme

Dans le cas de Laura Azenard, la guérison de son **arthrose**, n'était aux yeux du corps médical, tout simplement « pas envisageable »³⁵. Active, sportive, cadre supérieure dans une entreprise de restauration, Laura venait d'avoir 40 ans quand brusquement elle a ressenti de puissantes douleurs aux genoux : **arthrose de stade 3**, l'étape qui précède la prothèse. Pour le rhumatologue qu'elle consulte alors, « il

³⁵ <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-maladies/l-arthrose/laura-azenard-ivoici-comment-jai-vaincu-larthrose>

n'y a pas d'espoir de guérir » et elle doit accepter que sa vie ne sera « plus jamais la même ».

Du jour au lendemain, la voilà reléguée « derrière », dans un corps qui souffre, qui ne peut plus monter les escaliers ni porter des talons, et elle est priée d'accepter ce nouvel état de fait.

Que s'est-il passé ? Pourquoi en est-elle arrivée là ? Quel est le message que son corps envoie ? A ces questions que leur pose Laura Azenard, les soignants, kinés, rhumatologues n'apportent pas de réponse. « *Le monde médical, explique-t-elle, se désintéresse de l'arthrose. Ce n'est pas une maladie mortelle, elle est juste vécue comme une fatalité.* »

Une fatalité ?! Laura la refuse.

Et c'est comme ça qu'elle se met elle-même à chercher les réponses, à lire, à enquêter sur son propre...corps. Laura réalise qu'elle a une vie très acidifiante, avec trop de stress, beaucoup de sodas, de cafés, etc. ce qui entretient une inflammation importante : « *Dans l'arthrose, explique-t-elle, la destruction du cartilage n'est pas une histoire d'usure ou de vieillissement, elle est la conséquence d'une inflammation chronique des chondrocytes, les cellules spécialisées du cartilage.* »

« *C'est un cercle vicieux, car les chondrocytes enflammés deviennent surexcités et fabriquent en grande quantité des radicaux libres qui nourrissent l'inflammation.* »

Et la solution lui apparaît alors, comme une évidence : « *En adoptant une alimentation anti-inflammatoire et antioxydante, j'allais abaisser le niveau inflammatoire et neutraliser les radicaux libres, avec à la clé une réduction, voire un arrêt de l'arthrose.* »

Aussitôt elle passe à l'action, et supprime les **sodas, le gluten, les produits laitiers**, réduit la **viande rouge** (forte teneur en oméga 6) elle ré-équilibre ses apports en acides gras en ajoutant des oméga-3 anti-inflammatoires : huile de colza, huile de lin et de noix, petits poissons gras.

Elle veille à ce que les **légumes** occupent « *la moitié de son assiette* », **avec beaucoup de crucifères**, elle change de mode de cuisson (vapeur, marinades), consomme beaucoup d'épices (curcuma, gingembre), pratique régulièrement le jeûne.

On lui avait dit qu'il fallait « vivre dans du coton » pour enrayer la dégradation du cartilage. Laura fait l'inverse, en maintenant une activité physique régulière. Cinq ans après son diagnostic d'arthrose sévère, elle descend les escaliers, danse, nage et court. Elle ne prend aucun médicament !

Arsenal naturel contre l'arthrose

Pour compléter cette réflexion, j'aimerais ajouter quelques solutions concrètes pour ceux qui voudraient expérimenter l'arsenal naturel anti-arthrose.

Du côté de la **phytothérapie**, il y a bien sûr les incontournables, comme le curcuma, le piment de Cayenne et bien sûr l'harpagophytum, ou *griffe du diable*, reconnue dans de très nombreuses études pour sa capacité unique de réduire le niveau de cytokines, les agents d'inflammation³⁶.

Avec l'harpagophytum, une étude a montré la régression de la douleur de 25 à 45% alors que la mobilité augmente d'autant ³⁷(en extrait sec, jusqu'à 2g par jour).

On utilise **le cassis** en teinture-mère (50 à 100 gouttes deux fois par jour dans un peu d'eau avant les repas.

³⁶ Fiebich BL : Inhibition of TNF-alpha synthesis in LPS-stimulated primary human monocytes by Harpagophytum extract SteiHap 69. Phytomedicine. 2001 Jan;8(1):28-30.

³⁷ Wegener T : Treatment of patients with arthrosis of hip or knee with an aqueous extract of Devil's Claw (Harpagophytum procumbens DC.). Phytother Res 2003, 17(10):1165-1172.

Les fleurs de la **reine des prés** sont reconnues pour leurs vertus anti-inflammatoires et antirhumatismales qui apaisent les douleurs articulaires. La plante est donc particulièrement indiquée en cas d'arthrose, et surtout en cas de rhumatismes aggravés par l'humidité. 2 gélules d'extrait sec ou 1 cuillerée à café d'extrait phyto-standardisé (EPS) ou de suspension intégrale de plantes fraîches (SIPF) à prendre le soir.

Une plante comme la **prêle des champs** est intéressante pour activer la reminéralisation osseuse. 2 gélules de poudre de prêle ou 1 cuillerée à soupe d'EPS ou de SIPF, 20 jours par mois pendant 2 mois.

Il faut aussi penser à la bromélaïne, une enzyme tirée de la tige de l'ananas, qui présente de remarquables effets antalgiques, anti-

inflammatoires et cicatrisants, sans pratiquement aucun effet indésirable.

L'**écorce de pin maritime** contient un flavonoïde (l'oligo-proanthocyanidine – OPC dont l'activité antioxydante est de plus de 20 fois supérieure à celle des vitamines C et E. L'OPC se lie au collagène et le protège des agressions comme l'arthrose et inhibe les effets de certaines molécules inflammatoires. Deux études menées sur 258 personnes souffrant d'arthrose ont montré que l'extrait d'écorce de pin permettait de réduire l'utilisation de médicaments anti-inflammatoires. Prendre 100 à 200 mg d'extrait d'écorce de pin maritime par jour.

Du côté des huiles essentielles, la **gaulthérie** (*Gaultheria procumbens* et *Gaultheria fragrantissima*) contient du *salicylate de méthyle*, un composé organique antalgique et anti-inflammatoire, Masser les zones douloureuses avec l'huile essentielle, que vous pouvez diluer à 50% dans de l'huile de calendula si vous avez du mal à supporter l'impression de chaleur de l'huile essentielle de gaulthérie. On peut également utiliser le **lavandin**, le **basilic exotique** ou le **eucalyptus citriodora**, à raison de 2 gouttes pures ou diluées dans un peu d'huile d'olive par exemple, appliquées en massage sur l'articulation douloureuse.

En homéopathie, les traitements les plus communément utilisés sont :

- Rhus tox. 4CH : douleurs aggravées par l'humidité ;
- Bryonia 4CH : douleurs améliorées par l'immobilité ;
- Ruta grav. 5CH : pour les articulations douloureuses

La posologie est généralement de 3 granules avant les trois repas, en espaçant les prises dès que l'on constate une amélioration.

Le **silicium** est un oligoélément qui intervient dans la synthèse du collagène et la formation des os. Il permet de régénérer les tissus et de temporiser l'action agressive de l'interleukine 1 (qui agresse les cartilages). À prendre sous forme de silicium organique à raison de

1 cuillerée à soupe avant les trois repas (ou en en gel à appliquer deux fois par jour sur l'articulation douloureuse).

Chapitre 3

MÉLATONINE : NE PAS HURLER AVEC LES LOUPS

Au printemps 2018, un mouvement de panique s'est emparé des milieux de la santé naturelle, lorsque l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, de l'Environnement et du Travail) a préconisé de nouvelles recommandations d'usage au sujet de **la mélatonine**³⁸. Ces nouvelles recommandations faisaient suite à des signalements d'effets secondaires suite à la prise de mélatonine : « *Depuis la création du dispositif de nutrivigilance (2009, ndlr) et jusqu'en mai 2017, l'Anses a reçu 90 déclarations d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires contenant de la mélatonine. Parmi celles-ci, 19 sont suffisamment complètes pour faire l'objet d'une analyse d'imputabilité.* »

Cela signifie que dans 19 cas, sur une période 8 ans, la question était légitime de savoir si on pouvait attribuer les effets indésirables décrits (maux de tête, vertiges, irritabilité, nausées, vomissements et douleurs abdominales)³⁹ à la prise de mélatonine en complément alimentaire.

A ce stade, il convient de préciser qu'il se vend **1,4 million de boîtes de mélatonine chaque année** en France⁴⁰, et que le rapport des 19

³⁸ <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2016SA0209.pdf>

³⁹ L'ANSES a identifié des populations et des situations particulièrement à risque par rapport à ces effets secondaires : femmes enceintes ou allaitantes, enfants, personnes souffrant de maladies inflammatoires, auto-immunes, d'épilepsie, d'asthme, de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité.

⁴⁰ Estimation communiquée par le Syndicat National des Compléments Alimentaires (Synadiet) sur la base de données recueillies en mars 2016 par IMS Health pour le secteur « pharmacie et parapharmacie » et IRI pour le secteur « grandes et moyennes surfaces »

cas *potentiellement* suspects sur le nombre de boîtes vendues en 8 ans est donc de 0,00000169%. C'est-à-dire quasiment zéro.

Mais ce n'est pas du tout ce qu'ont traduit les médias en évoquant l'affaire :

« *Sommeil, alerte sur les effets secondaires de la mélatonine*⁴¹ », Femme actuelle

« *Attention aux effets secondaires de la mélatonine* »⁴², Marianne

« *Mélatonine : alerte sanitaire lancée par les autorités* », France Info.

Voilà comment avec 19 boîtes qui, *peut-être*, auraient pu entraîner des troubles mineurs chez certaines personnes, on crée un vent de panique monté de toute pièce.

Bien utiliser la mélatonine

A quelles conditions peut-elle aider les personnes qui ont du mal à **trouver le sommeil** ? La mélatonine est une hormone produite par le cerveau, et dont le rôle est de moduler le cycle veille/sommeil. Sa production augmente le soir et au cours de la nuit, contribuant à l'endormissement et au sommeil. Durant la journée, la lumière extérieure vient frapper la rétine de notre œil, indiquant au cerveau qu'il faut cesser la production de mélatonine ;

Avec l'âge, le niveau de mélatonine a tendance à diminuer et certaines personnes, après 60 ans, constatent qu'elles s'endorment plus vite et ont un sommeil de meilleure qualité lorsqu'elles prennent un supplément de mélatonine au coucher. Une étude du *Massachusetts*

⁴¹ <https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/sommeil-alerte-melatonine-49268>

⁴² <https://www.marianne.net/societe/medicament-pour-dormir-attention-aux-effets-secondaires-de-la-melatonine>

Institute of Technology (MIT), a testé pendant une semaine l'efficacité d'un placebo ou de 3 doses de mélatonine (0,1, 0,3 et 3mg) chez 15 insomniaques de plus de 50 ans, et 15 non-insomniaques d'âge similaire⁴³.

Les comprimés étaient pris une demi-heure avant le coucher. Cette étude démontre d'abord qu'il faut, chez des adultes de plus de 50 ans, ingérer 0,3mg de mélatonine (et pas plus) pour ramener le taux de mélatonine à son niveau optimal (celui de l'adolescent et de l'adulte jeune)⁴⁴.

Les comprimés et capsules de mélatonine vendus dans le commerce sont bien plus dosés, jusqu'à 10 fois plus. « *A ces doses élevées, explique le Pr. Wurtma qui a conduit l'étude, la mélatonine cesse de fonctionner après seulement quelques jours d'utilisation. En effet, quand les récepteurs de mélatonine dans le cerveau sont exposés à un excès d'hormone, ils deviennent insensibles.* » Si vous avez plus de 50 ans, et que votre sommeil s'est détérioré alors que vous dormiez bien lorsque vous étiez plus jeune, vous pouvez faire l'essai de mélatonine à dose faible (0,3mg un peu après le repas du soir).

La mélatonine est également indiquée dans le syndrome de retard de phase de sommeil (sommeil tardif, difficultés à se lever).

Evidemment, il est impératif d'en discuter avec votre médecin. Mais contrairement à ce qu'on veut nous faire croire, il n'y a **aucune raison de paniquer** avec la mélatonine.

La mélatonine comme antidouleur

A la fin des années 1980, des premières études sur des souris avaient permis à des chercheurs chinois et canadiens de remarquer que la

⁴³ in Les Dossiers Santé et Nutrition, Mai 2012.

⁴⁴ Zhdanova IV : Melatonin treatment for age-related insomnia. J Clin Endocrinol Metab. 2001 Oct;86(10):4727-30.

perception de la douleur était variable selon différents moments de la journée. Plus faible la nuit, plus élevée la journée. Ils avaient alors formulé l'hypothèse que c'était la mélatonine qui expliquait ces différences. Dans une étude de 2005, des chercheurs de Singapour ont rassemblé une quarantaine d'adultes touchés par le syndrome du **côlon irritable**, souffrant de douleurs abdominales et des troubles du transit. La moitié des malades a reçu un complément alimentaire de mélatonine (3mg) avant le coucher et l'autre moitié a reçu un placebo. Au bout de deux semaines, ceux qui avaient reçu l'hormone ont constaté une nette diminution des douleurs abdominales⁴⁵. D'autres études ont souligné les résultats remarquables de la mélatonine utilisée comme analgésique (antidouleur) :

- Pour les femmes opérées d'une **hystérectomie** (ablation de l'utérus), la prise de 5mg de mélatonine avant l'opération est aussi efficace que celle de clonidine, un antidouleur utilisé par les anesthésistes, et diminue de plus de 30% les besoins en morphine après la chirurgie⁴⁶.
- En cas de **fibromyalgie**, la mélatonine à la dose de 10mg est aussi efficace que l'amitriptyline (Laroxyl)⁴⁷⁴⁸.

⁴⁵ Song GH, Leng PH, Gwee KA, Mochhala SM, Ho KY. Melatonin improves abdominal pain in irritable bowel syndrome patients who have sleep disturbances: a randomised, double blind, placebo controlled study. Gut. 2005 Oct;54(10):1402-7.

⁴⁶ Caumo W, Levandovski R, Hidalgo MP. Preoperative anxiolytic effect of melatonin and clonidine on postoperative pain and morphine consumption in patients undergoing abdominal hysterectomy: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. J Pain. 2009 Jan;10(1):100-8.

⁴⁷ de Zanelle SA, Vercelino R, Laste G, Rozisky JR, Schwertner A, Machado CB, Xavier F, de Souza IC, Deitos A, Torres IL, Caumo W. Melatonin analgesia is associated with improvement of the descending endogenous pain-modulating system in fibromyalgia: a phase II, randomized, double-dummy, controlled trial. BMC Pharmacol Toxicol. 2014 Jul 23;15:40.

⁴⁸ Citera G, Arias MA, Maldonado-Cocco JA, Lázaro MA, Rosemffet MG, Brusco LI, Scheines EJ, Cardinalli DP. The effect of melatonin in patients with fibromyalgia: a pilot study. Clin Rheumatol. 2000;19(1):9-13.

- En cas **d'endométriose**, la mélatonine diminue fortement les douleurs et améliore le sommeil, à la dose de 10mg⁴⁹.
- En cas de chirurgie de la **cataracte**, 10 mg de mélatonine pris 1h30 avant l'opération diminue nettement l'anxiété et la douleur⁵⁰.

Comme explication, les chercheurs avancent que la mélatonine est capable d'activer les récepteurs aux opiacés, c'est-à-dire les molécules dérivées de la morphine⁵¹. Plus surprenant : d'autres études ont montré que la mélatonine agissait en tant que neuromodulateur au niveau de la moelle épinière. Cela signifie en pratique que la mélatonine agit *comme la morphine* et que si elle est prise avec la morphine, elle renforce son action tout en diminuant ses effets secondaires⁵²⁵³ !

Il faut noter cependant qu'aujourd'hui en France, la mélatonine est interdite à la vente libre dès lors que la concentration est de 2mg ou plus. Au-delà de cette concentration, elle devient un médicament, uniquement vendu sur ordonnance. La vente libre, en revanche, est autorisée dans des pays comme les Etats-Unis ou le Canada.

⁴⁹ Schwertner A, Conceição Dos Santos CC, Costa GD, Deitos A, de Souza A, de Souza IC, Torres IL, da Cunha Filho JS, Caumo W. Efficacy of melatonin in the treatment of endometriosis phase II, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Pain*. 2013 Jun;154(6):874-81.

⁵⁰ Ismail SA, Mowafi HA. Melatonin provides anxiolysis, enhances analgesia, decreases intraocular pressure, and promotes better operating conditions during cataract surgery under topical anesthesia. *Anesth Analg*. 2009 Apr;108(4):1146-51.

⁵¹ Zurowski D, Nowak L, Machowska A, Wordliczek J, Thor PJ. Exogenous melatonin abolishes mechanical allodynia but not thermal hyperalgesia in neuropathic pain. The role of the opioid system and benzodiazepine-gabaergic mechanism. *J Physiol Pharmacol*. 2012 Dec;63(6):641-7.

⁵² Zahn PK, Lansmann T, Berger E, Speckmann EJ, Musshoff U. Gene expression and functional characterization of melatonin receptors in the spinal cord of the rat: implications for pain modulation. *J Pineal Res*. 2003 Aug;35(1):24-31.

⁵³ Reiter RJ, Tan DX, Sainz RM, Mayo JC, Lopez-Burillo S. Melatonin: reducing the toxicity and increasing the efficacy of drugs. *J Pharm Pharmacol*. 2002 Oct;54(10):1299-321.

Chapitre 4

ANTI BACTÉRIES : TROIS THÉRAPIES EFFICACES... ENTERRÉES !

La résistance aux antibiotiques est l'un des défis les plus sérieux que la médecine doit aujourd'hui affronter. Les germes deviennent en effet de plus en plus résistants aux antibiotiques, qui pourraient rapidement devenir inefficaces contre certaines bactéries, et en particulier les plus dangereuses. La situation est tellement inquiétante que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a tiré la sonnette d'alarme :

« La résistance aux antibiotiques constitue aujourd'hui l'une des plus graves menaces pesant sur la santé mondiale. Elle peut frapper n'importe qui, à n'importe quel âge, dans n'importe quel pays. »

En France, ce problème a été souligné par un rapport officiel du Ministère de la Santé, de 2015 :

« Chaque année, plus de 150 000 patients développent une infection liée à une bactérie multirésistante, et plus de 12 500 personnes en meurent ».

Dans le monde, L'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) affirme que l'antibiorésistance fait actuellement 700 000 morts et pourrait, en 2050, tuer jusqu'à 10 millions de personnes par an si rien n'est fait⁵⁴.

⁵⁴<https://www.inserm.fr/thematiques/immunologie-inflammation-infectiologie-et-microbiologie/dossiers-d-information/resistance-aux-antibiotiques>

En cause, c'est bien sûr l'abus d'antibiotiques délivrés sur ordonnance, mais aussi ce que l'on trouve dans de très nombreux produits de consommation courante : viandes, poissons, eau du robinet, etc. Et le développement de l'antibiorésistance ne serait pas que le seul fait des antibiotiques. Une étude publiée dans la revue *Nature*⁵⁵ montre que certains médicaments courants (antidiabétiques, inhibiteurs de la pompe à protons, anti-inflammatoires non stéroïdiens, anti-arythmiques etc.) perturbent l'équilibre du microbiote en altérant le développement de certaines souches de bactéries. Les chercheurs pensent que la consommation abusive de ces médicaments pourrait contribuer à aggraver le phénomène de la résistance des souches pathogènes aux antibiotiques.

Trois pistes naturelles semblent aujourd'hui intéressantes dans le traitement des infections : les **phages**, la **vitamine C « à haute dose »** et les **huiles essentielles**.

Les **bactériophages** (ou phages) sont des virus tueurs de bactéries, découverts par Felix d'Hérelle au début du XXe siècle et qui sont progressivement tombés depuis dans les oubliettes de la science, incapables de rivaliser avec les fantastiques perspectives...financières promises dès les années 1930 par le développement des antibiotiques.

La phagothérapie⁵⁶ est pourtant un traitement efficace et sans danger qui se pratique aujourd'hui dans des cliniques parfaitement sûres en Russie, Pologne et surtout Géorgie, où des centres comme l'institut *Eliava* soignent chaque année plusieurs milliers de patients atteints d'infections bactériennes, selon un principe d'action entièrement personnalisé.

Chaque bactériophage n'est en effet associé qu'à une seule bactérie. C'est ce qui constitue leur force majeure : les phages ciblent une seule « ennemie », contrairement aux antibiotiques qui attaquent indifféremment les bonnes comme les mauvaises bactéries, causant

⁵⁵ Lisa Maier, Athanasios Typas et al., Extensive impact of non-antibiotic drugs on human gut bacteria, *Nature*, 19 mars 2018

⁵⁶ <https://www.prevention-sante.eu/actus/bacteriophages-virus-guerisseurs-entretien-docteur-riche>

au passage des ravages à notre flore intestinale. Conséquence : non seulement la phagothérapie implique d'identifier clairement la bactérie responsable de l'infection, et donc de personnaliser le traitement, mais elle limite considérablement les risques de développer des bactéries résistantes.

On recense aujourd'hui environ 6 000 bactériophages. Ils sont présents absolument partout : sur notre peau, dans nos intestins, dans l'eau des lacs et des stations d'épuration... Ils sont dix à cent fois plus nombreux que les bactéries, permettant un champ d'intervention immense ! En association avec d'autres traitements, ils garantissent de bien meilleures chances de guérison, parfois dans des situations « désespérées ». Comme dans le cas de cette femme, sauvée d'une amputation :

« Après une chute et plusieurs opérations, son pied droit s'infecte. Les antibiotiques sont impuissants, et les médecins ne voient plus qu'une solution : l'amputation. La jeune femme signe une décharge pour expérimenter un traitement interdit en France : la phagothérapie ou l'utilisation de virus pour détruire des bactéries. « Sur la plaie, on versait toutes les 24 heures les phages. C'était juste génial, car au fur à mesure des pansements, je voyais ma plaie se refermer. »⁵⁷

Le Français Serge Fortuna, 56 ans, a raconté lui aussi comment la phagothérapie lui a sauvé la jambe, alors qu'il avait lui-même écrit une lettre à ses médecins, après des années de souffrance lié à un staphylocoque doré attrapé à 17 ans, pour leur **réclamer qu'ils lui coupent la jambe**.

« Avec 39 opérations au total, il n'a pas peur de parler de « succession de mutilations. J'avais baissé les bras, j'ai réclamé l'amputation, lettre de motivation à l'appui »⁵⁸.

Et puis un jour, par hasard, il tombe sur un documentaire à la télévision :

⁵⁷ https://www.francetvinfo.fr/france/la-phagothérapie-l-alternative-aux-antibiotiques-bientot-autorisée-en-france_1328381.html

⁵⁸ <https://www.ledauphine.com/vaucluse/2013/02/04/sa-jambe-sauvee-en-georgie-par-des-virus-guerisseurs>

« Sur Arte, l'émission parle de ce docteur Alain Dublanquet, microbiologiste à l'hôpital de Villeneuve-Saint-Georges. On le voit partir en Géorgie chercher des virus bactériophages pour sauver la jambe d'une de ses patientes. »

A son tour, Serge Fortuna décide de se rendre en Géorgie, où il débarque avec « *juste une adresse et le Guide du Routard* » !

La clinique qu'il a trouvée sur internet n'est pas vraiment engageante. « *Je ne savais pas où j'allais, il n'y avait même pas de plaque à l'entrée, mais je n'avais pas le choix* ». Deux fois par jour, il absorbe un cocktail de phages en ampoules, tous les deux jours les pansements sont changés et la plaie nettoyée au moyen d'une solution de phages. Tous les deux jours aussi, il est également perfusé à la vitamine C. Chaque semaine, en fonction des analyses, on change de phages. Sa plaie se referme, les douleurs arthrosiques qui le terrassaient depuis des années disparaissent. Après 20 jours de traitement, la bactérie a disparu.

Un groupe de chercheurs a lancé en Suisse, en 2013, l'étude Phagoburn, qui suit 25 malades infectés par deux bactéries courantes : *Escherichia coli*, et *Pseudomonas aeruginosa*. Des cocktails de phages ont été présentés à l'Agence Européenne du Médicament qui en a autorisé la commercialisation⁵⁹.

A l'hôpital de la Croix Rousse-Hospices civils de Lyon (HCL), deux patients atteints de sévères infections ostéo-articulaires ont bénéficié d'un traitement par phages⁶⁰. Les bactéries ciblées dans le cas de l'étude lyonnaise sont un *Pseudomonas aeruginosa* multirésistant chez un patient, et un staphylococcus aureus récidivant chez l'autre.

Grâce au traitement par phages, les plaies ont pu cicatriser, alors que tous les autres traitements avaient échoué. Ces guérisons ouvrent la perspective d'une véritable prise en compte de la phagothérapie par le corps médical, mais à l'heure où nous rédigeons ces lignes, le feu vert n'est toujours pas donné en France.

