

L'ALTERNATIF bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • AVRIL 2019 • N°151

PETITS BOBOS, MALADIES MORTELLES

Apprenez à décrypter les signaux d'alarme de votre corps

Notre organisme n'est pas une somme de compartiments isolés, mais bien une unité où chaque élément entretient des liens étroits avec les autres. Un simple dysfonctionnement localisé peut, par une cascade d'événements souvent discrets, entraîner un bouleversement majeur ailleurs dans le corps. Une sorte d'« effet papillon » qui agit par surprise... et peut parfois se révéler mortel. Voici comment apprendre à repérer les cas les plus suspects.

Un homme de 67 ans présentant un ensemble de symptômes variés est pris en charge dans un hôpital tunisien en 2014¹. Ses jambes et son ventre sont parsemés de taches rouges (il s'agit d'un purpura : des petits vaisseaux sanguins ont cédé et le sang s'est déversé au niveau de la peau) et il ressent de vives douleurs aux genoux et chevilles. Il souffre également de maux d'estomac, qui se manifestent plus intensément après les repas. Le prélèvement d'un échantillon de peau montre que ses vaisseaux sanguins sont le siège d'une inflammation et que des molécules, les immunoglobulines A, s'y sont accumulées ; ces éléments témoignent d'une réaction anormale du système



La parodontite, cette inflammation qui se traduit par un saignement des gencives, pourrait augmenter le risque de maladie cardiaque, de maladie d'Alzheimer ou encore de cancers

immunitaire du sexagénaire, qui prend pour cible les propres constituants de l'organisme. Les médecins identifient ainsi la pathologie : leur patient est atteint de purpura de Henoch-Schönlein,

aussi appelé purpura rhumatoïde. Ce qui est plutôt surprenant : classiquement, cette affection touche les jeunes gens, très rarement les personnes plus âgées. Elle peut engendrer chez certains malades des

1. Olfa Berriche et al. Purpura rhumatoïde du sujet âgé et infection à *Helicobacter Pylori* : à propos d'un cas. Research fr 2014;1:915

(suite page 2)

Petits bobos, maladies mortelles	1	Le gattilier, un allié pour les femmes	21
Déjouez les pièges du rayon charcuterie !	7	Jules Tissot, découvreur de l'origine réelle des maladies	
Vélo elliptique : profitez de ses bienfaits... sans vous ennuyer !	10	(seconde partie)	24
L'absurde triomphalisme des vaccinophiles	14	J'ai testé le Falun Gong	26
Cancer de la prostate	16		



Lorsque vous prenez rendez-vous chez un naturopathe, vous n'avez pas l'impression d'être hors-la-loi.

Pourtant, c'est ce que vous êtes malgré vous, et malgré lui. Les naturopathes en France sont « illégaux », non pas parce qu'un mandat d'arrêt a été lancé contre eux, mais parce qu'ils exercent en dehors de toute reconnaissance officielle de leur activité. La naturopathie flotte dans un vide juridique : aucun texte législatif ne précise le statut de celles et ceux qui l'exercent !

Cette situation absurde est une exception bien de chez nous. L'OMS a reconnu la naturopathie comme médecine traditionnelle en 2001, comme nos voisins européens : au Royaume-Uni, en Allemagne et en Suède, l'exercice de la naturopathie est reconnu et encadré, parfois depuis plus d'un siècle. En Suisse, les consultations sont même remboursées par les assurances complémentaires de santé !

Dans tous ces pays, l'exercice de la naturopathie n'a que deux restrictions, de bon sens : ne pas se prétendre médecin et ne pas s'opposer à un traitement médical. Aux Pays-Bas, la dénomination officielle des naturopathes est limpide : ce sont des « professionnels de santé non-médecins ».

Il est difficile d'imaginer un titre équivalent en France, où les ficelles du ministère de la Santé sont tenues, à votre gauche par l'Ordre des médecins, à votre droite par l'industrie pharmaceutique. Les naturopathes français sont tolérés, pas plus. Ils n'existent pas aux yeux de l'État... mais on garde un œil sur eux. Cette tolérance est à double tranchant : si demain, un ministre proche de l'Ordre et/ou d'un laboratoire pharmaceutique décidait de supprimer cette profession, ce serait très simple. Et les procès en exercice illégal de la médecine et en irresponsabilité sanitaire de commencer.

Pour être honnête, il faudrait que je nuance mon propos : il y a une partie de l'État pour laquelle la naturopathie existe bel et bien. C'est le ministère des Finances. Eh oui, parce que les milliers de naturopathes français paient des impôts sur leurs revenus ! L'exercice de la naturopathie n'est pas reconnu par la loi, mais il est reconnu par le fisc !

Rodolphe Bacquet ■ ■ ■

complications très sévères et même potentiellement fatales, qui se manifestent sous la forme d'une défaillance rénale. Et c'est précisément ce à quoi assiste l'équipe médicale : la capacité de filtration des reins du patient décline et un taux anormal de protéines est identifié dans ses urines. En parallèle, ses douleurs gastriques s'accroissent ; pour mieux comprendre leur origine, la partie supérieure de son tube digestif est explorée par endoscopie. L'examen met en évidence une inflammation de la paroi de son estomac, dont la cause ne tarde pas à être identifiée : l'équipe constate la présence d'une bactérie qu'ils connaissent bien : *Helicobacter pylori*.

Quand symptômes et diagnostic ne collent pas

Ce microbe, très discret chez la plupart des personnes qu'il infecte, peut provoquer des ulcères et, dans une minorité des cas, un cancer de l'estomac. Mais il ne se contente pas de commettre des méfaits au niveau de la sphère digestive : les preuves de sa responsabilité dans la survenue de maladies qui ne concernent pas du tout l'estomac s'accumulent. Car dans le cas de cet homme, l'infection à *Helicobacter pylori* semble bien être la cause de la survenue du purpura rhumatoïde et de son état de santé très altéré. Comment la bactérie peut-elle entraîner deux maladies si différentes ? Les mécanismes ne sont pas totalement élucidés, mais il semble bien que sa présence soit à l'origine de cette réaction anormale du système immunitaire, qui se met à attaquer les petits vaisseaux sanguins de la peau, du système digestif et des reins. L'histoire de ce patient n'est pas unique et d'autres cas ont été décrits dans la littérature scientifique ; l'éradication de la bactérie

permet alors d'améliorer les symptômes du purpura rhumatoïde et le recours à des médicaments immunosuppresseurs à l'effet calmant sur les défenses immunitaires permet de prendre en charge les formes sévères.

De l'angine au rhumatisme et à l'atteinte cardiaque

D'autres pathogènes peuvent conduire à une réaction en chaîne de ce type dans l'organisme, et parmi ceux-ci, le streptocoque bêta-hémolytique du groupe A, qui provoque des angines. Certains patients qu'il infecte ne vont pas uniquement ressentir des maux de gorge : ils développent un rhumatisme articulaire aigu, qui risque d'aboutir à une maladie des valves cardiaques, une affection qui engage le pronostic vital. Comme dans le cas précédent, la bactérie n'agit pas de manière directe : l'atteinte des articulations et du cœur survient alors même que celle-ci a déserté l'organisme et résulte d'une agression par les défenses immunitaires. Dans le cadre du syndrome de Guillain-Barré, ces dernières s'attaquent à la gaine de myéline, la structure protectrice qui entoure les nerfs, et entraînent des pertes de sensibilité, voire une paralysie, heureusement réversible la plupart du temps. L'élément déclencheur de leur hyperactivité est souvent un virus (cytomégalovirus ou le virus d'Epstein-Barr, responsable de la mononucléose infectieuse) ou une bactérie (notamment *Campylobacter*, responsable d'intoxications alimentaires). « L'effet papillon » de notre corps prend ainsi parfois la forme de phénomènes de nature auto-immune : une maladie souvent très banale en entraîne une autre par l'intermédiaire d'une réaction exagérée du système immunitaire censé nous protéger.

Du saignement des gencives au cancer

Dans d'autres situations, les microbes agissent de façon plus directe. Gencives gonflées et irritées, saignement lors du brossage des dents, rétractation des gencives... Ces signes témoignent d'une parodontite, une inflammation qui détruit progressivement les tissus de soutien de la dent, provoquée par des bactéries pathogènes. Mais ce problème n'affecte pas seulement la santé buccale ; il peut avoir des répercussions à distance dans l'organisme. Une étude² menée auprès d'un large échantillon de la population américaine – 65 869 femmes âgées de 54 à 86 ans suivies pendant plus de 8 ans – a cherché à déterminer si l'existence d'une maladie parodontale augmentait le risque de développer un cancer. Les résultats sont sans appel : le risque global est accru de 14 % chez les femmes qui souffrent de maladie parodontale par rapport à celles qui en sont exemptes.

Plusieurs localisations sont concernées ; le risque le plus élevé étant l'œsophage, probablement en raison de sa proximité avec la cavité buccale : il est multiplié par trois ! Un risque plus élevé de cancer du sein (13 %), du poumon (31 %), de la vésicule biliaire (73 %) et de mélanome (23 %) a également été mis en évidence. Comment expliquer ce lien ? Les pathogènes oraux, baignant dans la salive, peuvent très facilement coloniser l'œsophage³ après ingestion, puis le reste du tube digestif⁴. Par inhalation, les poumons sont également accessibles. Mais ils sont en mesure de migrer plus loin dans l'organisme, en empruntant un chemin tout

tracé : le réseau sanguin, qui dessert l'ensemble des organes ! On peut ainsi retrouver des microbes rencontrés habituellement dans la bouche dans des régions très diverses ; et une fois sur place, ils ont tout loisir de promouvoir le développement d'une tumeur cancéreuse. De quelle manière ? Certaines études apportent des éléments de réponse.

Par exemple, des chercheurs américains ont percé le mécanisme d'action d'une bactérie buccale, *Fusobacterium nucleatum*, connue pour augmenter le risque de cancer colorectal. Elle possède des molécules, des adhésines présentes à la surface de son enveloppe, appelées Fad A, qui lui permettent de se fixer et d'envahir les cellules du tube digestif ; elles stimulent alors les gènes responsables de mécanismes inflammatoires et oncogènes, débouchant sur la formation de tumeurs⁵. Certaines de ces bactéries buccales sont également susceptibles d'augmenter le risque de maladies cardiaques, un lien étudié par une équipe suédoise en 2015⁶ qui s'est penchée sur l'un des pathogènes buccaux les plus communs, *Porphyromonas gingivalis*. Les chercheurs ont constaté que le microbe modifie l'expression de certains gènes dans les cellules de l'aorte, la plus grosse artère de l'organisme qui part du cœur et redescend dans l'abdomen. Elle devient le siège de phénomènes inflammatoires et de la formation de plaque d'athérome, un terrain favorable au développement des maladies cardiovasculaires. L'effet papillon implique ainsi, parfois, des microbes pathogènes qui partent en balade dans notre corps et perturbent le fonctionnement d'organes bien éloignés de leur point d'entrée,

rendant le lien entre deux maladies si différentes difficile à établir.

La maladie d'Alzheimer y trouverait-elle sa cause ?

Et ce phénomène pourrait expliquer des maladies inattendues ! *Porphyromonas gingivalis* ne se contenterait pas de provoquer des cancers, elle pourrait également avoir sa part de responsabilité dans la survenue de la maladie d'Alzheimer. Cette affection neurodégénérative provoque une perte de mémoire et des fonctions intellectuelles et représente la première cause de démence. Son origine reste encore largement mystérieuse, mais l'idée que des microbes pathogènes de la sphère buccale pourraient contribuer à son développement fait son chemin depuis quelques années. Une étude publiée en 2017⁷, menée auprès d'un large échantillon de population taïwanaise, a mis en évidence un risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer multiplié par 1,7 chez les personnes souffrant de maladie parodontale par rapport aux personnes qui en sont indemnes. Pour s'assurer d'un réel lien de cause à effet entre infection buccale et démence, des chercheurs de l'Université de l'Illinois à Chicago, dont les travaux ont été publiés en octobre 2018⁸, ont mené des expériences sur des souris. À plusieurs reprises, ils ont appliqué dans la bouche des cobayes la bactérie *Porphyromonas gingivalis*, ce qui a provoqué le développement d'une parodontite. À l'issue d'une période de 22 semaines, leur cerveau a été examiné et comparé à celui de dix souris qui

2. NN Nwizu et al. Periodontal Disease and Incident Cancer Risk among Postmenopausal Women: Results from the Women's Health Initiative Observational Cohort. *Nwizu. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2017 Aug;26(8):1255-1265
3. Gao S et al. Presence of *Porphyromonas gingivalis* in esophagus and its association with the clinicopathological characteristics and survival in patients with esophageal cancer. *Infect. Agent Cancer* 2016;11:3
4. Rubinstein MR et al. *Fusobacterium nucleatum* promotes colorectal carcinogenesis by modulating E-cadherin/ β -catenin signaling via its FadA adhesin. *Cell Host Microbe.* 2013 Aug;14:195-206
5. Rubinstein MR et al. *Fusobacterium nucleatum* promotes colorectal carcinogenesis by modulating E-cadherin/ β -catenin signaling via its FadA adhesin. *Cell Host Microbe.* 2013 Aug;14(2):195-206
6. Boxi Zhang et al. Gingipains from the Periodontal Pathogen *Porphyromonas gingivalis* Play a Significant Role in Regulation of Angiopoietin 1 and Angiopoietin 2 in Human Aortic Smooth Muscle Cells. *Infect Immun.* 2015 Nov; 83(11): 4256-4265
7. Chang-Kai Chen et al. Association between chronic periodontitis and the risk of Alzheimer's disease: a retrospective, population-based, matched-cohort study. *Alzheimers Res Ther.* 2017; 9: 56
8. Ilievski V et al. Chronic oral application of a periodontal pathogen results in brain inflammation, neurodegeneration and amyloid beta production in wild type mice. *PLoS One.* 2018 Oct 3;13(10):e0204941

n'avaient pas été contaminées par la bactérie buccale. Des dommages semblables à ceux survenant en cas de maladie d'Alzheimer ont été observés : une inflammation des tissus cérébraux et une dégénérescence des neurones. La bactérie buccale a été localisée dans l'hippocampe des animaux, une région cruciale pour les fonctions de mémorisation et impactée en priorité en cas de maladie d'Alzheimer. Un tel scénario pourrait-il exister chez l'homme ? Il semble bien que ce soit le cas, selon les données publiées par des scientifiques de Cortexyme, un laboratoire pharmaceutique américain spécialisé dans les troubles dégénératifs, en janvier 2019⁹. Ils ont étudié le cerveau de 54 personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer après leur décès et ont constaté la présence de composés toxiques sécrétés par la bactérie, les gingipaines.

Ces enzymes sont neurotoxiques et endommagent les protéines tau, indispensables pour un bon fonctionnement des neurones. La bonne nouvelle, c'est que l'on tient peut-être enfin une piste sérieuse pour le développement d'un traitement efficace, le laboratoire ayant mis au point un composé capable de bloquer l'action de ces gingipaines. Nommé COR388, des tests sur des souris ont montré qu'il était capable



Pour prendre soin de votre bouche, pratiquez le « gandouch », un bain de bouche à base d'huile de coco et d'huile essentielle de clou de girofle

Se protéger de la démence en prenant soin de sa santé buccale

La maladie parodontale augmentant le risque de développer la maladie d'Alzheimer, il est crucial de s'en préserver. Il convient tout d'abord d'être attentif aux signes qui en témoignent, comme le saignement des gencives, une mauvaise haleine ou un goût désagréable en bouche. Au moindre doute, un rendez-vous chez le dentiste s'impose ! Pour prévenir le développement d'une maladie des gencives, les règles d'hygiène bucco-dentaire élémentaires sont à suivre : deux brossages quotidiens, avec une brosse souple pour éviter les microtraumatismes qui permettent aux microbes d'entrer dans la circulation sanguine, l'usage

d'un jet dentaire ou d'une brouette à glisser entre les dents. Des détartrages réguliers chez le dentiste sont souvent indispensables en complément.

Une méthode naturelle permet également de réduire le risque de maladie parodontale, le « oil pulling » – également connu sous le nom de « gandouch », issu de la médecine ayurvédique –, qui consiste à faire circuler en bouche de l'huile de coco, avec deux gouttes d'huile essentielle de clou de girofle au pouvoir désinfectant, pendant environ 15 minutes chaque matin. De petits gestes quotidiens qui peuvent avoir un grand impact sur la qualité de vie future !

de réduire la présence des bactéries dans le cerveau, d'atténuer l'inflammation cérébrale et de protéger les neurones de l'hippocampe. Sera-t-il efficace chez les malades ? Les premières réponses devraient arriver prochainement, un essai clinique ayant eu lieu.

De l'inflammation à la dépression

Quel est le point commun entre la grippe et la dépression ? À priori, aucun : ces deux maladies sont radicalement différentes ! Pourtant, certains symptômes sont communs à ces deux situations : la fatigue et la sensation de léthargie, l'envie de rien sauf de rester au lit toute la journée... Si bien sûr, cet état n'est que très bref en cas de grippe et plus généralement d'infection aiguë, il est durable en cas de dépression. Mais ces similitudes ne sont peut-être pas une simple coïncidence : elles seraient liées aux phénomènes inflammatoires à l'œuvre dans chacune de ces situations.

Quand notre système immunitaire est activé suite à l'intrusion d'un virus ou d'une bactérie pathogène, il libère des molécules appelées cytokines, dont certaines déclenchent une réaction inflammatoire qui permet de recruter des cellules de défense au niveau du site attaqué. Mais leur présence va également modifier le fonctionnement de notre cerveau : elles réduisent la production des messagers chimiques (sérotonine, dopamine) et favorisent la production de composés neurotoxiques, comme l'acide quinolinique. Ces perturbations sont responsables de l'abattement que nous ressentons quand nous sommes malades, et qui nous pousse à nous reposer pour mieux lutter. Quand l'inflammation est provoquée par une attaque bactérienne ou virale, elle est en général de très courte durée et disparaît dès que la menace a été éliminée : la pleine forme revient rapidement. Cependant, dans certaines situations, l'organisme présente une inflammation certes de plus faible intensité, mais sur le long terme, provoquée par le

9. Stephen S. Dominy et al. Porphyromonas gingivalis in Alzheimer's disease brains: Evidence for disease causation and treatment with small-molecule inhibitors. Science Advances 23 Jan 2019 Vol. 5, no. 1, eaau3333

vieillesse, un état de stress chronique, le surpoids¹⁰, une maladie auto-immune, une infection chronique... Cette inflammation constante a ainsi un impact néfaste sur le fonctionnement du cerveau, nourrissant un état dépressif qui ne cède pas. Certains cas de dépression – parmi la moitié de celles qui ne cèdent pas face aux traitements classiques – pourraient ainsi être provoqués par des phénomènes inflammatoires de basse intensité.

Une nouvelle discipline médicale : l'immuno-psychiatrie

Une analyse menée au Royaume-Uni, synthétisant les données recueillies dans 11 études rassemblant plus de 18 000 personnes, a montré qu'une élévation des taux de marqueurs de l'inflammation (la protéine C-réactive et l'interleukine 6, une cytokine pro-inflammatoire) est associée à un risque accru de dépression¹¹. Une autre étude britannique a montré un lien entre des niveaux élevés d'interleukine 6 et la survenue de dépression à l'âge adulte¹². Des chercheurs américains ont quant à eux montré que chez les personnes dépressives, celles qui ont des comportements suicidaires présentent des niveaux de cytokines dans le sang plus élevés que les malades qui n'ont pas de telles tendances¹³. La même équipe a mis en évidence la présence de taux élevés d'acide quinolinique dans le liquide qui baigne le cerveau des personnes qui ont commis une tentative de suicide¹⁴. De ces liens entre le système immunitaire, l'inflammation et les affections mentales est née une nouvelle dis-

cipline : l'immuno-psychiatrie. L'un de ses pionniers, le psychobiologiste Robert Dantzer, est convaincu que nous disposerons un jour d'un vaccin pour lutter contre la dépression ! Si nous n'en sommes pas encore tout à fait là, il considère que les traitements qui réduisent les niveaux d'inflammation dans l'organisme peuvent aider certains patients dépressifs. Ainsi, si l'on souffre de cette maladie, il peut être utile de creuser cette piste ; d'autant que ces faibles niveaux d'inflammation peuvent facilement être mis en évidence grâce à une prise de sang qui permet de doser le taux de protéine C réactive (CRP). Différents médicaments allopathiques destinés à réduire l'inflammation sont testés pour évaluer leur efficacité contre la dépression (notamment les anti-inflammatoires non stéroïdiens, les inhibiteurs de cytokines, les statines, les corticostéroïdes ou même un antibiotique, la minocycline¹⁵), mais une approche naturelle est également possible. Le potentiel antidépresseur des acides gras polyinsaturés, aux vertus anti-inflammatoires, a été évalué lors de différents essais cliniques et la compilation de leurs résultats a prouvé leur bénéfice¹⁶. Ils sont généralement administrés sous la forme d'un mélange d'EPA (acide eicosapentaénoïque) et de DHA (l'acide docosahexaénoïque). L'effet antidépresseur est présent si le complément administré contient suffisamment d'EPA¹⁷. Un des exemples de traitement qui a donné de bons résultats consistait en l'administration de 2,2 g d'EPA et 1,2 g de DHA pendant 8 semaines¹⁸.

D'une malocclusion dentaire aux maux de dos

Se tenir debout en équilibre, à l'arrêt ou en mouvement, est un véritable défi pour l'être humain ! Si nous y parvenons facilement de manière inconsciente lorsque nous sommes adultes, le système qui permet de contrôler notre posture est particulièrement sophistiqué. Il fait appel à de nombreuses informations, traitées au niveau du cerveau en permanence. Celles-ci proviennent de différentes régions de notre corps, notamment les yeux et les pieds. Certaines données émanent également de notre appareil manducateur, c'est-à-dire l'ensemble des éléments qui sont liés à l'acte de se nourrir : les dents, les muscles manducateurs et les articulations temporo-mandibulaires qui relie la mâchoire inférieure au crâne. De simples problèmes d'occlusion dentaire, très courants dans la population, peuvent ainsi perturber notre posture et entraîner la survenue de problèmes dans l'ensemble du corps, notamment des douleurs au niveau des cervicales, du dos ou du bassin. Des chercheurs israéliens¹⁹ se sont par exemple intéressés à ce qui se passait dans la bouche de 96 enfants souffrant de scoliose, comparativement à 705 enfants qui ne présentaient pas de problème de dos. Ils ont ainsi constaté la présence de malocclusion chez les premiers. Si cette étude met en évidence une association entre ces deux problèmes de santé, elle ne permet pas de démontrer un lien de cause à effet. Un autre travail²⁰, mené en Italie, fournit des informations complémentaires. Les chercheurs ont volontairement

10. Richard C. Shelton, MD. Inflammation in depression: is adiposity a cause? *Dialogues Clin Neurosci.* 2011 Mar; 13(1): 41–53

11. Valkanova V. et al. CRP, IL-6 and depression: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *J. Affect. Disord.* 2013;150(3):736–744

12. Khandaker G.M. et al. Association of serum interleukin 6 and C-reactive protein in childhood with depression and psychosis in young adult life: a population-based longitudinal study. *JAMA Psychiatry.* 2014;71(10):1121–1128

13. Janelidze S. et al. Cytokine levels in the blood may distinguish suicide attempters from depressed patients. *Brain Behav Immun.* 2011 Feb;25(2):335–9

14. Sophie Erhardt et al. Connecting inflammation with glutamate agonism in suicidality. *Neuropsychopharmacology.* 2013 Apr;38(5):743–52

15. Ole Köhler et al. Inflammation in Depression and the Potential for Anti-Inflammatory Treatment. *Curr Neuropharmacol.* 2016 Oct; 14(7): 732–742. Published online 2016 Oct

16. Bloch M.H., Hannestad J. Omega-3 fatty acids for the treatment of depression: systematic review and meta-analysis. *Mol. Psychiatry.* 2012;17(12):1272–1282

17. Mocking RJ et al. Meta-analysis and meta-regression of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for major depressive disorder. *Transl Psychiatry.* 2016 Mar 15;6:e756

18. Su KP et al. Omega-3 fatty acids for major depressive disorder during pregnancy: results from a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Clin Psychiatry.* 2008 Apr;69(4):644–51

19. Ben-Bassat Y et al. Occlusal patterns in patients with idiopathic scoliosis. *Am J Orthod Dentofacial Orthop.* 2006 Nov;130(5):629–33

20. D'Attilio M et al. The influence of an experimentally-induced malocclusion on vertebral alignment in rats: a controlled pilot study. *Cranio.* 2005 Apr;23(2):119–29

modifié l'occlusion d'un groupe de rats en déposant sur une dent un matériau composite, laissé en place une semaine. Les conséquences ne se sont pas fait attendre : à l'issue de cette période, des radiographies du dos ont montré que les 15 rats dont l'occlusion avait été déséquilibrée présentaient une déformation de la colonne vertébrale de type scoliose. Et lorsque leur mâchoire a été rééquilibrée, 83 % des animaux ont retrouvé un bon alignement de leurs vertèbres. Ainsi, certains dentistes sensibilisés à cet aspect pratiquent la « posturondie », une discipline qui découle de la posturologie, approche née dans les années 1950. Outre les dentistes, les spécialistes qui l'exercent viennent d'horizons divers : ophtalmologie, orthoptie, kinésithérapie, ostéopathie... L'objectif est d'étudier le schéma corporel global du patient pour rechercher d'éventuels dysfonctionnements grâce à un bilan postural, puis de le corriger à l'aide de différentes approches : port de semelles posturales, de gouttières en latex ou résine, stimulations manuelles, séances de rééducation des muscles oculaires... Certaines applications de la posturologie peuvent paraître surprenantes : certains praticiens sont convaincus que cette méthode pourrait apporter une aide aux enfants souffrant de dyslexie, pour qui l'apprentissage de la lecture est un véritable défi. En effet, ceux-ci semblent présenter des troubles de la posture²¹ et avoir des difficultés à percevoir leur corps dans l'espace. Rééquilibrer les capteurs défaillants, en portant des lunettes à prisme et des semelles, semble aider certains de ces enfants à acquérir la lecture. Un centre spécialisé dans cette approche, Prodis, a ouvert à Paris en 2006.

Mener l'enquête pour mieux cerner l'origine d'une maladie ou d'un trouble n'est pas toujours chose aisée, car il faut démêler une cascade d'événements déclencheurs souvent complexes. Mais seule cette approche permet de traiter la cause d'un problème de santé et pas seulement ses symptômes. La médecine moderne a bien souvent du mal à s'y atteler : en France, la durée moyenne d'une consultation chez un généraliste est de 15 minutes²², ce qui laisse peu de marge pour s'attarder sur l'histoire de chaque personne. Les praticiens qui adoptent une approche holistique de la santé, qui considèrent leur patient de manière globale, sont certainement plus à même d'y parvenir. Et il est nécessaire de garder à l'esprit qu'un signal émis par une partie de notre corps doit être pris en considération, avant qu'il ne s'amplifie et n'entraîne de sérieuses conséquences sur notre santé.

Céline Sivault ■■■

21. Kapoula Z, Bucci MP. Postural control in dyslexic and non-dyslexic children. *J Neurol*. 2007 Sep;254(9):1174-83
 22. Irving G et al. International variations in primary care physician consultation time: a systematic review of 67 countries. *BMJ Open*. 2017 Nov 8;7(10):e017902

Parkinson devient pandémie

Le nombre de malades pourrait plus que doubler d'ici à 2040.

Elle semble loin l'époque où, sur 15 millions d'habitants peuplant alors l'Angleterre et le Pays de Galles, 22 personnes seulement mouraient de la maladie de Parkinson. Elle remonte au milieu du XIX^e siècle, quatre décennies après la première description de la maladie par le D^r James Parkinson. En 2014, les chiffres sont tout autres : sur 65 millions d'habitants du Royaume-Uni, entre 5 000 et 10 000 personnes ont été emportées par cette affection neurodégénérative qui affecte les mouvements, le contrôle musculaire et l'équilibre.

Ce constat reflète bien la forte progression de la maladie au cours du dernier siècle et demi, observée non seulement outre-Manche, mais également à l'échelle mondiale. Entre 1990 et 2015, le nombre de personnes atteintes a doublé, dépassant les 6 millions. Qu'en sera-t-il à l'horizon 2040 ? Une équipe internationale composée de spécialistes en neurologie¹ estime que nous sommes à l'aube d'une pandémie, avec 12 à 17 millions de personnes potentiellement concernées à cette échéance. Plusieurs facteurs expliquent cette forte progression : le vieillissement des populations et le prolongement de la durée de vie bien sûr, mais également l'impact désastreux de l'industrialisation, qui nous expose à de nombreuses substances toxiques (pesticides, solvants, métaux lourds, etc.) propices à la survenue de ce trouble. Un autre facteur plus surprenant s'ajoute : la diminution du tabagisme, les fumeurs ayant un risque réduit de 40 % de développer cette maladie. Un cri d'alerte de ces scientifiques qui appellent à la mise en œuvre de mesures urgentes pour ralentir cette propagation effrénée.

Migraine : un risque sous-jacent après 50 ans

Par le passé, différentes études ont mis en évidence un risque plus important d'accident vasculaire cérébral chez les personnes souffrant de migraine avec aura. Chez celles-ci, des signes neurologiques passagers – troubles visuels et sensitifs, difficultés à s'exprimer, etc. – annoncent la survenue des maux de tête. Une nouvelle analyse² permet de le préciser : le risque d'AVC est bien multiplié par deux, mais uniquement lorsque ce trouble apparaît après 50 ans. Il ne concerne pas les patients souffrant de migraine classique.

1. Dorsey E.R. et al. The Emerging Evidence of the Parkinson Pandemic. *J Parkinsons Dis*. 2018;8(5):53-58
 2. X. Michelle Androulakis et al. Migraine Age of Onset and Association With Ischemic Stroke in Late Life: 20 Years Follow-Up in ARIC. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 2019

Déjouez les pièges du rayon charcuterie !

Trop salées, trop grasses ou bourrées d'additifs, les charcuteries n'offrent pas une image d'aliment santé. À condition de ne pas en abuser, elles peuvent cependant représenter une source intéressante de protéines et nos papilles ne les boudent pas... Le plus compliqué est de bien les choisir ! Quels sont les additifs à éviter ? Comment repérer une charcuterie de bonne qualité ? Pas si simple. Les pièges sont nombreux, les allégations sur les emballages peuvent rapidement nous induire en erreur. Un décryptage s'impose.

Cela fait maintenant plusieurs mois que je sillonne les allées des supermarchés pour vous proposer des analyses sur divers rayons. En voulant m'attaquer aux produits de charcuterie, j'ai vite réalisé la complexité de cette nouvelle exploration. C'est l'endroit où l'on risque le plus de se faire berner : « recette traditionnelle », « saveur et qualité », « 100 % pur porc », autant d'allégations qui ne veulent strictement rien dire sur la qualité ou la composition réelle du produit. Il faut en revenir, comme toujours, à la liste des ingrédients. Finalement, rares sont les produits qui obtiennent le feu vert de mon caddie... Il y a systématiquement un ingrédient qui cloche. Faut-il dès lors bannir les charcuteries ? Je vous conseille plutôt d'en limiter la consommation et de vous orienter vers les produits les moins imparfaits possible.

Des produits cancérigènes ?

En 2015, une étude du CIRC (Centre international de recherche sur le cancer) annonçait que manger 50 grammes de charcuterie par jour fait bondir de 18 % le risque d'être atteint d'un cancer colorectal (du gros côlon et du rectum), le deuxième le plus répandu en France et en Europe. On



Au rayon charcuterie, il vaut mieux accepter de payer plus cher pour des produits de qualité

sait aujourd'hui que c'est à cause de la présence des nitrites et des nitrates, les principaux additifs des charcuteries.

En effet, le problème de ces conservateurs est qu'ils peuvent se transformer en nitrosamines cancérigènes : cette transformation peut se produire au moment de la fabrication, au moment de la cuisson par le consommateur (comme au barbecue !), ou pendant la digestion.

C'est ce qu'a révélé un « livre-enquête »¹ parue en 2017, *Cochonneries*. L'auteur, Guillaume Coudray, dénonce ce qu'il appelle « les fausses charcuteries », produites à grand renfort d'additifs qui permettent « de tricher, de verrouiller toute une chaîne de production, de mal élever les cochons, de fabriquer des charcuteries avec de la viande qui n'est pas mûre, de contourner et

d'obtenir des produits nocifs pour nos intestins, mais aussi pour toute la chaîne ». L'absence de nitrites est donc un gage de qualité d'élevage et de fabrication, mais aussi un moyen de protéger le consommateur contre le cancer colorectal.

Un intérêt nutritionnel tout de même !

Sur le plan diététique, l'intérêt principal des viandes tient d'abord à leur apport en protéines, notamment la totalité des acides aminés essentiels : environ 15 à 25 g pour 100 g de charcuterie. La viande est également une bonne source de vitamines du groupe B (B1, B3, B6, B12). Elle fournit aussi du zinc et du sélénium. L'apport en fer est particulièrement intéressant, car ce fer est sous forme « héminique », donc bien absorbé,

1. Éd. La Découverte, 2017

d'autant plus lorsqu'il est accompagné de vitamine C (une crudité, par exemple, avec le pâté). Le boudin noir est l'aliment le plus riche en fer. Le foie en contient aussi beaucoup, ainsi que de la vitamine A.

Sur le plan des graisses, la viande contient autant d'acides gras mono-insaturés (oméga-9) que d'acides gras saturés. Bien que souvent décriées, ces dernières ne doivent pas être proscrites, car elles sont indispensables aux membranes cellulaires. La viande contient aussi des graisses polyinsaturées (oméga-6 et oméga-3). Si l'animal a été nourri avec de bonnes céréales (comme le lin) ou à l'herbe, il y aura une bonne teneur en oméga-3, qui sont anti-inflammatoires.

Saviez-vous que le bœuf a un rapport oméga-6/oméga-3 conforme aux recommandations (rapport < 5)² ? Cependant, pour le porc, le veau et les produits tripiers, le ratio oméga-6/oméga-3 favorise les oméga-6, qui sont inflammatoires (donc le risque cardiovasculaire ou de cancer). C'est pourquoi il ne faut pas abuser des charcuteries et veiller à consommer des oméga-3 contenus dans les poissons et les huiles de colza ou de noix (vierges, de première pression à froid et toujours crues).

Objectif n°1 : la chasse aux additifs

La très grande majorité des charcuteries, qu'elles soient bio ou non, contiennent des additifs : conservateurs, arômes, stabilisants, colorants. Le but est généralement d'améliorer la conservation, mais aussi de donner de la texture, une jolie couleur ou saveur. La liste est longue ! Parmi les conservateurs potentiellement nocifs ou allergisants : le benzoate de sodium (E211), le sorbate de potassium (E202), la natamycine

Qu'appelle-t-on « charcuterie » ?

Au départ, ce terme désigne les préparations à base de porc. Il regroupe aujourd'hui d'autres viandes qui ont été traitées de quatre manières en vue de les conserver : salage (sel) ou salaison (sel + sucre + nitrates et/ou sel nitrité), séchage, cuisson, fumage. Dans ce dossier, nous évaluons quatre types de charcuteries : le jambon cuit (de porc, de dinde, de poulet) ; les pâtés, mousses et rillettes ; les saucissons et jambons secs ; les saucisses à chauffer ou à cuire. Un Français consomme chaque jour en moyenne 35 grammes de charcuterie et 1,2 million de tonnes de charcuterie sont produites en France chaque année.