⁵⁹ <https://www.letemps.ch/sciences/2017/02/21/virus-antibacteriens-retour>

⁶⁰ <https://www.reseau-chu.org/article/a-lyon-le-1er-traitement-par-phages-fabrique-en-france/>

Vitamine C à haute dose

Sur le sujet très débattu de la **vitamine C**, plusieurs études viennent étayer l'hypothèse de l'efficacité de la vitamine C à haute dose dans des cas d'infections bactériennes ou virales graves. Les chercheurs ont notamment montré l'efficacité de traitements utilisant la vitamine C à haute dose pour les maux suivants :

- Septicémie (infection du sang)⁶¹⁶²⁶³
- le Sida⁶⁴
- les infections pulmonaires⁶⁵
- Une activité antibactérienne contre différents types de bactéries⁶⁶
- l'Herpès⁶⁷

Il faut toutefois préciser que dans ces études, le traitement à base **de vitamine C à haute dose n'est pas le seul prodigué.**

⁶¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28210072>

⁶² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27940189>

⁶³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25994956>

⁶⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27481230>

⁶⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26898166>

⁶⁶ <http://www.antibiotique.eu/deacutefinition--histoire.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25543818>

Huiles essentielles et antibiotiques : une alternative ?

Autre famille d'intérêt dans la lutte anti-infectieuse, les huiles **essentiels**, qui pourraient avoir les mêmes effets que les antibiotiques, en observant un mécanisme complexe en trois temps :

D'abord, elles traversent les membranes biologiques de la bactérie. Elles perturbent ensuite son métabolisme cellulaire (diminution du métabolisme énergétique, réduction des échanges d'électrons au niveau des membranes). Enfin, elles bloquent les fonctions vitales de la bactérie (respiration et équilibre ionique intracellulaire).

Les quatre constituants principaux des huiles essentielles contre les bactéries sont le carvacrol, l'eugénol, le thymol, le cinnamaldéhyde, mais on peut également ajouter des molécules telles que le linalol et le géraniol.

Il est probablement trop tôt pour affirmer que les huiles essentielles peuvent être des alternatives complètes aux antibiotiques, mais ce qui est certain c'est que l'on peut aujourd'hui les utiliser en coopération.

Dans certains cas cliniques, l'huile essentielle est même venue au secours d'antibiotiques qui n'agissaient plus ! L'huile essentielle d'**arbre à thé** (teneur importante en terpinène 1-ol-4 associé à de l'alpha-terpinéol) a notamment permis d'éviter l'évolution de l'infection à *Staphylococcus aureus* sur une blessure d'un membre⁶⁸. Contrairement aux antibiotiques, qui n'agissent que sur les virus, les huiles essentielles sont capables de détruire les virus et de bloquer l'inflammation... ce qui limite le risque de surinfection bactérienne ou fongique !

⁶⁸ *Acta Cir Bras.* 2015 Jun;30(6):Antimicrobial activity of Melaleuca sp. oil against clinical isolates of antibiotics resistant *Staphylococcus aureus*. Falci SP¹, Teixeira MA², Chagas PF³, Martinez BB², Loyola AB², Ferreira LM⁴, Veiga DF⁵.

L'huile essentielle de **giroflie**, riche en eugénol, est utilisée dans de nombreuses infections et a en plus un pouvoir anti-inflammatoire. Les huiles d'**eucalyptus radié**, de niaouli, de ravintsara, de cajepu...riches en 1-8 cinéole, affichent action antivirale, anti-inflammatoire et bactéricide.

Exemple d'un mélange anti-infectieux à utiliser en début d'infection ORL-broncho-pulmonaire : on dilue les huiles dans un support huileux (flacon de 30 ml d'huile végétale de macadamia par exemple) dans les proportions suivantes :

HE arbre à thé 30 gouttes
HE giroflie 30 gouttes
HE eucalyptus radié 30 gouttes

Puis on applique une noisette du mélange sur la poitrine, jusqu'à cinq fois par jour pendant une semaine.

Chapitre 5

PLANTES MÉDICINALES : LE MENSONGE EFFARANT D'UN MILLIARDAIRE

L'homme le plus riche de la planète est-il aussi...le plus idiot ? Attention, ce n'est pas une provocation, c'est une question parfaitement sérieuse, qu'il faut poser à la lumière de déclarations effectuées par Bill Gates au sujet des **plantes médicinales**. Vous savez peut-être que le célèbre milliardaire, créateur de la multinationale informatique Microsoft, a créé une fondation qui finance des projets pour, dit-elle, « *améliorer la santé des hommes et des femmes les plus démunis, ayant peu ou pas d'accès aux soins* ». C'est dans ce contexte qu'une Française, le Docteur Lucille Cornet-Vernet, a pris contact avec la fondation de Bill Gates.

Cette scientifique se passionne depuis des années sur une plante médicinale hors du commun, connue depuis plus de 2000 ans en Chine, l'*Artémisia annua*, dont l'utilisation contre le paludisme (250 millions de personnes touchées, 445 000 décès en 2016, surtout en Afrique) obtient des résultats absolument sensationnels, à un coût très faible. Pour généraliser son utilisation, le Dr Cornet-Vernet cherchait à financer les études cliniques prouvant l'efficacité de la plante. Mais voici ce que lui aurait répondu l'entourage du milliardaire :

« *M. Gates ne croit pas dans le pouvoir des plantes* »⁶⁹.

... Euh...« *Syntax error* » ? Erreur système ?!

Non, non...Vous avez bien lu. Monsieur Bill Gates, créateur d'une entreprise qui réalise près de 100 Milliards de dollars de chiffre

⁶⁹ <http://www.dur-a-avalier.com/artemisia-la-plante-derangeante-qui-guerit-le-paludisme/>

d'affaires, qui emploie plus de 100 000 salariés dans le monde, ne « *croit pas* » dans le pouvoir des plantes...

Monsieur Gates, qui parle à l'oreille de tous les chefs d'Etats de la planète, à qui il fait part de son objectif d'avoir vacciné la population du monde entier d'ici fin 2020⁷⁰, ne « *croit pas* » aux plantes médicinales.

Les plantes médicinales sont donc une « croyance » !? Un peu comme la face cachée de la lune ou la présence de martiens au gouvernement ? On y croit, on n'y croit pas. On fait comme on veut.

Point.

Dans la série « bas de plafond », le milliardaire américain joue les poids lourds ! Car au contraire de ce qu'il raconte, les études scientifiques sont de plus en plus nombreuses, qui valident les vertus des plantes, de la phytothérapie, de l'aromathérapie ; tous les jours des chercheurs découvrent de nouvelles applications aux principes actifs contenus dans les plantes médicinales. Je pense notamment ;

- Aux **perspectives inégalées** offertes par de « simples plantes » aux malades souffrant de **dépression** (*mucuna pruriens*, *crocus sativus*), d'**insomnie** (griffonia, eschscholtzian), ou d'**hypertension** (ylang-ylang),
- Aux récentes études qui ont démontré l'intérêt d'une plante chinoise, l'huperzine, contre **Alzheimer**⁷¹⁷² ;
- A la **puissance chaque jour démontrée des huiles essentielles** dans des maladies aussi invalidantes que les **polyarthrites** (huile de thym à thuyanol, huile de sarriette et

⁷⁰ <https://www.20minutes.fr/societe/2222743-20180217-bill-gates-origine-campagnes-vaccination-mondiales-refuse-vacciner-propres-enfants>

⁷¹ 1. Zangara A. The psychopharmacology of huperzine A: an alkaloid with cognitive enhancing and neuroprotective properties of interest in the treatment of Alzheimer's disease. *Pharmacol Biochem Behav.* 2003 Jun;75(3):675-86.

⁷² Camps P, Munoz-Torrero D. Tacrine-huperzine A hybrids (huprines): a new class of highly potent and selective acetylcholinesterase inhibitors of interest for the treatment of Alzheimer's disease. *Mini Rev Med Chem.* 2001 Jul;1(2):163-74

hélichryse d'Italie) ou la **dépression** (l'huile essentielle de lavande vraie obtient de meilleurs résultats que le Prozac !) – voir à ce sujet notre chapitre consacré aux huiles essentielles ;

- Aux « plantes d'amour », la **sarriette**, le **thym**, le **fenouil** ou la **grenade**, dont la phytothérapie comprend de mieux en mieux le fonctionnement et la mise en action lorsque dans la vie de couple surviennent des **problèmes de libido** ;

Et le **curcuma** contre les douleurs articulaires ?

La **scrofulaire noueuse** en cas de lombalgie ?

Et l'**hysope de l'eau** (*bacopa monieri*) dont de nombreuses études⁷³⁷⁴ ont montré qu'elle améliorerait la mémoire, c'est une plante ou une sucette chimique d'après vous, monsieur Gates ?

Le **plantain lancéolé**, utile contre l'asthme et pour arrêter de fumer, la **mélisse** qui réduit les palpitations cardiaques⁷⁵, la **verveine** pour préparer au sommeil, le **mélèze** qui renforce votre système immunitaire...

Et la belladone, qu'on soupçonnait au moyen-âge d'être la plante qui donnait leurs pouvoirs « visionnaires » aux sorcières, capables grâce à elle de « voler », de s'extraire du monde terrestre et de parler avec le diable... Savez-vous que les scientifiques ont découvert récemment que les alcaloïdes présents dans la plante (atropine, notamment) provoquaient effectivement des **états seconds** avec hallucinations, sensations de lévitation et visions effarantes...

Savez-vous, monsieur Gates qu'à l'été 2018, dans les Pyrénées, un homme de 75 ans est mort parce qu'il croyait ramasser du *couscoul*

⁷³ Charles PD, Ambigapathy G, Geraldine P, Akbarsha MA, Rajan KE. Bacopa monniera leaf extract up-regulates tryptophan hydroxylase (TPH2) and serotonin transporter (SERT) expression: implications in memory formation. J Ethnopharmacol. 2011 Mar 8;134(1):55-61. 20.

⁷⁴ Neuropsychopharmacological effects of the Ayurvedic nootro- pic Bacopa monniera Linn. (Brahmi).

⁷⁵ Alijaniha, Naseri, Afsharypuor, Fallahi, Noorbala, Mosaddegh, Faghihzadeh, Sadrai. Heart palpitation relief with Melissa officinalis leaf extract: double blind, randomized, placebo controlled trial of efficacy and safety. J Ethnopharmacol. 2015 Apr 22;164:378-84. doi: 10.1016/j.jep.2015.02.007. Epub 2015 Feb 11.

pour faire une salade, et qu'il l'a en fait confondu avec de l'**aconit**, une des herbes les plus toxiques d'Europe⁷⁶ (elle atteint tous les systèmes vitaux cardio-vasculaires et nerveux).

Mort !

J'arrête ici la liste, des dizaines de volumes ne suffiraient pas à présenter de façon exhaustive l'**immense puissance des plantes médicinales**, et leur intérêt phénoménal pour la santé des humains – qui au passage, les utilisent pour se soigner depuis des millénaires.

La réalité, c'est qu'il n'y a pas à croire ou à ne pas croire au pouvoir des plantes médicinales. Il n'y a qu'à le constater. Et je dirais même : l'admirer.

Alors si un homme de la trempe de Bill Gates s'autorise à ridiculiser ainsi les plantes, c'est peut-être qu'il y a **autre chose**...

Les plantes sont une menace ? Oh que oui...

Car revenons un instant sur cette plante, l'*artemisia annua* (armoise annuelle) et son incroyable efficacité sur le paludisme. Si son nom vous dit quelque chose, ce n'est peut-être pas un hasard. Il se trouve que c'est pour ses travaux sur cette plante que la chercheuse chinoise Tu Youyou s'est vue décerner...le prix Nobel de médecine 2015 !! C'est l'artémisinine, substance active de la plante, qui est à l'origine de spectaculaires résultats contre le paludisme...mais aussi contre le cancer.

« D'autres recherches, comme celles de l'Université de Washington, menées par les Docteurs Singh et Henry Lai, vont montrer que l'artémisinine peut détruire rapidement près

⁷⁶ <https://france3-regions.francetvinfo.fr/occitanie/pyrenees-orientales/perpignan/pyrenees-orientales-1-mort-2-femmes-intoxiquees-aconit-alenya-1491875.html>

de 30% des cellules cancéreuses du poumon ; mais en la combinant avec du fer, elle éradique jusqu'à 98% des cellules cancéreuses, en seulement 16 heures.⁷⁷ »

L'explication :

« Selon les résultats, "l'artémisinine arrête le facteur de transcription E2F1" et intervient dans la destruction des cellules cancéreuses du poumon. »

Depuis, de nombreuses autres expériences ont été menées sur différents cancers (prostate, intestins...), qui ont toutes prouvé que l'artémisinine combinée au fer détruit sélectivement les tumeurs cancéreuses. Le Dr Len Saputo, spécialiste mondialement reconnu des organes, a été jusqu'à qualifier l'artémisinine de « *bombe intelligente pour le cancer*⁷⁸ ».

J'imagine que ça non plus, Bill Gates n'y « croit pas » ?

En réalité, il y a fort à parier que le milliardaire américain sait très bien ce qu'il raconte, et que s'il refuse de reconnaître le pouvoir des plantes, c'est tout simplement parce qu'il les considère comme une **menace contre ses intérêts**. La fondation Gates investit en effet lourdement dans les **laboratoires pharmaceutiques** : 64 millions de dollars pour Sanofi, 300 millions pour GSK et le développement...d'un vaccin contre le **paludisme**.

On comprend mieux alors son aversion pour les plantes qui soignent quasiment...gratuitement.

⁷⁷ Michel Dogna, *Cancers – Guérir hors protocoles*, Editex ltd.

⁷⁸ <http://breast-cancer-du-sein.com/files/Traduction-LS.pdf>

La plante sauve un enfant de 5 ans !

Aujourd'hui, la médecine conventionnelle traite le paludisme avec des ACT (*Artemisinin-based Combination Therapy*), des polythérapies médicamenteuses qui associent deux molécules dérivées de l'artémisinine. Seulement, ces traitements sont aujourd'hui menacés par la plante elle-même, **plus efficace, et sans le moindre effet secondaire**. Le journaliste et docteur en sciences Jérémy Anso a raconté sur son blog comment des travaux conduits par une équipe du *Worcester Polytechnic Institute* (WPI), aux Etats-Unis,⁷⁹ ont permis de sauver un groupe de 18 personnes d'une mort probable à cause d'un paludisme devenu incurable :

« De 14 mois jusqu'à 60 ans, toutes ces personnes avaient épuisé l'arsenal thérapeutique à notre disposition : l'artésunate en gélules y compris celui en intraveineuse, qui n'est rien d'autre que le traitement de la dernière chance. Mais c'était sans compter les comprimés d'Artemisia annua, qui en seulement 8 jours, ont remis sur pieds nos 18 condamnés. »

Parmi les malades, il y avait un petit garçon de 5 ans qui ne réagissait plus aux médicaments pour traiter son paludisme...

« Il a été transféré à l'hôpital avec de la fièvre, une anémie, des infections respiratoires, des convulsions, pour finir dans le coma. Quand tous les traitements de la dernière chance ont échoué, Artemisia annua a été utilisée »

5 jours de traitement à base de feuilles séchées et l'enfant était REMIS !!! Il a pu reprendre ses activités normales le 6^{ème} jour. Si Bill Gates n'a pas lu cette étude, il peut la retrouver dans les références scientifiques de cet article. Bonne nouvelle pour lui, elle est rédigée en anglais... Mauvaise nouvelle : on ne voit pas du tout ce qui justifierait, puisqu'on dispose d'un si puissant remède naturel,

⁷⁹ Elfawal, M. A., Towler, M. J., Reich, N. G., Golenbock, D., Weathers, P. J., & Rich, S. M. (2012). Dried whole plant *Artemisia annua* as an antimalarial therapy. *PLoS One*, 7(12), e52746.

l'organisation de campagnes massives de vaccination, comme le souhaite monsieur Gates...

Une star victime.... du médicament antipalu !

Je vous parlais un peu plus haut de l'absence totale « *d'effets secondaires* » de l'*artemisia annua* contre le paludisme. C'est loin d'être le cas de la version chimique...Demandez au chanteur Stromae ce qu'il en pense⁸⁰. En 2015, alors qu'il était en pleine tournée en Afrique, il a été contraint d'interrompre son tour de chant à cause d'un médicament antipaludique, le *Lariam*, du laboratoire Roche :

« Je n'ai pas supporté mon traitement anti-paludisme, ça m'a filé des hallucinations. »

« J'ai cru que j'avais basculé dans la folie, on m'a diagnostiqué une décompensation psychique. J'aurais pu faire une connerie, je n'étais plus moi-même. »

Aujourd'hui encore, le chanteur est victime de crises d'angoisse, et il lui est arrivé de devoir retourner d'urgence à l'hôpital !

L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament s'est d'ailleurs intéressée récemment au *Lariam*, qu'elle ne recommande désormais aux voyageurs qu'en « *dernière intention* » en raison de ses effets indésirables graves (paranoïa, idées suicidaires, confusion mentale, etc.) En attendant, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), elle, préfère mettre en garde contre l'utilisation de...l'*artemisia annua*, notre plante efficace et inoffensive...Comprenez qui pourra.

En France, même logique : les autorités ont choisi...d'interdire l'*artemisia* à la vente, alors qu'elle est autorisée en Allemagne, en Angleterre, en Autriche ou au Luxembourg.

⁸⁰ <https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/stromae-medicament-paludisme-lariam-42674>

Faut-il toujours comprendre...comment ça marche ?

L'argument invoqué par l'OMS pour expliquer son choix est le « manque de preuves » au sujet de la plante. Justement, c'est bien pour fournir ces preuves, pour financer des études sur l'*artemisia* qui attesteront de son efficacité devant la communauté scientifique que le Dr Cornet-Vernet remue ciel et terre :

« Vingt molécules ont été identifiées, mais il y en a beaucoup d'autres et elles interfèrent les unes avec les autres. »

« Comme pour toutes les plantes, c'est la synergie entre tous les principes actifs qui rend l'Artemisia si efficace. Par exemple, l'artémisinine contenue dans la tisane est 27 fois plus absorbée que si elle est donnée pure. Cela veut dire qu'il y a des molécules dans la tisane qui aident à l'assimilation de l'artémisinine. Cette dernière n'est pas présente dans l'Artemisia afra qui, pourtant, soigne tout aussi efficacement. L'artémisinine seule ne fait pas tout. Il y a des phytostérols, une cinquantaine d'huiles essentielles, beaucoup de zinc... c'est infini !

« On mettra longtemps à comprendre comment ça marche. Et ce n'est peut-être pas si important... Après tout, on ne sait pas comment fonctionnent vraiment environ 70 % des médicaments vendus en pharmacie, mais on continue à les utiliser. L'important, c'est que ça marche et ça fait près de 2 000 ans que l'Artemisia a fait ses preuves. C'est suffisant, non ? »

Pas pour Bill Gates, en tout cas. Qui refuse de voir ses vaccins – et ses profits – se faire damer le pion par une *vulgaire* plante, qui est EN PLUS d'une facilité déconcertante d'emploi : la tisane d'*Artemisia* se prépare avec 5 grammes de feuilles et de tiges sèches. Cela correspond à une simple poignée...On la plonge dans un litre d'eau bouillante à 100 °C et on laisse infuser 15 minutes à couvert avant de filtrer. Ce litre de tisane doit être administré en 3 à 4 prises sur la journée. La cure est de 7 jours mais la fièvre, les courbatures et les maux de tête disparaissent dès le deuxième jour.

Et...c'est tout !

Il est évident qu'une telle simplicité ne garantit **aucun revenu conséquent** à Bill Gates et à ses compères, mais qu'elle est...pour des millions d'autres êtres humains, la promesse d'une guérison rapide et accessible financièrement. Seulement, « Bill le menteur » peut bien continuer ses incantations, la vérité finira bien par s'imposer au plus grand nombre. Car les plantes médicinales, c'est beaucoup plus que des simples médicaments naturels.

Pourquoi les plantes ne sont pas là par hasard...Une démonstration mystique ET scientifique

Les plantes qui soignent sont la traduction qu'il y a dans la Nature un **formidable principe de vie, de vérité et de guérison**. Un principe contre lesquels certains hommes, avides de pouvoir et d'argent, se dressent de toute leur force. Mais ils perdront. Car s'ils gagnent, c'est notre monde qui sera perdu. Comment en effet ne pas voir qu'en chaque arbre, en chaque herbe, c'est « l'univers tout entier qui se condense et frémit », pour reprendre la formule poétique du botaniste Pierre Lieutaghi.

La science, nous dit-il, « *veut goûter du fruit de l'arbre de la pointe de ses analyses* ». Mais en homme sage, Lieutaghi préfère « *rester devant l'arbre, devant la fleur et les contempler avec le moins possible d'intelligence pour essayer de donner aux bois, aux pétales, le plus possible d'amour* ».

Oui, nous parlons bien d'amour ! Car l'intelligence sans le cœur, ce n'est que de la mécanique. N'est-ce pas d'ailleurs exactement le même message que nous adressent depuis des millénaires ceux qui ont aimé les plantes, les « simples », comme ils les appelaient ? Eux qui ont crû, qui croient encore, qu'elles ne se trouvent pas là par hasard. Qu'il y a un sens à tout cela. C'est Sainte Hildegarde de Bingen, qui était convaincue que Dieu avait mis sur le chemin des

hommes des plantes pour les soigner. Ce sont les indiens d'Amazonie, qui lorsqu'on leur demande d'où ils tiennent leurs immenses connaissances sur les plantes répondent invariablement : « *Ce sont elles qui nous communiquent directement leurs propriétés thérapeutiques* ».

Délirant ? A voir...

Prenez l'exemple du **curare**, un poison que les chasseurs d'Amazonie utilisent depuis des millénaires pour paralyser les muscles de leurs proies. Pour l'obtenir, il faut cuire plusieurs plantes ensemble pendant un nombre très précis de jours, d'heures. « *Sachant qu'il existe plus de 80.000 espèces de plantes dans la forêt, c'est une chance sur 6,4 milliards que l'on ait trouvé cette recette par hasard* »⁸¹ explique l'anthropologue Jérémy Narby. Est-il si insensé de tendre l'oreille aux propos des chamanes quand on sait que la médecine occidentale elle-même a utilisé le curare pour anesthésier?

Et que dire de l'**ayahuasca**, ce breuvage utilisé pour élargir les champs de conscience, dont la préparation requiert des connaissances extrêmement pointues.

Il faut en effet combiner deux plantes. La première, la *Psychotria viridis*, contient une hormone, la diméthyltryptamine, qui aurait une action sur notre cerveau, mais qui une fois ingérée est immédiatement inhibée par une enzyme de notre système digestif, la monoamine oxydase. Si on l'utilisait seule, cette plante n'aurait **aucun effet**. Ce n'est qu'en association avec l'écorce de la liane *Banisteriopsis caapi*, que l'ayahuasca devient alors la boisson qu'on appelle la « vigne de l'âme » : la liane contient en effet des substances qui inhibent notre enzyme digestif ce qui permet alors à la première plante d'agir et de provoquer une modification de l'état de conscience.

Tout cela, les chamanes affirment l'avoir appris *directement* des plantes.

Le grand botaniste Jean-Marie Pelt, aujourd'hui décédé, avait raconté lui aussi avoir rencontré un praticien vaudou qui tenait son immense

⁸¹ Jeremy Narby, Francis Huxley, Chamanes au fil du temps, Albin Michel, 2002

science des plantes...d'une petite graine d'ipoméa, une plante hallucinogène qui le faisait rencontrer son père défunt, et lui donnait des conseils sur le traitement à conseiller à chaque patient. Pas vraiment une méthode scientifique et pourtant ! Jean-Marie Pelt l'assurait : rarement, peut-être jamais, n'a-t-il rencontré un homme qui avait une telle connaissance des plantes...et du vivant.

La plante qui tue...soigne aussi !

Nous avons vu qu'*aconit napellus* est une plante d'une toxicité redoutable. Mais en diluant et en dynamisant la plante selon les principes homéopathiques, aconit devient une formidable régulatrice de l'angoisse intense (tube de 15 CH). Elle permet également de soigner les névralgies (9 CH, 5 granules toutes les heures en espaçant dès amélioration) et de traiter la fièvre aiguë et brutale (tube de 5 CH, 5 granules toutes les heures, en espaçant dès amélioration).

Chapitre 6

CHOLESTÉROL : LE NOUVEAU PIÈGE SIGNÉ BIG PHARMA (ET LES VRAIS MOYENS D'ÉVITER L'INFARCTUS)

Avez-vous remarqué depuis plusieurs mois comment les médias officiels ont commencé à « *ajuster* » leur discours au sujet du **cholestérol**. Jusqu'à présent, ils nous servaient une sorte de fable pour enfants avec le grand méchant cholestérol d'un côté et les gentilles statines de l'autre (médicaments pour faire baisser le cholestérol), venues mettre de l'ordre dans nos artères. Seulement depuis quelque temps, le scénario a eu tendance à se brouiller *un peu*.

D'abord sur le cholestérol, qui finalement, n'est peut-être pas le « diable » en personne ;

Ensuite sur les statines, qui finalement, ne sont peut-être pas la panacée qu'on a voulu nous vendre.

Il faut tout de même savoir que le marché des anticholestérols représente aujourd'hui une **manne de 30 milliards d'euros par an**⁸² pour les grands laboratoires. Alors s'ils ont « laissé faire » sans trop réagir cette petite (r)évolution du discours, c'est parce qu'ils ont, vous allez voir, une autre idée en tête...Mais d'abord, que s'est-il passé pour expliquer ce revirement soudain

⁸² <https://bfmbusiness.bfmtv.com/entreprise/anti-cholesterol-un-marche-a-40-milliards-dollars-449594.html>

Le vilain secret du Pape...des statines

La terre a tremblé une première fois lorsqu'un homme, le Professeur Rory Collins, professeur de médecine à l'Université de Oxford, a fait une déclaration publique proprement hallucinante⁸³ : ce scientifique, à la tête de deux consortiums de recherches privés qui ont produit depuis 20 ans une grande partie des études concernant les statines, a reconnu en 2015 qu'il n'avait **« jamais étudié sérieusement leurs effets secondaires !!! »**

Ah...Et...pourquoi ?