(E235)... Au cas par cas, mieux vaut se référer à des sites d'analyse comme *Open Food Facts*.³

Pour le collectif LaNutrition.fr, auteur du guide *Le Bon choix au supermarché*, voici les trois ingrédients indésirables à repérer en priorité dans les charcuteries :

Les nitrites et les nitrates

Les « sels nitrités » (salpêtre, nitrite de sodium, nitrate de sodium ou de potassium), désignés sous les codes E249, E250, E251 ou E252, entrent presque toujours dans la composition des charcuteries. Ces additifs empêchent le développement de bactéries responsables du botulisme et de la salmonellose. Une dose maximum de 150 mg de nitrites par kilo de charcuterie a été fixée par la réglementation européenne. Mais les fabricants français sont généralement à 120 mg/kg. Chez les bio, on ne doit pas dépasser la dose de 80 mg/kg.

Un rapport du cabinet d'études berlinois CIVIC Consulting⁴, remis à la Commission européenne en janvier 2016, précise que l'on peut

aujourd'hui se passer des nitrites si l'on modifie les conditions de fabrication. « Jambon sans nitrites ajoutés » : la formule apparaît de plus en plus sur les étiquettes des supermarchés, et c'est un progrès, mais cela reste encore marginal. Ce rapport estime que l'UE pourrait déjà facilement baisser le seuil limite à 80 mg/kg sans pénaliser la sécurité alimentaire, la saveur ou la couleur du produit.

Les hydrocarbures aromatiques polycycliques

Un certain nombre de charcuteries sont fumées. C'est le cas des Knacki, de certains jambons et lardons. Ce procédé est certes traditionnel, mais il génère des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP). « Dans les régions du monde où l'on consomme beaucoup de produits fumés, les cancers digestifs sont plus fréquents. Il convient donc de ne pas abuser des charcuteries fumées. En revanche, les charcuteries au "goût fumé" ne posent aucun problème : celles-ci sont aromatisées grâce à l'utilisation de fumées liquides débarrassées de leurs composés toxiques », explique le collectif LaNutrition.fr.

Les polyphosphates

Ils augmentent les capacités d'hydratation des protéines de la viande ainsi que leur rétention d'eau. C'est pourquoi, à poids égal, un produit avec des polyphosphates (E452) renfermera plus d'eau. Ils sont peut-être moins chers, mais vous êtes moins nourri... Pour l'association de consommateurs « Que Choisir », c'est un additif classé « peu recommandable » : « De récentes études ont montré, au sein des populations, une augmentation du taux de phosphate dans la paroi des vaisseaux sanguins. Augmentation potentiellement néfaste, puisqu'elle augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires, en particulier en cas d'insuffisance rénale. »

2. www.lessentiellesviandes-pro.org

3. fr.openfoodfacts.org (faire une "recherche avancée" pour trouver un additif)

4. Study on the monitoring of the implementation of Directive 2006/52/EC as regards the use of nitrites by industry in different categories of meat products. Page 6 et 7

Objectif n°2 : viser la qualité

Bien que les charcuteries bio puissent aussi contenir des additifs, j'ai tendance à les privilégier au nom du respect des animaux. Rien ne me rebute plus que de manger une charcuterie issue d'un poulet élevé sur l'espace d'une feuille A4 ou d'une vache qui ne connaîtra jamais le goût de l'herbe. Mieux vaut choisir des produits où le mode d'élevage est précisé : label bio, label rouge (sauf pour le porc, où il n'y a pas forcément de « plein air »), IGP, « sans traitement antibiotique », « animaux nourris sans OGM ». Les « filières qualité » des grandes enseignes peuvent aussi être un bon repère, mais il faut regarder le cahier des charges de votre grande surface.

Halte aux OGM

Les produits biologiques sont « sans OGM » (à 0,9 %) et plusieurs filières sont « sans OGM » (à 0,1 %). Si vous ne vérifiez pas la qualité du mode d'élevage, vous allez probablement consommer des charcuteries issues d'animaux nourris aux OGM : « Plus de 75 % du cheptel français seraient nourris avec des OGM (soja OGM importé, notamment), déclare le site www.infogm.org. La France importe de manière générale environ quatre millions de tonnes de plantes transgéniques par an, notamment du soja Roundup Ready, en provenance du continent américain. » La réglementation actuelle interdit certains OGM, mais une centaine d'autres, eux, sont autorisés.⁵ Au-delà des importations légales, les OGM interdits passent facilement les frontières, comme l'a révélé le journal *Le Monde*, le 29 novembre 2018 dernier⁶.

Dans le cochon, tout n'est pas bon

Pour les jambons, qui représentent un tiers des ventes de charcuterie

en France, le collectif LaNutrition.fr conseille de choisir l'appellation « supérieure », car « le produit a plus d'ingrédients nobles et moins d'additifs que les produits standards. Le jambon cuit supérieur ne contient ni polyphosphates, ni gélifiants ». C'est déjà ça, même si on trouve souvent du sucre, des arômes, des nitrites ou encore des antioxydants...

Objectif n°3 : identifier l'intérêt nutritionnel

Ce n'est pas parce qu'on a évité les additifs ou choisi une viande de qualité que l'intérêt nutritionnel est forcément au rendez-vous...

La teneur en graisse et le type de graisse

La charcuterie la moins grasse reste le jambon (environ 2 g sur 100 g). Le jambon sec et le saucisson allégé tournent autour de 10-15 g. Les pâtés se situent plutôt à 25 g pour les moins gras et jusqu'à 40 g pour les produits de moins bonne qualité (autant qu'un fromage, les additifs en plus). Pour les mousses et rillettes, attention à l'ajout de graisse de porc, voire d'huile de palme, en plus de la graisse déjà présente dans la viande. Parmi les bonnes graisses, il y a la graisse de canard, qui contient surtout des acides gras monoinsaturés (comme ceux que l'on trouve dans l'huile d'olive). Les préparations de canard sont intéressantes à condition de ne pas rajouter des nitrites ou d'autres graisses qui entachent la qualité du produit. À noter que les pâtés en bocal contiennent en général moins d'additifs que les pâtés sous plastique, à vérifier au cas par cas.

La teneur en sel

Les charcuteries sont des produits particulièrement salés : le jambon cru, la saucisse sèche et le saucisson

présentent des teneurs élevées (5 à 6 g pour 100 g), tandis que les rillettes, les pâtés et toutes les charcuteries cuites (jambon, rôti de porc, épaule, jambonneau) ont des teneurs acceptables (1,5 à 2 g).

Sucres et protéines de lait ou de blé

Si vous fuyez les sucres cachés ou si vous êtes intolérant au gluten ou à la protéine du lait, vous devez éplucher les étiquettes. La très grande majorité des charcuteries cache des sucres sous forme de dextrose, glucose ou encore sirop de glucose. Attention si vous êtes intolérant au lactose (le sucre du lait), c'est un additif courant dans tout type de charcuteries, sauf dans les jambons secs et la plupart des jambons blancs. Les protéines du lait quant à elles sont aussi utilisées pour retenir l'eau. Enfin, j'ai pu constater l'ajout de gluten ou de blé dans bon nombre de produits.

Ma conclusion

Moins il y a d'ingrédients sur les étiquettes, mieux c'est ! Dans le meilleur des cas (rares) il n'y aura pas d'additifs, notamment dans les pâtés et les rillettes de qualité. Pour le jambon, en revanche, il est parfois difficile de les éviter : fixez-vous une limite de trois additifs.

Évitez toutes les préparations compliquées où la composition est un condensé de processus industriels à faible intérêt nutritionnel. Si vous choisissez une charcuterie, c'est pour manger de la viande et non une préparation à base de viande qui contient surtout des graisses, du lait, du sucre, de l'eau et des nitrites. Au rayon charcuterie plus qu'ailleurs, il vaut mieux accepter de payer le juste prix pour des produits de qualité.

Pryska Duœurjoly ■■■

5. Quels sont les OGM autorisés (culture et importation) dans l'UE ? www.infogm.org

6. « Au moins 150 tonnes d'aliments pour bétail contaminées en France par un OGM interdit »

Vélo elliptique :

profitez de ses bienfaits... sans vous ennuyer !

Fluide, doux, sans impact, offrant la possibilité de monter en intensité en limitant le risque de blessure, le vélo elliptique est un instrument qui a fait ses preuves. Mais que ce soit en salle de fitness ou à la maison, sa pratique peut vite devenir ennuyeuse et causer des déséquilibres musculaires sur le long terme. Voyons quelles sont les précautions à prendre et comment rendre ludiques vos entraînements.

Vous l'avez peut-être déjà essayé en salle de fitness pour votre échauffement, pour une séance complète d'endurance ou en fin de séance de musculation. Le vélo elliptique est une véritable révolution dans le monde du cardio-training depuis 1995, car c'est la première machine de cardio à offrir une séance d'aérobic à faible impact. Le mouvement est complet et très simple, alliant les bienfaits du rameur, du ski de fond, du stepper et du vélo d'appartement. Grâce à ses pédales qui reproduisent le parcours d'une ellipse, le geste est très agréable et reproduit de près le mouvement naturel de la course à pied. La liste des bienfaits est longue : renforcement en douceur de l'ensemble des muscles du corps, élimination des graisses (une séance d'une heure permet de brûler entre 500 et 800 calories), développement et entretien de l'endurance, récupération après blessure, sécrétion des hormones du bien-être (endorphines, dopamine, noradrénaline), etc.

Le vélo elliptique est praticable à tout âge, peu importe votre condition physique et vos motivations. Mais au-delà de tous ces atouts, je lui reproche deux choses : je le trouve encombrant et monotone à la longue. Monotone, surtout si on reproduit indéfiniment le même type d'entraînement, le même type d'effort, en ne changeant ni la

résistance, ni les différents programmes proposés. Si je peux difficilement vous aider face au premier inconvénient, j'ai en revanche des idées pour pallier le second. Les conseils qui vont suivre vous permettront de rendre vos séances ludiques, variées et complètes, tout en continuant à progresser. Mais voyons dans un premier temps les précautions à prendre.



Avant la pratique

Assurez-vous auprès de votre médecin de ne présenter aucune contre-indication.

Aérez votre pièce pour permettre une meilleure oxygénation pendant votre séance et veillez à ce qu'elle ne soit pas trop chaude (en dessous de 18° C).

Prévoyez une fréquence d'entraînement que vous pouvez suivre. Idéalement, minimum 3 fois/semaine.

Renseignez vos informations personnelles sur le tableau de bord de la machine pour avoir une lecture plus précise de vos statistiques.

N'oubliez pas de mettre **une bouteille d'eau et une serviette** à proximité.

Pendant la pratique

On considère couramment qu'il n'est pas nécessaire de s'échauffer avant de monter sur un vélo elliptique étant donné la sécurité qu'il apporte. Je recommande au contraire de prendre 3 à 6 minutes pour mobiliser l'ensemble des articulations en guise de prévention et de rééquilibrage postural. La mobilité est devenue une priorité compte tenu de nos habitudes quotidiennes. Commencez par bouger la tête dans tous les angles possibles, puis les épaules, la colonne vertébrale, le bassin, les genoux, les chevilles... Sur le long terme, ce type d'habitude augmente la santé et la longévité des articulations, maintient et augmente l'amplitude du mouvement, accélère la guérison en cas de blessures et retarde l'apparition de l'arthrose. Vous pouvez vous référer aux numéros 142 et 149 d'*Alternatif Bien-Être* pour la mobilité des hanches. Une fois vos mobilisations faites, passez sur le vélo elliptique et montez progressivement en intensité sur une

durée de 5 minutes, de façon à vous trouver entre 4 et 6 sur l'échelle de Borg.

Échelle de Borg (0-10)

0	aucun effort
1	très très facile
2	très facile
3	facile
4	effort modéré
5	moyen
6	un peu dur
7	dur
8	très dur
9	très très dur
10	maximal

- Veillez à **maintenir un bon alignement tête/colonne/bassin** durant la totalité de votre séance.
- Vos **mains doivent être placées au niveau des guidons fixes ou des guidons mobiles**, selon les exercices. Vous travaillerez davantage le haut du corps avec le guidon mobile.
- **Transférez votre poids dans les talons** et non dans vos orteils. Vous risqueriez d'avoir des douleurs aux mollets !
- Gardez **une légère flexion** au niveau des genoux.

Après la pratique

Étirez-vous (haut et bas du corps) en variant vos exercices à la fin de chaque séance. Vous retrouverez ainsi un tonus musculaire de base et limiterez le risque de blessure. Maintenez la position d'étirement 30 secondes à 1 minute.

Pensez également aux **auto-massages** afin d'optimiser votre récupération.

Variez vos séances avec ces 2 astuces

1. Alternez avec des exercices au poids du corps

Il est vrai que de nombreux muscles sont sollicités quand on est sur le vélo elliptique, mais la stimulation musculaire sur le haut du corps et sur la sangle abdominale n'est pas assez importante. Cet instrument est conçu pour travailler l'endurance. Aussi, l'amplitude et le schéma moteur sont quasiment toujours les mêmes. Votre corps a besoin de mouvements différents et d'enrichir son vocabulaire corporel. Les exercices au poids du corps sont parfaits pour alterner avec l'elliptique. Non seulement vos séances seront plus ludiques, mais vous travaillerez également votre condition physique générale.

Voici un exemple de circuit unique à répéter 3 à 5 fois :

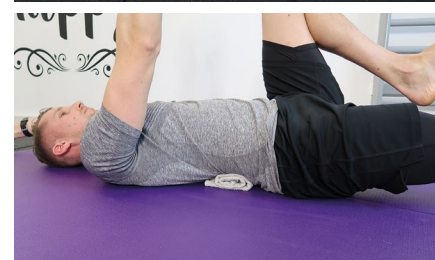
Exercice 1 (chaînes croisées postérieures)



Placez les genoux et les mains sur votre tapis de façon à former un carré. Aspirez votre plancher pelvien (« stop pipi »), rentrez votre bas-ventre et cherchez à vous grandir. Levez le bras droit et la jambe gauche (chaîne croisée) en même temps, de façon fluide

et contrôlée. Inversez à chaque répétition de chaîne croisée (bras et jambe opposés). Faites 16 répétitions alternées.

Exercice 2 (chaînes croisées antérieures)



Allongé sur le dos, une serviette roulée au niveau des muscles lombaires pour maintenir une cambrure naturelle, levez les bras vers le plafond et ramenez les genoux à 90°. Toujours en aspirant votre plancher pelvien, tendez la jambe droite vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière. Changez de jambe et de bras à chaque répétition. Faites 16 répétitions alternées.

Exercice 3 (trépiéd)





En position assise, placez les mains au sol, sous les épaules et les talons à plus de 30 cm de vos fessiers. Levez le bras droit et dirigez-le vers l'arrière en poussant dans vos talons et sur votre bras gauche, tout en contractant vos fessiers. L'idée est de créer un arc de cercle pour renforcer l'ensemble de vos muscles de la chaîne postérieure et d'étirer votre chaîne antérieure qui, je le rappelle, est bien trop raide, notamment à cause de la position assise prolongée.

Exercice 4 (vélo elliptique)

Poursuivez par 2 minutes d'endurance sur le vélo elliptique, avec une intensité comprise entre 5 et 7 sur l'échelle de Borg.

2. Utilisez la méthode 3-2-1 pour développer autrement votre cœur

La majorité des vélos elliptiques sont dotés de divers programmes pour brûler les graisses et augmenter la puissance et la capacité aérobie. Mais j'ai rarement vu le protocole 3-2-1. Dans ce protocole, il s'agit d'alterner des périodes d'intensité plus élevée de 1, 2 et 3 minutes, avec des périodes de récupération active de faible intensité, d'une durée également comprise entre

1 et 3 minutes. Je vous conseille d'y aller progressivement pour doser votre effort. Plus les périodes d'effort sont courtes et plus les périodes de récupération sont longues.

Un bon moyen de casser la routine et d'apprendre à connaître ses limites. Prévoyez 45 minutes (échauffement et étirements compris).

DURÉE D'EFFORT À INTENSITÉ ÉLEVÉE	DURÉE DE RÉCUPÉRATION ACTIVE
3 minutes	3 minutes
3 minutes	2 minutes
3 minutes	1 minute
2 minutes	3 minutes
2 minutes	2 minutes
2 minutes	1 minute
1 minute	3 minutes
1 minute	2 minutes
1 minute	1 minute

Équilibrez votre posture

En matière de sport santé et de posture, il est fondamental de respecter le principe agoniste/antagoniste des chaînes musculaires. En effet, pour qu'une articulation soit stable (centrée) et pour qu'elle bouge avec toute l'amplitude pour laquelle elle a été conçue, elle doit être entourée de muscles opposés qui maintiennent un parfait équilibre entre tension et longueur. Sinon, vous allez créer sur le long terme des décentrages articulaires qui amèneront inévitablement à des blessures. Pour éviter ce genre de souci, vous pouvez utiliser la fonction marche arrière du vélo elliptique qui sollicite les ischios-jambiers et les fessiers. Vous pouvez également coupler marche avant du vélo elliptique pendant 1 minute avec un mouvement de relevé de bassin. Visez 12 répétitions.

Voici 3 variantes classées par niveaux de difficulté :

Allongé sur le dos, quel que soit le niveau de difficulté, cet exercice se

réalise ventre rentré, fessiers serrés et hanches en extension complète. Dans sa version la plus accessible, je vous recommande le relevé de bassin au sol.



Vous pouvez ensuite passer sur la version avec support haut comme une chaise ou un canapé.



Au fil des progrès, vous pourrez utiliser une mini-balle gonflable ou un *Swiss Ball* pour créer une instabilité. Parfait pour la prévention des blessures !



Thomas Mahieu ■■■

Coach sportif/santé CTS

www.les-entraîneurs-du-mieux-etre.com

Succès confirmé pour la transplantation fécale

Elle offre une alternative sûre aux patients souffrant de colite ulcéreuse.

Nous vous avons parlé, dans le n°117 d'*Alternatif Bien-Être*, des promesses de la transplantation fécale, cette drôle de pratique qui consiste à transférer des matières fécales avec leur lot de microbes protecteurs, d'une personne en bonne santé à un malade. Elles se confirment ! Si la méthode est principalement utilisée à ce jour pour combattre la redoutable bactérie intestinale *Clostridium difficile*, elle pourrait bientôt être proposée aux personnes souffrant de colite ulcéreuse, au vu des résultats concluants que viennent d'obtenir des chercheurs australiens¹. Ils ont rassemblé 73 personnes souffrant de cette maladie inflammatoire de l'intestin, dans une forme légère à modérée. 38 d'entre elles ont bénéficié d'une greffe de matières fécales provenant d'un donneur rigoureusement sélectionné, tandis que les 35 autres ont reçu une greffe de leurs selles en guise de placebo, par coloscopie. La singularité de ce protocole résidait dans le mode de préparation des matières transférées, réalisée dans un milieu privé d'oxygène afin de ne pas détruire les bactéries bénéfiques sensibles à ce gaz.

Les résultats ont validé l'efficacité de la méthode : 32 % des participants du premier groupe ont connu une rémission de leur maladie contre seulement 9 % des participants du groupe placebo. Un résultat équivalent aux meilleures thérapies actuellement disponibles. Avec un avantage certain : les médicaments immunosuppresseurs couramment employés pour combattre la maladie affaiblissent le système immunitaire et augmentent les risques d'infection et de cancer. L'objectif à long terme de l'équipe est de mettre au point une gélule contenant les micro-organismes responsables de ces bénéfices pour faciliter leur administration et faire oublier l'étrange nature de ce traitement aux patients.

1. Costello S.P. et al. Effect of Fecal Microbiota Transplantation on 8-Week Remission in Patients With Ulcerative Colitis: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2019 Jan 15;321(2):156-164

Mortelle friture

Si le poulet frit, les beignets de calamar et autre poissons panés peuvent flatter les papilles gustatives, consommer des aliments frits au quotidien n'est vraiment pas la meilleure option pour rester en bonne santé. Des chercheurs américains² se sont intéressés aux habitudes alimentaires de plus de 100 000 femmes âgées de 50 à 79 ans, recrutées entre 1993 et 1998 et suivies jusqu'en 2017. Au cours de cette période, 31 588 d'entre elles sont décédées, 9 320 à la suite de problèmes cardiaques, 8 358 de cancer et 13 880 d'autres causes. En analysant les données, l'équipe a constaté que la consommation d'au moins une portion d'aliments frits chaque jour augmente les risques de décès toutes causes confondues de 13 % et par maladie cardiaque de 12 %.

2. Yangbo Sun et al. Association of Fried Food Consumption With all Cause, Cardiovascular, and Cancer Mortality: Prospective Cohort Study. BMJ, 2019 ; k5420

La meilleure prévention contre le diabète : l'optimisme !

Les facteurs de risque du diabète de type 2 sont bien connus : le surpoids, l'inactivité physique, le fait d'avoir un parent lui-même atteint, l'âge... Mais notre état d'esprit semble également avoir son mot à dire dans l'apparition ou non de ce trouble du métabolisme. Une étude³, basée sur le suivi de près de 140 000 femmes ménopausées pendant 14 ans, montre que les femmes optimistes ont un risque réduit de 12 % de le développer par rapport à leurs semblables plus pessimistes. Et réciproquement, le risque est accru de 9 % chez les femmes aux ressentis négatifs et de 17 % chez celles qui éprouvent de l'hostilité.

3. Menopause, the Journal of The North American Menopause Society (NAMS)

Le régime bon pour la planète... et bon pour nous

Pour la première fois, une étude⁴ menée aux États-Unis a mis en lien l'impact de l'alimentation sur l'environnement et sa qualité nutritionnelle pour l'homme. Et excellente nouvelle : les aliments les plus sains pour notre corps sont également ceux dont la production émet le moins de gaz à effet de serre ! Le régime alimentaire qui permet de conjuguer écologie et santé fait ainsi la part belle aux céréales complètes, aux protéines végétales ainsi qu'à la volaille et contient peu de viande rouge et de produits laitiers.

4. Rose D. et al. Carbon Footprint of Self-Selected US Diets: Nutritional, Demographic, and Behavioral Correlates. Am J Clin Nutr. 2019 Jan 29

L'absurde triomphalisme des vaccinophiles

Comme chacun sait, 11 vaccins obligatoires sont infligés aux bébés français depuis le 1^{er} janvier 2018, à la suite d'une décision dictatoriale prise par le Gouvernement et inspirée par Agnès Buzyn, ministre de la Maladie. La polémique continue de faire rage à ce sujet, non seulement sur le plan médical, car ce « tsunami » de vaccins est contesté par un grand nombre de médecins et de scientifiques, dont les arguments et les démonstrations n'ont pas été pris en compte, mais également sur le plan de la démocratie, car cette décision autoritaire et arbitraire n'a fait l'objet d'aucun débat au Parlement, alors qu'elle est un viol caractérisé du droit des individus et de celui des familles. Il est d'ailleurs incompréhensible que le « pays des droits de l'homme » puisse se permettre de fouler aux pieds une des libertés les plus essentielles qui soient : le droit de chacun sur son propre corps ainsi que la protection due par les parents à leurs jeunes enfants contre toute agression extérieure.

Des scientifiques de haut niveau ont mis en garde contre les dangers des vaccinations de masse, qui ne peuvent évidemment prendre en compte les spécificités individuelles et, de ce fait, sacrifient à l'avance les enfants les plus fragiles ou les plus vulnérables. Bien sûr, un pédiatre compétent peut toujours délivrer un certificat d'incompatibilité avec les vaccins au bénéfice d'un de ses jeunes patients, mais il est probable que peu d'entre eux auront l'envie ou le courage de le faire. Quant aux conséquences dramatiques qui pourront résulter de cette avalanche de vaccins, il est évidemment beaucoup trop tôt



La seringue à vaccin a bien progressé... mais faut-il pour autant en administrer 11 dès la naissance ?

pour en dresser un bilan, d'autant plus que celui-ci sera difficile à établir, puisqu'aucune remontée d'informations de la part des médecins n'a été organisée au niveau national, comme elle aurait dû l'être pour une opération de cette ampleur.

Qui ose parler d'un « bilan positif » au bout d'une année ?

Aussi est-ce avec stupéfaction que je découvre dans le journal gratuit *20 minutes* du 21 janvier 2019 un article intitulé « L'obligation vaccinale commence à faire effet ». Diantre ! De quel effet peut-il s'agir, alors qu'aucune enquête épidémiologique n'a été effectuée au cours de l'année 2018 ?

Et le sous-titre m'interpelle : « Un an après l'entrée en vigueur de la mesure, le bilan est plutôt positif. » Un bilan ? Mais quel bilan ? Je poursuis la lecture de cet article signé Oihana Gabriel : « Un an après cette extension de l'obligation vaccinale, ministère et médecins se disent satisfaits des premiers résultats. » Et je découvre alors de quels résultats il est question et ils n'ont rien de médical. Il s'agit tout simplement de l'augmentation du nombre d'enfants vaccinés révélée par l'enquête « Vaccinoscopie », publiée le 5 novembre 2018 dans la revue *Médecine et maladies infectieuses*. Cette enquête a été réalisée sur Internet en septembre et octobre 2018 par l'« Institut des Mamans », lequel n'est rien d'autre qu'un prestataire de services spécialisé en études de marché.

L'enquête a interrogé 1 000 mères d'enfants âgés de 0 à 11 mois et a été financée par GSK, c'est-à-dire GlaxoSmithKline, une multinationale britannique qui est l'un des dix géants de l'industrie pharmaceutique mondiale. On comprend que ses dirigeants veuillent se renseigner sur l'augmentation probable de leurs recettes engendrée par la loi scélérate que M^{me} Buzyn est parvenue à obtenir de MM. Macron et Philippe, tous deux totalement ignares en matière médicale et qui se sont laissés enfumer, à l'instar des députés de la majorité, par les « experts » du lobby des labos.

Selon cette étude, « les mères étaient plus favorables à la vaccination obligatoire et mieux informées (sic) en 2018 qu'en 2017. » Et la journaliste de *20 minutes* ajoute le commentaire de M^{me} Odile Launay, l'une des expertes ayant participé à la grande concertation sur la vaccination (quelle concertation ?) qui déclare : « Cette décision politique très discutée a eu un effet favorable sur l'acceptabilité. »

Nos lecteurs auront compris que le seul « succès » dont on nous parle ici est celui de la propagande invasive qui, sous couleur d'« information », pratique un véritable lavage de cerveau au service du lobby vaccinateur et qui vise notamment les jeunes mamans. Rien n'est en effet plus facile que de jouer sur la peur naturelle des mamans en les persuadant que les vaccins sont le seul rempart efficace contre les maladies contagieuses qui menacent leurs bébés. Bien entendu, elles sont tenues dans l'ignorance des arguments scientifiques mis en avant par les nombreux médecins qui contestent l'efficacité des vaccinations de masse et attirent l'attention sur leur dangerosité. On ne saurait donc s'étonner qu'un sondage de « L'Observatoire sociétal du médicament », émanation du Leem (Syndicat des entreprises pharmaceutiques) réalisé en partenariat

avec Ipsos en novembre 2018, révèle que 71 % des Français ont confiance dans les vaccins. Le pédiatre François Vié Le Sage donne ce commentaire : « La majorité d'entre eux sont des hésitants, qui entendent sur les réseaux sociaux, dans les médias et leur entourage des choses qui les encouragent à se poser des questions. Et on les comprend. » C'est encore une chance qu'on les comprenne ! Cependant, les méfiants ou les sceptiques demeurent une forte minorité (29 %, ce n'est pas rien !) et ils seraient évidemment beaucoup plus nombreux s'ils avaient tous accès aux arguments des contestataires, qui sont pratiquement étouffés sous la masse protubérante des publicités du complexe pharmaco-industriel mondial.

Nos députés n'avaient donc pas leur mot à dire ?

Je rappelle ici que quelques députés de la majorité LREM avaient réclamé, en vain, un débat parlementaire avant que soit prise la décision des 11 vaccins obligatoires. Car n'oublions pas que les députés et les sénateurs forment la cible privilégiée des lobbyistes qui arpentent les couloirs des assemblées pour influencer les décisions du pouvoir législatif. Et il faut savoir que le Syndicat des entreprises du médicament (Leem) est inscrit comme « représentant d'intérêts » auprès de l'Assemblée nationale et que, pour la seule année 2013, il a déclaré un coût de 384 900 euros pour ses activités directes auprès de nos députés (cf. Wikipédia). Je n'ai pas le chiffre de ces dépenses pour l'année 2017, mais je parierais volontiers qu'il a été beaucoup plus important. Et l'on a sans doute fait de gros efforts pour que le débat parlementaire sur l'obligation vaccinale n'ait aucune chance d'avoir lieu.

Pourtant, de nombreuses pétitions ont été présentées au public par diverses associations et ont recueilli des dizaines de milliers de signatures sans que les pouvoirs publics ne leur accordent la moindre attention. L'une de ces associations avait même intégré un bon nombre de ses adhérents au milieu d'une manifestation des gilets jaunes, qui avaient été filmés par nos chaînes de télévision, sans parler d'autres manifestations indépendantes qui s'étaient déroulées devant le ministère de la Santé. Toutefois, le combat n'est pas terminé, car certains opposants s'efforcent de mettre en œuvre des procédures juridiques afin d'obtenir que cette violation caractérisée de nos droits constitutionnels soit condamnée. Mais il n'est pas possible de porter l'affaire devant la Cour européenne tant que tous les recours possibles dans le cadre national n'ont pas été épuisés.

La France, quel que soit son président, distribue volontiers des leçons de démocratie au monde entier. Or, la liberté de se faire soigner ou vacciner est partie intégrante des droits individuels inaliénables de chaque citoyen, incluant naturellement les droits de ses enfants, dont les parents sont les seuls responsables légaux. C'est ce qu'ont parfaitement compris les vraies démocraties européennes qui ne pratiquent aucune obligation vaccinale, c'est-à-dire l'Irlande, la Grande-Bretagne, la Hollande, l'Allemagne, l'Autriche, l'Espagne, le Luxembourg, le Danemark, la Suède, la Finlande, l'Estonie et la Lituanie. Est-il besoin de préciser qu'il n'y a pas plus d'enfants malades dans ces pays que dans le nôtre ? Pour plus d'informations, consultez le site Internet de l'AIM-SIB (Association internationale pour une Médecine Scientifique Indépendante et Bienveillante) animée par le Dr Vincent Reliquet.

Pierre Lance ■■■

Cancer de la prostate

Les bonnes raisons de ne pas paniquer... qu'il soit diagnostiqué ou non

Pour une si petite glande, la prostate peut causer de bien grandes inquiétudes. De très nombreux hommes verront un jour des cellules malignes s'y développer. Avant de s'affoler, il faut bien comprendre les particularités du cancer de la prostate, comment le prévenir et y faire face.

90 à 98 % de fiabilité, ce sont les résultats obtenus lors d'expériences qui ont consisté à faire renifler à des chiens des échantillons d'urine pour déterminer quels étaient ceux provenant d'hommes atteints d'un cancer de la prostate. Au cours d'une première expérience, Aspirant, un chien berger malinois de l'armée française spécialement dressé, a flairé 66 échantillons et a reconnu sans se tromper 30 malades sur 33, soit un taux de réussite de 90 %¹. Devant un résultat d'une telle précision, une équipe scientifique italienne a réalisé le même test à plus grande échelle : 902 échantillons mélangeant hommes et femmes, malades et bien portants, ont été soumis au flair de deux chiennes, des bergers allemands dressés au préalable pendant 5 mois. Les chiennes ont non seulement laissé de côté les échantillons féminins, mais ont aussi été capables de distinguer les sujets sains des malades dans 98 % des cas². Il semble donc que les cellules cancéreuses libèrent des molécules odorantes bien spécifiques que les chiens, grâce à leur puissant système olfactif, peuvent flairer et reconnaître de façon quasi infallible³. Pourtant, à l'heure des nouvelles technologies, pourquoi faudrait-il compter sur la truffe d'un chien pour dépister un cancer de la prostate ?



Une augmentation du taux de PSA dans le sang n'est pas forcément synonyme de cancer de la prostate

Des outils de détection bien imparfaits

Difficulté à uriner, envies fréquentes ou sang dans les urines : les symptômes d'un cancer de la prostate peuvent varier et dans les années 1990, le dosage sanguin du PSA qui évalue le niveau d'une protéine, l'antigène spécifique de la prostate (PSA), a été recommandé pour dépister les tumeurs.

En principe, le niveau de PSA sanguin est bas, mais en cas de cancer, il s'envole. Malgré cela, une concentration élevée de PSA n'est absolument pas spécifique d'un cancer ; cela peut aussi être le

signe de n'importe quelle maladie de la prostate non cancéreuse : prostatite (inflammation de la prostate) ou hypertrophie bénigne (HBP), c'est-à-dire un gonflement de la glande qui concerne la grande majorité des hommes d'âge mûr, mais qui ne dégénère jamais en cancer⁴. À l'inverse, un taux normal de PSA ne signe pas non plus à coup sûr l'absence d'un cancer⁵.

Quand le taux de PSA est suspect, d'autres examens vont suivre avec, généralement, une biopsie. Cet examen est très invasif, mais il devrait permettre de confirmer le diagnostic. À l'aide d'une longue aiguille introduite dans le rectum,

1. Progrès en Urologie-FMC, vol. 20, décembre 2010, n° 4

2. Dogs detect prostate cancer in men at a remarkably high rate of accuracy, American Urology Association, May 2014

3. American Chemical Society. "Sniffing" urine to detect prostate cancer could prevent unnecessary biopsies." ScienceDaily, ScienceDaily, 3 April 2017

4. Monda, J. M., et al. (1994). Prostate specific antigen cannot distinguish stage T1a (A1) prostate cancer from benign prostatic hyperplasia. The Journal of urology, 151(5), 1291-1295

5. Catalona, W. J., et al. (1991). Measurement of prostate-specific antigen in serum as a screening test for prostate cancer. New England Journal of Medicine, 324(17), 1156-1161

le chirurgien urologue prélève au minimum 12 fragments de tissu prostatique. Si une zone anormale a été décelée à l'imagerie, il essaie de la ponctionner ; sinon, il prélève « au petit bonheur la chance ». Dans 1 cas sur 5, le prélèvement manque la zone tumorale, ce qui arrive notamment si la prostate est grosse et ce qui est très fréquent avec l'âge : le diagnostic s'en trouve faussé.

L'autre inconvénient, ce sont les effets secondaires sérieux que subissent 30 % des patients à la suite d'une biopsie : fièvre, douleurs, mais aussi saignements, au point de nécessiter une transfusion, troubles érectiles qui peuvent persister jusqu'à 6 mois⁶, ainsi qu'infections et troubles urinaires qui imposent parfois une hospitalisation⁷. Cependant, le risque ultime est celui du surdiagnostic.

À quoi sert la prostate ?

Cette petite glande de la taille d'une grosse noix est située juste en dessous de la vessie. Elle participe non seulement à la vie sexuelle et à la régulation de la fonction urinaire, mais elle est aussi un organe de la reproduction.

Elle sert à fabriquer une partie du sperme, qui joue un rôle protecteur et nourricier des spermatozoïdes. Son fonctionnement dépend de la testostérone, l'hormone masculine, ce qui la rend très sensible aux perturbateurs endocriniens et environnementaux.

Surdiagnostic et surtraitement : le « remède » pire que le mal

Identifier au plus tôt un cancer obéit à une logique qu'il semble difficile de remettre en question. En théorie, un diagnostic précoce accroît considérablement les chances de guérir une tumeur à un stade initial avant qu'elle ne métastase ailleurs dans le corps. Malheureusement, dans les faits, les conséquences du dépistage du cancer de la prostate sont très lourdes pour les hommes, sans pour autant améliorer leur espérance de vie et encore moins leur qualité de vie, qui, bien au contraire, risque de se dégrader considérablement⁸.