Parce que sa « conviction » était que les statines « sauvaient des vies », et qu'il ne voulait pas inquiéter les patients en dévoilant leurs effets secondaires...pourtant avérés (douleurs musculaires, risque de diabète, problèmes rénaux, de mémoire, etc.) !! A partir de là, il est devenu difficile de continuer à faire comme si rien ne s'était passé. Et des scientifiques comme le Dr Michel de Lorgeril ou le Pr. Bernard Even, dont les travaux sur les dangers des statines avaient été superbement ignorés jusqu'alors, ont *enfin* commencé à être pris au sérieux.

« Je reconnais que c'est difficile à admettre quand on vous a enseigné autre chose pendant 30 ans, mais le dogme du cholestérol coupable est à mettre à la poubelle de l'histoire », résume ainsi le Dr de Lorgeril.

MOINS de cholestérol.... PLUS de risque mortel

C'est curieusement à ce moment-là aussi que certaines « grosses » études **défavorables aux statines**, et qu'on connaissait pourtant depuis très longtemps, ont refait surface. En avril 2016 est notamment

⁸³ <http://www.express.co.uk/news/uk/558249/statins-expert-heart-drug-rory-collins>

parue dans le *British Medical Journal* une étude conduite entre 1968 et 1973, et qui avait mystérieusement rejoint les poubelles de la science. Des chercheurs avaient suivi 9 400 patients vivant en institution (hôpital ou maison de retraite), ce qui leur avait permis de contrôler leurs repas avec précision, et de leur faire régulièrement des prises de sang. Ils avaient divisé les patients en deux groupes : le premier devait suivre le régime classique de l'époque, riche en graisses animales (beurre, en particulier). Le second, lui, s'est vu imposer un régime pauvre en graisses animales, mais enrichi en huile de maïs.

La théorie de l'époque était que les graisses animales (dites « saturées ») causaient du cholestérol et bouchaient les artères. A l'inverse, les graisses dites poly ou mono-insaturées comme l'huile de maïs ou de tournesol étaient censées être bonnes pour le cœur.

De façon attendue, les patients du groupe « huile de maïs » ont vu leur taux de cholestérol diminuer, contrairement à ceux du groupe « graisse animale ». Mais le problème est que malgré cette baisse de leur cholestérol, ils ont subi 2 fois plus de crises cardiaques que les autres (41% contre 21% parmi les décédés). Et chez les plus de 65 ans, le groupe « huile de maïs » a de surcroît connu 15% de morts en plus ! Encore plus marquant : plus leur cholestérol avait baissé, plus leur mortalité était élevée. Chaque baisse de 0,3 point de leur cholestérol total augmentait le risque de mourir de 22%.

Conclusion : il était non seulement INUTILE, mais même DANGEREUX de vouloir faire baisser le cholestérol à tout prix. En réalité, il n'y a RIEN de surprenant à cela.

Le cholestérol n'est PAS une « maladie » !

Car le cholestérol, ce n'est pas une « maladie ». C'est un lipide présent naturellement dans notre corps, où il joue un rôle absolument essentiel dans de très nombreux processus.

Pour en connaître le détail, je vous renvoie à l'excellente conférence « *Le Cholestérol : une molécule de vie* » du Pr. Even (vous la trouvez en deux clics sur internet, elle est entièrement gratuite et compréhensible par tous, même quand on n'est pas biochimiste)⁸⁴ ; mais je dois vous dire ici le minimum incontournable pour bien comprendre l'importance du cholestérol.

Nous sommes composés d'environ 100 000 milliards de cellules et chaque cellule est entourée d'une membrane composée de lipides.

Or le cholestérol **est un composant vital des membranes cellulaires**, à qui il assure structure et robustesse.

Par cette rigidité, le cholestérol permet aussi l'activité des protéines, entre transporteurs et récepteurs... Ces derniers sont « ancrés » sur le cholestérol, et vont permettre la circulation de l'extérieur à l'intérieur des cellules, mais aussi aux cellules de communiquer entre elles.

Ainsi, **faire baisser le cholestérol peut altérer les capacités de la plupart des fonctions des membranes cellulaires**, que ce soit le transport de nutriments ou la communication entre les organes.

Par exemple, si les récepteurs aux neurotransmetteurs du cerveau qui nous permettent d'être attentif, de mémoriser, sont moins actifs ? Les capacités de mémorisation diminuent alors, et c'est bien ce que l'on constate chez nombre de patients sous statines.

Ce n'est pas tout. Le cholestérol est aussi :

⁸⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=dlfV6WMCfeg>

- le **précurseur des acides et sels biliaires**, qui sont **indispensables à la digestion des graisses et lipides**, notamment les acides gras essentiels et plus particulièrement les acides gras oméga-3 dont on connaît l'importance dans la prévention des maladies cardiovasculaires ;
- le **précurseur des hormones stéroïdes**, notamment les hormones sexuelles ;
- C'est *à partir* du cholestérol que nous fabriquons le précurseur de la **vitamine D** qui va être activé par l'exposition au soleil.
- C'est *à partir* du cholestérol que nous produisons le **coenzyme Q10**, une molécule vitale, qui sert à transporter les électrons dans les mitochondries, les centrales énergétiques pour produire le moteur de toutes nos fonctions, l'ATP.
- Le cholestérol est indispensable pour la **DHEA**, aussi connue comme l'**hormone anti-âge**.
- Encore plus méconnu, le rôle positif du cholestérol sur le...**cancer** ! Des études ont en effet remarqué une diminution du risque de cancers lorsque les sujets affichent un taux de cholestérol plus élevé⁸⁵⁸⁶. Dans le même registre, une équipe de recherche française vient de mettre en évidence une **molécule dérivée du cholestérol**, appelée *dendrogénine A* (DDA) qui possède des **propriétés anticancéreuses**.

Pour résumer, « avoir du cholestérol » n'est absolument pas le signe d'une crise cardiaque annoncée.

⁸⁵ Etude *Me-Can*, menée sur 289 273 hommes et 288 057 femmes de Norvège, Suède et en Autriche : chez les hommes ayant le quintile de cholestérol le plus élevé, on constate une réduction de 86% des cancers du foie et des voies biliaires, de 48% de cancers du pancréas, de 33% de cancers de la peau (hors mélanomes) et de 32% de leucémies et lymphomes. Chez les femmes ayant le quintile de cholestérol le plus élevé, une réduction de tous les cancers de 14%, de la vésicule biliaire de 77%, du sein de 30%, de mélanome de 39% et de leucémies et lymphomes de 39%.

⁸⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9343498>

Hold-up contre soi-même

Et s'acharner à vouloir faire baisser son cholestérol à renfort de médicaments revient souvent à un hold-up contre soi-même ! Lorsqu'on observe en effet la plaque d'athérome (le dépôt sur la paroi interne de l'artère qui peut finir par la boucher), il est vrai qu'on trouve du cholestérol. Mais seulement dans une proportion de 10%. Les 90% qui restent, ce sont surtout des fibres, des globules blancs, des cellules musculaires lisses, des plaquettes, de la fibrine, du calcium et du fer, un puissant pro-oxydant et pro-inflammatoire...

Voilà pourquoi, plus que la baisse du taux de cholestérol, c'est la maîtrise de l'hypertension et de l'hyperactivité plaquettaire qui sont **essentielles dans la prévention des infarctus et des AVC**.

Les plaquettes, ce sont les grandes nettoyeuses de notre réseau artériel. Elles s'activent dès que le revêtement de nos parois artérielles est endommagé. Elles se collent sur la lésion, recrutent d'autres plaquettes et resserrent l'artère. Travail efficace et rapide !

Le problème est que l'activation des plaquettes est déclenchée par la moindre microlésion de la paroi artérielle. Or certains facteurs favorisent ces microlésions et donc l'hyperactivité plaquettaire : tabac, surpoids, manque d'exercice, carences en oméga-3, antioxydants, magnésium, vitamine B, excès d'oméga 6, fer, cuivre

Vous l'avez compris : c'est donc sur ces facteurs-là qu'il faut agir en priorité pour limiter le risque cardio-vasculaire. Et pour cela, les statines ne servent strictement à rien.

Le hic avec Big Pharma

Alors, est-ce la fin des statines contre le cholestérol ? Certainement pas.

Tranquillement, les grands laboratoires sont en train de refaire le casse du siècle. C'est simplement le scénario qui est différent. Au lieu d'essayer de vendre des *statines pour tous* (5 millions de personnes concernées en France), ils vont promouvoir les statines pour les *happy few* (les « heureux élus » : 200 à 300 000 personnes (ceux qui ont déjà fait un infarctus, un AVC, qui ont un cholestérol très élevé (supérieur à 0,4g/l), etc.

Le plan : passer d'un marché de masse avec un prix du traitement de un ou deux euros par jour, à un marché de niche, certes, mais avec cette fois un médicament qui vaut...50 à 100 fois plus. Ne vous embêtez pas à faire le calcul. A la fin, c'est Big Pharma qui gagne.

Et le patient ? On va lui expliquer avec l'air conquis que cette nouvelle génération de statines (on les appelle les « anti-PCSK9 ») est capable de faire chuter le cholestérol jusqu'à 50 % ! D'accord, mais sont-elles efficaces pour réduire les accidents cardiovasculaires ?

Là, « *on n'en sait encore rien* »⁸⁷.

Et le meilleur pour la fin :

« *On ne connaît pas encore tous leurs effets indésirables* ».

Mais on compte évidemment sur les patients pour prévenir en cas de problème ! Enfin, s'ils sont encore en vie, bien sûr.

⁸⁷ <https://www.santemagazine.fr/traitement/medicaments/cholesterol-quand-faut-il-prendre-des-statines-171106>

Eviter d'être terrassé par une crise cardiaque

Maintenant, la question qu'il faut poser est la suivante : comment **prévenir naturellement l'infarctus**. Comment éviter le passage obligé par cette « machine à distribuer des médicaments » qu'est devenue la cardiologie ?

D'abord, posons une question un peu « sensible » : qui peut sérieusement croire qu'en distribuant des pilules pour faire baisser le taux de glycémie, le taux de cholestérol ou même la tension artérielle, on va s'attaquer au fond du problème, et protéger votre cœur et vos artères ?

Personne.

Mais il est vrai que c'est plus « commode ». Commode pour le médecin qui a l'impression d'agir concrètement pour son patient, et commode pour le patient qui peut tranquillement rentrer chez lui en se disant que son problème est « réglé ».

Evidemment, **ce n'est pas le cas**. Si un diabétique ou un hypertendu doivent s'inquiéter de la santé de leur cœur, c'est parce que leur mode de vie, qui est dans une majorité de cas la source du diabète ou de l'hypertension, risque très certainement aussi de leur créer des problèmes cardiaques.

Bien sûr, il y a toujours des exceptions, en particulier lorsque la tension est dangereusement trop élevée, où la prise de médicaments est une nécessité vitale.

Bien sûr, il y a des chiffres qu'il faut surveiller car ils sont liés avec un risque cardiaque plus élevé : tension artérielle et taux de sucre sanguin, taux de triglycérides⁸⁸ voire, en cas d'analyses plus poussées, score calcique⁸⁹ (niveau de dépôt du calcium dans vos

⁸⁸ Morrison JA1, Glueck CJ, Horn PS, Yeramane S, Wang P. Pediatric triglycerides predict cardiovascular disease events in the fourth to fifth decade of life. *Metabolism*. 2009 Sep;58(9):1277-84

⁸⁹ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26148276>

artères) ou nombre de protéines contenues dans les lipoprotéines (LDL-p / ApoB)⁹⁰.

Mais si vous vous contentez de faire baisser votre tension par un médicament, vous réduirez votre risque d'AVC mais vous ne vous protégerez pas vraiment d'un infarctus.

Une façon sûre d'examiner votre risque cardiaque est de faire le double examen

1/ du contenu de votre assiette,

2/ de la durée de votre activité physique hebdomadaire;

Récemment, une équipe de cardiologues allemands a montré que **l'exercice physique** (vélo stationnaire) est plus efficace que l'angioplastie (chirurgie vasculaire) pour réduire le risque cardio-vasculaire⁹¹. Une des explications est que l'angioplastie n'agit toujours que sur une section bien précise du système artériel tandis que l'exercice physique peut avoir un effet bénéfique sur toutes les artères.

Veillez aussi à votre niveau d'exposition aux poisons contemporains : le tabac, l'alcool - consommé excessivement - et les polluants si présents dans notre environnement.

Les meilleures preuves que cette stratégie du mode de vie est LA BONNE pour assurer une longévité en bonne santé se trouvent chez certaines peuplades qui ont conservé des habitudes se rapprochant de celles de nos ancêtres du paléolithique.

Ainsi, le médecin suédois Lindeberg n'a observé aucun signe de maladie cardio-vasculaire chez les habitants de l'île de Kitava, en Papouasie Nouvelle Guinée, y compris chez ceux qui étaient âgés de 60 à 95 ans⁹² !

Et même lorsqu'on doit faire face à un problème cardiaque, le mode de vie reste de très loin **le meilleur médicament**. C'est la conclusion

⁹⁰ <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=374290>

⁹¹ <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2004101400>

⁹² Lindeberg S. Paleolithic diets as a model for prevention and treatment of Western disease. Am J Hum Biol. 2012 Mar-Apr;24(2):110-5

de la célèbre étude de Lyon, conduite par le chercheur français Michel de Lorgeril⁹³. Dans cette étude, les chercheurs avaient sélectionné 605 patients de moins de 70 ans ayant déjà eu un infarctus dans les six mois précédant l'étude.

Ils les ont séparés en deux groupes : le premier a reçu les conseils alimentaires « anticholestérol » que donnent généralement les cardiologues : manger aussi peu gras que possible (en évitant notamment les poissons gras, noix et avocats), préférer l'huile de tournesol, éviter les œufs, etc.

L'autre groupe s'est vu conseiller le **régime « méditerranéen »** : riche en bonnes graisses (poissons gras, huile d'olive et colza, noix, etc.), riche en fruits et légumes, en céréales complètes et légumineuses et limité en produits animaux.

Les résultats ont été sidérants : en jouant sur ce seul paramètre de l'alimentation, les patients du groupe « méditerranéen » ont vu leur risque de complications cardiovasculaires sévères diminuer de 70% par rapport à ceux du groupe « anticholestérol » !

Cette étude pionnière été confirmée par beaucoup d'autres recherches⁹⁴ depuis sa publication en 1994 puis en 1999.

A ce modèle méditerranéen, on peut bien sûr ajouter celui des centaines de l'île d'Okinawa, au Japon, qui rencontrent 80 % de pathologies cardiovasculaires de moins qu'ailleurs dans le monde.

Comme dans le modèle méditerranéen, le régime alimentaire joue une place prépondérante : pas de produits enrichis en sucres rapides, graisses saturées, sel, très peu de sucre, consommation calorique réduite, alimentation à 80% végétale (chou, algues comme le kombu, champignons), viande de porc (cuite à feu doux, *sans oublier* les pieds et le museau riches en collagène), apports en antioxydants et polyphénols (thé vert, soja, épices), acides gras oméga-3 (huile de

⁹³ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9989963>

⁹⁴ Gardener H1, Wright CB2, Cabral D2, Scarmeas N3, Gu Y4, Cheung K5, Elkind MS6, Sacco RL2, Rundek T2. Mediterranean diet and carotid atherosclerosis in the Northern Manhattan Study. *Atherosclerosis*. 2014 Jun;234(2):303-10. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2014.03.011. Epub 2014 Mar 22

colza, poissons gras) et magnésium (légumes verts, haricots, graines de sésame), etc.

Et comme dans le modèle méditerranéen, l'exercice physique, l'exposition régulière au soleil, l'art de vivre, la sociabilité, la perception de soi-même comme faisant partie d'un « grand tout », l'attention portée aux autres membres de la communauté, constituent également les fondements de la longévité et de la bonne santé cardiaque.

Signalons également une carence que l'on retrouve en cas d'insuffisance cardiaque chez 50 à 75 % des patients : un manque de **CoQ10**⁹⁵ (Coenzyme Q10). Le cœur ne pompe pas assez de sang pour irriguer tout l'organisme. Le coenzyme Q10 améliore la production d'énergie du cœur et bloque ainsi le cercle vicieux de l'insuffisance cardiaque. Le coenzyme Q10 est aujourd'hui communément prescrit en adjuvant aux traitements classiques (inhibiteur ACE, bêtabloquants) au Japon, en Russie, en Israël. Une méta-analyse de 2005⁹⁶ a montré qu'il allongerait la durée de vie des patients de 3 ans. La dose recommandée est de 100 à 300mg par jour.

Un dernier conseil pour conclure : si vous avez aujourd'hui des habitudes alimentaires et physiques diamétralement opposées à celles qui assurent une bonne santé cardio-vasculaire, ne vous découragez pas pour autant.

L'important est de commencer. Même petit, même doucement, à pas de souris...pas la peine de tout changer du jour au lendemain : assaisonnez vos salades, vos poissons, et vos légumes par un filet d'huile d'olive, de préférence extra vierge, plus riche en polyphénols protecteurs. C'est un début. Mais c'est énorme. C'est le signe que vous êtes prêt à emprunter une nouvelle route.

Et c'est pareil pour le sport. Marchez, seul, à plusieurs, lentement d'abord, un peu plus vite si vous le pouvez. L'important n'est pas d'appliquer les recettes intégralement mais de progresser, à mesure de vos forces, dans la bonne direction. En route !

⁹⁵ <http://www.thierrysouccar.com/sante/info/la-coenzyme-q10-quest-ce-que-cest-2397>

⁹⁶ Singh U, Devaraj S, Jialal I., Coenzyme Q10 supplementation and heart failure., *Nutr Rev.* 2007 Jun;65(6 Pt 1):286-93. Review.

Chapitre 7

PARKINSON : INCROYABLE DÉCOUVERTE D'UN NEUROLOGUE DANS...UN PUB IRLANDAIS !

« La maladie de Parkinson est la deuxième maladie neuro-dégénérative la plus répandue dans le monde après la maladie d'Alzheimer. Aujourd'hui en France, plus de 150 000 personnes souffrent de la maladie de Parkinson, et l'on compte près de 8 000 nouveaux cas par ans ».

Voici le genre d'informations qu'on lit généralement en préambule des articles consacrés à Parkinson. Des statistiques, des perspectives, des faits...une vérité froide qui donne le sentiment que la dimension humaine de la maladie de Parkinson est un peu laissée de côté.

Et pourtant...Il faut avoir personnellement connu un malade pour comprendre que Parkinson a quelque chose de vraiment tragique, maladie cruelle qui confronte un esprit encore vif à la détresse « d'habiter » un corps qui chaque jour, vous échappe un peu plus.

Parkinson est une maladie lourde, incurable, dont on comprend mal les causes et le mécanisme. Et dont il faut le dire tout net, on ne guérit pas. Cela veut-il dire pour autant qu'il n'y a rien à faire ? Non. Mais il faut agir...**du bon côté**

Un médicament d'origine naturelle

Ce que l'on sait, c'est que la maladie de Parkinson se caractérise par la destruction d'un type particulier de neurones, ceux qui fabriquent la dopamine, dans une structure située à la base du cerveau, le *locus niger* (également appelée *substance noire*)⁹⁷.

La dopamine est un neurotransmetteur indispensable au contrôle de l'humeur, mais surtout des mouvements. Lorsque la production ou même la circulation de la dopamine est diminuée, de nombreux troubles moteurs apparaissent : d'abord les tremblements. Puis les mouvements se ralentissent, vous traînez des pieds, vos membres se raidissent, vous vous mettez à perdre l'équilibre et vous peinez de plus en plus à articuler les mots.

Face à cette situation, la médecine officielle utilise des médicaments qui vont avoir pour mission de se substituer à la dopamine dans le cerveau, soit en imitant son action au niveau des récepteurs, soit en stimulant la production de dopamine ; c'est notamment le cas de la L-dopa, un médicament synthétisé à partir d'une substance naturelle, un acide aminé qu'on a isolé pour la première fois en 1913 dans la *féverole*, une légumineuse.

Signalons également qu'en Inde, la médecine ayurvédique utilisait depuis longtemps une autre légumineuse, le pois mascate, contre la maladie de Parkinson.

Le problème de la L-Dopa est que ses effets sont réels au départ, mais finissent par disparaître au bout de quelques années.

Pour expliquer les causes de la maladie, la recherche scientifique tâtonne autour de différentes hypothèses, au rang desquelles on trouve en premier lieu la **génétique** – risque accru pour les personnes ayant un parent atteint au premier degré par la maladie de Parkinson. Une autre hypothèse avancée serait l'exposition aux **pesticides et herbicides**, avec une occurrence accrue de la maladie chez les

⁹⁷ <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/cerveau-substance-noire-16724/>

agriculteurs, pour lesquels les autorités ont d'ailleurs parlé de « *maladie professionnelle* ». Au sujet des agriculteurs, une étude a remarqué que ceux qui consomment le **plus de graisses polyinsaturées** (en particulier de la famille des oméga-3 : lin, colza, noix) sont moins affectés par la maladie⁹⁸. A l'inverse, un régime riche en laitages est associé à un risque accru de Parkinson.

Voilà pourquoi on conseille en prévention de Parkinson de manger bio, d'éviter les aliments industriels, l'eau du robinet (contient des polluants), les laitages entiers (leurs graisses stockent les pesticides) et encore des substances comme le tétrachlorure de carbone, le trochloroéthylène et le perchloroéthylène, qu'on trouve dans les produits de nettoyage à sec, peintures, adhésifs.

Par ailleurs, c'est un **régime alimentaire**, le régime *cétogène*, riche en graisses et pauvre en glucides, qui est souvent évoqué pour améliorer le fonctionnement des cellules cérébrales et protéger les neurones⁹⁹.

Zoom sur le régime cétogène

Le corps humain a en effet la capacité de fonctionner normalement en **l'absence totale de glucides** dans l'alimentation. L'énergie est alors produite en utilisant les graisses corporelles et les graisses alimentaires. Conséquence, le carburant qui en découle n'est plus le sucre, mais des « **corps cétoniques** », une substance dérivée des graisses. Les corps cétoniques sont avec le glucose la seule autre substance qui peut être utilisée par notre cerveau, notre cœur et nos muscles, pour fonctionner.

⁹⁸ Kamel F, Goldman SM, Umbach DM, Chen H, Richardson G, Barber MR, Meng C, Marras C, Korell M, Kasten M, Hoppin JA, Comyns K, Chade A, Blair A, Bhudhikanok GS, Webster Ross G, William Langston J, Sandler DP, Tanner CM. Dietary fat intake, pesticide use, and Parkinson's disease. *Parkinsonism Relat Disord*. 2013 Oct 1. pii: S1353-8020(13)00353-2.

⁹⁹ Vanitallie TB, Nonas C, Di Rocco A, Boyar K, Hyams K, Heymsfield SB. Treatment of parkinson disease with diet-induced hyperketonemia: a feasibility study. *Neurology* 2005; **64**: 728–730.

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ont réussi grâce à ce mode métabolique à survivre et à prospérer même dans les endroits où fruits, baies et tubercules (glucides) n'étaient pas disponibles toute l'année, en particulier les zones nordiques les plus froides. Le régime cétogène est donc à l'origine de **certaines des plus grandes conquêtes humaines**, en particulier l'installation de populations dans les zones où la vie avait le moins de chance de se développer.

Fonctionnement du régime cétogène :

Après 2 ou 3 jours de régime cétogène, le cerveau tire facilement 25 à 30% de son énergie à partir des corps cétoniques, et 70% après 3 semaines de régime. C'est un régime que l'on utilise également pour traiter les malades d'épilepsie, maladie neurologique qui se caractérise par des crises accompagnées de convulsion, secousses, pertes de conscience, etc. Au bout de ces trois semaines de régime cétogène, on constate une disparition des crises.

Aujourd'hui on peine à expliquer ce phénomène, même si les chercheurs situent l'explication au niveau de la mitochondrie des cellules nerveuses, l'endroit de la cellule où se fabrique l'énergie nécessaire à toutes les réactions biochimiques.

Ils ont en effet montré que le fait d'alimenter la mitochondrie avec des corps cétoniques exerçait de profonds effets protecteurs sur les neurones¹⁰⁰ :

« Les corps cétoniques élèvent les niveaux d'ATP, la molécule qui transporte l'énergie dans chaque partie de la cellule, ils réduisent la formation de radicaux libres et ils stimulent la régénération des mitochondries. En plus, le niveau de GABA, un neurotransmetteur calmant, s'élève tandis que celui du glutamate, un excitant, diminue, ce qui permet d'atténuer l'hyperexcitabilité des neurones, une des causes des maladies neuro-dégénératives. »

Il faut cependant reconnaître que la mise en œuvre du régime est particulièrement exigeante, en particulier dans sa phase de

¹⁰⁰ Kim do, Y., Davis, L. M., Sullivan, P. G., Maalouf, M. Simeone, T. A., vanBrederode, J., and Rho, J. M. (2007). Ketone bodies are protective against oxidative stress in neocortical neurons. *J. Neurochem.* 101, 1316–1326.

démarrage. En général, il faut atteindre une consommation maximum de seulement 20 à 50g de glucides¹⁰¹ par jour pour permettre de maintenir un état de cétose.