Le cancer de la prostate présente quelques spécificités qu'il faut connaître. Il est surnommé la « tortue des cancers » tant sa croissance est lente – sur plus de 10 ou 15 ans⁹ – ce qui fait que la grande majorité des hommes affectés finissent par mourir d'une autre cause¹⁰. Par ailleurs, si l'on recherche des cellules cancéreuses dans une prostate, il y a de fortes probabilités d'en trouver. Des cellules anormales peuvent apparaître dès la trentaine et, à 80 ans, 80 % des hommes sont concernés¹¹. Toutefois, nul ne peut dire à ce stade s'il s'agit d'un cancer agressif, s'il est latent ou en régression. Selon les statistiques, plus de la moitié des cancers de la prostate détectés ne sont pas ou peu évolutifs ; ils resteront latents sans jamais menacer la santé de l'homme¹². Or, une fois les cellules cancéreuses détectées, il faut les

traiter et le surdiagnostic conduit infailliblement au surtraitement, avec tous les effets indésirables que cela comporte¹³.

Recevoir un diagnostic de cancer est en soi un événement stressant qui augmente le risque de suicide et de décès cardiovasculaire¹⁴. Il y a en outre les différentes thérapies plus ou moins toxiques selon l'importance de la tumeur : radiothérapie, curiethérapie ou, plus radicalement, l'ablation de la prostate.

En France, les urologues ont eu la main lourde : de 2009 à 2012, 80 % des hommes diagnostiqués ont reçu au moins un traitement anticancéreux et près des deux tiers des 50-64 ans ont subi une ablation de la prostate¹⁵. À la suite de ces traitements agressifs, un homme sur mille est mort, 18 ont gardé des problèmes d'incontinence, 29 sont concernés par l'impuissance ou des troubles de la libido, sans parler des troubles gastro-intestinaux et urinaires¹⁶.

PSA, mode d'emploi

Malgré ses défauts, le PSA demeure largement utilisé pour repérer les anomalies de la prostate. Il faut savoir l'interpréter et ne pas s'inquiéter à la moindre augmentation. Des situations très banales l'amènent à s'élever :

- La prise de certains médicaments, notamment l'ibuprofène, un anti-inflammatoire non stéroïdien.
- L'éjaculation, qui peut l'élever jusqu'à 0,8 ng/ml durant 24 à 48 heures.

6. Altug Tuncel, Ugur Toprak, Melih Balci, Ersin Koseoglu, Yazig Aksoy, Alp Karademir, Ali Atan - Impact of transrectal prostate needle biopsy on erectile function: Results of power Doppler ultrasonography of the prostate - The Kaohsiung Journal of Medical Sciences Volume 30, Issue 4, April 2014, Pages 194–199 doi:10.1016/j.kjms.2013.11.004

7. Ehdäie B, Vertosick E, Spaliviero M, Giallo-Uvino A, Taur Y, O'Sullivan M, Livingston J, Sogani P, Eastham J, Scardino P, Touijer K - The impact of repeat biopsies on infectious complications in men with prostate cancer on active surveillance. J Urol. 2014 Mar;191(3):660-4. doi:

8. Synthèse sur les bénéfices et les risques d'un dépistage du cancer de la prostate par dosage du PSA – Institut National du Cancer mars 2015

9. Détection précoce du cancer de la prostate – HAS Santé 2013

10. Albertsen, P. C., et al. (1995). Long-term survival among men with conservatively treated localized prostate cancer. JAMA, 274(8), 626-631

11. Jaquelyn L. Jahn, Edward L. Giovannucci et Meir J. Stampfer, « The High Prevalence of Undiagnosed Prostate Cancer at Autopsy: Implications for Epidemiology and Treatment of Prostate Cancer in the Prostate-Specific Antigen-Era », International journal of cancer. Journal international du cancer, vol. 137, no 12/15 décembre 2015, p. 2795–2802 (ISSN 00207136, PMID 25557753, PMCID PMC4485977, DOI 10.1002/ijc.29408

12. Schröder, F. H., et al. (2014). Screening and prostate cancer mortality: results of the European Randomised Study of Screening for Prostate Cancer (ERSPC) at 13 years of follow-up. The Lancet, 384(9959), 2027-2035

13. Auvinen, A., et al. (2016). Absolute effect of prostate cancer screening: balance of benefits and harms by center within the European Randomized Study of Prostate Cancer Screening. Clinical Cancer Research, 22(1), 243-249 Ilic, D., et al. (2013). Screening for prostate cancer. Cochrane Database Syst Rev. Jan 31;(1):CD004720 Andriole, G. L., et al. (2012). Prostate cancer screening in the randomized Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial: mortality results after 13 years of follow-up. Journal of the National Cancer Institute, 104(2), 125-132

14. Fang, F., et al. (2010). Immediate risk of suicide and cardiovascular death after a prostate cancer diagnosis: cohort study in the United States. Journal of the National Cancer Institute, 102(5), 307-314

15. Binder-Foucard F, Belot A, Delafosse P, Remontet L, Woronoff AS, Bossard N. Estimation nationale de l'incidence et de la mortalité par cancer en France entre 1980 et 2012. Partie 1 – Tumeurs solides. Saint-Maurice (Fra) : Institut de veille sanitaire, 2013. 122 p

16. Moyer, V. A. (2012). Screening for prostate cancer: US Preventive Services Task Force recommendation statement. Annals of internal medicine, 157(2), 120-134

- Un toucher rectal, une échographie endorectale, une biopsie de la prostate, une infection de la prostate ou de la vessie.
- La pratique du vélo ou de l'équitation.
- Une diarrhée, une constipation importante ou une crise inflammatoire de colite.

La norme pour le PSA a été arbitrairement fixée à 4 ng/ml ; pourtant, le taux est en principe proportionnel à la taille de la prostate. Quand le volume de la prostate augmente avec l'âge, le taux de PSA évolue aussi. Pour bien l'interpréter, on estime que 10 grammes de prostate correspondent à environ 1 point de PSA. Il suffit alors de mettre en corrélation le volume de la prostate et le PSA ; par exemple, pour une prostate de 50 grammes mesurée à l'échographie (parfois on parle de 50 cc ou 50 cl), le PSA doit tourner autour de 5 ng/ml.

Ce qui doit vous alerter

- Lorsque la densité du PSA dépasse la valeur attendue de 50 % (pour une prostate de 50 cc, un PSA qui dépasserait 7,5 ng/ml), la probabilité d'un cancer agressif augmente¹⁷.
- Lorsque la variation du PSA est importante, une augmentation de 2 points suggère fortement la présence d'un cancer agressif¹⁸. Pour observer une éventuelle évolution, il est intéressant de réaliser régulièrement des dosages.
- S'il y a suspicion de cancer, on peut réaliser un dosage du PSA libre pour le comparer au PSA total (le dosage habituel). Plus le rapport PSA libre/PSA total est élevé, plus le risque de cancer est faible. On

considère qu'un rapport inférieur à 10 % (ou 0,1) est suspect.

Les erreurs de laboratoire arrivent. Il est donc conseillé de renouveler le dosage avant de se précipiter sur une biopsie. Afin de déterminer si la biopsie est nécessaire, d'autres examens moins invasifs et moins risqués peuvent être réalisés en amont : IRM, échographie prostatique et dosage du PCA3, un gène spécifique produit par les cellules cancéreuses de la prostate.

En cas de cancer avéré, le PSA demeure un marqueur fiable permettant l'évaluation de l'efficacité des traitements mis en place. S'il diminue, c'est que le traitement est efficace ; s'il augmente, c'est que le nombre de cellules cancéreuses augmente aussi.

Le coup de semonce du cancer

Aujourd'hui, la Haute Autorité de santé (HAS) et l'Institut national du cancer (INC) ne recommandent plus le dépistage aux hommes ne présentant pas de symptômes. En attendant que les scientifiques mettent au point un test plus fiable que le PSA et moins invasif que la biopsie, se faire dépister ou non est un choix personnel qu'il convient de faire en toute connaissance de cause.

Non seulement le cancer de la prostate évolue lentement, mais de plus, il se dissémine peu dans l'organisme et seul un homme sur dix risque des métastases¹⁹. C'est pourquoi la majorité des cancers sont diagnostiqués T1 ou T2, cancer à faible risque ou cancer à risque intermédiaire ; de

plus en plus souvent, on propose aux hommes une surveillance active afin de vérifier la progression du cancer sans prendre aucun risque²⁰.

Tous les chiffres le démontrent, le diagnostic d'une maladie a le mérite d'agir comme un coup de semonce, incitant les hommes à mieux surveiller leur état de santé et à améliorer leur hygiène de vie. C'est ainsi que les hommes atteints d'un cancer de la prostate au stade 1 ou 2 vivent en moyenne 10 ans de plus que ceux qui n'ont pas reçu de diagnostic²¹. Cela est dû à la surveillance médicale active dont ils bénéficient, mais aussi aux modifications de leur mode de vie qu'ils sont amenés à faire pour réduire les facteurs de risque et éviter que le cancer se développe. La nutrition y joue un rôle particulièrement important, d'autant qu'il est reconnu que les hommes qui mangent trop et sont en surpoids sont plus exposés aux formes agressives du cancer de la prostate²².

Affamer le cancer de la prostate avec l'alimentation

L'alimentation joue un rôle important dans la progression de la maladie et le régime occidental classique – riche en produits laitiers, en glucides et en viandes – peut avoir des conséquences catastrophiques : il augmente de 43 % le risque de développer une forme agressive du cancer avec des métastases²³ et il multiplie par 2,5 le risque de décès²⁴. En outre, diminuer les calories et manger moins permet d'améliorer la survie. Pour faire les bons choix :

17. Allan RW, Sanderson H, Epstein JI. Correlation of minute (0.5 MM or less) focus of prostate adenocarcinoma on needle biopsy with radical prostatectomy specimen: role of prostate specific antigen density. *J Urol.* 2003 Aug;170(2 Pt 1):370-2

18. Stacy Loeb, Anna Kettermann, Luigi Ferrucci, Patricia Landis, E. Jeffrey Metter and H. Ballentine Carter - PSA Doubling Time Versus PSA Velocity to Predict High-Risk Prostate Cancer: Data from the Baltimore Longitudinal Study of Aging - *Eur Urol.* 2008 Nov; 54(5): 1073-1080. doi: 10.1016/j.eururo.2008.06.076

19. Freddie C. Hamdy and all. 10-Year Outcomes after Monitoring, Surgery, or Radiotherapy for Localized Prostate Cancer - *N Engl J Med* 2016; 375:1415-1424 DOI: 10.1056/NEJMoa1606220

20. Cooperberg, M. R., & Carroll, P. R. (2015). Trends in management for patients with localized prostate cancer, 1990-2013. *JAMA*, 314(1), 80-82

21. Cancer survival in England: national estimates for patients followed up to 2017 - *Public Health England - National Cancer Registration and Analysis Service, Office for National Statistics bulletin* 24 January 2019

22. Stephen Freedland, Body mass index as a predictor of prostate cancer : development versus detection on biopsy. *Urology*, July 2005 Lilian Hsieh. Association of energy intake with prostate cancer in a long term aging study : Baltimore longitudinal study of aging (United States). *Urology*, February 2003

23. Ming Chen, Jiangwen Zhang, Katia Sampieri, John G. Clohessy, Lourdes Mendez, Enrique Gonzalez-Billalabeitia, Xue-Song Liu, Yu-Ru Lee, Jacqueline Fung, Jesse M. Katon, Archita Venugopal Menon, Kaitlyn A. Webster, Christopher Ng, Maria Dilia Palumbieri, Moussa S. Diolombi, Susanne B. Breittkopf, Julie Teruya-Feldstein, Sabina Signoretti, Roderick T. Bronson, John M. Asara, Mireia Castillo-Martin, Carlos Cordón-Cardo, Pier Paolo Pandolfi. An aberrant SREBP-dependent lipogenic program promotes metastatic prostate cancer. *Nature Genetics*, 2018; DOI: 10.1038/s41588-017-0027-2

24. Meng Yang, Stacey A. Kenfield, Erin L. Van Blarigan, Julie L. Kasperzyk, Howard D. Sesso, Jing Ma, Meir Stampfer, Jorge E. Chavarro - Abstract 1263: Dietary patterns after prostate cancer diagnosis in relation to disease-specific and total mortality - *Cancer Prevention Research* June 1, 2015 doi: 10.1158/1940-6207

1. Éviter les produits laitiers

Sans être à proprement parler cancérogène, la consommation de laitages peut révéler ou accélérer un cancer et de nombreuses études ont rapporté l'effet des produits laitiers sur l'élévation du risque de cancer, les grands buveurs de lait ayant 2 fois plus souvent un cancer de la prostate²⁵. Pêle-mêle, le calcium, le phosphore, les hormones et les facteurs de croissance du lait sont en cause²⁶. Pour préserver au mieux la prostate, il est préférable de réduire la consommation de produits laitiers à une seule portion par jour en prévention et, en cas de cancer, de les bannir totalement.

2. Haro sur le sucre

Il est bien établi que les cellules cancéreuses ont des besoins accrus en sucre pour survivre et proliférer. Par ailleurs, la consommation de glucides provoque une sécrétion d'insuline, ce qui s'accompagne inévitablement de la production d'un facteur de croissance susceptible de bénéficier aux cellules cancéreuses. Manger des aliments à indice glycémique (IG) élevé (jus de fruits, sodas, céréales raffinées, pommes de terre, galettes de riz, etc.) pourrait ainsi doubler ou tripler le risque de cancer de la prostate²⁷. Préférer les aliments à IG bas s'impose comme le moyen le plus efficace pour éviter les pics d'insuline : patates douces, riz basmati, légumineuses, etc. Par ailleurs, cela permet de contrôler efficacement le poids, le surpoids étant l'un des facteurs du cancer et de son aggravation²⁸.

3. Peu de viande rouge et de charcuterie

De lourds soupçons pèsent sur le rôle des graisses saturées, présentes notamment dans la viande, la charcuterie et le fromage. Elles sont accusées de contribuer à la progression du cancer de la prostate et de favoriser les formes les plus agressives²⁹. Les grands consommateurs de protéines animales ont 4 fois plus de chances de décéder du cancer que les autres³⁰. À l'inverse, il existe des preuves solides qui soutiennent les bienfaits d'un régime végétarien (sans viande ni poisson), mais les effets protecteurs d'un régime végétalien, qui exclut tous les produits animaux, y compris les produits laitiers, sont encore plus marqués³¹.

4. Plus de soja

Parmi les sources de protéines végétales, le soja contient des isoflavones qui ont un retentissement sur l'équilibre hormonal et auxquels la prostate est sensible. Augmenter la part de soja (lait de soja, tofu, etc.) dans son alimentation semble avoir un effet protecteur pour la prostate³².

5. Le bon choix des acides gras

Bannir les produits préparés industriellement permet de ne pas consommer de graisses trans, qui sont nocives pour la prostate. À l'inverse, manger des noix et de l'huile d'olive, consommer des poissons gras au moins une fois par semaine a été associé à une réduction des risques d'apparition du cancer et au ralentissement de la croissance de la tumeur³³. Les huiles de colza, de cameline, les graines de lin et

le pourpier, sources d'oméga-3, présentent les mêmes avantages³⁴.

6. Plus d'antioxydants, légumes, fruits, etc.

Pour limiter les effets du stress oxydatif (qui génère des dommages à l'ADN et donc potentiellement des mutations cancérogènes), un régime riche en légumes et en fruits est intéressant. Il est particulièrement préférable de choisir des végétaux chargés en polyphénols, aux propriétés anticancéreuses, et de qualité bio, car les pesticides pourraient augmenter le risque de cancer de la prostate³⁵. Certains végétaux sont spécifiquement bien-fauteurs pour la prostate :

- Les tomates doivent leur couleur rouge à la présence de lycopène, un antioxydant protecteur présent dans la prostate. La tomate cuite en apporte davantage (sauce, coulis ou purée) et consommer de la sauce tomate réduit de 35 % les risques de souffrir d'un cancer de la prostate agressif³⁶.
- Les crucifères (brocolis, choux, navets) contiennent des glucosinolates, des substances protectrices de la prostate ; en manger 3 portions par semaine est associé à un risque amoindri de cancer de la prostate³⁷.
- L'ail, l'oignon et les échalotes, comme les poireaux, pourraient être efficaces en prévention, tandis que les pommes, le raisin et le curcuma sont des aliments phares pour freiner l'évolution du cancer³⁸.
- Le jus de grenade semble prometteur, mais les essais demandent à être approfondis. Il est riche en

25. Song Y, et al., "Whole Milk Intake Is Associated with Prostate Cancer-Specific Mortality among U.S. Male Physicians", *J Nutr.*, 2013, 143(2): 189-96

26. Qin LQ, Xu JY, Wang PY, Tong J, Hoshi K. Milk consumption is a risk factor for prostate cancer in Western countries: evidence from cohort studies. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2007;16(3):467-76 Allen NE. Animal foods, protein, calcium and prostate cancer risk: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *Br J Cancer* 2008 Apr 1

27. Federation of American Societies for Experimental Biology (FASEB) news release, accessed 5 April 2016 via Newswise

28. Bayoud Y, et al., « L'obésité augmente le risque de cancer de la prostate de haut grade et localement avancé », 105e Congrès de l'AFU (Paris) : du 16 au 19 novembre 2011

29. Ming Chen, Lixin Wan, Jiangwen Zhang, Jinfang Zhang, Lourdes Mendez, John G. Clohessy, Kelsey Berry, Joshua Victor, Qing Yin, Yuan Zhu, Wenyi Wei, Pier Paolo Pandolfi. Deregulated PP1 α phosphatase activity towards MAPK activation is antagonized by a tumor suppressive failsafe mechanism. *Nature Communications*, 2018; 9 (1) DOI: 10.1038/s41467-017-02272-y

30. Levine ME et coll. Low protein intake is associated with a major reduction in IGF-1, cancer, and overall mortality in the 65 and younger but not older population. *Cell Metabolism*, 2014; 19: 407-17

31. Yessenia Tantamango-Bartley, Synnove F Knutsen, Raymond Knutsen, Bjarne K Jacobsen, Jing Fan, W Lawrence Beeson, Joan Sabate, David Hadley, Karen Jaceldo-Siegl, Jason Pennicook, Patti Herring, Terry Butler, Hanni Bennett, and Gary Fraser - Are strict vegetarians protected against prostate cancer? *Am J Clin Nutr* ajcn106450 doi 10.3945/ajcn.114.106450

32. Marion Lee, Soy and isoflavone consumption in relation to prostate cancer risk in China. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, July 2003 Bjarne Jacobsen, Does high soy milk intake reduce prostate cancer incidence? *The Adventist Health Study (United States)*. *Cancer Causes Control*, December 1998

33. Bishop KS, Erdreich S, Karunasinghe N, Han DY, Zhu S, Jesuthasan A, Ferguson LR. An Investigation into the Association between DNA Damage and Dietary Fatty Acid in Men with Prostate Cancer. *Nutrients*. 2015 Jan 8;7(1):405-22. doi: 10.3390/nu7010405

34. Richman EL, Kenfield SA, Chavarro JE, Stampfer MJ, Giovannucci EL, Willett WC, Chan JM. Fat Intake After Diagnosis and Risk of Lethal Prostate Cancer and All-Cause Mortality. *JAMA Intern Med.* 2013 Jun 10;1-8. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.6536

35. « Pesticides : effets sur la santé – Une expertise collective de l'INSERM », www.inserm.fr, 13 juin 2013

36. Edward Giovannucci, A prospective study of tomato products, lycopene and prostate cancer risk. *Journal of the National Cancer Institute*, Mars 2002

37. Kristal AR et al., Brassica vegetables and prostate cancer risk: a review of the epidemiological evidence. *Nutr Cancer*. 2002 ; 42:1-9

38. Alessia Lodi, Achinto Saha, Xiyuan Lu, Bo Wang, Enrique Sentandreu, Meghan Collins, Mikhail G. Kolonin, John DiGiovanni, Stefano Tiziani. Combinatorial treatment with natural compounds in prostate cancer inhibits prostate tumor growth and leads to key modulations of cancer cell metabolism. *npj Precision Oncology*, 2017; 1 (1) DOI: 10.1038/s41698-017-0024-z

polyphénols biodisponibles, des antioxydants protecteurs. Une petite étude clinique a démontré qu'en boire un verre chaque jour avait permis de faire baisser significativement le taux de PSA des hommes souffrant d'un cancer de la prostate³⁹.

- Les noix du Brésil sont une excellente source de sélénium et l'élévation du taux de sélénium sanguin s'associe à une réduction de 50 % du risque d'avoir un cancer de la prostate⁴⁰.
- Le café est également un allié contre le cancer de la prostate : une forte consommation en réduirait le risque de formes agressives. Boire 4 à 6 tasses par jour de café ou de décaféiné est associé à une baisse de près de 60 % de l'apparition de cancers avancés⁴¹.

7. Des fibres, même en cas de radiothérapie

Des apports élevés en fibres (fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses) ont été associés à une réduction de 50 % du risque d'être atteint d'un cancer de la prostate⁴². De plus, alors qu'il est de coutume de recommander un régime pauvre en fibres durant un traitement de radiothérapie, il a été démontré au contraire qu'un régime riche en fibres offrait à ceux qui le suivaient un meilleur confort intestinal⁴³.

Soleil et vitamine D

S'exposer régulièrement au soleil joue un rôle protecteur contre le cancer de la prostate et limite le risque d'évolution⁴⁴, des effets en partie imputables à la synthèse de vitamine D, mais pas uniquement. L'exposition solaire active également la production de mélatonine, qui pourrait jouer un rôle dans la réduction du risque de développer un cancer hormonal.

En outre, la prise journalière de 4 000 UI de vitamine D3 a des effets remarquables pour freiner le développement du cancer de la prostate⁴⁵.

Une bonne raison de faire l'amour plus souvent

Une vie sexuelle active permettrait de prévenir le cancer de la prostate. Plusieurs études ont établi un lien entre la fréquence des éjaculations et un risque plus faible de cancer de la prostate. Dans la tranche des 40 à 49 ans, un moyen plaisant de faire chuter le risque de 22 % serait de faire l'amour 21 fois par mois⁴⁶.

Annie Casamayou ■■■

39. Pantuck AJ, Zomorodian N, Rettig M, et al. Long-term Follow-Up of Phase 2 Study of Pomegranate Juice for Men with Prostate Cancer Shows Durable Prolongation of PSA Doubling Time. *Journal of Urology* 2009;181(4 Suppl): abstract 826
40. A. Duffield-Lillico, Selenium supplementation baseline plasma selenium status and incidence of prostate cancer : an analysis of the complete treatment period of the Nutritional Prevention of Cancer Trial. *British Journal of Urology*, May 2003
41. Kathryn M. Wilson, Julie L. Kasperzyk, Jennifer R. Rider, Stacey Kenfield, Rob M. van Dam, Meir J. Stampfer, Edward Giovannucci, and Lorelei A. Mucci Coffee Consumption and Prostate Cancer Risk and Progression in the Health Professionals Follow-up Study *J Natl Cancer Inst.* 2011 Jun 8; 103(11): 876-884
42. Adriana C Vidal, Christina Williams, Emma H Allott, Lauren E Howard, Delores J Grant, Megan McPhail, Katharine N Sourbeer, Paolo Boffetta, Cathrine Hoyo, Stephen J Freedland. Carbohydrate intake, glycemic index and prostate cancer risk. *AUA annual meeting. Communication du 20 mai 2014 10h30. Résumé PD31-11. Prostate Cancer: Epidemiology & Natural History*
43. Wedlake, L, Shaw, C, McNair, H, Lalji, A, Mohammed, K, Klopper, T, Allan, L, Tait, D, Hawkins, M, Somaiah, N, Lalondrelle, S, Taylor, A, VanAs, N, Stewart, A, Essapen, S, Gage, H, Whelan, K & Andreyev, HJN 2017, 'Randomized controlled trial of dietary fiber for the prevention of radiation-induced gastrointestinal toxicity during pelvic radiotherapy' *The American journal of clinical nutrition*. DOI: 10.3945/ajcn.116.150565
44. van der Rhee HJ, de Vries E, Coebergh JW. Does sunlight prevent cancer? A systematic review. *Eur J Cancer*. 2006 Sep;42(14):2222-32. Epub 2006 Aug 10
45. Marshall David T, Savage Stephen J. et al. Vitamin D3 Supplementation at 4000 International Units Per Day for One Year Results in a Decrease of Positive Cores at Repeat Biopsy in Subjects with Low-Risk Prostate Cancer under Active Surveillance. *JCEM* jc.2012-1451
46. Michael F. Leitzmann, MD; Elizabeth A. Platz, ScD; Meir J. Stampfer, MD; Walter C. Willett, MD; Edward Giovannucci, MD Ejaculation Frequency and Subsequent Risk of Prostate Cancer *JAMA*. 2004;291(13):1578-1586. doi:10.1001/jama.291.13.1578

Carence en acide folique : des conséquences désastreuses

Elle conduit à la perte irréversible de fragments de chromosomes.

Toute femme en désir de maternité est sensibilisée à l'importance de l'acide folique, la précieuse vitamine B9 étant indispensable à la formation du système nerveux du fœtus. Mais l'ensemble de la population devrait également l'être selon des chercheurs danois, au regard des conséquences d'une carence sur un processus essentiel à notre organisme : la mitose. Celle-ci permet la division d'une cellule en deux copies identiques, assurant ainsi le renouvellement des tissus de l'organisme.

Les biologistes ont mené leur étude¹ en laboratoire, sur des lymphocytes – des cellules du système immunitaire – prélevés chez des donneurs volontaires de sexe masculin. Ils les ont cultivés dans un environnement privé d'acide folique et ont constaté des perturbations lors du processus de division cellulaire, notamment au moment de la répartition des chromosomes de la cellule mère à ses deux cellules filles. Elles peuvent ainsi perdre des fragments de chromosome, voire un chromosome entier, ce qui expliquerait pourquoi une déficience en acide folique est associée à l'infertilité, aux maladies mentales et au cancer. Les dommages sont de plus irréversibles, même si l'on corrige la carence : une fois perdu, le matériel génétique ne peut pas se recréer. Il est ainsi indispensable d'avoir de bons apports quotidiens de cette vitamine, présente notamment dans les légumes verts (brocoli, épinards), les légumineuses, les champignons, les crustacés, le foie ; et de surveiller ses niveaux sanguins d'acide folique.

1. Bjerregaard VA et al. Folate deficiency drives mitotic missegregation of the human FRAXA locus. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2018

Le gattilier, un allié pour les femmes

Le syndrome prémenstruel (SPM), l'endométriose et la ménopause sont des troubles vécus par de nombreuses femmes. Les traitements hormonaux proposés sont loin d'être toujours optimaux, aussi vaut-il mieux tenter en première intention une approche naturelle pour accompagner ces périodes.



Nom latin : Vitex agnus-cactus

Famille : Verbénacées

Noms communs : Gattilier, poivre des moines, agneau chaste

Partie utilisée : fruits séchés

Principes actifs majeurs : flavonoïde (casticine), flavone (vitexine), iridoïde (agnuside), stéroïdes végétaux

Forme d'usage : tisane, gélule, extrait hydroalcoolique

Propriétés majeures : équilibrante des cycles hormonaux féminins

La physiologie hormonale d'une femme

À l'instar des marées, les cycles féminins peuvent être assimilés à des cycles lunaires d'une durée de 28 jours. La première partie d'un cycle débute au premier jour des règles de la femme ; c'est une phase où les œstrogènes et l'hormone folliculo-stimulante (FSH) dominant et ce jusqu'au 14^e jour, où survient l'ovulation. Puis, c'est l'hormone lutéinisante (LH) et la progestérone qui prennent le dessus jusqu'au 28^e jour, fin du cycle, qui recommence le lendemain avec la survenue des règles.

Normalement, tout cela se passe sans encombre : les règles durent 4 à 7 jours, sont d'abondance « normale » et peu douloureuses.

On parle de syndrome prémenstruel lorsque plusieurs des symptômes suivants sont réunis : congestion des seins (mastite), irritabilité, rétention d'eau, sautes d'humeur, déprime,

règles abondantes (métrorragies), très douloureuses, migraine, compulsion alimentaire et nausées. Ces troubles peuvent survenir dès l'ovulation ou seulement quelques jours avant l'arrivée des règles et s'estompent au 3^e jour de règles en général.

Une femme vivra au cours de sa vie environ 500 cycles menstruels, avec un âge moyen de début de règles à 12,5 ans¹ et un arrêt à 50 ans en moyenne². Chaque saignement signifie qu'aucune fécondation n'a eu lieu : la muqueuse utérine évacue alors tout le matériel élaboré pour la mise en place d'une grossesse.

Quand cette évacuation se fait mal, des amas se forment, modifiant l'épaisseur de l'endomètre : c'est l'endométriose. Une pathologie ô combien douloureuse qui toucherait une femme sur 10, estime-t-on. Bien que l'endométriose soit de plus en plus médiatisée, de nombreuses femmes voient leurs douleurs banalisées et sont en errance diagnostic.

À la cinquantaine, le corps signifie à la femme la fin des projets de maternité en espaçant progressivement les cycles par la chute des hormones : c'est la périménopause, qui s'étale sur 1 à 5 ans. Certaines passent au travers sans même s'en apercevoir, d'autres, plus nombreuses, en subissent lourdement les conséquences : bouffées de chaleur diurnes comme nocturnes, irritabilité et sautes d'humeur, nuits agitées, sécheresse vaginale, libido au plus bas, perte de tonicité de la peau et changement de la qualité du cheveu. Ces variations hormonales sont souvent mal vécues ainsi que gênantes socialement et dans l'intimité du couple (qui justement n'en a plus !). L'approche médicale consiste à prescrire un traitement hormonal substitutif (THS) pour pallier cet effondrement œstrogéno-progestatif. Malheureusement, les hormones de synthèse utilisées ne sont pas si sûres, puisqu'elles augmentent le risque de cancer³ et, surtout, perturbent la fonction physiologique. Le confort apporté

1. <https://www.ined.fr/fr/tout-savoir-population/memos-demo/focus/l-age-aux-premieres-regles/>
 2. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/menopause>
 3. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0078016>

est parfois moindre et la balance bénéfice-risque n'est pas en faveur de la patiente, surtout quand les traitements s'éternisent.

La ménopause est décrétée dès lors qu'une absence totale des règles est constatée depuis plus de 12 mois consécutifs. Les œstrogènes autrefois protecteurs de la densité osseuse exposent alors à une fragilisation du squelette pouvant conduire à l'ostéomalacie, puis à l'ostéoporose. Point de fatalité non plus à ce vieillissement osseux ! Il est possible d'éviter ou de stopper la progression de cette déminéralisation grâce à une hygiène de vie adéquate prenant en compte l'alimentation, l'équilibre acido-basique, la supplémentation en vitamines D3 et K2 et l'activité physique.

Pour tous ces troubles qui entourent la féminité, des approches naturelles peuvent être envisagées. Le gattilier est l'une d'entre elles. On l'appelle aussi le poivre des moines, car il était couramment cultivé dans les abbayes et monastères, pour ses vertus anaphrodisiaques chez l'homme, tout comme le houblon. Ses fruits s'apparentent à de petites billes semblables au poivre gris. Le gattilier est une plante qui inhibe la prolactine et la FSH, stimule la LH, mais avec une dimension équilibrante entre les œstrogènes et la progestérone.

Dans les problématiques de fertilité par insuffisance du corps jaune, elle aide indéniablement. C'est aussi une plante dopaminergique, utile contre la déprime liée au cycle.

Accompagnement des troubles féminins en herboristerie

Ouvrir les portes de l'herboristerie pour trouver une réponse naturelle à des problématiques hormonales féminines est très

fréquent et cela commence jeune. Dès les premières règles de leurs filles, des mamans accourent chercher des capsules d'huile d'onagre pour calmer les douleurs et le syndrome prémenstruel. Surtout que les deux seules options proposées par les gynécologues sont la pilule contraceptive ou les antidouleurs, dont la muqueuse de l'estomac préférerait se passer. Ces traitements souvent efficaces à court terme n'augurent rien de bon à longue échéance.

Les associations bénéfiques qui peuvent être proposées avec le gattilier et l'onagre sont la bardane et la pensée sauvage quand l'acné est trop présente, le griffonia quand la déprime et le grignotage s'installent.

Enfin, des massages du bas-ventre avec 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon – une fée antispasmodique – et 2 gouttes de sauge sclérée pour la régulation hormonale, diluées dans une cuillère à soupe d'huile végétale de millepertuis, une à trois fois par jour, opéreront avec succès.

L'accompagnement des femmes atteintes par l'endométriose et/ou l'adénomyose devient tristement monnaie courante. Un trio de plantes fréquemment conseillé semble porter ses fruits puisque les retours positifs que nous avons à l'Herboristerie du Palais Royal sont nombreux. Les clientes reviennent prolonger ce traitement à base de gattilier, d'alchémille vulgaire et d'achillée millefeuille, couplé à une prise d'acides gras anti-inflammatoires et d'antioxydants comme l'huile de krill. Pour certaines personnes, ces remèdes seront qualifiés de « miraculeux » parce que la réduction des douleurs est telle qu'elles nous disent revivre, chez d'autres, ces améliorations

sont nuancées. Néanmoins, je veux ici redonner de l'espoir à celles qui tiennent parfois des discours dramatiques et se voient souffrantes et infertiles à vie : rien n'est moins sûr ! J'ai reçu plusieurs témoignages de grossesses sous endométriose après un traitement phytothérapeutique.

Enfin, toutes les quinquagénaires qui abordent la périménopause avec un besoin de retrouver calme, sérénité et fraîcheur sont amenées à chercher une solution alternative efficace. Le gattilier forme un binôme avec la sauge puisque, à elles deux, on couvre la déficience œstrogénique et progestative.

Quand les douleurs mammaires sont de la partie, le yam est alors la plante de choix pour décongestionner la poitrine. Quand l'humeur est massacrante et le sommeil chaotique, tournez-vous vers le houblon. Phénomène tout à fait remarquable : quand j'en conseille à mes patientes, c'est leur mari qui vient en chercher, avec cette petite phrase complice : « Avec le houblon, la vie à la maison est vraiment plus sereine ! »

Ce qu'en dit la recherche scientifique

Dans une étude allemande⁴ de 2000, 1 634 femmes souffrant de syndrome prémenstruel ont consommé un extrait de gattilier pendant trois mois. 93 % ont noté une diminution nette de leurs symptômes, voire leur complète disparition. Le traitement a très bien été toléré, sans effet secondaire. À la fin du traitement, certaines femmes ont vu leurs mastites revenir, mais de manière nettement moins importante qu'avant. L'usage du gattilier s'avère sûr et son efficacité probante dans la diversité des troubles du syndrome prémenstruel (SPM).

4. Loch EG¹, Selle H, Boblitz N. Treatment of premenstrual syndrome with a phytopharmaceutical formulation containing Vitex agnus castus. J Womens Health Gend Based Med. 2000 Apr;9(3):315-20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10787228?dopt=>

Une étude de 2015⁵ s'est intéressée à l'efficacité d'un comprimé contenant du gattilier, de l'actée à grappes, du zinc, du gingembre et de l'acide hyaluronique dans le traitement des bouffées de chaleur, des insomnies et de l'anxiété à la ménopause. Pendant trois mois, des femmes qui en souffraient sévèrement en ont pris quotidiennement un comprimé. Les résultats étaient particulièrement concluants quant à la réduction des bouffées de chaleur nocturnes, des insomnies qui en découlaient, de l'irritabilité et cela, sans effet secondaire.

Dans une étude australienne⁶ en double aveugle, contre placebo, sur 16 semaines, des extraits de gattilier associés au millepertuis ont été donnés à 14 femmes (un petit échantillon, j'en conviens, pour réduire les désagréments de la ménopause). Les femmes qui

consommaient ce duo ont toutes obtenu des scores améliorés par rapport à celles du groupe placebo quant à la survenue d'anxiété, l'hydratation de la peau et des muqueuses, la libido et les envies alimentaires, concluant ainsi positivement ce test avec une ouverture à un échantillon plus large.

Comment l'utiliser ?