On compense la réduction des glucides par l'ajout de lipides à tous les repas : graisses animales (beurre, viande grasse, etc.) huiles végétales riches en omega 3 (lin, noix, colza) et de l'huile d'olive. L'huile de noix de coco est une base de l'alimentation cétogène car ses acides gras à chaîne moyenne produisent naturellement nombre de corps cétoniques¹⁰².

35g d'huile de coco permettent d'obtenir facilement 20g de corps cétoniques.

Pour habituer les intestins - l'huile de coco pouvant entraîner des diarrhées - on peut commencer par une cuillère à café et augmenter progressivement.

A défaut d'adopter un régime cétogène stricto sensu, pour prévenir la maladie de Parkinson, il faut veiller à consommer le plus régulièrement possible :

- des graisses polyinsaturées de la famille des oméga-3 : huile d'olive, de lin, colza, noix, cameline...
- des fruits rouges riches en flavonoïdes : fraise, myrtille, framboise, canneberge...
- La cannelle de Ceylan (une étude de 2014 - sur des souris - a montré que la cannelle pourrait inverser les effets de la maladie de Parkinson dans le cerveau, donc potentiellement, la guérir), mais aussi le poivron et les solanacées (tomate, aubergine, pomme de terre) ;
- Du café ou du thé vert à raison de 2 à 3 tasses par jour.

Certains compléments alimentaires sont également recommandés :

¹⁰¹ Sumithran P, Proietto J. Ketogenic diets for weight loss: a review of their principles, safety and efficacy. *Obesity research and clinical practice*. 2008;2:1-13

¹⁰² Combinations of medium chain triglycerides and therapeutic agents for the treatment and prevention of Alzheimer's disease and other diseases resulting from reduced neuronal metabolism," United States Patent 2008/0009467, Inventor Samuel T. Henderson, Accera, Inc., Broomfield, Colorado (Ketasyn).

- **Le glutathion** : vous vous souvenez peut-être que le 31 août 2002, Claire Chazal annonçait au journal de 20 heures de TF1 que le professeur Luc Montagnier, codécouvreur du virus du sida, et prix Nobel de Médecine, aurait prescrit à Jean-Paul II, qui souffre de la maladie de Parkinson, un « traitement miracle » qui pourrait avoir permis d'améliorer l'état de santé du pape. Ce traitement contenait deux antioxydants majeurs : la papaye fermentée et le glutathion réduit.

Il s'agit de **l'antioxydant intracellulaire le plus important de l'organisme**. Il joue un rôle majeur pour défendre l'organisme contre les polluants et dans le cerveau. La diminution de son niveau pourrait être associée à une progression de la maladie de Parkinson¹⁰³. Le glutathion se fabrique dans les cellules à partir notamment d'un acide aminé présent dans les protéines, la cystéine, mais qui est souvent déficitaire car difficile à métaboliser par l'organisme. Pour renforcer efficacement la présence du glutathion, on recommande d'ajouter un complément alimentaire de ce précurseur : la N-Acetylcystéine (NAC), à des doses qui varient de 200 à 1500 mg / jour.

- **La vitamine D3**, à une dose de 4000 UI par jour. Une étude en double-aveugle réalisée au Japon en 2013 a montré qu'une supplémentation en vitamine D permettait de *ralentir* la progression de la maladie de Parkinson¹⁰⁴.
- **Du coenzyme Q10** (300 à 1200 mg / jour), qui aide au bon fonctionnement des cellules.

Mais il y a aussi autre chose que vous pouvez faire, et qui réclame là encore un certain effort. De la musculation, et des exercices dits « à haute intensité », qui ont montré une efficacité réelle pour ralentir la progression de la maladie de Parkinson.

Concrètement, il faut pratiquer 30 minutes par jour une activité physique à moyenne ou haute densité avec un travail plus intense sur

¹⁰³ Jenner P et al. oxidative stress as a cause of nigral cell death in "Parkinson's disease and incidental lewy body disease, 1992; 32 Suppl:S82-7

¹⁰⁴ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23485413>

les jambes. On peut faire ce type d'exercices dans une salle de musculation, en ajoutant une charge additionnelle. Dans une étude,

des patients qui ont soulevé des charges lourdes deux à trois fois par semaine sur une période de plusieurs mois, ont vu une diminution « forte et durable » de leurs symptômes¹⁰⁵.

Les vertus du Pub irlandais contre Parkinson !

Pour ceux qui ne sont plus forcément en capacité de s'attaquer à des charges lourdes, il reste alors une possibilité assez surprenante : **la danse !**

C'est un neurologue italien, attablé dans un pub irlandais, qui le premier a osé cette curieuse hypothèse en observant un malade de Parkinson danser comme un dératé, sans la moindre difficulté ni aucun déséquilibre. De retour à son laboratoire, le médecin a voulu vérifier qu'il n'avait pas descendu une pinte de trop...Il a réalisé une étude sur 24 personnes, qui a conclu que la danse irlandaise était effectivement plus efficace que les exercices physiques habituels, et permettait une meilleure stabilité dans les mouvements au quotidien¹⁰⁶ !

Plus récemment, ce sont des chercheurs de l'Université de McGill, au Canada qui ont fait danser le Tango à des patients atteints de Parkinson pendant 12 semaines... et ils ont constaté une forte amélioration de leur équilibre et de leur mobilité, comparé à une activité physique standard¹⁰⁷ !

¹⁰⁵ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25038064>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24990028>

¹⁰⁶ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23731986>

¹⁰⁷ <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229915000291>

Et le plus beau, c'est que la danse est une activité amusante, qui donne la motivation pour s'y mettre...et qui se pratique en groupe, avec des effets positifs pour le moral, la joie de vivre... et la santé.

Si vous avez Parkinson, dansez. Si vous avez peur de Parkinson, dansez. Et même si vous êtes en parfaite santé, dansez. Car la danse est une poésie de gestes, qui nous ouvre à nous-même, à l'autre, nous libère et nous protège.

Nous protège de la terrible maladie de Parkinson. Mais aussi d'Alzheimer, du diabète, de l'obésité, de la dépression ou des troubles cardiaques.

Cela vous tente d'essayer ? Il suffit d'une courte recherche sur internet pour trouver un cours, même pour débutant. Dans de nombreuses villes, des psychologues et des médecins proposent de la « danse-thérapie »¹⁰⁸. Et si la vitesse du mouvement ne vous plaît pas, vous pouvez encore vous tourner vers l'**acupuncture** ou le **Tai-Chi**, deux thérapies qui ont également montré de bons résultats contre Parkinson.

¹⁰⁸ http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=danse_therapie_th

Chapitre 8

LE REMÈDE QUI AFFOLE « L'INDUSTRIE DU CANCER »

Il y a quelques années, les enquêteurs de la célèbre émission américaine « 60 minutes » ont consacré un film incroyable sur l'histoire d'Allan Smith.

Ce fermier néo-zélandais était atteint de grippe porcine, d'une pneumonie avancée, d'une leucémie et d'un scorbut (déficience ultime en vitamine C). Il saignait du nez, de la bouche et des intestins. Son état était jugé absolument désespéré et les médecins avaient averti la famille qu'ils comptaient débrancher les appareils¹⁰⁹...

Mais non seulement la famille a refusé, mais elle a insisté pour qu'on administre à Allan de **hautes doses de vitamine C**. La réaction des médecins vaut son pesant d'or :

« Le type de leucémie dont souffre M. Smith pourrait être traitée si c'était la seule maladie dont il souffrait. Cependant étant donné son insuffisance respiratoire, il n'est pas possible que Monsieur Smith puisse survivre. »

« Monsieur Smith doit être « débranché » des appareils et qu'il lui soit permis de mourir en paix... Tout le personnel des soins intensifs est d'accord pour dire que la vitamine C ne lui sera d'aucune aide. »

« Nous sommes tous d'accord pour déclarer que Monsieur Smith ne pourra survivre. Cependant un membre du personnel quelque peu mal à l'aise pensa que l'on pourrait attendre jusqu'au vendredi suivant avant de débrancher les appareils. Si alors

¹⁰⁹<http://initiativecitoyenne.be/article-un-cas-desespere-gueri-par-de-la-vitamine-c-que-l-hopital-ne-voulait-pas-administrer-un-cas-exempla-109903088.html>

aucune amélioration ne s'était produite, il serait alors débranché des appareils. »

Mais la famille a insisté encore et encore, menaçant de procès si les médecins ne traitaient pas Allan avec des hautes doses de vitamine C. Et finalement, l'hôpital a cédé. Les médecins ont commencé par deux perfusions de 25g de vitamine C, et en quelques heures, l'infection des poumons était déjà en nette amélioration ! Puis la dose est fixée à 100g par jour, et bientôt Allan Smith peut respirer par lui-même. De façon incompréhensible - comme s'ils étaient vexés ! - les médecins décident alors d'arrêter le traitement, et quasiment immédiatement, l'état d'Allan Smith se dégrade. Il faut à nouveau que la famille menace pour qu'on reprenne le traitement - mais les médecins se braquent : ils ne veulent plus donner que 2g de vitamine C par jour. Le « cirque » continue ainsi pendant trois semaines, fait de reculs, de menaces de procès, de redémarrage du traitement. Et pendant tout ce temps, la famille d'Allan décide de lui donner elle-même de la vitamine C en complément oral !

Scandale ! Le patient n'est pas mort

Pour les médecins, ce patient *devait* mourir. Alors le voir reprendre vie a quelque chose de si insupportable pour leur « orgueil médical » qu'on les croirait prêts à tout pour retarder, voire gâcher, cette rémission...

Mais c'est peine perdue. Grâce à l'incroyable ténacité de sa famille, le fermier est debout, guéri, et il peut sortir de l'hôpital à peine un mois après y être entré...

« Les médecins n'en revenaient pas que j'aie pu me rétablir si vite ! L'establishment médical devrait prendre un peu plus au sérieux le problème des hautes doses de vitamine C et le plus tôt sera le mieux ! »

C'est un miraculé qui conseille cela, et on ne peut qu'être d'accord avec lui : la vitamine C à haute dose, c'est **extrêmement sérieux**.

Nous avons déjà dit quelques mots dans un chapitre précédent de l'efficacité de la vitamine C à haute dose dans des cas d'infections bactériennes ou virales graves. Mais il est temps maintenant de revenir sur l'histoire de ce traitement « interdit », la vitamine C administrée à haute dose, qui offre pourtant des perspectives absolument phénoménales.

Parmi les études accessibles au grand public, je vous signale le travail remarquable réalisé en 2017 par *l'Institut de Protection de la Santé Naturelle*, auteur d'un dossier intitulé « La révolution Vitamine C » qui a remis en lumière le potentiel méconnu, ou plus exactement enterré, de l'acide ascorbique.

Découverte de la vitamine C

A l'origine, ce sont les travaux d'un scientifique hongrois, Albert Szent-Györgyi, qui recevra la Prix Nobel de chimie pour sa découverte de la vitamine C en 1937, et de l'américain Linus Pauling (prix Nobel de chimie ET de médecine !) qui ont établi un lien entre la respiration cellulaire et la vitamine C :

L'oxygène que nous respirons nous fait vivre au quotidien mais nous tue à petit feu...

En effet, l'oxygène est responsable de **l'oxydation**. Il s'agit d'une réaction chimique par laquelle un élément perd des électrons au profit de "l'oxydant". En clair, l'oxygène vient s'accaparer des électrons. C'est pour cela que l'on dit que l'oxygène est **électronégatif**.

Dans le cas du fer, **l'oxydation** produit la rouille ; quand nous respirons, ce sont des radicaux libres, des molécules ou atomes rendus instables parce qu'il leur manque un électron. Ils vont chercher à combler ce vide en « pillant » les molécules situées autour, créant ainsi des déséquilibres en chaîne. L'ensemble de ce processus est ce qu'on connaît sous le nom de **stress oxydatif**, qui va venir impacter les surrénales et le système endocrinien, entraînant notamment un symptôme évident : la fatigue.

La vitamine C sert à neutraliser ces radicaux libres en leur apportant des électrons.

« Elle permet aux **mitochondries** de mieux fonctionner et de favoriser ainsi **l'homéostasie**, c'est à dire l'équilibre parfait entre les éléments de cellule pour que celle-ci fonctionne au mieux »¹¹⁰.

Comment on a torpillé l'étude « vitamine C contre cancer »

Dans les années 1970, Linus Pauling et le cancérologue écossais Ewan Cameron, ont conduit une étude au cours de laquelle ils donnaient au minimum 10g de vitamine C par jour à des cancéreux à un stade avancé de la maladie. D'après eux, la plupart des malades ont vu leur bien-être s'améliorer, leurs douleurs s'atténuer, tandis que certains marqueurs biochimiques montraient aussi une amélioration. Ils auraient survécu plus longtemps que les autres.

Ces résultats impressionnants ont poussé *l'Institut National du Cancer* (NCI) américain à lancer deux études sur le sujet en 1978. Le problème est que les autorités ont décidé de donner la vitamine C par voie orale (des comprimés à avaler) plutôt qu'en intraveineuse, comme le faisaient Pauling et Cameron.

L'ont-t-elles fait sciemment ou pas ? Est-ce une « simple » erreur ? Impossible de trancher. Mais ce qui est certain, c'est que la vitamine C par intraveineuse est 100 fois plus efficace que des comprimés pour élever le taux de vitamine C dans le sang... et c'est seulement à des

¹¹⁰ Institut de Protection de la Santé Naturelle, Dossier Spécial, *La Révolution Vitamine C*.

doses très élevées que la vitamine C parvient à agir sur les cellules cancéreuses !

Conséquence : les études menées à l'époque par l'*Institut National contre le Cancer* n'ont pas donné de résultats probants. Et voilà comment ce traitement prometteur - au minimum pour l'amélioration de la qualité de vie qu'il offre aux patients – a été enterré pendant de longues années. Surtout, cela a eu des conséquences sur la façon dont les médecins ont perçu la vitamine C :

« Les médecins sont en général opposés aux suppléments de vitamine C, et plus généralement aux antioxydants dans le cancer. Ils considèrent qu'ils sont inutiles et qu'ils pourraient même aider les tumeurs à se protéger des médicaments de chimiothérapie qui sont censés les détruire » 111.

Ces deux études initiales conduites avec, pour le dire gentiment, **beaucoup de désinvolture**, vont aussi contribuer à rendre inaudibles d'autres résultats beaucoup plus intéressants, y compris lorsque ceux-ci sont mis en avant par l'*Institut National du Cancer* lui-même !

Ainsi, c'est bien ce même Institut qui rappelle qu'un apport en vitamine C permet de **remonter les niveaux de collagène dans le corps**. Or le collagène permet de limiter les infections secondaires du cancer en "murant" les cellules cancéreuses.

C'est encore l'*Institut National du Cancer* qui reprend une partie des études in vitro publiées et qui ont démontré en laboratoire que :

- L'administration de hautes doses de vitamine C réduit la croissance de cellules cancéreuses, notamment pour les cellules cancéreuses des organes suivants : prostate, pancréas, foie, colon.

¹¹¹ D'Andrea GM. Use of antioxidants during chemotherapy and radiotherapy should be avoided. *CA Cancer J Clin.* 2005 Sep-Oct;55(5):319-21.

- La combinaison d'acide ascorbique avec d'autres substances ou thérapies peut être efficace contre certains cancers, notamment l'arsenic **trioxyde** (cellules cancéreuses ovariennes), l'**EGCG** (mésothéliome malin), glutathionne et radiothérapie (glioblastome).

In vivo, ces résultats ont été confirmés par des chercheurs français¹¹². La vitamine C à haute dose est utile pour bloquer la croissance des cancers du pancréas, du foie, de la prostate, des sarcomes, des ovaires¹¹³.

Maintenant, déterrions les études...

Une étude, extrêmement bien connue au Mexique (Oasis of Hope Hospital), et curieusement passée sous silence ailleurs, a montré qu'un protocole à base de vitamines C pouvait « *avantageusement remplacer une chimiothérapie* » !

Des patients à qui on a donné pendant 5 ans des hautes doses de vitamine C ont en effet obtenu des taux de survie trois fois supérieurs à ceux qu'on a constatés pour les patients qui suivaient des thérapies anticancer conventionnelles, avec une proportion qui était 8 fois supérieure pour le cancer du poumon !!

Quelques cas « cliniques » intéressants ont été décrits dans des revues médicales :

¹¹² Antiproliferative effect of ascorbic acid is associated with the inhibition of genes necessary to cell cycle progression, S. Belin et al, NCBI, 2009

¹¹³ Institut de Protection de la Santé Naturelle, op.cit.

Par exemple, Jeanne Drisko de l'université du Kansas a rapporté le cas de deux patientes traitées pour un cancer des ovaires¹¹⁴. En plus des traitements « conventionnels », elles ont toutes les deux reçu des injections de 15 grammes, puis 60 grammes de vitamine C en intraveineuse, en plus d'autres antioxydants (vitamine E et beta-carotène).

Dans les deux cas, on ne trouvait **plus de trace de cancer après quelques mois**.

Deux autres cas cliniques ont été décrits par des chercheurs canadiens¹¹⁵. Il s'agit d'un homme de 49 ans atteint de cancer de la vessie ayant refusé la chimiothérapie (mais pas la chirurgie), et d'une patiente de 66 ans atteinte d'un lymphome, qui a refusé également la chimiothérapie après 5 semaines de rayons.

Dans les deux cas, ils ont été traités par des perfusions de vitamine C à haute dose, en plus d'un nombre important de compléments alimentaires.

Et tous les deux étaient, dix ans après le diagnostic, **toujours en bonne santé**.

Nous avons là un faisceau d'indices encourageant. Attention, il ne s'agit pas de recommander de renoncer aux traitements médicaux pour « tout miser sur la vitamine C à haute dose », mais lorsqu'une approche semble pouvoir ouvrir des perspectives intéressantes, la moindre des choses serait d'aller au bout de l'analyse.

¹¹⁴ The use of antioxidants with first-line chemotherapy in two cases of ovarian cancer, JA Drisko et al, NCBI, 2003

¹¹⁵ Intravenously administered vitamin C as cancer therapy: three cases, SJ. Padayatty et al, NCBI, 2006

Ce qui est certain aujourd'hui, contrairement à ce qu'ont pensé de nombreux médecins dans la foulée des deux premières études du

NCI, c'est que la vitamine C et d'autres antioxydants comme la vitamine E ne réduisent pas l'efficacité de la chimiothérapie.¹¹⁶

Récemment, des oncologues américains ont passé en revue les résultats de 280 études, et confirment que les suppléments antioxydants n'interfèrent pas avec les traitements habituels...et diminuent leurs effets indésirables !

Dans 15 de ces études, 3 738 patients qui avaient pris des antioxydants et d'autres suppléments **ont vu leur survie...augmenter**¹¹⁷.

Des chercheurs de l'Université de l'Iowa ont réalisé une démonstration spectaculaire¹¹⁸. D'abord, ils ont montré que la vitamine C, une fois absorbée par la cellule, est décomposée en *peroxyde d'hydrogène*. Or il se trouve que les cellules cancéreuses sont moins armées que les cellules normales pour se défendre contre cette substance dangereuse.

Autrement dit, le peroxyde d'hydrogène est toxique pour les cellules cancéreuses, mais pas pour les cellules saines.

¹¹⁶ Antioxidants and cancer therapy: a systematic review, EJ. Lads et al, NCBI, 2004

¹¹⁷ Simone CB 2nd, Simone NL, Simone V, Simone CB. Antioxidants and other nutrients do not interfere with chemotherapy or radiation therapy and can increase kill and increase survival, Part 2. *Altern Ther Health Med.* 2007 Mar-Apr;13(2):40-7.

¹¹⁸ Tumor cells have decreased ability to metabolize H2O2: Implications for pharmacological ascorbate in cancer therapy, CM. Doskey et al, Science Direct, octobre 2016

C'est une piste intéressante qui expliquerait pourquoi la vitamine C à haute dose, administrée en intraveineuse, pourrait aider à vaincre des tumeurs.

En administrant ce traitement à des patients atteints du cancer du poumon et du pancréas, en accompagnement des traitements conventionnels, les chercheurs américains ont montré une amélioration du traitement et des chances de survie des patients.

Mais la vérité impose de dire que les études ne vont pas toutes dans le même sens. En 2017, une étude parue dans la revue *Science Translational Medicine*, n'a permis de démontrer qu'une « légère » supériorité de la survie à 5 ans d'un groupe de patientes atteintes d'un cancer de l'ovaire et traitées avec de fortes doses de vitamine C. Seulement, la vitamine C a significativement atténué les effets secondaires du traitement.

Pour le Dr Ron Hunninghake, qui dirige une clinique spécialisée dans les perfusions de vitamine C à haute dose, dans le Kansas, aux Etats-Unis, il s'agit d'un excellent « co-traitement du cancer »

L'objectif recherché à travers les perfusions de vitamine C à haute dose est, en réalité, d'améliorer la qualité de vie du patient. Face au stress, à la peur, à la souffrance psychologique ou physique liée aux effets secondaires de la chimiothérapie, la vitamine C est un formidable moyen de ré-énergiser le patient.

Il faut également rappeler que la vitamine C est une arme redoutable contre les **infections**.

« On l'a oublié, mais de 1948 à 1974, le médecin américain Fred Klenner a utilisé des doses massives de vitamine C pour soigner avec succès des personnes souffrant d'infections graves : méningite, encéphalite, poliomyélite, pneumonie, tétanos. La plupart lui étaient adressées par d'autres médecins ou des hôpitaux qui avaient baissé les bras. Klenner les récupérait souvent fiévreux, inconscients, et pour certains avec un pied dans la tombe. Klenner traitait les plus malades avec des doses

de 2 à 4g de vitamine C en injections intraveineuses toutes les 3 heures. La plupart se rétablissaient rapidement, un grand nombre quittant même l'hôpital au bout de trois ou quatre jours.

De son côté, le Dr Robert Cathcart, un médecin de la petite ville de Incline (Nevada) a soigné des milliers de personnes avec des perfusions de vitamine C. Pour guérir des pneumonies, il a administré jusqu'à - tenez-vous bien - 200g de vitamine C en intraveineuse. Robert Cathcart n'a jamais eu à hospitaliser un malade. »

Pour expliquer pourquoi, dans ces conditions, les médecins n'utilisaient pas plus le formidable pouvoir de la vitamine C, Linus Pauling répondait en haussant les épaules :

« L'industrie pharmaceutique pèse de tout son poids auprès des médecins pour qu'ils se détournent des compléments naturels au profit des médicaments qui ont des marges considérables. »

Fantasme ?... Ce n'est pas ce qui ressort de l'analyse des « *Pharma papers* », une grande enquête sur les coulisses des laboratoires pharmaceutiques publiée en décembre 2018¹¹⁹.

Les spécialistes du cancer, notamment les oncologues, sont les médecins les plus choyés par l'industrie pharmaceutique en termes de gratifications (repas, transport, hébergement lors des colloques...) ou de contrats (formations, animations de conférences, signatures d'articles scientifiques...).

En moyenne, un laboratoire a dépensé pour chaque oncologue 70 300 euros en six ans (soit 11 717 euros par an, ou 976 euros par mois), selon les données issues de la base de données EurosForDocs.

Une fois encore, Linus Pauling avait vu juste !

¹¹⁹ <https://www.bastamag.net/webdocs/pharmapapers/>

Donc, même si vous n'êtes pas malade, il faut veiller à absorber chaque jour les **500 à 600 milligrammes de vitamine C dont votre corps a besoin** pour fonctionner de manière optimale.

La vitamine C a aussi des effets validés scientifiquement pour réduire la tension artérielle, aider à maigrir ou combattre le rhume (une étude a porté sur des patients qui ont pris pendant 5 ans un supplément quotidien de 50g ou 500g de vitamine C ; ceux qui avaient reçu 500g ont vu leur risque d'être victime de rhume réduit de près de 70%)¹²⁰.

L'idéal est de consommer des quantités importantes de fruits et légumes qui en contiennent le plus, comme les kiwis, les agrumes, les légumes crucifères (famille du chou), les poivrons, les fraises et le cassis - au moins 6 à 8 portions par jour.

Et comme cela suffit rarement, n'hésitez pas à prendre un complément alimentaire de vitamine C, par exemple 300mg par jour, en répartissant la prise en plusieurs fois. C'est le seul moyen d'assurer que le niveau de vitamine C dans le plasma reste stable.

¹²⁰ asazuki S, Sasaki S, Tsubono Y, Okubo S, Hayashi M, Tsugane S. Effect of vitamin C on common cold: randomized controlled trial. Eur J Clin Nutr. 2006 Jan;60(1):9-17.

Chapitre 9

L'HYPERTENSION COMMENCE LÀ OÙ ON NE L'ATTEND PAS... (ET VOICI COMMENT L'ARRÊTER)

Quand on mesure la pression artérielle, on donne deux chiffres : celui du haut correspond à la **pression systolique**, et mesure la pression quand le cœur se contracte et que la pression dans les artères est maximale. Celui du bas correspond à la pression lorsque le cœur se relâche pour se remplir à nouveau de sang (**pression diastolique**).

Au-delà de la limite 140/90mm Hg (millimètres de mercure), vous êtes déclaré en état d'hypertension artérielle¹²¹. Votre risque d'accident vasculaire cérébral est alors **augmenté de plus de 50 % !**

Une pression du sang trop importante dans les artères provoque avec le temps leur vieillissement accéléré et une mauvaise irrigation des organes. Les parois des grosses artères deviennent plus rigides, ce qui augmente le risque qu'elles s'encrassent et qu'un caillot de sang vienne les boucher.