Les cures se font trois semaines par mois hors règles, et ce pendant trois mois, à renouveler si besoin.

En infusion : 2 cc. de fruits dans 50 cl d'eau froide, laisser bouillir 5 min. et infuser 10 min. à couvert. Filtrer et boire dans la journée.

En extrait hydroalcoolique : 30 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.

En gélules dosées à 250 mg : 2 gélules au petit déjeuner et 2 au dîner.

Précautions d'emploi

Le gattilier pourrait entrer en interaction avec les antidopaminergiques. Par précaution, car les recherches ne sont pas consensuelles sur ce point, il est recommandé aux femmes présentant des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormono-dépendants (sein-ovaire-endomètre) de ne pas en consommer. Bien évidemment, chez la femme enceinte, allaitante, les garçons et la jeune fille non réglée, il est contre-indiqué.

Caroline Gayet ■■■

Diététicienne – phytothérapeute
www.caroline-gayet.com

5. Cappelli V1, Morgante G, Di Sabatino A, Massaro MG, De Leo V. [Evaluation of the efficacy of a new nutraceutical product in the treatment of postmenopausal symptoms]. *Minerva Ginecol.* 2015 Dec;67(6):515-21. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26788874>
6. van Die MD1, Bone KM, Burger HG, Reece JE, Teede HJ. Effects of a combination of *Hypericum perforatum* and *Vitex agnus-castus* on PMS-like symptoms in late-perimenopausal women: findings from a subpopulation analysis. *J Altern Complement Med.* 2009 Sep;15(9):1045-8. doi: 10.1089/acm.2008.0539. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19757982>

AGENDA

Mednat & AgroBIO Expo

LAUSANNE (Suisse) du 4 au 7 avril 2019

Droits d'entrée : Adulte : CHF 19. Enfant (-16 ans) accompagné : gratuit.

Lieu : Avenue des Bergières 10, MCH Beaulieu Lausanne SA, Lausanne

Renseignements : <https://www.mednatexpo.ch/>

Adressé au grand public comme aux professionnels, ce salon présente des alternatives de vie pour améliorer votre alimentation, votre bien-être et votre santé, dans le respect de la planète. Six secteurs : santé et médecines complémentaires (soins et massages...), compléments alimentaires (vitamines, oligo-éléments...), alimentation bio (produits du terroirs...), tourisme de santé (thalasso, séjours detox...), cosmétiques naturels (crèmes et maquillage bio...) et art de vivre (Feng Shui, arts divinatoires...). Naviguez dans le salon au milieu de 250 exposants et des 150 animations, et participez aux conférences et ateliers pratiques.

Salon des Z'Arts Zen

ÉCULLY le 6 et 7 avril 2019

BELFORT (Andelnans) le 13 et 14 avril 2019

Droits d'entrée : 3 € la journée, 5 € le pass de 2 jours, gratuit pour les -15 ans.

Lieu : Espace Écully, 7 rue Jean Rigaud, 69130, Écully / L'AtraXion, rue des Prés, 90400, Belfort (Andelnans)

Renseignements : <https://www.lezarts-zen.com/>

Vous offrir du temps pour vous : voici le défi que relève chaque année ce salon, à travers une initiation aux pratiques et thérapies douces, des dégustations ou des tests de produits bio et naturels, et la contemplation d'œuvres de nombreux artistes. 75 exposants et plus de 40 conférences à Écully (50 exposants et 20 conférences à Belfort) vous feront découvrir des thèmes variés comme la naturopathie, l'hypnose, les compléments alimentaires, la géobiologie... Si vous visitez le samedi, ne manquez pas le concert en fin de journée.

Jules Tissot, découvreur de l'origine réelle des maladies

(seconde partie)

Résumé de la première partie : en 1926, le biologiste Jules Tissot remet en cause le dogme pasteurien de l'origine externe des maladies bactériologiques. Les bactéries, explique-t-il, ne sont pas fixes : leur façon de s'exprimer est déterminée par le terrain, autrement dit... notre hygiène de vie. Nous retrouvons le P^r Tissot au moment où il détaille sa théorie, soigneusement étouffée par les autorités scientifiques alors en exercice.

[...] Tissot nous décrit avec précision cette organisation cellulaire et ce qu'il nomme « la fonction bactérienne » des êtres vivants : « Si une action catalysante s'exerçait dans le cytoplasme, c'est donc toute la matière vivante (réseau cytoplasmique) qui l'exercerait par les organites haltères immobiles qui le constituent. Mais le rôle de ferment ou de catalyseur ne peut pas être rempli dans la cellule par l'organite haltère immobile parce que, dans les deux règnes (animal et végétal), la fonction bactérienne et fermentative est exclusivement remplie par des granulations micrococciques libres et mobiles qui, chez les animaux, sont les coccis colibacillaires du sang (microzymas de Béchamp). Ces microzymas pénètrent évidemment dans les cellules et y exercent leur action, mais n'y restent pas ; elles en sortent avec les liquides sécrétés par la cellule : urine, lait, salive, sucs digestifs, etc., ou avec la lymphe qui en émane. Elles ne font donc pas partie de la cellule qu'elles ne font que traverser.

Ce phénomène explique :

A. Pourquoi l'urine contient toujours normalement une quantité innombrable de coccis colibacillaires qui sont la cause de sa fermentation et, le lait, une égale quantité des mêmes éléments qui le font coaguler et sont la cause des fermentations lactique et butyrique.
B. Pourquoi la salive contient

une grande quantité de ces coccis colibacillaires [...].

C. Pourquoi les éléments fermentatifs actifs des ferments digestifs sont les coccis colibacillaires du sang ayant traversé les glandes digestives.

D. Pourquoi tous les liquides pathologiques contiennent toujours les éléments du colibacille, soit sous sa forme bacillaire, soit sous ses autres formes : staphylocoque ou streptocoque [...], pneumocoque ou entérocoque. »

On voit donc ici en quoi Tissot rejoint Béchamp, tous deux étant en accord essentiel sur le constat que les bactéries sont présentes à l'intérieur même de nos cellules, à titre permanent ou temporaire, collaborant aux fonctions vitales de l'organisme lorsque celui-ci se maintient dans des conditions de vie satisfaisant ses besoins naturels de tous ordres, ou adoptant des formes pathogènes et destructives quand ce n'est pas le cas. Tous deux accèdent au polymorphisme bactérien (on pourrait même dire le transformisme) et réfutent les thèses pasteuriennes de la fixité et de l'extériorité bactériennes. Tissot nous affirmait que Pasteur et ses disciples avaient égaré la bactériologie depuis trois quarts de siècle. Rien n'a pourtant bougé depuis cette révélation fracassante. Elle est égarée maintenant depuis un siècle et demi, voilà tout, et il n'y a aucune

raison que cela change, puisque la médecine « pasteurisée » est désormais une religion, avec tout ce que cela comporte de dogmatisme, de ritualisme, d'intolérance et de refus obstiné d'admettre les réalités naturelles les plus évidentes. Et Tissot va nous démontrer, en plein accord avec Béchamp, que bactérie, virus, hyphomycète (champignon), pseudo-mitochondrie, etc. ne sont que les diverses formes prises, selon les conditions du milieu ambiant, par les organites cellulaires (haltères ou colibacilles). Au cours de multiples expériences, il obtient à volonté la transformation de la matière vivante des végétaux et animaux en formes bactériennes ou en formes mycéliennes. Et Tissot énonce cette règle : « Toute espèce bactérienne est une forme seulement provisoire de la matière vivante provenant d'un être organisé, animal ou végétal. »

Dès lors, Tissot est en mesure d'expliquer l'origine de la plupart des maladies. Elles ne peuvent avoir que deux sources : soit l'ingestion de matières alimentaires partiellement avariées, soit le dérèglement organique créant à l'intérieur du corps la transformation des organites en bactéries. Ainsi explique-t-il, par exemple, l'action pathogène du « coup de froid ». Les organites cellulaires ont besoin d'une température de 37 °C pour se maintenir dans un état normal de participation à l'activité cellulaire. Les expériences

de Wurtz ont permis d'attribuer au froid un effet causal sur l'apparition de certaines maladies. De même, on note que la putréfaction d'un cadavre (qui n'est rien d'autre que l'activité anarchique des organites devenant des bactéries et agissant pour leurs propres fins) commence dès que sa température s'abaisse au-dessous de 32 °C. Chez le vivant, le brusque refroidissement du corps peut amener l'apparition de pathologies rhinopharyngées ou pulmonaires, même en l'absence de tout contact supposé contagieux avec d'autres malades, simplement parce que le dérèglement dû à l'abaissement trop rapide de la température corporelle avant que l'organisme n'ait le temps de réagir par l'utilisation de ses réserves caloriques provoque la transformation interne d'organites en bactéries. C'est-à-dire que dans ce cas, le corps fabrique ses propres « microbes ».

Au reste, chacun de nous a eu l'occasion de vérifier sur lui-même que ce n'est pas le froid seul, contre lequel le corps est en mesure de lutter durant plusieurs heures, qui peut déclencher un rhume, voire une bronchite ou une pneumonie, mais que c'est surtout le passage brutal du chaud au froid, plongeant le corps dans une situation de vulnérabilité. Au contraire, il est patent qu'en l'absence de tout refroidissement, le contact avec des personnes enrhumées est généralement insuffisant à provoquer le rhume, à moins que notre système immunitaire soit délabré. Et Tissot en vient à mettre en cause le principe même de la contagion. Il considère que lorsqu'il y a épidémie, celle-ci ne résulte pas d'une contagion circulante entre les individus, comme peuvent le faire penser des apparences trompeuses, mais plus sûrement du fait que les mêmes causes produisant les mêmes effets, tous les individus atteints se sont trouvés confrontés à des conditions ambiantes ou alimentaires identiques. Pour Tissot, la principale source externe des maladies humaines (bien entendu favorisées

chez les individus affaiblis, dénutris, carencés ou stressés, donc en état de moindre résistance) réside dans leur alimentation, notamment végétale et plus particulièrement céréalière. Et il écrit : « Ces notions de la nature alimentaire des virus [...] sont donc d'une importance considérable pour l'Étiologie, la Pathogénie et la lutte contre les maladies infectieuses. Cette importance est si considérable qu'on peut prédire que, dans un proche avenir, et si on le veut bien, toutes les fièvres éruptives, la diphtérie, la poliomyélite et les autres maladies infectieuses hétérogènes telles que le typhus exanthématique et la peste auront disparu de la liste des maladies de l'homme, cela sans vaccins et seulement par une hygiène alimentaire précise. »

Le fait est que de nombreux auteurs ont fait ressortir que c'est essentiellement l'amélioration de l'hygiène et de la qualité nutritionnelle qui ont fait reculer les maladies traditionnelles au cours du dernier demi-siècle. Le grand malheur, c'est que cette évolution a coïncidé avec la diffusion massive des vaccins, ce qui a permis aux pasteurienens de s'attribuer le mérite de cette amélioration de la santé publique et de propager dans le public l'illusion dangereuse que la sécurité sanitaire passait par la vaccination. Le pauvre Tissot, s'il revenait parmi nous, serait absolument terrifié de voir ainsi détournés les progrès sanitaires qu'il annonçait lui-même, au profit des marchands de poisons qui étouffèrent ses travaux. Il ne m'est évidemment pas possible de résumer ici l'œuvre monumentale du P^r Tissot, dont il est à souhaiter qu'une réédition au moins partielle soit bientôt entreprise. Mais l'essentiel de ses travaux concerne l'inefficacité des vaccins, car non seulement ils apportent une information précieuse à l'heure où la religion vaccinoire s'étend sur toute la planète, générant pour les laboratoires industriels des profits monstrueux au détriment des communautés humaines et de leurs progrès véri-

tables, mais ils expliquent du même coup pourquoi l'énorme machinerie commerciale du vaccin ne pouvait absolument pas tolérer Tissot. Ayant notamment démontré l'inefficacité du vaccin contre la diphtérie, il ajoute : « Est-il possible de tromper pareillement le public alors qu'il est devenu avéré que les vaccinés contractent la diphtérie au moins aussi bien que les non-vaccinés et alors que les statistiques montrent que malgré la vaccination, le nombre de cas de diphtérie a doublé de 1923 à 1933 en France et, en Allemagne, quintuplé de 1926 à 1937 (30 000 à 146 000) ? »

Hélas oui, cher P^r Tissot, il est parfaitement possible d'ainsi tromper le public et encore plus facilement soixante ans après la publication de vos derniers travaux, ce que vous n'auriez sans doute pas pu imaginer. Cela parce que le grand public est ignorant, inculte, lâche et si assoiffé de sécurité qu'il est prêt à croire n'importe quel prédicateur de miracles. Il croyait jadis les hommes en noir et avalait religieusement leurs hosties. Il croit aujourd'hui les hommes en blanc et avale religieusement leurs pilules. Mais le processus psychologique est le même : on a bien trop peur de se prendre en charge, d'être vigilant, de s'informer, de s'instruire, de juger par soi-même et d'assumer son propre destin ; on préfère s'en remettre pieds et poings liés à des « instruits » qui se font fort de vous décharger du risque de vivre. Car quelles que puissent être la duplicité des arrivistes et l'ampleur de la trahison des clercs, les citoyens ordinaires sont en dernier ressort responsables de leurs déboires, par une sorte de crédulité volontaire qui n'est pas vraiment de la confiance naïve, mais tout bonnement de la paresse invétérée doublée de couardise existentielle. Heureusement, les nombreux lecteurs d'un journal comme le nôtre ont appris à résister à ce conformisme destructeur.

Pierre Lance ■■■

J'ai testé le Falun Gong

Le mystérieux qi gong que l'État chinois veut anéantir

C'est un qi gong libre et gratuit, sans cadre formel, sans structure officielle, qui se transmet par des vidéos sur Internet, par des livres ou de pratiquant à pratiquant. Diffusé par le maître chinois Li Hongzhi à partir de 1992, il aurait rassemblé des millions d'adeptes avant de se voir interdit en 1999. S'il a depuis essaimé dans le monde entier, plusieurs organisations internationales dénoncent les persécutions dont ses adeptes font l'objet en Chine. Qu'a donc de si particulier cette forme de qi gong pour susciter une telle répression ? Initié par une connaissance, j'ai commencé à le pratiquer. J'ai découvert une discipline plus exigeante qu'il n'y paraît...

Faut-il encore présenter le qi gong ? Fondée sur des mouvements lents et harmonieux, cette gymnastique énergétique issue de la médecine traditionnelle chinoise a fait le tour du monde et figure en bonne place parmi les pratiques corporelles internes, aux côtés du yoga ou du tai chi. Même la médecine occidentale s'y intéresse au travers d'études d'évaluation menées par l'hôpital Gustave-Roussy à Paris. Partout, on prend des cours de qi gong auprès d'un instructeur, moyennant rémunération. Normal... C'est pourquoi j'ai été intrigué lorsque j'ai appris au printemps dernier qu'il existait un qi gong libre et gratuit, sans instructeur ni cotisation : le Falun Dafa, ou Falun Gong.

« Viens mardi soir prochain à 17h30, si tu as envie ! Nous pratiquons dans la cour après la fermeture de l'école. »

Mon initiateur est Julien. Employé d'une petite école privée, il pratique le Falun Dafa depuis plusieurs années. Il invite volontiers toute personne curieuse à se joindre à lui et à sa compagne pour une séance collective d'une heure. Il m'explique que ce qi gong s'est répandu comme une traînée de poudre en Chine lorsqu'il fut dévoilé en 1992



Maître Li Hongzhi

par maître Li Hongzhi, faisant des millions d'adeptes en raison de sa gratuité et de sa puissance, avant d'être interdit, puis réprimé en Chine, alors que son fondateur s'était installé aux États-Unis. Rendre illégale une gymnastique douce me paraît curieux... Je décide de faire un essai, pour voir... C'est ainsi que je me retrouve dans la chaleur de juin, debout aux côtés de Julien et de sa compagne Élodie, pour une heure d'initiation.

Dans ce qi gong, pas de contrainte horaire, pas d'orientation cardinale, pas de respiration spécifique et surtout, pas d'instructeur ni d'argent ! Les indications nécessaires à la pratique sont disponibles dans les livres de Li Hongzhi ou sous la forme de vidéos en libre consultation sur le site Internet du Falun Dafa¹.

Le débutant peut aussi apprendre auprès de pratiquants engagés qui ont signalé leurs lieux de pratique sur un site Internet dédié. Toute cette organisation est basée sur le bénévolat.

Côté discipline, la durée et la fréquence de la pratique sont à la discrétion de chacun et selon sa disponibilité. Une pratique libre et gratuite, donc. Et d'une facilité enfantine. Du moins en apparence...

Je me place debout, à côté de Julien, afin de reproduire ses gestes à l'identique. Il m'invite à positionner la pointe de ma langue au niveau du palais supérieur, derrière les incisives. Il me faudra essayer de maintenir cette position tout au long de la pratique. Habituelle en qi gong, elle est réputée avoir pour effet de laisser s'écouler librement l'énergie entre le « vaisseau gouverneur » et le « vaisseau conception », les deux circuits énergétiques d'où émergent les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise. Ayant déjà pratiqué une forme de qi gong – il en existe des centaines – pendant un an, je me sens donc en terrain familier.

Julien connecte une petite enceinte à son smartphone et déclenche la lecture d'une bande audio. La gestuelle commence, au rythme lent d'une musique répétitive, jouée

1. <http://fr.falundafa.org>

par des instruments traditionnels et ponctuée par la voix du maître. Chaque inflexion vocale de Li Hongzhi est une instruction que Julien a parfaitement intégrée. À chacune correspond un mouvement ou une position des jambes, des bras et des mains.

Son visage exprime la sérénité et l'harmonie

Premier exercice : « le Bouddha étend ses mille bras ». Imitant Julien, debout jambes légèrement fléchies, je superpose mes doigts sous mon nombril, paumes vers le haut, les extrémités des pouces en contact. Puis, tout en tendant nos jambes, nous levons nos mains au-dessus de nos têtes, paumes vers le ciel. Nous maintenons la tension trois secondes, puis relâchons tout le corps. Suivent plusieurs mouvements d'extension de tout le corps, eux aussi suivis d'une brusque détente. Pour finir, nos mains se superposent face au bas-ventre avant de revenir à la position initiale. Fin du premier exercice. Silence recueilli...