Tous les organes du corps sont alors menacés, notamment :

- le cœur avec un risque d'infarctus.
- le cerveau avec des risques d'accident vasculaire cérébral (AVC), de troubles de la mémoire ou des capacités de raisonnement (on parle de démence vasculaire).

Chaque année en France, 130 000 AVC sont favorisés par l'hypertension artérielle. Si les chiffres demeurent inférieurs à 140/90

¹²¹ Une pression artérielle « normale » est définie par une pression systolique inférieure à 120 mmhg ET une pression diastolique inférieure à 80 mmhg.

(et même à 130/80 chez les personnes diabétiques ou en insuffisance rénale), le risque d'AVC est diminué de plus de 50%.

Chaque fois que l'on diminue sa tension de 10 millimètres de mercure (mm Hg), on réduit son risque d'AVC de 20%.

Il existe aussi un lien avec la maladie d'Alzheimer. Soigner son hypertension représente le premier traitement préventif des troubles de la mémoire et de la maladie d'Alzheimer.

L'hypertension peut aussi toucher d'autres organes :

- L'œil avec le risque d'abîmer la rétine
- Le rein avec un risque d'insuffisance rénale.
- Au niveau des jambes, l'hypertension peut provoquer des crampes à la marche, parce que les muscles ne sont pas assez oxygénés, et à terme, un risque d'amputation.

Quand faut-il être vigilant ?

Les Français ne semblent pas conscients de l'importance de l'enjeu : la moitié des hypertendus ne savent pas qu'ils le sont, la moitié de ceux qui le savent ne se soignent pas, et la moitié de ceux qui se traitent ne parviennent pas à normaliser leur tension ! On est bien loin de l'objectif de 70% de patients efficacement traités. Et pourtant, plus l'hypertension artérielle est traitée précocement, plus vous diminuez ses effets dévastateurs

Pour cela, il faut prendre en compte un premier élément, très largement méconnu :

Imaginez que le médecin vient de prendre votre tension. Vous êtes **en-dessous de la limite de 140/90 mm Hg**. Pardon pour la mauvaise nouvelle, mais n'allez SURTOUT PAS croire que vous êtes tranquille pour autant. Les choses sont en réalité, beaucoup plus subtiles.

La tension est déclarée normale lorsqu'elle est de 120/80 mm Hg. Mais toutes les études montrent que plus votre tension dépasse ces

chiffres, plus vous risquez de mourir prématurément, d'avoir un AVC, une maladie cardiaque ou Alzheimer.

Dans une « méta-analyse » parue en 2013, des chercheurs chinois ont observé que votre risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire augmentait de 46% lorsque vous avez une tension artérielle comprise entre 120/80 et 130/85¹²².

La conclusion, c'est qu'il faut être vigilant, bien avant d'être en état « officiel » d'hypertension. Et ne pas compter sur les médicaments pour résoudre votre problème.

Pourquoi les médicaments ne peuvent pas résoudre votre problème

Attention, il peut parfois être *nécessaire* d'en prendre en urgence (béta-bloquants, diurétiques, inhibiteurs de l'enzyme de conversion, sartans, etc.) pour faire baisser la pression artérielle. Si votre médecin vous trouve une tension très élevée (plus de 160 mm de mercure), et que celle-ci ne baisse pas après dix minutes de repos allongé, il est indispensable de prendre un médicament hypotenseur pour éviter un accident vasculaire cérébral dont on ne peut totalement écarter le risque. Mais votre objectif devrait être de pouvoir vous en passer à terme, car il ne faut pas vous raconter d'histoire :

La molécule chimique ne va PAS résoudre le problème qui a déclenché l'hypertension. Cela peut même l'aggraver, car ces médicaments entraînent de sérieuses turbulences pour le métabolisme :

- **Les bêta-bloquants pas efficaces et trop prescrits.** L'organisation indépendante *Cochrane* sur la recherche médicale, a publié en 2017 une revue d'études sur les

¹²² <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-11-177>

- **bêta-bloquants**¹²³ (on les appelle ainsi car ils bloquent les récepteurs de l'adrénaline et ralentissent ainsi le rythme du cœur). Conclusion :

“Les bêta-bloquants ne font pas ou peu de différence dans le nombre de décès de personnes sous traitement pour hypertension artérielle.”

Les chercheurs affirment que ce sont les médicaments **les moins efficaces contre l'hypertension**. En revanche, les bêta-bloquants peuvent entraîner une **profonde fatigue**, ils augmentent votre risque de dégénérescence maculaire¹²⁴, et même de diabète¹²⁵ ou de dépression (deux fois plus de risques) !

- La plupart des **diurétiques** éliminent le magnésium, alors que ce minéral est indispensable dans la lutte contre l'hypertension. Ils peuvent entraîner des dommages rénaux sévères.
- Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion ont des effets anti-zinc qu'il faut compenser, au risque de subir un déclin accéléré de ses défenses immunitaires, des muscles et des os... Le Dr Michel de Lorgeril, en France, a alerté sur les liens probables de ces médicaments avec le cancer¹²⁶.

¹²³ <https://www.cochrane.org/fr/CD002003/les-beta-bloquants-contre-lhypertension>

¹²⁴ <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/05/140528145815.htm>

¹²⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19702791>

¹²⁶ <http://michel.delorgeril.info/hypertension-arterielle/pourquoi-les-traitements-de-lhypertension-provoquent-des-cancers>

Etonnantes différences selon les populations

Dans les pays économiquement développés, la pression artérielle augmente avec l'âge. A partir de 60 ans, 50% de la population est hypertendue et après 70 ans, c'est 60 à 70% des personnes qui sont traitées pour HTA.

Mais d'autres populations (indiens Yanomamis d'Amazonie, papous de Nouvelle-Guinée, par exemple) qui ont conservé un mode de vie de chasseurs-cueilleurs, ne connaissent pas l'hypertension et leur tension artérielle normale, beaucoup plus basse que la notre, n'augmente pas avec l'âge.

Vous avez peut-être déjà entendu parler de la fascinante expérience conduite en Australie au début des années 80¹²⁷ ? Un groupe d'aborigènes, qui avaient évolué vers une vie « à l'occidentale », devenant alors tous diabétiques, en surpoids et en état d'hypertension, ont accepté de retourner sur leur terre natale et de reprendre le style de vie traditionnel de leur communauté.

« Petite » contrainte imposée par la directrice de l'étude : se nourrir uniquement du produit de la chasse et de ce qu'ils trouvaient dans la nature...L'expérience a duré 7 semaines, pendant lesquelles ils ont marché, couru, chassé et mangé exclusivement « des produits de la mer, des oiseaux, des crocodiles, des kangourous, des tortues, ou encore des pommes de terre sauvages. »

Exit donc la bière, le sucre, le riz ou la viande grasse bon marché qu'ils mangeaient en ville.

Résultat : non seulement ils ont tous perdu en moyenne 8 kilos, mais en plus, leur tension artérielle est redevenue normale.

¹²⁷ <https://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/retrouver-le-mode-de-vie-de-ses-ancetres-gage-dune-bonne-sante-1146>

Oui, oui, normale ! Car contrairement à ce que racontent encore les autorités médicales (trente ans après cette étude !!!) l'hypertension peut dans de nombreux cas être totalement éliminée par une modification significative du mode de vie. Pour reprendre l'exemple des indiens yanomamis, on constate par exemple qu'ils ont une alimentation **très riche en végétaux (riche en potassium) et très pauvre en sel (sodium)** : ils n'en consomment environ qu'un gramme par jour alors que la consommation quotidienne en France comme aux Etats-Unis atteint en moyenne 10 grammes, 40% des français consommant même plus de 12 grammes de sel par jour.

Or, la balance entre le sodium et le potassium est le point fondamental pour une bonne régulation de la tension artérielle. Le potassium a un effet inverse à celui du sodium sur la tension artérielle.

L'équilibre entre le sodium et le potassium est aussi essentiel pour lutter contre l'acidité du corps, en assurant le maintien de l'équilibre acido-basique.

Il faut donc apporter chaque jour à notre organisme de bonnes quantités de potassium pour compenser celui que l'on perd inévitablement dans les urines et la sueur. Les besoins quotidiens (5g / jour) sont normalement couverts par une alimentation riche en fruits et légumes qui sont les meilleures sources : si vous en mangez au moins cinq portions par jour, vous avez de bonnes chances d'atteindre l'apport minimum recommandé.

Certaines études ont montré que si une personne mange 200g de légumes par jour, son risque d'AVC diminue de 11%, et de 32% si en plus des légumes, elle consomme 200g de fruits (Stroke 2014).

Changer son mode de vie contre l'hypertension

L'Etude DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*, ou *Approches diététiques pour stopper l'hypertension*) avait pour objectif de montrer qu'un régime alimentaire spécifique pouvait éviter la prise de médicaments antihypertenseurs.

Le succès de l'étude fut retentissant, car il a suffi aux participants de suivre deux semaines du régime DASH pour voir leur tension baisser. Vous trouverez facilement sur Internet des livres qui détaillent des menus DASH types, mais pour faire simple, ce régime repose sur 3 piliers essentiels :

- Il est **très riche en fruits et légumes** : 4 à 10 portions par jour (une portion correspondant à 75 gramme de légumes ou un fruit). Une étude récente a d'ailleurs confirmé que 200g de légumes par jour réduit le risque d'AVC de 11%, 200g de fruits en plus le réduit de 32 %¹²⁸.
- Il intègre des céréales complètes, des produits laitiers fermentés, du poisson, de la volaille, des légumineuses, graines, noix, huiles végétales ;
- Il est **pauvre en sodium** (moins de 2,3g par jour), pauvre en sucre, exclut les boissons sucrées et la viande rouge (En cas d'apport excessif en sel, les reins augmentent le volume des liquides corporels pour le diluer et l'augmentation du volume dans les vaisseaux contribue à faire monter la pression artérielle. Des mécanismes hormonaux permettent normalement de régler les entrées et les sorties de sel dans l'organisme, mais à force d'excès d'apport, ces mécanismes s'essoufflent et l'hypertension s'installe).

Le surpoids est également un facteur de risque d'hypertension artérielle. Chaque kilo en moins fait baisser votre pression systolique de 1,6mm Hg et la pression diastolique de 1,3 mm Hg de mercure. L'explication : les personnes en surpoids ont un volume de sang plus important, alors que leur débit rénal est le même et que le débit cardiaque augmente. Il en résulte une pression artérielle plus élevée. De plus, des études récentes ont révélé que la graisse abdominale

¹²⁸ https://www.sciencesetavenir.fr/sante/manger-des-fruits-et-legumes-reduirait-le-risque-d-avc_14263

produit une substance appelée *angiotensine II*, qui favorise l'hypertension artérielle¹²⁹.

On voit ainsi comment de bons choix alimentaires peuvent permettre d'abaisser rapidement la pression artérielle.

Et il y a encore plus surprenant.

Jeûner contre l'hypertension ?

Des chercheurs californiens font état d'une normalisation de la pression artérielle chez 174 patients hypertendus ayant suivi un jeûne sous surveillance médicale¹³⁰. *« Après 3 jours d'une alimentation composée exclusivement de fruits et légumes, les sujets ont respecté un jeûne hydrique (c'est-à-dire en ne buvant que de l'eau) pendant 11 jours, suivi d'une reprise alimentaire progressive avec une alimentation végétarienne pauvre en graisses et en sel »*. La normalisation de la pression artérielle a ainsi été obtenue chez 90% des sujets de l'étude. Tous les patients qui prenaient un traitement antihypertenseur au début de l'étude ont pu l'interrompre.

D'autres travaux ont également mis en évidence les résultats obtenus dans le cadre d'un jeûne périodique, où des personnes en surpoids qui ne consommaient que 600 calories par jour, deux jours par semaine, pendant six mois, ont vu une **baisse significative de leur pression artérielle**.

¹²⁹ <https://www.institutcochin.fr/institut/evenements/un-recepteur-constitutivement-actif-de>

¹³⁰ Goldhamer A, Lisle D, Parpia B, Anderson SV, Campbell TC. Medically supervised water-only fasting in the treatment of hypertension. *Journal of manipulative and physiological therapeutics*. 2001;24:335–339.

Obtient de meilleurs résultats que les médicaments

Une activité physique régulière (30 minutes d'endurance tous les jours) permet à elle seule d'obtenir une baisse de pression artérielle de 4 à 10mm Hg... soit exactement l'équivalent d'un médicament !

L'idéal est de faire de la **musculature** (il n'y a pas de limite d'âge) : les exercices de force font baisser la tension et ils ont aussi l'intérêt de lutter contre la fonte musculaire liée à l'âge (sarcopénie). Démarrez progressivement, à votre rythme.

Enfin, certains compléments alimentaires ont montré leur efficacité contre l'hypertension, mais également pour aider à éviter la prise de médicaments ou à en diminuer les doses.

- D'abord, il est utile de contrôler son taux sanguin de **vitamine D** pour le maintenir systématiquement au-dessus de 75 nmol/l, et de préférence à au moins 100 nmol/l. En effet, dans l'étude américaine dite des « Infirmières », les femmes dont le niveau sanguin de vitamine D était le plus bas avaient un risque d'hypertension plus élevé de 66% par rapport à celles qui avaient des taux élevés de vitamine D¹³¹.
- Les **acides gras oméga 3** : Les suppléments d'huile de poisson administrés à des sujets hypertendus réduisent la pression artérielle systolique d'environ 3,5mm Hg et la pression artérielle diastolique d'environ 2,5mm Hg. La posologie recommandée est d'au moins 900mg par jour d'un mélange EPA /DHA.

¹³¹ Forman JP, Curhan JC, Taylor EN. Plasma 25-hydroxyvitamin D levels and risk of incident hypertension among young women. Hypertension 2008; 52: 828-832.

- Le **magnésium** a montré une puissante action préventive sur l'hypertension. Dans la vaste étude CARDIAC (*Cardiovascular Diseases and Alimentary Comparison*) menée dans 22 pays, des apports faibles en magnésium augmentent de 55% le risque d'hypertension.
- **La coenzyme Q10.** Les auteurs d'une méta-analyse publiée en 2007 ont passé en revue 12 essais cliniques et ils ont conclu que la CoQ10 peut réduire la pression systolique de 1,7cm Hg (centimètre de mercure) et la pression diastolique de 1cm Hg sans effet indésirable¹³².

La **L-arginine** : Cet acide aminé permet la production d'oxyde nitrique (NO) par les parois des vaisseaux sanguins. Le NO provoque une dilatation des vaisseaux par relâchement de leur couche musculaire lisse, ce qui contribue à abaisser la pression artérielle. La posologie proposée est de 1g / jour.

Plantes qui font baisser la tension

La Nature offre un arsenal impressionnant de plantes, avec d'abord celles qui ralentissent le cœur et font baisser la tension :

- **L'olivier**, c'est dans ses feuilles que l'on trouve la partie active grâce à l'*oleuropéoside* qu'elles contiennent. Elles font baisser la tension et agissent aussi sur les céphalées (maux de tête), vertiges et bourdonnements d'oreilles. 2 gélules le matin ou 2 cuillères-mesure en EPS. En infusion, prévoir 20g d'olivier pour 500ml d'eau en 2 prises dans la journée.

¹³² <https://www.thierrysouccar.com/sante/info/la-coenzyme-q10-quest-ce-que-cest-2397>

- **L'aubépine** : plusieurs études scientifiques ont démontré récemment son efficacité en cas d'hypertension modérée¹³³. Ses principes actifs régularisent le rythme cardiaque en agissant sur les rythmes trop rapides, en diminuant les palpitations et la perception exagérée des battements cardiaques chez les personnes anxieuses. 1 gélule le matin et 2 gélules le soir ou en EPS (extrait phyto standardisé)
- **L'aubier de Tilleul** possède des propriétés hypotensives et antispasmodiques au niveau des fibres lisses ainsi qu'une action coronarodilatatrice intéressante.

Mais ce n'est pas tout.

Avez-vous plus de 40 ans ?

Les plantes peuvent aussi protéger les artères d'une façon assez originale... Plus il y a de **silicium** dans la paroi aortique, plus il y a d'élastine (une protéine aux propriétés élastiques) et plus l'artère est souple¹³⁴. Seulement après 40 ans, ce taux de silicium chute de plus de moitié. Résultat : l'artère devient moins souple, ce qui peut conduire à l'apparition d'une plaque d'athérome et à l'augmentation de la pression.

Certaines **plantes sont riches en silicium organique assimilable**, et peuvent ainsi aider à préserver les artères. Parmi elles, vous avez certainement entendu parler de **la prêle**, dont les tiges renferment 5 à 8% de silicium assimilable, mais on peut ajouter les parties aériennes de **l'ortie** ou encore le **bambou tabashir**.

¹³³ Walker A.F. et al., Promising Hypotensive Effect of Hawthorn Extract: A Randomized Double-Blind Pilot Study Extract of Mild Essential Hypertension, *Phytother. Res.*, 2002 Feb, 16(1):48-54.

¹³⁴ <https://professeur-joyeux.com/2017/03/18/moi-silicium-a-quoi-sers-corps/>

Et enfin, en accompagnement, n'hésitez pas à utiliser les huiles essentielles de **camomille romaine** ou d'**ylang-ylang** en massage, pour leur « capacité à modérer le système nerveux sympathique » - ce qui, plus simplement, veut dire : détendre, calmer, et diminuer ainsi la pression artérielle.

Chapitre 10

LA MALADIE OUBLIÉE PAR TOUS LES MÉDECINS, SAUF UN...

La médecine occidentale traite les émotions (peur, tristesse, joie) avec un mélange de gêne et de distance. Comme si elle disait : « mais ce n'est pas *scientifique*, les émotions ! ». En tout cas, cela n'empêche pas l'industrie pharmaceutique de vendre chaque année en France quelques 150 millions de boîtes d'anxiolitiques (Valium, Xanax, Lexomil, Lysanxia, etc.) à des patients inquiets, tristes, effrayés, bref, débordés par leurs émotions. Avec des conséquences alarmantes :

- Une étude publiée récemment dans le *British Medical Journal*, montre que chez les plus de 66 ans, une consommation de benzodiazépines pendant plus de 3 mois augmente de 51% le risque de développer une maladie d'Alzheimer.

Ces médicaments doivent être normalement utilisés sur une période n'excédant pas 3 mois pour les anxiolytiques et 4 semaines pour les hypnotiques. Or, en France, la durée moyenne de ces traitements est de...7 mois !

- En 2016¹³⁵, une étude du Dr Daniel Kripke, de l'Université de Californie comportait cet avis : « *Les hypnotiques semblent être causalement liés à des maladies graves et des décès prématurés du cancer, des infections graves, des troubles de l'humeur, des blessures accidentelles, des suicides et des homicides* ».

¹³⁵ Kripke DF. Hypnotic drug risks of mortality, infection, depression, and cancer: but lack of benefit [version 1; referees: 2 approved]. F1000Research 2016, 5:918.

Pour faire simple, on peut se contenter de citer la conclusion de son étude :

« L'utilisation de médicaments hypnotiques est associée à un risque grandement accru de mortalité toutes causes confondues »

La *médecine chinoise*, elle, propose une **approche radicalement différente au sujet des émotions**, dont elle ne nie pas, mais au contraire souligne, l'influence *fondamentale* sur notre santé. Elle les considère comme faisant partie intégrante de notre physiologie. Certains sont comme des substances produites par le corps, au même titre que le sang par exemple. Les émotions participent à notre adaptation au monde, à notre équilibre intérieur (corps-esprit) :

- **La joie (xǐ 喜)** est produite par le cœur. C'est l'émotion de la santé, de la bonne humeur, de la détente. Elle favorise la circulation du qì (énergie vital) et du sang, détend l'esprit et favorise la paix intérieure si nécessaire à l'activité de l'esprit, de l'énergie et du jīng (principe vital).
- **La colère (nù 怒)** est produite par le foie. C'est une réaction naturelle de défense contre un danger ou une menace. Si celle-ci sert à nos ancêtres pour échapper aux hostilités de leur environnement, aujourd'hui elle est à l'origine de toute compétitivité et permet de nous extérioriser.
- **La tristesse (bēi 悲)** est produite par le poumon. Elle souligne notre attachement à un être, à une chose, à un état ou un sentiment perdu ou passé. La médecine chinoise la voit parfois comme une *nécessité*.
- **La peur (kǒng 恐)** est produite par les reins. C'est une émotion indispensable pour le maintien de la vie, qui agit comme un signal d'alarme face à un danger.

Ce n'est que lorsqu'elles débordent, qu'elles deviennent excessives, répétées, que les émotions sont source de maladies parfois graves

(dépression, cancer, diabète, troubles de la libido, du sommeil etc.)

La science confirme aujourd'hui que la tradition chinoise avait parfaitement raison de considérer ces émotions avec la plus grande attention. Des chercheurs ont notamment examiné des patients qui se **plaignaient régulièrement d'avoir peur**. Ils ont découvert que le cerveau et les glandes surrénales de ces patients produisaient des substances chimiques, l'adrénaline et la noradrénaline, en quantité anormale.

Mais ce qui est encore plus étonnant, c'est qu'ils ont retrouvé des concentrations anormales de ces substances dans les plaquettes sanguines, ce qui signifie que les cellules sanguines de ces patients étaient également *marquées par la peur*¹³⁶.

Voilà pourquoi on peut dire que lorsque les émotions qui circulent en nous sont « contaminées », il est parfaitement logique qu'elles affectent directement notre santé.

La preuve, lorsqu'on est en colère, les conséquences physiques sont immédiates : le cœur s'accélère, les muscles des bras et des mains se crispent, les joues sont en feu...

Lorsqu'elle est occasionnelle et de courte durée, les effets physiologiques de la colère s'estompent rapidement. Mais lorsqu'elle revient trop souvent, le problème est plus grave : « *les hommes coléreux se font à eux-mêmes un lit d'orties* » disait l'écrivain anglais du XVIIIème siècle Samuel Richardson. Là encore, la science ne peut que confirmer ces propos :

- Des chercheurs américains ont montré en 2014 qu'un tempérament colérique et des accès de colère augmentaient le risque de crise cardiaque ou d'AVC¹³⁷.

¹³⁶ Deepake Choprah, Le corps Quantique.

¹³⁷European Heart Journal, 3 mars 2014

- Une autre étude australienne a confirmé que la crise cardiaque peut être déclenchée par un accès de colère intense. Les chercheurs concluent même qu'une grosse colère multiplie par 8,5 le risque de crise cardiaque dans les deux heures qui suivent¹³⁸.

Maintenant, si l'on revient à la médecine chinoise, on remarque que l'une des causes les plus fréquentes du dérèglement émotif ne se situe pas du tout où on l'attend : tout se joue avec le foie ! C'est lui qui régularise le mental et les émotions, ainsi que l'explique le chercheur en médecine traditionnelle chinoise Philippe Sionneau :

« Si l'activité mentale et émotionnelle est gouvernée par le cœur, le foie quant à lui favorise leur circulation fluide. C'est lui qui leur permet de se manifester naturellement. Quand la fonction de libre circulation est bonne, les organes sont en harmonie et leur Qi émotionnel également. Dans ce cas la pensée est claire, le cœur paisible, l'esprit détendu, les émotions équilibrées.

*« En cas de **faiblesse de la fonction de libre circulation**, le Qi du foie stagne, les mécanismes du Qi sont déréglés, les activités mentale et émotionnelle sont déprimées, provoquant doute, anxiété, dépression, tendance à soupirer, déprime, envie de pleurer... »*

*« En cas **d'excès de la fonction de libre circulation**, avec une montée du Qi du foie, il y a une excitation de l'activité mentale et émotionnelle. Il en découle de l'irritabilité, de l'impatience, une tendance à la colère, de l'insomnie, des rêves abondants, de l'agitation mentale. »*

Sur la base d'un bilan spécifique, le praticien de médecine chinoise détermine si vous souffrez d'une surpression du foie, qui est la pathologie qui est issue du dérèglement de la fonction de libre circulation. Dans ce cas, les symptômes sont le plus souvent :

¹³⁸ Acute Cardiovascular Care, 23 février 2015

dépression, fréquents soupirs, bâillements réguliers, colères, ruminations, irritabilité, irrégularité du cycle menstruel, dysphagie, etc.

Lorsque se créent des obstacles ou des barrières émotionnelles, la médecine chinoise offre alors de nombreuses techniques pour retrouver la paix intérieure :

En **phytothérapie**, d'abord. La célèbre *Chái Hú Shū Gān Sǎn* 柴胡疏肝散 (poudre de *radix Bupleuri* pour drainer le foie) est l'une des prescriptions les plus fréquentes, à laquelle on peut ajouter *Xiāo Yáo Sǎn* 逍遥散 (Poudre pour être libre de toute contrainte), et *Dān Zhī Xiāo Yáo Sǎn* 丹栀逍遥散 (Poudre de *Cortex Moutan Radicis* et de *Fructus Gardeniae* pour être libre de toute contrainte). Précision évidente : ces préparations nécessitent, pour être réalisées, une bonne connaissance de la médecine chinoise, et il est évidemment indispensable de conseiller un thérapeute professionnel avant de les utiliser.

L'**acupuncture**, en agissant sur des points qui régularisent les fonctions des organes et des émotions, offre elle aussi des trésors inestimables pour leur fluidification. Là aussi, la consultation d'un professionnel est impérative. On peut cependant citer quelques grands points d'acupuncture pour régulariser le foie :

F 2 (xíng jiān 行间), F 3 (tài chōng 太冲), F 8 (qū quán 曲泉)

EC 7 (dà líng 大陵), EC 6 (nèi guān 内关), EC 3 (qū zé 曲泽)

Ce que vous pouvez faire en **automédication**, en revanche, ce sont des auto-massages, sur les points VB 34, F3, GI 4 et EC 6. Massez toujours avec la main avec laquelle vous écrivez. Pressez le point légèrement avec le pouce, et pendant deux à trois minutes faites des petits cercles sans relâcher la pression. Inspirez profondément, lentement.

Gymnastique chinoise ré-équilibrante

Le *Qi Gong* (prononcer chi kong, ce qui signifie *entraînement énergétique*) est une discipline d'exercices physiques associés à la respiration et à la concentration mentale, qui est considérée comme essentielle sur le chemin de la bonne santé. L'exercice de ré-équilibre suivant peut se pratiquer couché (sur le dos), assis ou debout.

- 1- Massez votre plexus solaire en faisant une trentaine de cercles en maintenant une légère pression. Petit à petit vous pouvez aller de plus en plus profondément dans votre corps sans pression excessive.
- 2- Enchaînez avec des respirations abdominales. Inspiration lente, tranquille, vous gonflez l'abdomen. Puis vous videz l'abdomen. Cette respiration se fait lentement et uniquement par le nez. On n'utilise pas la bouche. Faites ces respirations pendant 3 minutes au moins. Essayez dans le même temps de vous visualiser vous-même, souriant, détendu.
- 3- Puis frottez énergétiquement avec le plat des mains les deux côtés de votre thorax simultanément, sous l'aisselle, jusqu'à provoquer un léger réchauffement de la zone. Ensuite tapotez avec les poings fermés cette même zone durant 1 à 2 minutes.
- 4- Inspirez profondément en visualisant de l'air vert bleu qui entre dans votre foie et expirez en prononçant le son « Shuuuuuu ». Il s'agit d'un son « nettoyant », qui relance la circulation de son énergie du foie et favorise son bon fonctionnement. Vous pouvez pratiquer cette étape 3 à 5 minutes.

Et maintenant, pour ceux qui voudraient aussi des solutions plus « classiques » pour tempérer leurs émotions, voici quelques pistes intéressantes :

Huiles essentielles

Certaines huiles essentielles bien sélectionnées peuvent jouer un rôle calmant.

En cas de brusque bouffée de colère : masser 1 goutte d'huile essentielle de **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, diluée dans un peu d'huile végétale, par exemple de l'huile d'amande douce au niveau de la face inférieure du poignet pour faire retomber la pression.

S'il s'agit d'une **colère sourde**, en lien avec une sensation de frustration et de vengeance : masser 1 goutte d'huile essentielle de **Camomille noble**, *Chamaemelum nobile*, au niveau du dos de la main entre le pouce et l'index, pour aider à lâcher la rage intérieure.

A l'hôpital de Poitiers, par exemple, une aromathérapeute passe chaque matin dans les chambres des malades pour leur proposer des huiles essentielles pendant leurs traitements de chimiothérapie. On leur suggère de l'huile essentielle de **marjolaine** s'ils ressentent de la colère face à la maladie.

Fleurs de Bach

Je précise que l'utilisation des fleurs de Bach ne repose sur aucune validation scientifique mais sur l'expérience d'un médecin anglais, le Dr Edward Bach (1886 -1936). Celui-ci a établi une liste de 38 fleurs et plantes correspondant aux émotions et aux sentiments perturbateurs de notre équilibre intérieur. Parmi elles, *Holly* (houx) convient en cas de **colère extériorisée** (on hurle, on frappe du poing sur la table) tandis que *Willow* (saule) est plus adaptée aux **colères rentrées** (ruminations, pensées obsessionnelles).

- Contre la **montée ponctuelle de colère** : 4 gouttes de Holly sous la langue. Recommencez 15 minutes plus tard tant que le besoin s'en fait sentir.
- En cas de ruminations : 2 gouttes de Willow diluées dans un verre d'eau à boire par petites gorgées, 4 fois par jour, en cure d'environ trois semaines.

Et aussi

En traitement homéopathique de fond : Nux vomica 15 CH, 5 granules par jour, à laisser fondre sous la langue, en cure de 3 mois.

Du côté des plantes : la **valériane** diminue la nervosité et l'irritabilité et permet de lutter contre les troubles du sommeil. Pour une tasse de tisane : laisser infuser pendant 10 minutes 1 cuillère à café (3g environ) de racines de valériane dans 150 ml d'eau bouillante. Boire 3 à 5 tasses par jour.

Méthode Combris pour retrouver l'équilibre émotionnel

Enfin, pour finir, j'ajoute une conviction un peu plus personnelle, mais je crois que la beauté, la vraie, celle qui pénètre au fond de l'âme et du cœur, est une arme d'une puissance inégalée lorsque le vent de la colère menace notre paysage intérieur. Et cette beauté ne tombe pas toujours du ciel, il faut **cultiver l'esprit de quête et de curiosité** qui permet de la trouver.

Vous pouvez simplement aller respirer les embruns, lire un poème, plonger vos yeux dans le regard d'un petit bébé, vous pouvez marcher devant vous, courir aussi vite que vous le pouvez, lever les bras vers le ciel, et ressentir la plénitude d'être là, conscient de la chance que vous avez d'être bien vivant.

Chapitre 11

LA RÉVOLUTION ANTI-ÂGE COMMENCE AVEC ELLE...

En 2009, trois chercheurs américains ont été récompensés par le prix Nobel de médecine pour une découverte absolument centrale sur le vieillissement des cellules. Les docteurs Carol Greider, Jack Szostak et Elizabeth Blackburn ont mis à jour l'existence d'une enzyme, **la télomérase**, dont la mission est de réparer les télomères, qui sont l'extrémité des chromosomes, les supports de notre patrimoine génétique présents dans chacune de nos cellules.

Pour la plupart des gens, l'information n'a pas semblé avoir la moindre importance. Et pourtant elle est fondamentale...

Retarder le vieillissement : c'est possible

Ce qu'il faut savoir c'est que la taille des télomères est directement liée à notre longévité : ils raccourcissent à chaque division cellulaire, et lorsqu'ils sont devenus trop courts, cette division n'est plus possible, entraînant la mort de la cellule. A la clé, ce sont des maladies lourdes et invalidantes qui pourraient être favorisées : athérosclérose, hypertension, maladies cardiovasculaires, etc¹³⁹..

Les personnes qui ont un nombre important de télomères courts dans les chromosomes de leurs globules blancs (les cellules dans lesquelles la longueur des télomères est généralement vérifiée)

¹³⁹ FEBS J. 2013 Jul;280(14):3180-93. doi: 10.1111/febs.12326. Epub 2013 Jun 24. Telomere shortening in human diseases. Kong CM1, Lee XW, Wang X.

vieillissent généralement de façon prématurée et présentent une atrophie et une défaillance des tissus. Une étude a ainsi montré que les personnes de 60 ans possédant des télomères raccourcis ont 3 fois plus de risque de mourir d'une maladie cardiaque et 8,5 fois plus de risque de mourir d'une maladie infectieuse que leurs semblables aux télomères plus longs¹⁴⁰. Une autre étude chez les personnes âgées de moins de 73 ans montre que chaque raccourcissement des télomères d'une kilopaire de bases (l'unité de mesure des télomères) multiplie environ par trois le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.

Autre observation frappante, les personnes jeunes frappées par un infarctus du myocarde ont une longueur de télomères équivalente à celle de personnes âgées d'environ 10 ans de plus¹⁴¹.

La préservation de vos télomères est donc **l'un des moyens les plus sûrs de vivre plus longtemps en bonne santé**. Pour comprendre qu'il est possible d'agir, et donc d'activer une **vraie démarche de retardement du vieillissement**, il faut savoir que certains remèdes naturels sont capables de stimuler l'activité de la télomérase.

Ennemis des télomères

Mais d'abord, il faut cibler les ennemis des télomères, et en premier lieu, **le stress**.

La prix Nobel Elizabeth Blackburn a conduit une étude sur des femmes qui devaient répondre à un questionnaire sur le niveau de stress ressenti dans le mois précédant l'étude. Dans l'étude, on leur prélevait un échantillon de sang pour analyser la longueur de leurs télomères et le niveau d'activité de la télomérase au sein de leurs globules blancs. Les analyses ont montré un raccourcissement des télomères chez les femmes qui se décrivaient comme stressées ; pour celles qui s'occupaient d'un enfant malade, ce raccourcissement était d'autant plus avancé que cette situation était durable. Les

¹⁴⁰ Cawthon RM et al. Association between telomere length in blood and mortality in people aged 60 years or older. Lancet. 2003 Feb 1;361(9355):393-5.

¹⁴¹ Brouillette S et al. White cell telomere length and risk of premature myocardial infarction. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2003 May 1; 23(5):842-6.

scientifiques de l'équipe Blackburn ont estimé que les femmes qui étaient soumises au **stress le plus intense présentaient un vieillissement cellulaire de dix années !**

Cet effet sur les télomères peut être compensé, au moins partiellement, par des comportements « sains », comme la pratique d'une activité physique, une alimentation bio à haute composante végétale, et un bon sommeil¹⁴².

Mais cela n'empêche évidemment pas de porter au stress l'absolue attention qu'il mérite, tant ses effets sur la santé générale peuvent être désastreux. Rappelons que des chercheurs de Harvard ont estimé que face à des conditions stressantes au travail, **notre espérance de vie peut diminuer de 33 ans !** En plus de l'alimentation et du sommeil, les trois piliers d'une stratégie naturelle antistress sont la méditation, l'activité physique (l'étude américaine *Nurses' Health Study*, a montré que les femmes qui pratiquaient la gymnastique suédoise et l'aérobic pendant 1 à 2 heures et demie par semaine avaient des télomères significativement plus longs que les femmes qui ne faisaient pas d'exercice) et l'utilisation de *plantes adaptogènes*, qui calment l'hyperactivité des glandes surrénales et diminuent petit à petit les sécrétions d'hormones de stress (adrénaline et cortisol). Parmi elles on peut citer le ginseng, le schisandra, le basilic sacré ou encore la rhodiola. Si vous hésitez, vous ne pouvez pas vous tromper en faisant le choix de **l'éleuthérocoque**. Prenez 60 à 80 gouttes par jour, le matin dans un peu d'eau. Si vous sentez un effet un peu trop énergisant (irritabilité, difficultés pour s'endormir), diminuez les doses.

Le choix d'une bonne hygiène de vie peut contribuer à rallonger les télomères, comme l'a montré une étude sur un groupe d'hommes ayant un cancer de la prostate peu risqué, qui ont choisi une simple surveillance de leur maladie plutôt qu'un traitement lourd et invasif. Les chercheurs ont divisé le groupe en deux, avec d'un côté une partie

¹⁴² Puterman E, Lin J, Krauss J, Blackburn EH, Epel ES. Determinants of telomere attrition over 1 year in healthy older women: stress and health behaviors matter. *Mol Psychiatry*. 2014 Jul 29. doi: 10.1038/mp.2014.70

qui modifiait ses habitudes alimentaires, sportives et de gestion du stress et de l'autre, des individus qui conservaient le même mode de vie. La longueur des télomères des hommes ayant changé de mode de vie était plus importante qu'au début de l'étude ¹⁴³.

Compléments nutritionnels

La concentration élevée en acide folique est associée à des télomères plus longs : les études chez l'homme montrent que les dommages de l'ADN sont minimisés lorsque la concentration en acide folique des globules rouges est supérieure à 700nmol/l. Ces concentrations sont atteintes à des niveaux d'apport supérieurs ou égaux aux apports alimentaires actuellement recommandés pour le folate (soit > 400µg / jour) et la vitamine B12 (soit > 2µg / jour).

Plusieurs études ont montré que des **taux élevés d'antioxydants** dans le corps réduisent sensiblement la production de radicaux libres et du stress oxydatif, et préservent l'activité de la télomérase.

Pour ces raisons, les hommes âgés qui ont des taux élevés dans le sang **d'albumine et d'acide urique**, qui sont des antioxydants, ont des télomères plus longs.

Dès que la production de **glutathion** dans notre organisme est inhibée, les niveaux de stress oxydatif augmentent, ce qui compromet l'intégrité des télomères et accélère la sénescence dans les cellules endothéliales, les cellules qui recouvrent la surface interne des vaisseaux sanguins.

La **vitamine C** est un autre antioxydant, principalement lorsqu'elle est prise sous une forme qui résiste à l'oxydation, notamment l'acide ascorbique-2-O-phosphate et l'acide ascorbique-2-O-alpha-glucoside :

¹⁴³Ornish D et al. Effect of comprehensive lifestyle changes on telomerase activity and telomere length in men with biopsy-proven low-risk prostate cancer: 5-year follow-up of a descriptive pilot study. Lancet Oncol. 2013 Oct;14(11):1112-20.

La **vitamine E** est également un micronutriment qui protège les télomères, en particulier chez les personnes les plus âgées.

Enfin, un acide aminé semble se distinguer pour son effet protecteur des télomères : la **méthionine**, avec une étude sur des rats qui a montré son importance dans la longueur des télomères.

Soigner les télomères...par la racine

Depuis plus de deux millénaires, les médecins chinois utilisent la force d'une précieuse racine : l'**astragale**, qu'ils surnommaient le « *protecteur suprême* »¹⁴⁴ contre les agressions extérieures comme les infections. Récemment, les scientifiques occidentaux ont réussi à extraire le principe actif de la racine, l'*astragaloside IV*, dont ils soulignent le rôle d'activateur du rajeunissement¹⁴⁵, par son action sur la télomérase.

Seulement comme à chaque fois qu'une découverte est réalisée, des petits malins s'engouffrent dans la brèche et tentent de « surfer sur la science » pour proposer des produits faiblement dosés (ou mal dosés) qui se révèlent logiquement décevants pour les patients. C'est ce qu'a dénoncé récemment le journaliste scientifique Benoît Dauriac, qui rédige la lettre NutriSanté :

« En France, rares sont les fabricants capables d'extraire correctement la substance active de l'astragale. La plupart du temps, c'est de la simple poudre d'astragale que vous trouverez : attention, je ne dis pas que ce n'est pas intéressant...mais ses bienfaits n'ont rien à voir avec l'astragaloside IV. Il faudrait avaler 5 boîtes entières de gélules de poudre d'Astragale pour obtenir l'équivalent des

¹⁴⁴ <https://www.altheaprovence.com/blog/astragale-de-chine-protecteur-supreme/>

¹⁴⁵ Lei Li et al., "Research review on the pharmacological effects of astragaloside IV", *Fundamental & clinical pharmacology* 31, no 1 (2017): 17–36

La révolution anti-âge commence avec elle...

*principes actifs contenus dans un seul complément
d'astragaloside IV. »*

A retenir donc, si vous êtes intéressé par le puissant effet activateur de télomérase de *l'astragaloside IV*, il faut impérativement que le complément affiche une teneur d'au **moins 90% en *astragaloside IV***.

Le retour gagnant d'un « vieux trésor » antiâge

On connaît aujourd'hui assez précisément le mode de vie des célèbres centenaires d'Okinawa, île du Japon réputée pour concentrer le plus de centenaires au monde, juste devant la Sardaigne.

On sait notamment que le régime alimentaire d'Okinawa contient 40 % de calories de moins que celui qui a cours aux Etats-Unis, et que les habitants y pratiquent la coutume du *hara hachi bu*, ce qui signifie « ne manger que jusqu'à être 80 % satisfait ». On connaît aussi les habitudes sportives et sociales des centenaires d'Okinawa¹⁴⁶.

Mais ce que l'on sait moins est que leurs analyses sanguines montrent certaines concentrations hormonales bien particulières.

C'est notamment le cas avec la DHEA, une hormone que l'on considère comme un **excellent marqueur du vieillissement** (elle décline avec l'âge), et qui est 25 % plus élevée chez les habitants d'Okinawa que chez un américain du même âge.

La DHEA est l'hormone stéroïdienne la plus abondante dans le corps humain, sous forme de sulfate de DHEA (la DHEA est liée à une molécule de sulfate).

Après avoir atteint un pic au début de l'âge adulte, le niveau de DHEA subit une diminution telle qu'à 70 ans, il ne représente plus que 10% à 20% du taux d'un jeune adulte.

La DHEA est surtout l'élément de base de la production d'autres hormones, par exemple les œstrogènes et la testostérone. Ce qui

¹⁴⁶ www.okicent.org/study.html

a conduit à l'hypothèse qu'une supplémentation en DHEA pourrait ralentir certains changements caractéristiques du vieillissement dans les os, les muscles et le fonctionnement physique.

Lorsque furent publiés les premiers travaux sur la DHEA, au milieu des années 90, un certain emballement accompagna les résultats et l'hormone fut un peu rapidement surnommée la « pilule de Jouvence », voire d'« éternité ». Evidemment, la réalité était plus complexe, et c'est le professeur Emile-Etienne Baulieu, un des grands spécialistes du sujet, qui allait résumer le rôle indispensable de la DHEA, en disant : « Beaucoup ont supposé qu'en prenant de la DHEA, ils resteraient jeunes. En fait, si l'état de santé est normal, moyen, ça n'a aucun effet. En revanche ce type d'hormone agit quand quelque chose va mal. »

Et elle agit avec une grande efficacité : les études les plus récentes confirment que la DHEA améliore non seulement la densité minérale osseuse générale chez l'homme et la femme, mais surtout la densité minérale osseuse de la colonne vertébrale, ainsi que la concentration et la mémoire chez la femme¹⁴⁷.

Dans une étude, l'administration de **50mg de DHEA** à deux cent quatre-vingts participants durant une année permet également une amélioration de la qualité de la peau (hydratation, épaisseur, sébum, pigmentation de la peau), de la libido¹⁴⁸, ainsi qu'une sensation de bien-être physique et psychologique¹⁴⁹.

D'autres études ont montré que la DHEA, comme la testostérone, contribuaient à ralentir l'apparition de la « résistance à l'insuline », cause d'obésité et souvent annonciatrice de diabète de type II (dit non-insulinodépendant).

La DHEA réduit aussi **les risques cardiovasculaires précoces** qui sont souvent associés à cette résistance à l'insuline : une étude a notamment montré que les hommes qui ont des taux de sulfate de

¹⁴⁷ Dr Astrid Stuckelberger. Le Guide des médecines anti-âge, Favre.

¹⁴⁸ Nordmark G, Bengtsson C, Larsson A, Karlsson FA, Sturfelt G, Rönnblom L. *Effects of dehydroepiandrosterone supplement on health-related quality of life in glucocorticoid treated female patients with systemic lupus erythematosus*. Autoimmunity. 2005 Nov;38(7):531-40

¹⁴⁹ Dr Astrid Stuckelberger. Id.

DHEA en dessous de 140mg/dl (le taux moyen autour de 60 ans) ont 2,5 fois plus de risques de mourir d'une maladie cardiovasculaire (presque toutes sont dues à l'athérosclérose) que les hommes qui ont des taux au-dessus de ce seuil¹⁵⁰¹⁵¹.

Chez certains patients, des bénéfices réels sont obtenus avec une dose de 10 à 25mg par jour, d'autres n'auront de résultats positifs et palpables qu'à partir de 50 voire 100mg, par période de 24 heures.

La DHEA...dès 30 ans !

Pour le Pr. Baulieu, « *un des effets les plus importants de la DHEA n'a pas encore reçu de la part de la communauté médicale un intérêt suffisant. La DHEA agit sur les récepteurs des neurotransmetteurs. Il existe des travaux très encourageants sur la sensation de bien-être et l'amélioration de la mémoire.* »

C'est une des raisons, avec l'influence positive d'un taux élevé de la DHEA sur la fatigue et le stress, pour lesquelles il peut être utile de faire mesurer son taux de DHEA à un âge relativement jeune.

On note en effet qu'une augmentation du rapport cortisol/DHEA est souvent le marqueur d'un stress important. Ajuster son taux de DHEA, même lorsqu'on a moins de 40 ans, est alors une excellente stratégie pour augmenter sa résistance au stress.

Pour ce qui est de la sécurité d'utilisation, des études conduites pendant plus d'un an sur des centaines de volontaires n'ont pu déceler aucune conséquence négative de la prise de DHEA à des doses de 25mg et 50mg par jour – par contre des effets bénéfiques ont bien été constatés à partir de doses de 5mg par jour.

¹⁵⁰ Barrett-Connor E, Khaw KT, Yen SS. *A prospective study of dehydroepiandrosterone sulfate, mortality, and cardiovascular disease.* N Engl J Med. 1986 Dec 11;315(24):1519-24

¹⁵¹ Feldman HA, Johannes CB, McKinlay JB, Longcope C. *Low dehydroepiandrosterone sulfate and heart disease in middle-aged men: cross-sectional results from the Massachusetts Male Aging Study.* Ann Epidemiol. 1998 May;8(4):217-28

Le seul risque connu concerne l'interaction médicamenteuse, démontrée dans deux cas : les femmes prenant un antiœstrogène ou des hommes traités pour le cancer de la prostate avec un agent bloquant de la testostérone.

La révolution anti-âge commence avec elle...

Chapitre 12

HUILES ESSENTIELLES POUR SITUATIONS EXTRÊMES

Les huiles essentielles ont le vent en poupe. On parle d'elles à la télévision, on les retrouve à la une des journaux. On souligne leur qualité, leur efficacité, leur senteur admirable, etc. On a raison. Les huiles essentielles sont de remarquables partenaires, de prévention et de soin.

MAIS...

Il y a quelque chose à ne surtout pas oublier. C'est que les huiles essentielles sont **extrêmement puissantes**. Certaines huiles sont tellement actives qu'on les utilise même dans les polyarthrites et les rétractions des tendons dans la maladie de Dupuytren (huile de thym à thuyanol, huile de sarriette et hélichryse d'Italie).

Pour le dire vite, les huiles essentielles représentent aujourd'hui un **champ de recherches ultra-prometteur**, où les chercheurs ont encore d'immenses découvertes à réaliser. Mais je me répète, les performances qu'on leur attribue déjà sont franchement impressionnantes !

Dans une étude parue dans la revue *Neuropsychopharmacolog*, l'huile essentielle de lavande a montré plus d'efficacité que **l'antidépresseur** paroxétine (de la famille des ISRS, où on trouve le célèbre Prozac) !

Et il y a encore plus sensationnel, avec des expérimentations qui sont conduites actuellement pour traiter la maladie...d'Alzheimer à l'aide d'huiles essentielles !

La science a en effet découvert que les odeurs familières stimulent des zones cérébrales spécifiques dont l'hippocampe (associée à l'apprentissage) et réveillent des souvenirs anciens depuis l'enfance.

C'est la raison pour laquelle les huiles essentielles prennent tout leur intérêt : elles agissent notamment via l'*acétylcholine*, un neuromédiateur qui intervient dans les fonctions olfactives.

Des hôpitaux, dont l'assistance publique de Paris, testent *en ce moment même* l'impact des huiles essentielles sur les troubles du comportement et du sommeil chez des malades d'Alzheimer.

Au CHU de Nice, le Centre Mémoire de Ressources et de Recherche (CMRR) mesure l'impact des huiles essentielles dans l'amélioration du comportement, de la motricité et de la fonction cognitive de patients malades ou à risque.

Un protocole mis en place au Japon sur 28 personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer a notamment montré un impact positif des huiles essentielles sur leurs fonctions cognitives.

A l'Université anglaise de Northumbria, les chercheurs ont démontré que l'huile essentielle de **Romarin à 1-8 cinéole** favorisait grandement les fonctions cognitives. Et plusieurs autres constituants révèlent un excellent potentiel sur la mémoire :

- les citrals, à l'action anticholinestérasique, anti-inflammatoire et anti-oxydante (on les trouve dans l'huile essentielle de lemon-grass)
- l'angélate d'isobutyle est utile contre la forte anxiété, les crises d'angoisse et les troubles du sommeil (vous la trouvez dans l'HE de **camomille romaine**)
- le d-limonène, particulièrement anxiolitique (dans l'HE de **pamplemoussier** ou de **mandarinier**)
- etc.

Pour la pharmacienne Fabienne Millet, grande spécialiste des huiles essentielles, « *la diffusion atmosphérique peut être utilisée, même en cas de perte de l'odorat, car il y a toujours un passage dans le sang*

des huiles essentielles via la muqueuse nasale ». Une diffusion atmosphérique permet de stimuler les fonctions cognitives, de maintenir des points de repère, de calmer l'agitation, de favoriser la concentration, le sommeil ou l'attention. Elle aide le malade mais aussi tous les aidants soumis à un stress important.

Il se pourrait même que les huiles essentielles diffusées aient une action sur le renouvellement neuronal, au niveau de l'hippocampe !

Huiles essentielles et cancer

Une autre utilisation de plus en plus fréquente des huiles essentielles concerne l'accompagnement des traitements conventionnels des cancers. C'est notamment le cas de l'huile essentielle de Niaouli, dont la capacité à protéger la peau est de plus en plus reconnue :

*« L'huile essentielle de niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), CT¹⁵² 1-8 cinéole ou CT Nérolidol, a largement fait ses*

preuves pour protéger la peau des brûlures. Mais il est préférable de ne pas utiliser le type chimique viridiflorol du fait de son œstrogénicité », explique la gynécologue Bérengère Arnal.

D'autres huiles essentielles sont dépourvues de molécules oestrogéniques, elles sont aussi toujours employées pures : il s'agit des huiles de lavande, d'arbre à thé, de l'immortelle (*Helichrysum italicum* et pas *odoratissimum* riche en viridiflorol), de la myrrhe (*Commiphora molmol*) qui sont elles aussi efficaces.

L'huile de millepertuis (*Hypericum perforatum*) offre aussi des propriétés régénérantes, cicatrisantes, adoucissantes, anti-

¹⁵³Chémotype = CT = type chimique

inflammatoires et anti-bactériennes. On peut l'appliquer une à deux fois, après la séance de radiothérapie, et le soir, au coucher.

Efficace contre les nausées, les infections, et en cas d'opération

Plusieurs études scientifiques récentes ont donné raison aux grands pionniers de l'aromathérapie : les huiles essentielles sont efficaces contre les nausées, les infections de la bouche, et pour aider à la cicatrisation des plaies, des problèmes qui touchent souvent les malades du cancer à cause des traitements qu'ils suivent¹⁵³.

Il n'est donc pas surprenant que le Dr. Anne-Marie Giraud, auteur du livre « *Huiles essentielles et cancer* »¹⁵⁴ observe d'excellents résultats sur ses patients :

- La chimiothérapie cause nausées et vomissements – mais ces désagréments sont très bien combattus par *l'huile essentielle de Citron* ;
- La chirurgie risque de causer des hématomes... et la cicatrisation peut-être plus ou moins longue. Dans ces deux cas, *l'huile essentielle d'Hélichryse italienne* fait des merveilles pour les malades ;

Autre effet fréquent des médicaments contre le cancer : les inflammations de la bouche, avec son cortège d'effets désagréables (aphtes, mycoses, etc.). Pour limiter les risques, un simple mélange

¹⁵³ *Aromatherapy as treatment for postoperative nausea: a randomized trial*. Hunt R. et al. *Anesth Analg* 2013 Sep.

¹⁵⁴ Anne-Marie Giraud, « *Huiles essentielles et cancer – approche thérapeutique innovante et naturelle* », éditions Quintessence.

de trois huiles essentielles (*Lemongrass*, *Tea tree* et *Niaouli*) a de très bons résultats¹⁵⁵.

Pas de preuve irréfutable, mais tout de même...

D'après le Dr. Giraud, l'Huile essentielle de Ravintsara a d'excellents résultats pour diminuer la toxicité de la chimiothérapie sur le système immunitaire. Dans son livre, le Dr. Giraud pose des questions passionnantes sur le potentiel peut-être encore insoupçonné des huiles essentielles contre le cancer. Je précise que ce ne sont que des hypothèses, et qu'il n'existe pas, à ce jour, de preuves scientifiques irréfutables, mais tout de même...

Dans le cas du cancer du sein de stade IV, elle rapporte que la survie moyenne de ses 302 patientes – qui ont suivi un traitement conventionnel combiné à un traitement avec des huiles essentielles – était de 46,6%, 5 ans après le diagnostic.

C'est assez remarquable, quand on sait que la moyenne « générale » de survie n'est que de 24,5%.

Les résultats obtenus pour d'autres cancers, comme celui du côlon, traduisaient la même supériorité des traitements qui combinent approche conventionnelle et huiles essentielles, avec une survie moyenne des patients « combinés » de 42% de survie à 5 ans contre 11% en moyenne (échantillon de 141 patients).

Une fois encore, ce ne sont pas là des preuves scientifiques. Mais il y a un « soupçon » très favorable en faveur d'une utilisation maîtrisée, contrôlée, des huiles essentielles pour le traitement de ces pathologies lourdes et on ne voit vraiment pas pourquoi on en priverait les malades !

¹⁵⁵ *Dental patient anxiety: Possible deal with Lavender fragrance*. Zahirunnisa M. et al. J Res Pharm Pract 2014 Jul

Remède en plus : les huiles essentielles contre les douleurs articulaires

Les huiles essentielles sont anti-inflammatoires, antalgiques (atténuer la douleur), analgésiques (inhiber la douleur), anti-nociceptives (limiter le ressenti de la douleur) et anti-oxydantes.

Anti-inflammatoires : Elles inhibent la production de substances inflammatoires caractéristiques (cytokines, prostaglandines, leucotriènes, histamine, radicaux libres, leucocytes...).

Anti-inflammatoires et analgésiques via :

- une action spasmolytique, myorelaxante par l'intermédiaire de l'acétylcholine et d'échanges ioniques (prise en charge centrale associée à une action calmante, relaxante, sédative).
- une action centrale sur les récepteurs morphiniques,
- une action périphérique anti-inflammatoire.

Le salicylate de méthyle est un constituant anti-inflammatoire et analgésique puissant, mais nécessite de sérieuses précautions d'emploi.

L'HE de **gaulthérie couchée**, l'HE de **gaulthérie odorante** en contiennent 99,98%. Elles ne doivent pas être utilisées en cas de contre-indication à l'aspirine, de troubles de la coagulation, d'intervention chirurgicale, d'asthme. Elles sont recommandées pour les adultes et utilisables par voie cutanée diluée uniquement.

D'autres actifs anti-inflammatoires peuvent soulager les douleurs articulaires, avec moins de précautions et une très forte efficacité : citrals, linalol, bêta-farnésène, l'alpha-bisabolol, le zingibérène, etc. Leurs mécanismes d'action sont plus ou moins communs :

inhibition des médiateurs de l'inflammation et des prostaglandines pro-inflammatoires, action antioxydante....

- **En pratique : traitement de fond, pour calmer la douleur au quotidien**

HE de lavande fine ou HE lavandin super (abrial ou grosso), 18 gouttes

HE de litsée citronnée 12 gouttes

HV calophyle ou CL jojoba pour un flacon de 30 ml

Appliquez une petite noisette du mélange sur la zone douloureuse une à deux fois, tous les jours pendant un mois à 2 mois. A renouveler plusieurs mois.

- **En pratique traitement de la crise, pour calmer la douleur intense sur quelques jours**

HE de gaulthérie odorante, 60 gouttes

HE de camomille matricaire, 30 gouttes

HV de calophyle ou CL de jojoba pour un flacon de 15ml

Appliquez une petite noisette du mélange sur la zone douloureuse quatre à six fois par jour pendant 48 heures puis 2 à 3 fois par jour, trois à quatre jours.

Chapitre 13

ORIGINE DES MALADIES : LE SECRET D'UNE BIEN CURIEUSE CAROTTE

Une carotte qui se met à parler, et qui révèle des secrets de première importance pour notre santé...Ce n'est pas le scénario d'un film délirant, mais le résultat d'une découverte scientifique majeure, qui ouvre des perspectives de compréhension inédites sur l'origine de certaines maladies (autisme, troubles de l'attention, asthme, certains cancers, etc.). Il est en effet possible que la source de nombreux problèmes de santé remonte à l'année...1772. C'est du moins ce que pensent des scientifiques américains de l'Université de Reno, qui ont prélevé une carotte...glaciaire au Groenland¹⁵⁶. Et cette carotte-là, on ne peut rien lui cacher...Elle a noté scrupuleusement tout de l'état de l'atmosphère et de l'activité de l'homme à la surface de la Terre. Et d'après elle, c'est à partir de l'année 1772 – et des développements majeurs de l'ère industrielle - que les échantillons glaciaires prélevés par les chercheurs témoignent d'une pollution grandissante, en particulier avec des métaux lourds (thallium, cadmium et plomb). La question liée à cette découverte est bien sûr de savoir si cette pollution peut être à l'origine de l'explosion de certaines maladies, et si, dans l'hypothèse où l'on parviendrait à « exfiltrer » les métaux toxiques aujourd'hui présents dans les organismes humains, on pourrait alors soigner ces mêmes maladies.

C'est l'objectif d'un procédé médical qu'on appelle la **chélation**, « *visant à éliminer la présence de métaux nuisibles dans l'organisme à l'aide d'un agent chélateur chimique ou organique*¹⁵⁷ ». Il ne s'agit

¹⁵⁶ <http://www.lefigaro.fr/sciences/2008/08/20/01008-20080820ARTFIG00336-en-arctique-les-pics-de-pollution-au-charbon-datent-d-il-y-a-cent-ans-.php>

¹⁵⁷ https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=chelation_th

pas à proprement parler d'une technique récente, puisqu'elle a déjà été utilisée après la deuxième guerre mondiale pour traiter certaines victimes de gaz toxiques. Le premier agent chélateur à avoir été utilisé est le *dimercaprol*. Son efficacité a été reconnue dans le traitement d'empoisonnements à l'arsenic, à l'or, et au mercure. Dans les années 1950, le Dr. Norman Clarke, directeur de recherche du *Providence Hospital* de Detroit, remarque que la chélation à l'EDTA (acide éthylènediaminetétraacétique) s'accompagne de **diminution des douleurs d'angine** (liées au blocage des artères), **amélioration des facultés de mémorisation et de l'acuité des sens** (vue, ouïe, odorat), hausse de l'énergie, etc.

Au Japon également, la thérapie de chélation est largement pratiquée et rencontre un succès sans comparaison avec l'Europe. Les cliniques et les centres de médecine anti-âge de Ginza, à Tokyo, en font une de leurs publicités principales ; des centres de chélation s'étalent sur des étages entiers qui ne désemplissent pas.

Le corps a un responsable interne de la chélation

Il faut savoir que le corps dispose « en interne » d'un responsable de la chélation : c'est le glutathion, dont nous avons déjà parlé dans les chapitres précédents. Pour rappel, il s'agit de l'antioxydant intracellulaire le plus important de l'organisme. Il va permettre à d'autres vitamines antioxydantes, comme la vitamine C et E, d'agir pleinement en recyclant les formes oxydées, en se régénérant et en restaurant leur potentiel antioxydant.

C'est lui que le foie va utiliser pour neutraliser les agents polluants. Le glutathion va agir en se liant aux toxines, métaux lourds, pesticides, etc. et les rendre hydrosolubles pour permettre leur évacuation à travers la bile ou les urines.

« Le glutathion est un constituant que l'on trouve dans plusieurs enzymes : la « glutathion-S-transférase-mu-1 » (GSTM1), et la glutathion-S-transférase un puissant détoxiquant, lors de la

phase II¹⁵⁸ de détoxification cellulaire, vis-à-vis de nombreux métabolites tels les pesticides, les benzènes, des carcinogènes chimiques et des métaux lourds comme le mercure, le plomb, le cadmium. »¹⁵⁹

Pour se détoxifier, la première chose à faire est donc de s'assurer d'avoir un **bon niveau de glutathion**. Dans l'alimentation, on trouve de bonnes sources de glutathion avec le melon, les asperges, la courge, les tomates crues, le chou-fleur, les brocolis, les oignons ou les carottes.

Compléments pour augmenter son niveau de glutathion

Le **chardon marie** est un excellent détoxifiant naturel, à tel point qu'il est recommandé – en accompagnement - dans le traitement d'intoxications aux champignons aussi dangereux que l'amanite phalloïde (surnom : *le calice de la mort*) ! L'extrait actif du chardon marie, la silymarine, augmente le taux de glutathion. (Prendre 200 à 250 mg par jour pendant deux mois minimum). D'autres études soulignent le rôle intéressant de la **N-Acetyl-Cystéine (NAC)**, un acide aminé qui « *augmente les niveaux de glutathion intracellulaire dans les érythrocytes ainsi que dans les cellules du foie et des poumons et restaure les stocks de glutathion après qu'ils aient été expérimentalement diminués.*¹⁶⁰ ». (Prendre 600 milligrammes par jour).

¹⁵⁹<http://www.chups.jussieu.fr/polys/biochimie/DGbioch/POLY.Chp.14.html>

¹⁵⁹ Dr Dominique Rueff , « La petite protéine gardienne de votre santé »

¹⁶⁰ opus cit.

Que penser des thérapies médicamenteuses ?

Reste que face aux niveaux actuels de pollution, et à leurs conséquences dramatiques sur la santé, les chercheurs ont également mis au point des chélateurs médicamenteux, à partir de molécules ayant des structures proches de notre glutathion. Nous les évoquons ici non pas pour les conseiller (elles ne sont de toutes façons pas accessibles en France), mais parce qu'elles témoignent également de l'importance de l'environnement sur notre état de santé.

Il existe aujourd'hui différents chélateurs efficaces : l'EDTA, le DMPS, le DMSA ou le BAL. Tous s'utilisent par injection, à l'exception du DMSA qui peut s'administrer par voie orale. Il faut également préciser que la chélation est contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale, hépatique, de grossesse ou encore d'hypertension artérielle.

D'après le journaliste scientifique Julien Venesson, l'état actuel de la recherche permet de montrer une efficacité sur les maladies suivantes (cela peut varier d'une amélioration légère à une amélioration significative) :

- L'autisme, avec des études qui ont montré chez les enfants traités une meilleure communication verbale et non-verbale, un meilleur odorat et un meilleur contact avec les autres¹⁶¹,
- Les troubles déficitaires de l'attention et l'hyperactivité,¹⁶²
- Neuropathies d'origine inconnue associant troubles de la mémoire, engourdissement et picotements dans les membres

¹⁶¹ Blaucok-Busch E, Amin OR, Dessoki HH, Rabah T. Efficacy of DMSA Therapy in a Sample of Arab Children with Autistic Spectrum Disorder. *Maedica (Buchar)*. 2012 Sep;7(3):214-21.

¹⁶² Sagiv SK, Thurston SW, Bellinger DC, Amarasiriwardena C, Korrick SA. Prenatal exposure to mercury and fish consumption during pregnancy and attention-deficit/hyperactivity disorder-related behavior in children. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012 Dec;166(12):1123-31.

(incluant le syndrome de fatigue chronique ou la fibromyalgie¹⁶³),

- L'asthme résistant aux traitements classiques,¹⁶⁴
- Probablement certains cancers¹⁶⁵.

Sur le déroulement des séances, elles peuvent durer jusqu'à quatre heures, pendant lesquelles on administre par exemple de 1500 à 3000md d'EDTA, ainsi que des vitamines et des nutriments. Le nombre de traitements nécessaires est de vingt à cinquante sessions selon la condition des individus. Certains patients parlent d'un bien-être immédiat suivant les sessions.

Reste qu'aujourd'hui, ces thérapies ne sont **pas autorisées en France**.

Il est intéressant de noter qu'aux Etats-Unis, l'état d'esprit est différent. La seule perspective que ces thérapies de chélation puissent être bénéfiques aux malades justifie que les chercheurs redoublent d'efforts pour mieux comprendre les mécanismes de l'intoxication aux métaux lourds et les stratégies de désintoxication.

Le site internet spécialisé lanutrition.fr¹⁶⁶ a rapporté à ce sujet les

¹⁶³ Could cadmium be responsible for some of the neurological signs and symptoms of Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. Med Hypotheses. 2012 Sep;79(3):403-7.

Pacini S1, Fiore MG, Magherini S, Morucci G, Branca JJ, Gulisano M, Ruggiero M.

¹⁶⁴ Peden DB. Pollutants and asthma: role of air toxics. Environ Health Perspect. 2002 Aug;110 Suppl 4:565-8.

¹⁶⁵ José M. Matés, Juan A. Segura, Francisco J. Alonso, Javier Márquez, Roles of dioxins and heavy metals in cancer and neurological diseases using ROS-mediated mechanisms. Free Radical Biology and Medicine, Volume 49, Issue 9, 15 November 2010, Pages 1328-1341, ISSN 0891-5849.

¹⁶⁶ <https://www.lanutrition.fr/les-news/la-chelation-des-metaux-lourds-est-efficace-contre-les-maladies-cardiovasculaires>

échanges instructifs qui ont eu lieu lors d'un congrès de cardiologie à San Francisco en 2013 :

Des chercheurs y ont présenté les résultats d'une étude dans laquelle la chélation des métaux lourds a amélioré de **manière significative la santé de personnes ayant déjà connu un accident cardiovasculaire**.

L'équipe du Dr. Gervasio Lamas a suivi plus de 1700 personnes ayant été victimes d'un problème cardiovasculaire. Elles ont ensuite été réparties de manière homogène et aléatoire dans 4 groupes selon un protocole dit « *de design factoriel 2x2* » :

- Un groupe a reçu des injections de produit chélateur et a reçu un complément alimentaire multivitaminé fortement dosé simultanément ;
- Un groupe a reçu des injections de produit chélateur et un placebo à la place des vitamines ;
- Un groupe a reçu simultanément une injection de placebo et un complément alimentaire multivitaminé fortement dosé ;
- Un groupe a reçu simultanément des injections de placebo et un complément alimentaire placebo.

Les malades ont été suivis sur une période de 2 ans et demi.

Résultats : alors que la chélation ou les vitamines seules n'ont pas eu d'effet significatif, **l'utilisation conjointe des deux produits** a permis de réduire l'incidence d'un nouvel événement cardiovasculaire de 26% par rapport au groupe placebo. Ces nouveaux résultats pourraient s'expliquer car le produit chélateur attrape les métaux lourds mais aussi les minéraux indispensables comme le calcium, sans distinction.

Le Dr. Lamas a déclaré lors du congrès : *"Nous avons transformé ce qui était une thérapie alternative douteuse en réelle science et avons eu des résultats étonnants."* Avant d'ajouter : *Mais je ne pense pas que les résultats d'une seule étude soient suffisants pour être utilisés dans la pratique."* Réponse de son confrère le Dr. Ohman, de l'université de Duke, l'interpelle : *"Nous avons une étude avec une méthodologie très puissante et les résultats indiquent une réduction significative dans le groupe chélation-vitamines et pourtant votre conclusion est "peut-être pas"? Alors pourquoi? Si nous avons un résultat sérieux et intéressant, pourquoi être sur la réserve? Pour ma part je ne recommanderai pas nécessairement la chélation à mes patients mais s'ils me disent qu'ils veulent essayer je ne les découragerai pas."*

Voilà un état d'esprit scientifique intelligent et ouvert qu'on ne peut qu'encourager.

Et les chélateurs naturels ?

Du côté des chélateurs naturels, il faut afficher une certaine prudence et ne pas attendre de solution miracle, immédiate et définitive.

Parmi les produits naturels régulièrement évoqués pour leur potentiel chélateur, on trouve, en plus du chardon marie dont nous avons déjà parlé, la **chlorella**, l'**ail**, la **coriandre**, le **sélénium** ou encore l'**acide alpha-lipoïque**. Il faut toutefois préciser que peu d'études existent à ce stade pour confirmer – ou infirmer – leur efficacité, et que la question de l'intoxication aux métaux lourds demeure un champ de recherche où il faudra encore de nombreux travaux avant d'obtenir des certitudes scientifiques applicables au quotidien aux malades.

Un petit mot pour conclure d'une technique un peu spéciale, popularisée depuis plusieurs décennies par la scientifique et aventurière France Guillain. La méthode consiste à refroidir les plis de l'aîne et le périnée pour attirer les toxines par une voie d'élimination naturelle : l'intestin.

Pour que la technique soit opérante, il faut que tout le corps soit au chaud et que le froid ne soit ressenti qu'au niveau de la zone refroidie. Ces différences de température provoquent dans le corps un véritable « effet Gulf Stream » qui fait circuler nos fluides et leurs toxines qui vont venir réchauffer la partie refroidie volontairement, et « s'exfiltrer » naturellement. On trouve en pharmacie des poches de gel que l'on peut appliquer sur la zone choisie ; on peut aussi s'asseoir sur une bassine (ou un bidet) remplie d'eau fraîche. Avec un gant, faire couler l'eau froide sur chaque pli de l'aîne et sur le périnée. Jusqu'à 30 minutes par jour.

Chapitre 14

MOURIR PLUS VITE... AVEC LES ANTIDÉPRESSEURS

Contre la dépression, mais aussi contre l'anxiété, la fatigue, les débordements émotionnels liés à des événements graves de la vie, la médecine conventionnelle applique aujourd'hui encore une réponse unique et systématique : la prescription d'antidépresseurs, qui sont devenus le troisième médicament le plus fréquent dans la population. 4 millions de français prennent aujourd'hui des antidépresseurs (45 millions de boîtes vendues par an)¹⁶⁷, avec des conséquences qu'hélas, ils sont souvent très loin de soupçonner.

Dans une méta-analyse regroupant 17 études, des chercheurs ont évalué l'effet des antidépresseurs sur le risque de mortalité et sur le risque cardiovasculaire. Les résultats montrent que dans la population générale, l'utilisation d'antidépresseurs augmente le risque de mortalité « toutes causes » de 33% et le risque d'un événement cardiovasculaire (crise cardiaque, AVC) de 14%.

Les médecins et les « études bidons » : les antidépresseurs sont-ils une arnaque ?

Le livre « Antidépresseurs, mensonges et propagande » du journaliste Guy Hugnet dresse un tableau sans concession de la façon dont l'utilisation de ces molécules a été généralisée, sur la base d'études falsifiées :

¹⁶⁷ <https://www.lanutrition.fr/les-antidepresseurs-font-ils-mourir-plus-vite>

*« Les médecins n'ont pas dans les mains les vraies études (celles dont les résultats montrent une efficacité très limitée, ndlr) - mais des **études bidons**, sans réelle rigueur scientifique, cautionnées par des pontes locaux ou nationaux, grassement rémunérés à cet effet. Tout ce que les généralistes savent du médicament c'est ce que leur présentent les laboratoires. L'objectif étant de les convaincre de la nécessité de prescrire ces médicaments pour qu'à leur tour, ils puissent en convaincre les patients. En matière de prescription de psychotropes, la croyance est fondamentale. »*

Cela fait maintenant plus de dix ans qu'une étude¹⁶⁸ a osé poser la question qui fâche : *« les antidépresseurs sont-ils une arnaque ? »*, compte tenu de l'efficacité ultra-réduite qu'ils entraînent sur la dépression et des effets secondaires qui découlent de leur utilisation.

Un groupe d'experts a analysé les résultats de 47 essais cliniques portant sur les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), antidépresseurs de nouvelle génération, comme le Prozac. Verdict : les ISRS n'ont **pas plus d'effet que les placebos sur les dépressions légères et la plupart des dépressions graves**. Et toujours d'après les chercheurs, pour les dépressions les plus graves, la différence est liée à une moindre réaction des patients au placebo plutôt qu'à l'efficacité des antidépresseurs.

« La différence d'amélioration entre les patients prenant des placebos et ceux prenant des antidépresseurs de type ISRS n'est pas très importante. Cela signifie que les personnes souffrant de dépression peuvent aller mieux sans traitement chimique », explique le professeur Irvin Kirsh du département de psychologie de l'Université de Hull.

D'autres études ont montré des conséquences graves à l'utilisation de ces antidépresseurs :

¹⁶⁸ Kirsch I, Deacon BJ, Huedo-Medina TB, Scoboria A, Moore TJ, et al. (2008) Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-Analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration. *PLoS Med* 5(2): e45

- Augmentation du risque de cancer du sein¹⁶⁹ ;
- Augmentation du risque d'autisme chez l'enfant lorsqu'ils sont consommés pendant la grossesse ;
- Augmentation du risque d'AVC hémorragique ;
- Fréquents effets secondaires : nausées, vertiges, troubles digestifs, migraines, fatigue.

Et alors que seules des dépressions très lourdes nécessitent un traitement médicamenteux, ce sont les approches naturelles qui ont montré leur nette supériorité pour traiter les dépressions légères et moyennes.

Une vaste méta-analyse portant sur 8369 femmes a par exemple montré que le simple fait de changer d'alimentation et d'adopter le régime de type méditerranéen avait une influence positive pour prévenir les symptômes dépressifs¹⁷⁰ ; un bon taux de vitamine D, le fait d'éviter les sucres rapides, les sodas, d'avoir un bon niveau de zinc¹⁷¹ et de vitamines B6 et B9, un bon sommeil, la pratique d'une activité sportive régulière et l'entretien de bonnes relations sociales sont les premiers piliers de la reconquête d'un bon moral. Ce sont les techniques que, sauf risque vital lié à la profondeur de la dépression, les médecins devraient proposer en première intention.

¹⁶⁹ <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0018210>

¹⁷⁰ Rienks J, Dobson AJ, Mishra GD. Mediterranean dietary pattern and prevalence and incidence of depressive symptoms in mid-aged women: results from a large community-based prospective study. *Eur J Clin Nutr.* 2013 Jan;67(1):75-82.

¹⁷¹ Swardfager W1, Herrmann N, Mazereeuw G, Goldberger K, Harimoto T, Lanctôt KL. Zinc in depression: a meta-analysis. *Biol Psychiatry.* 2013 Dec 15;74(12):872- 8.

Le hasard fait bien les choses, la nature aussi !

Mais je voudrais maintenant vous parler d'une découverte faite au milieu des années 1980, par le Dr Lemoine, médecin à l'*Hôpital Psychiatrique du Vinatier* à Lyon, pour traiter et guérir naturellement la dépression. Voici son témoignage :

« La situation était inédite : plusieurs patients déprimés hospitalisés et résistants à plusieurs traitements antidépresseurs présentaient les caractéristiques de maladie de Parkinson. Classiquement, on rattache la dépression à un dysfonctionnement au niveau de la sérotonine ou de la noradrénaline. Or, la maladie de Parkinson est de manière certaine liée à un déficit en dopamine par destruction progressive des neurones dopaminergiques d'un certain nombre de noyaux gris centraux car il s'agit d'une maladie neuro-dégénérative.

Notre raisonnement a donc été simple : puisque rien ne marche avec ces patients, que leur seul déficit objectif concernait la dopamine, proposons leur de les traiter avec un « stimulant » de ladite dopamine, c'est-à-dire un médicament anti-parkinsonien (piribédil, bromocryptine) ; les résultats ne se firent pas attendre puisque tous ceux qui présentaient les caractéristiques de la maladie de Parkinson furent très améliorés en quelques jours.

Le problème est que le plus souvent ces médicaments perdent leur efficacité au bout de quelques mois, en général un semestre par désensibilisation des récepteurs à la dopamine... et c'est ce qui se produisit.

*Nous avons donc décidé de substituer le médicament de synthèse par un précurseur de la dopamine : **la L-Tyrosine**. **Cet acide aminé est une substance naturelle** que nous absorbons tous les jours dans le fromage, les noisettes, les œufs, la viande, etc.*

*Et là encore, nous ne fûmes pas déçus puisque comme avec les anti-parkinsoniens, les patients étaient améliorés, pour ne pas dire **guéris en moins d'une semaine** ! »¹⁷²*

Aujourd'hui l'acide aminé L-Tyrosine est devenu un élément clé du traitement des dépressions, mais il reste encore souvent méconnu du grand public. Son mode de fonctionnement et son efficacité démontrée par des études méritent d'être pourtant largement diffusés.

Pour activer notre motivation, le cerveau a besoin de produire deux neuromédiateurs : la **dopamine** et la **noradrénaline**.

La dopamine donne de l'intérêt aux choses, fait anticiper des plaisirs, motive, donne des émotions et stimule la sécrétion des **endorphines** responsables de notre état de bien-être.

Or la dopamine est fabriquée à partir de tyrosine, et la noradrénaline à partir de dopamine.

Si vous manquez de dopamine, vous perdez votre entrain, vos envies s'altèrent (y compris votre libido), une fatigue physique et mentale prend le contrôle de votre vie.

Cette situation peut être liée à un épuisement neuronal des circuits de l'attention du fait de l'accumulation d'événements éprouvants : stress professionnel, familial, deuil, accident, etc.

À force de devoir soutenir l'organisme en produisant de grandes quantités de noradrénaline pour répondre à ces sollicitations, les neurones finissent par s'épuiser¹⁷³. Les sécrétions de noradrénaline et de dopamine s'amenuisent. Le déficit s'installe et l'administration de tyrosine permet de réduire les effets dépressifs de cet épuisement.

¹⁷² Dr Patrick Lemoine, *Dépression*.

¹⁷³ Lehnert, Beyer, Reinstein, Richardson, Wurtman. « Relationship between pituitary ACTH content and hypothalamic catecholamines in the rat ». *Research in Experimental Medicine*, 189 : 289-293, 1989.

Par ailleurs, comme tous les antidépresseurs, la tyrosine est un puissant antalgique. En remontant la dopamine, elle permet de sécréter plus d'endorphines ce qui contribue à retrouver un état de bien-être.

En pratique, pour remonter les neurones en tyrosine :

- il faut réduire la consommation des acides aminés qui entrent en compétition avec lui pour le passage dans le cerveau à travers la barrière hémato-méningée, en particulier leucine, isoleucine et valine, ce qui revient à diminuer la place de la viande, des produits laitiers et du maïs qui en sont leurs sources principales ;
- consommer des glucides lents qui via l'insuline font entrer ces acides aminés compétiteurs dans les muscles ;
- prendre de la tyrosine en complément : l'efficacité de la tyrosine dépend beaucoup de la quantité absorbée, il s'agit d'un effet dose-dépendant. **Les apports optimaux se situent à 14mg/kg de poids corporel** (entre 500 et 2 000mg / jour).

Le traitement peut être interrompu lorsque la personne retrouve un meilleur état, quitte à être repris de manière ponctuelle en cas de stress aigu, de surmobilisation, de surmenage ou de fléchissement de l'humeur. Au niveau des contre-indications, il faut signaler la grossesse, le mélanome malin, l'hyperthyroïdie ou la survenue récente d'un infarctus.

Pour améliorer l'effet de la tyrosine et limiter les risques de compétition d'assimilation avec les autres acides aminés, **il est recommandé de l'absorber l'estomac vide**, le matin avant le petit-déjeuner ou le déjeuner.

Pour éviter certains effets secondaires (agressivité, fébrilité, insomnie), on commence par une cure de 8 à 10 jours de **magnésium** avant l'administration de tyrosine, les effets secondaires étant liés à l'hyper réactivité à la noradrénaline, qui est modulée par le magnésium.

Un dernier point : une étude récente a montré que la tyrosine prise par une femme allaitante ne passe pas dans le lait maternel, ce qui permet donc de l'utiliser dans le cas particulier de la dépression du post-partum¹⁷⁴.

Choisir le bon complément

Pour choisir le bon complément, le principal critère est évidemment la nature et la **quantité de tyrosine**. La plupart des compléments proposent directement de la L-tyrosine ; certains contiennent une forme dite **N-acétyl-L-tyrosine**, qui n'a pas démontré d'intérêt supérieur¹⁷⁵. **La présence de cofacteurs constitue un autre critère de choix** : ils sont nombreux du fait que l'objectif recherché est d'optimiser la synthèse des neuromédiateurs : **zinc, vitamines B6, B12** et les **folates (vitamine B9)**, essentiels à la synthèse de tyrosine à partir de la phénylalanine.

La vitamine C intervient également en tant que cofacteur dans la synthèse de L-Dopa et de noradrénaline. De même que **le fer et le cuivre**, mais une supplémentation en ces deux éléments n'est justifiée **que lorsqu'il y a déficit avéré**, ceux-ci étant pro-oxydatifs en cas d'excédent. L'association de nombreux cofacteurs peut sembler intéressante, mais elle s'effectue souvent au détriment de la quantité : les quantités deviennent alors trop faibles pour avoir une action significative spécifique.

¹⁷⁴ Dowlati Y et al, No effect of oral tyrosine on total tyrosine levels in breast milk : implications for dietary supplementation in early postpartum, *Arch Womens Ment Health*, 2014, 17 (6) : 541-8

¹⁷⁵ Topall G, Laborit H. « Brain tyrosine increases after treating with prodrugs : comparison with tyrosine ». *J. Pharm. Pharmacol.*, 1989 Nov., 41 (11) : 789-791.

Chapitre 15

LA SUPPLÉMENTATION À DÉCONSEILLER D'URGENCE !

Parmi les 33 experts de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) qui ont conseillé de consommer « **trois produits laitiers par jour** », il n'est pas tout à fait inutile de savoir que 26 d'entre eux ont déclaré des liens actuels ou anciens avec l'industrie agroalimentaire... Ceci explique peut-être pourquoi, en France, on se retrouve avec des recommandations de consommation de calcium (« c'est bon pour les os ») qui dépassent **le double de celles de l'OMS** (environ 500mg de calcium par jour pour un adulte). Et avec les conséquences catastrophiques qui vont avec...

L'agence française recommande ainsi aux adolescents de 9 à 18 ans de consommer 1200 à 1300mg de calcium par jour, aux personnes de 19 à 50 ans une consommation de 900 à 1000mg par jour, et 1000 à 1200mg / jour au-delà de 50 ans. Pourtant, les dernières synthèses d'études publiées montrent que **le calcium de l'alimentation ne réduit pas le risque de fracture**.

En 2013, des chercheurs américains de Harvard ont également montré que le calcium en excès diminuait l'absorption des autres minéraux, et notamment le magnésium. Ainsi, la consommation d'aliments riches en calcium et pauvres en magnésium comme les produits laitiers était associée à un risque augmenté d'infarctus, de calculs rénaux, de maladies dégénératives¹⁷⁶.

La majorité des Occidentaux ne digèrent pas correctement le lactose. Ce glucide est en effet « coupé en deux » par une enzyme intestinale, la lactase, dont le rôle est de permettre au nouveau-né de digérer le

¹⁷⁶ Julien Venesson, Paléo Nutrition, Thierry Souccar éditions

lait maternel. Or, la production de cette enzyme diminue naturellement dès que cette période s'achève, rendant difficile la digestion du lait.

D'autant plus que le lait de vache contient plusieurs hormones bovines (insuline, œstrogène) inadaptées au corps humain, ainsi que des « facteurs de croissance » qui pourraient stimuler les cellules cancéreuses. Un veau nourri au lait de vache passe de 0 à 200 kilos en 6 mois. Les besoins qui sont les siens pour réussir une telle croissance ne sont absolument pas ceux du petit humain.

Enfin, la célèbre étude EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) sur près de 150 000 hommes a montré pour chaque 35g de produits laitiers consommés par jour en plus, que le risque de cancer de la **prostate augmente de 32 %**.

Et cela concerne aussi le **cancer du sein**. Dans une étude américaine, sur 1893 femmes diagnostiquées à un stade précoce de cancer invasif, celles qui ont consommé une portion par jour et plus de produit laitier entier ont présenté un risque augmenté de mortalité de près de 49% !

Largement injustifiée

Dans ce contexte, la question de la **supplémentation en calcium**, souvent conseillée elle aussi, apparaît comme **largement injustifiée**.

Dans une méta-analyse sur le sujet, avec plus de 30 études et 50 000 patients¹⁷⁷, l'utilisation de suppléments incluant calcium, vitamine D3 ou les deux en même temps, n'a pas permis d'identifier le moindre intérêt de la supplémentation sur le risque de **fracture des os**, quels

Jia-Guo Zhao ; Xian-Tie Zeng ; Jia Wang et al. Association Between Calcium or Vitamin D Supplementation and Fracture Incidence in Community-Dwelling Older Adults A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA. 2017;318(24):2466-2482

que soient la dose, le sexe, l'apport alimentaire en calcium ou la concentration initiale en vitamine D.

Et il y a plus inquiétant.

Les scientifiques ont découvert qu'en consommant trop de calcium (par rapport à la recommandation de l'OMS de 500mg / jour), celui-ci finit par se déposer dans l'organisme, entraînant un **durcissement des artères et une difficulté d'élimination par les reins**. Avec des conséquences sérieuses :

- Une étude a montré un risque plus élevé **d'infarctus de 86%** chez les personnes supplémentées en calcium¹⁷⁸.
- Une autre étude portant sur près de 400 000 américains a conclu que ceux qui prennent des comprimés de 1 000mg de calcium par jour ont un risque accru de 20% de mourir de maladies cardiovasculaires¹⁷⁹.
- Des chercheurs ont identifié qu'à partir d'une supplémentation supérieure à 800mg de calcium par jour, le risque de glaucome était multiplié par 2,5.
- Enfin une autre étude de l'équipe de nutrition de Harvard portant sur 90 000 femmes, a montré qu'une supplémentation en calcium augmentait nettement le risque de calculs rénaux, ce qui a été confirmé dans une autre recherche de 2015, réalisée au Clinic Lerner College of Medicine de Cleveland¹⁸⁰.

M. J. Bolland, A. Grey, A. Avenell, G. et al. Calcium supplements with or without vitamin D and risk of cardiovascular events: reanalysis of the Women's Health Initiative limited access dataset and meta-analysis. *BMJ*, 2011; 342 (apr19 1)

Xiao Q, Murphy RA, Houston DK, et al. Dietary and Supplemental Calcium Intake and Cardiovascular Disease Mortality: The National Institutes of Health-AARP Diet and Health Study. *JAMA Intern Med*. 2013 Feb 4;1-8

¹⁸⁰ Calcium Supplements May Increase the Risk of Kidney Stone Recurrence. American Society of Nephrology, Kidney Week 2015 November.

La bonne stratégie pour renforcer les os : pas celle qu'ils nous conseillent !

Pour renforcer les os, ce n'est pas non plus la peine de vous inscrire à la journée nationale de l'ostéoporose, qui se tient désormais chaque 20 octobre de chaque année. Le journaliste Thierry Souccar, a révélé dans son livre « *le Mythe de l'ostéoporose* » que cette « innocente » journée d'information était en réalité financée par les laboratoires pharmaceutiques et l'industrie laitière - avec la participation de stars internationales touchées par l'ostéoporose - dont le but est évidemment de promouvoir la consommation de produits laitiers et de suppléments en calcium.

Dans une étude menée à Harvard sur plus de 70 000 femmes pendant 10 ans, celles qui consommaient peu de vitamine K ont vu leur risque de fracture du col du fémur augmenter par rapport à celles qui en consommaient le plus¹⁸¹. La consommation recommandée est de 120µg de vitamine K chaque jour, 200µg après 50 ans pour se mettre totalement à l'abri d'un risque de déficit.

Là encore, une stratégie alimentaire adaptée se montre beaucoup plus efficace pour **renforcer la qualité osseuse** : réduction des produits acidifiants et sucrés (sel, viande, charcuterie, fromage, pain etc.) consommation accrue d'aliments contenant des minéraux basifiants tels que le calcium, le magnésium, le zinc et le cuivre.

Et que dire du fantastique **natto**, un aliment à base de haricots de soja fermentés consommé au Japon depuis plus de 2000 ans, dont le biologiste Leon Schurgers a découvert l'action trois fois plus puissante sur les os que la vitamine K¹⁸² !

Enfin, et surtout, une alimentation adaptée permet de freiner la fragilisation des os, mais pas de les renforcer. Ce sont les mouvements que nous faisons au quotidien qui renforcent notre

¹⁸¹ Feskanich D. Vitamin K intake and hip fractures in women : a prospective study. Am J Clin Nutr 1999;69:74-79.

¹⁸² Schurgers et Vermeer, Determination of phyloquinone and menaquinones in food. Effect of food matrix on circulating vitamin K concentrations.2000, pp 298-307.

ossature. Et oui ! Ce n'est pas ce qu'on vous dira à la journée de l'ostéoporose, mais l'exercice physique est la thérapie la plus efficace pour stimuler la minéralisation et accélérer la formation osseuse. Il est donc plus que recommandé de pratiquer régulièrement des exercices qui font le plus possible appel à nos membres, comme la musculation, l'escalade, le vélo ou le footing.

Conclusion

RÉFLEXION POUR CONCLURE : QUEL SENS DONNER À LA MALADIE ?

J'ai voulu vous donner au travers de ces pages un éclairage sur les pouvoirs de la nature au service de la guérison. Vous trouverez en annexe des fiches présentant dix autres remèdes du quotidien, simples, efficaces et souvent méconnus. Mais avant cela, il y a une question que nous devons nous poser : celle du *sens* de la maladie, elle qui arrive dans nos vies comme une « langue étrangère » à nos oreilles, mais que nous allons devoir apprendre, comprendre et parler. Dans son livre « *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi* », le psycho-énergéticien Michel Odoul raconte l'histoire d'une patiente atteinte de douleurs articulaires.

« Anne-Marie, expert-comptable, est venue me voir parce qu'elle avait des récurrences de douleurs articulaires. Nous avons commencé un travail. À travers les pathologies qu'elle manifestait, nous en sommes arrivés à donner un sens particulier à sa maladie. Il semblait qu'Anne-Marie s'interdisait de réaliser quelque chose avec ses mains, ses bras, son cœur et sa tête ».

De leurs échanges est ressortie une vérité enfouie au fond du vécu d'Anne-Marie : un tabou familial autour des métiers manuels, jugés inférieurs, alors qu'elle ne rêvait que de devenir sculptrice. La compréhension de ce sous-jacent intime a permis à Anne-Marie de s'engager sur la route professionnelle de ses rêves...et aux douleurs articulaires de progressivement régresser.

Caricaturale, cette symbolique des maladies ?

Pas si l'on considère qu'il s'agit d'une attention portée à un champ laissé absolument vide par la médecine traditionnelle, obsédée du corps et oublieuse de l'esprit. La *médecine du sens*. Michel Odoul, dont l'expérience repose sur plus de 6000 consultations, résume ainsi

ce que pourrait être une approche raisonnable de cette médecine du sens :

« Vous avez quelqu'un qui souffre d'une très forte migraine, c'est très bien de le pousser à réfléchir à ce qui lui prend autant la tête, mais si on veut réfléchir à cela c'est mieux de prendre une aspirine avant ! L'idée de donner du sens ne signifie à aucun moment que l'on doive mépriser ou sous-estimer le symptôme ».

Si vous vous êtes déplacé une vertèbre, ce n'est pas le fait de savoir pourquoi qui va vous la remettre en place. Mais en revanche, comprendre les raisons pour lesquelles l'incident est arrivé est sans doute un bon moyen d'éviter qu'il ne se reproduise.

Pour le docteur Philippe Dransart, médecin homéopathe, *« les lésions dans notre corps sont une métaphore de nos douleurs morales »*. Apprendre à parler la langue de ces douleurs, c'est la meilleure façon de comprendre le message qu'elles nous adressent. Et c'est en faisant ce travail que le retournement peut être spectaculaire.

Pour le Dr Medynski, qui a travaillé près de dix ans dans un service de cancérologie, *« certains patients remercient le ciel d'être tombés malades »*. Pas à l'annonce de leur cancer, évidemment... Mais par la suite. *« Par la compréhension de certaines problématiques, la mise en cause de traumatismes, la sortie de l'état dépressif : c'est cet ensemble qui va leur faire prendre conscience que la maladie les a, contre toute attente, aidés. Elle leur a permis de mettre au jour ce qui était jusqu'à présent tapi dans l'ombre »*.

Sous couvert de rationalité et d'obsession de la démonstration scientifique, notre médecine occidentale a jusqu'aujourd'hui écarté systématiquement cette approche qui pourrait s'avérer particulièrement utile pour guérir la maladie.

Est-ce un hasard si la médecine chinoise, au contraire, attribue un sens à chaque organe ? Elle associe, on l'a vu, la colère au foie, la peur aux reins, la rancune à l'estomac, ou encore la joie au cœur. Par ces associations, elle nous dit que **les maux du corps et ceux de l'esprit sont indissociablement liés**, et qu'espérer traiter l'un sans l'autre est une illusion.

En définitive, c'est surtout de *bon sens*, dont nous parle la médecine du sens. Bon sens qui consiste à apprendre à se connaître, à *oser* écouter son corps, à ne pas attendre le miracle d'une pilule chimique (ou d'une plante, d'ailleurs) mais à se mettre en action lorsqu'on constate la récurrence d'un trouble ou d'une douleur.

Parce que lorsqu'il y a maladie ou douleur, c'est qu'il y a quelque chose à comprendre, c'est qu'il y a quelque chose à faire.

C'est le signe qu'un changement est nécessaire, et que nous sommes au début d'un chemin de renouveau. Mais il faut alors être certain que tout est possible, et que l'annonce de la maladie ne doit jamais être interprété comme le mot « fin ». Car comme l'écrivait le psychiatre suisse Gustav Jung « *ce sont nos maladies qui nous guérissent* ». Aujourd'hui on dirait qu'elles sont des « *lanceuses d'alerte* ».

Santé !

Gabriel Combris

ANNEXE

SANTÉ DU QUOTIDIEN

***10 REMÈDES NATURELS
EFFICACES, SIMPLES ET
LARGEMENT MÉCONNUS***

1. Calmer les allergies

Chez l'animal l'acide rosmarinique (substance antioxydante et anti-inflammatoire) calme les réactions allergiques pulmonaires, nasales ou de peau.

Chez l'homme il calme les symptômes de la rhinite allergique ou de la conjonctivite.

Posologie : 1 infusion journalière, 1 cuillère à soupe de feuilles de Romarin par tasse, prise le matin.

En protocole de fond, 1 mois avant la saison des allergies :

Boire chaud ou froid 1 litre d'infusion avec 10g de Plantain, 10g d'Ortie et 10g de Romarin

En complément :

Spiruline (bourrée de protéines pour booster le système immunitaire):

Commencer avec 1g par jour puis augmenter à 2g par jour.

2. Guérir une cystite

- 2 ml d'huile essentielle de Clou de girofle
- 5 ml d'huile essentielle de Bois de Hô
- 3 ml d'huile essentielle de Lavande Aspic
- Diluer dans 10 ml d'huile végétale de Macadamia

Posologie :

Appliquer 6 à 8 gouttes du mélange sur le bas ventre 4 fois par jour.

Précautions : ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans, ni aux femmes enceintes

3. Soulager le panaris

- 1 goutte d'huile essentielle de Clou de girofle
- 2 gouttes d'huile essentielle de Ciste ladanifère
- 3 gouttes d'huile essentielle de Tea tree
- Diluer dans 10 gouttes d'huile végétale de Calophylle

Posologie :

Faire une compresse avec le mélange et le garder en place avec un sparadrap tissé. A renouveler 2 fois dans la journée.

4. Douleurs Articulaires chroniques

Synergie d'huiles essentielles 1 - « Thé des bois »

- 1% d'huile essentielle de Gaulthérie couchée (on appelle la gaulthérie le *thé des bois* au Québec)
- 2% d'huile essentielle de Lavandin
- 2% d'huile essentielle de Niaouli
- Diluer dans 95% d'huile végétale d'Arnica

Posologie :

Masser la zone douloureuse avec la synergie.

5. Douleurs Articulaires chroniques Synergie d'huiles essentielles 2 - « Or d'Italie »

- 1% d'huile essentielle de Gaulthérie couchée
- 2% d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné
- 2% d'huile essentielle d'Hélichryse italienne (son nom vient du grec hélios, soleil, et chrysos, or – l'appellation française d'*immortelle* viendrait de la conservation particulièrement longue des bouquets secs).
- Diluer dans 95% d'huile végétale d'Arnica

Posologie :

Masser la zone douloureuse avec la synergie.

6. Douleurs articulaires chroniques

Synergie d'huiles essentielles 3 -

« le clou »

- 2% d'huile essentielle de Gaulthérie couchée
- 1% d'huile essentielle de Clou de girofle
- Diluer dans 95% d'huile végétale d'Arnica

Posologie :

Masser la zone douloureuse avec la synergie.

7. Se reminéraliser grâce aux plantes

Faire bouillir 1 litre d'eau minérale

Faire infuser pendant 30 minutes dans un bocal hermétiquement fermé :

- 10g d'ortie
- 10g de luzerne
- 10g de trèfle rouge
- 1 cuillère à soupe de prêle en poudre

Au bout de 30 minutes filtrer l'infusion et presser le marc.

Boire le litre d'infusion pendant la journée, chaude ou froide.

8. Préparer une délicieuse salade antioxydante

Temps de préparation : 20 minutes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 long radis noir bio
- 1 botte de coriandre fraîche bio
- 1 cuillère à soupe d'un mélange de Curcuma et de Gingembre
- 2 cuillères à soupe de tamari
- 2 avocats bien mûrs
- 8 cuillères à soupe d'orange bio pressées
- 2 cuillères à soupe d'oignons rouge très finement émincés
- 8 noix de pécan
- 8 cuillères à soupe d'huile de Colza
- Des tranches de pain petit épeautre

Astuce : vous pouvez également préparer de délicieux sandwiches à emmener lors de vos déplacements grâce aux tranches de pain petit épeautre.

9. Prévenir le diabète grâce à une alimentation à faible charge glycémique

La charge glycémique permet de déterminer l'élévation de la glycémie en fonction des aliments glucidiques et des portions consommées.

Formule de la charge glycémique d'une portion :
(Index glycémique x quantité de glucides d'une portion) / 100

Les aliments à consommer sans risque pour la charge glycémique :

- Les légumes
(au moins la moitié de l'assiette)
- Les viandes
- Les volailles
- Les poissons
- Les produits de la mer
- Les oeufs
- Le tofu
(au moins un quart de l'assiette)
- 1 à 2 portions d'oléagineux de 30g chacune max.
- Les huiles végétales vierges obtenues par pression à froid, au déjeuner et au dîner
- Les olives
- Les avocats

- Les fromages affinés
- Les fruits :
 - > Limiter à 2 ou 3 portions si des féculents sont consommés en parallèle
 - > Limiter à 4 ou 5 portions par jour s'ils viennent en remplacement des féculents
- Les laitages : doivent être consommés en petite quantité car ils contiennent un sucre spécifique, le lactose, qui fait fluctuer la glycémie.

10. Réaliser une cure dépurative efficace

Préparation n°1 :

- Réaliser une décoction avec 30g de racine de Pissenlit pour 1 litre d'eau minérale

Boire le litre de décoction pendant la journée, chaude ou froide

Préparation n°2 :

- Réaliser une décoction avec 30g de racine de Bardane pour 1 litre d'eau minérale

Boire le litre de décoction pendant la journée, chaude ou froide

Préparation n°3 :

- Parties aériennes du Fumeterre : 1 cuillère à café par tasse, 2 tasses par jour

Préparation n°4 :

- Réaliser une décoction avec 30g d'aubier de Tilleul pour 1 litre d'eau minérale

Boire le litre de décoction pendant la journée, chaude ou froide



Chaque jour, des chercheurs font des découvertes sensationnelles sur les bienfaits pour notre santé de substances naturelles.

Et ce que démontrent les toutes dernières études scientifiques, c'est que dans une multitude de pathologies, l'approche naturelle doit être considérée comme la première des médecines.

La bonne nouvelle est que cette médecine d'exception n'est pas réservée à un petit nombre de privilégiés qui auraient les moyens financiers et les relations personnelles pour en bénéficier.

Avec la lettre d'information *Directe Santé*, tout le monde peut accéder gratuitement à la vraie médecine d'élite, 100% naturelle.

Arthrose, ménopause, cholestérol, troubles gastriques, maladie de crohn, stress, angoisse, hypertension, etc. Avec la lettre directe santé, vous êtes constamment aux avant-postes des thérapies qui permettent vraiment de guérir.

Et il ne s'agit pas de mots en l'air. Vraiment, cela peut révolutionner votre quotidien. Alors n'attendez pas une seconde, et rejoignez notre communauté naissante, bienveillante et curieuse.

Inscrivez-vous gratuitement à la lettre *Directe Santé* en cliquant [sur ce lien](#)