J'observe Julien. Son visage exprime la sérénité et l'harmonie. Quant à

moi, dès le début, ces mouvements coulés, simples et gracieux, m'ont connecté à mon corps. Mon attention tout entière consacrée à la réalisation du mouvement juste, ma pensée a fait silence. En un instant, cette gestuelle m'a vidé l'esprit...

Sans mot dire, nous passons aux autres exercices. Le deuxième consiste en quatre postures debout, statiques : mains devant les yeux, mains devant le bas-ventre, mains au-dessus de la tête, mains de chaque côté de la tête, puis de nouveau devant le bas-ventre. Rien de compliqué... À ceci près que chaque position doit être tenue le plus longtemps possible : cinq, dix minutes ou plus selon la disponibilité et la capacité du pratiquant. Pour le moment, nous nous contenterons de cinq minutes par posture, ce qui totalise tout de même 20 minutes d'immobilité. Je m'installe dans les positions successives. Pour gagner en confort, j'essaie de ne mobiliser que les muscles nécessaires et de relâcher tous les autres. Au bout d'un moment, j'ai l'impression que mes bras ont la densité du plomb ! J'ai été prévenu : les débutants, paraît-il, éprouvent parfois des difficultés et ont des

courbatures. Qu'à cela ne tienne, gagner sa santé n'est pas censé être facile ! Selon le descriptif qu'en fait Li Hongzhi dans ses livres, le but est « d'engendrer la sagesse, d'accroître la force et de renforcer les pouvoirs divins ». J'ai lu qu'avec l'habitude, les pratiquants sentiront bientôt un « Falun qui tourne entre les deux bras ». Le Falun ? Voilà qui ne me dit vraiment rien... J'en trouve la définition dans un lexique à la fin du livre du Maître : « Roue de la Loi ». Cela ne m'éclaire guère... Sur le site Internet du Falun Dafa, il est décrit comme « entité rotative, intelligente, composée de matière de haute énergie. Le Falun tourne constamment, 24 heures sur 24 [...], il a les mêmes qualités que l'univers et est la miniature de l'univers ». Voilà qui me laisse perplexe. J'ai beau interroger Julien, mon esprit résiste quelque peu à ce concept dont la définition n'entre dans aucune catégorie occidentale. Pas grave... Les livres de Li Hongzhi ont ceci de commun avec les anciens textes sacrés qu'il est parfois difficile d'y distinguer le symbolique du réel. Et l'on ne comprend pas tout. Cette littérature ne s'adresse pas à l'intellect. C'est ce qui fait le charme des voies spirituelles... Pour l'heure, j'éprouve seulement une sensation de densité dans mon corps.

Je suis tout de même soulagé lorsque commencent les deux exercices suivants. Ce sont des exercices en mouvement, plus proches de ceux du qi gong que je connais. Le premier, *Guang Fong Lian Ji Fa*, consiste à faire « fusionner l'énergie de l'univers avec celle du corps » : un classique dans la tradition chinoise pour qui l'homme, debout entre le ciel et la terre, a pour mission de réaliser le lien entre ces deux énergies. Dans le suivant, *Falun Zhou Tian Fa*, nous faisons circuler l'énergie dans tout le corps. Puis vient le dernier exercice, *Shen Tong Jia*

Un qi gong réprimé en Chine

Après avoir connu un immense succès en Chine à partir de 1992, officiellement reconnu par l'État, le Falun Dafa refuse de créer une structure officielle et opère en dehors du contrôle étatique. Cette attitude est-elle apparue comme subversive ? Le caractère ésotérique des enseignements et la vénération dont Li Hongzhi fait l'objet ont-ils inquiété le gouvernement chinois ? Officiellement accusé de mettre en danger la stabilité sociale, considéré comme une « secte maléfique » par Pékin, le Falun Dafa est interdit en juillet 1999, quelques semaines après que 10 000 adeptes aient encerclé pacifiquement le bâtiment

du Parti communiste à Pékin, sans que les services de renseignements n'en aient eu le moindre soupçon... Depuis cette date, plusieurs organisations internationales, dont l'ONU, Amnesty International ou le MRAP, dénoncent les persécutions dont les pratiquants du Falun Gong font l'objet.

En 2001, le journaliste du *Wall Street Journal* Ian Johnson a obtenu le prix Pulitzer pour une série d'articles relatant ces persécutions. Dans le reste du monde où il a essaimé, le Falun Gong a pris des formes parfois anticomunistes, mais aucun État ne le considère comme une secte.

Chi Fa (« renforcer les pouvoir divins »). Ce n'est pas le plus facile, puisqu'il est réalisé entièrement en posture du lotus, jambes croisées, dos droit, nuque allongée, menton légèrement rentré. Une position pas franchement accessible pour la plupart des Occidentaux... Je m'y installe laborieusement. Le but : entrer progressivement dans la tranquillité, puis dans le recueillement. Une fois assis, les mains réalisent plusieurs *mudras*, ces gestes symboliques chargés d'une signification spirituelle dans la culture védique et le bouddhisme, puis se placent à l'horizontale, de part et d'autre de la taille, comme les ailes à demi déployées d'un oiseau. « Le mieux, indique le livre de Li Hongzhi, est de rester dans cette position le plus longtemps possible. » Pour nous, ce sera 10 minutes. Sauf que je ne tiens le coup que quelques instants... Franchement endolori, je sors de la position du lotus pour le demi-lotus, tolérée pour ceux qui ne peuvent pas faire mieux...

Silence mental inhabituel

H eureusement, nous prenons une nouvelle position, statique également. Dix minutes plus tard, nouvelle position statique, plus facile celle-là : doigts des mains joints en coupe et extrémité des pouces en contact, sous le nombril...

Malgré l'inconfort physique, j'entre dans un état de silence mental inhabituel. Toute ma conscience est plongée dans la posture elle-même, dans la sensation du corps. Je me sens intensément présent. La série d'exercices se termine. Nous y avons passé une heure. Je me sens profondément calme... Mais terriblement ankylosé.

Au dire du maître Li Hongzhi, chaque geste, chaque posture, agit comme un activateur par lequel le

Cinq exercices : trois principes moraux

Également connu sous le nom de Falun Dafa, le Falun Gong se présente comme une ancienne discipline traditionnelle chinoise. Comme d'autres voies spirituelles traditionnelles, le Falun Gong aurait été transmis discrètement de maître à disciple, jusqu'à ce que Li Hongzhi le rende public en 1992. Il repose sur cinq exercices corporels « doux » apparentés au qi gong et sur des enseignements moraux. Ceux-ci sont basés sur le triptyque « authenticité, tolérance (également traduit sous les termes

« endurance » et « patience »), bienveillance » – *Zhen, Shan, Ren* en chinois. Selon le Falun Gong, ce triptyque constitue la caractéristique fondamentale de l'univers et guide les pratiquants dans leur vie quotidienne.

Le but de la pratique et de la culture des principes moraux est d'atteindre un état d'altruisme, de lucidité et de pureté intérieure qui se traduiront par un état de santé véritable. Pour s'initier par vidéo ou auprès de pratiquants répertoriés : falundafa.org.

gong – une énergie de haute densité – afflue dans le corps du pratiquant, libérant les nœuds énergétiques au fur et à mesure de l'approfondissement de la pratique. C'est ainsi que le corps se purifierait, jusqu'à éloigner toute maladie. Attiré par cette perspective de santé permanente, je décide de m'y mettre quelque temps, pour voir... Je reste assidu pendant trois jours. Puis d'autres sollicitations me détournent. Pas facile de rester assis immobile pendant une heure dans une posture inconfortable, quand la journée ou le sommeil vous appellent. Je me contenterai d'une séance hebdomadaire avec mon ami. Peut-être la persévérance me gagnera-t-elle, à petits pas ?

En côtoyant Julien, j'en apprends un peu plus. Je comprends rapidement que le Falun Gong est plus qu'une exotique gymnastique de santé. Avec cette pratique, on entre de plain-pied dans une des multiples formes de l'éсотérisme oriental. Ainsi, dans le terme « qi gong », qui désigne communément la gymnastique chinoise traditionnelle, Li Hongzhi distingue clairement le *qi* du *gong*. Le *qi*, c'est le fameux « souffle vital » que cherchent à faire circuler les pratiquants de tai chi, qi gong et autre arts martiaux

asiatiques. Or, pour le fondateur du Falun Dafa, si le *qi* peut effectivement être mis en valeur par une pratique assidue d'exercices tels que le qi gong et renforcer la constitution physique, il n'aurait pas le pouvoir d'exempter le pratiquant de tous les maux physiques. « Tant qu'un pratiquant a encore du *qi*, cela signifie qu'il n'a pas encore atteint le "corps blanc laiteux" et qu'il est sujet aux maladies. » Pour atteindre la santé parfaite, il faudrait aller au-delà du *qi* et atteindre le *gong*, « une matière de haute énergie, perceptible sous forme de lumière, de particules fines et extrêmement denses ». Or, la force du *gong* ne s'acquiert pas par la seule pratique assidue d'exercices énergétiques, mais par la « cultivation du *Xinxing* ». *Xin* signifie « cœur-esprit » et *xing* désigne la « nature profonde ». Autrement dit, il s'agit de cultiver les qualités morales de l'être profond, les qualités du cœur. C'est ainsi que les exercices de Falun Gong qui, dans leur forme extérieure, s'apparentent à un qi gong classique, sont indissociables de la culture des vertus de persévérance, de patience et de bienveillance. C'est sûr, la promesse est élevée, puisqu'il s'agit rien de moins que d'atteindre la santé parfaite : « Un pratiquant de

la loi juste voit ainsi son corps chargé d'un grand volume d'énergie. Partout où il passe, tous les états anormaux situés dans la sphère d'influence de son énergie sont rectifiés et rendus normaux.² »

On l'a compris, le *gong* recèle de grands pouvoirs. Il rendrait même celui qui l'a acquis capable de manifester des dons paranormaux, tels la clairvoyance, la clairaudience, la télépathie, la prémonition ou encore le pouvoir de transformer un objet de notre espace en un autre ! Pouvoirs dont il ne doit pas s'empresse de faire étalage et qu'il doit utiliser avec prudence s'il ne veut pas les perdre ou perturber la société...

Au croisement du confucianisme, du bouddhisme et de la philosophie taoïste

Je n'en demande pas tant. La pleine santé me suffira. Je pratique donc plusieurs fois dans l'été aux côtés de Julien et mémorise les exercices via des vidéos pour travailler seul. À l'invitation de mon initiateur, nous lisons ensemble, le soir, les enseignements de maître Li Hongzhi, consignés dans un ouvrage, *Zhuan Falun. Tourner la roue de la loi*. J'y découvre que pratiquer le Falun Gong implique tôt ou tard de devenir adepte d'une voie spirituelle qui se situe au croisement du confucianisme, du bouddhisme et de la philosophie taoïste. Li Hongzhi ne s'en cache pas : le Falun Dafa est une voie à part entière et il convient de ne pas en emprunter une autre en même temps : cela reviendrait à embarquer avec un pied sur deux navires différents. Il faut choisir... Seul chez moi, je pratique et je comprends vite que je n'ai pas la persévérance nécessaire pour m'y adonner entièrement. Bien que simples, les exercices m'apparaissent pénibles et surtout, pas

vraiment compatibles avec d'autres pratiques que je souhaite maintenir. Mes centres d'intérêt sont trop multiples pour y consacrer une heure presque chaque matin. À la fin de l'été, après quelques atermoiements, mon choix est fait. Je ne deviendrai pas adepte du Falun Dafa. Je suis un peu trop ancré dans ma culture française judéo-chrétienne pour suivre ce chemin.



Rassemblement d'adeptes du Falun Dafa à Paris, à l'occasion de la journée mondiale du Falun Dafa, le 13 mai

Le Falun Dafa semble réussir à Julien. Je le questionne sur ce qui l'y a amené. Il l'a découvert il y a six ou sept ans en côtoyant un adepte. « Je trouvais qu'il avait une manière positive d'aborder la vie. Je le sentais serein. Je l'ai questionné pour savoir d'où lui venait cette clarté d'esprit. Il m'a répondu : "Va voir sur Internet les vidéos." Pendant neuf jours, j'ai visionné les enseignements du maître. C'était fort. J'avais des bouffées de chaleur la nuit. Cet enseignement me mettait face à des choses très noires chez moi. Je réalisais les mauvaises actions que j'avais faites jusqu'alors... » Après ce premier contact, Julien s'est initié aux exercices auprès de son ami, puis s'est mis à pratiquer. « Je cherchais une pratique énergétique. Quand j'ai vu que c'était libre et gratuit, j'ai foncé ! » Depuis, il s'efforce d'inscrire les exercices de Falun Gong dans son quotidien. Et s'il n'y parvient pas tous les jours, il ne se passe pas une semaine sans qu'il y

revienne. « Je ne suis pas un pratiquant des plus diligents. D'autres sont plus réguliers et je vois que les effets en termes de sagesse sont plus présents. » Cependant, Julien prend le temps de la « cultivation » par la lecture des livres de Li Hongzhi. Et quand il se déplace, il regarde sur Internet si des pratiques collectives ont lieu là où il se rend. C'est le cas dans la plupart des grandes villes...

Quand je le questionne sur les effets qu'il a observés sur lui-même, il me répond humblement : « Avant de connaître le Falun Dafa, je buvais beaucoup d'alcool et je fumais. Et pas que du tabac. J'avais des problèmes de foie et je pouvais être violent. » Depuis qu'il a fait entrer cette discipline dans son quotidien, Julien a laissé derrière lui toutes ses addictions et n'a plus besoin de prendre de médicaments. « Ce changement est le fruit d'un ensemble de prises de conscience. Quand je suis régulier, je sens une légèreté dans mon corps, je suis moins fatigué de mes journées et je récupère mieux. »

Une récupération spectaculaire

Comme nombre d'adeptes, Julien diffuse le Falun Dafa bénévolement autour de lui. L'été dernier, il a pris des banderoles et quelques tracts imprimés à ses frais avec lui en vacances. Au marché de Gruissan, la station balnéaire où il séjournait, il s'est installé sur un emplacement disponible, avec l'accord des marchands alentour : petit stand de fortune sur lequel il a proposé aux passants de signer une pétition contre les persécutions dont les pratiquants de Falun Dafa font l'objet en Chine. Un couple franco-chinois s'est arrêté et l'a pris à partie. L'homme, très agressif, l'a accusé de dénigrer la Chine. La femme, plus modérée, affirmait qu'il diffusait des mensonges. « Je leur ai fait comprendre que j'aimais

2. Citation extraite du livre de Maître Li Hongzhi, *Zhuan Falun – Tourner la roue de la Loi*, Guy Trédaniel Éditeur, 2008

la Chine. Ce pays détient un trésor spirituel unique. Le problème n'est pas la Chine, mais le Parti communiste chinois, qui s'emploie à détruire cette richesse. Nous nous sommes séparés sans heurt. Je ne sais pas si je les ai convaincus, mais ils ont compris que ma démarche n'était pas celle du dénigrement. »

Mais qu'en est-il de la réalité des persécutions dont les adeptes chinois feraient l'objet ? À Paris, Julien a rencontré des pratiquants d'origine chinoise qui avait subi des persécutions dans leur pays avant



22 avril 2018, Trafalgar Square, Londres : des prisonniers d'opinion manifestent pacifiquement contre les persécutions faites aux pratiquants du Falun Dafa

d'obtenir l'asile politique en France. « L'un d'eux avait subi des tortures telles qu'il est arrivé en France

tétraplégique. Par la pratique du Falun Dafa, il a obtenu une récupération spectaculaire et n'a presque plus de séquelles. D'une manière générale, les pratiquants que je connais paraissent plus jeunes que leur âge. C'est étonnant. Mais les pratiquants chinois sont toujours discrets et refusent souvent d'être filmés ou photographiés pour que leurs familles restées en Chine ne subissent pas les persécutions. »

Emmanuel Duquoc ■■■

LIVRES

AVRIL 2019 • N°151

La thérapie du dernier espoir

Les virus développent de plus en plus de résistance aux antibiotiques. Cela cause la mort, chaque année en Europe, de 25 000 personnes.

Dans ce livre, le Dr Ray défend une alternative oubliée des antibiotiques : la phagothérapie. Ce traitement utilise les prédateurs naturels des bactéries, des « virus guérisseurs », appelés phages. Efficaces contre les infections chroniques les plus résistantes, les phages permettent aussi de protéger l'agriculture, l'agroalimentaire et la santé animale. L'auteure nous explique qu'ils sont capables de venir à bout de nombreuses infections bactériennes (respiratoires, ORL, de la peau, maladie de Lyme, de Crohn, etc.), là où les antibiotiques ont échoué.

De la découverte des phages à l'invention de la phagothérapie, ce livre vous fera explorer l'histoire de ce traitement naturel et peu onéreux, et vous expliquera les démarches à effectuer pour pouvoir en bénéficier. Une thérapie porteuse d'espoir, soutenue par des témoignages de guérison, à laquelle il est encore difficile d'accéder aujourd'hui... mais pas impossible !



Infections. Le Traitement de la dernière chance

Prix : 13,90 euros

Auteur : Dr Marie-Céline Ray

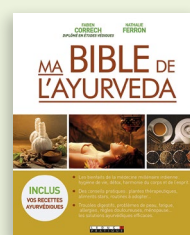
Édition : Éditions Thierry Souccar

ISBN : 9782365493208

Cette médecine qui nous vient de l'Inde

L'ayurveda, vous en entendez beaucoup parler, mais savez-vous vraiment ce que c'est ? Ce livre vous apprend tout ce qu'il y a à savoir sur cette médecine indienne veillant de 3 millénaires, qui s'intéresse à l'humain dans sa totalité : corps, esprit et âme.

On commence par les origines et les principes, simples et peu onéreux, de l'ayurveda, pour ensuite découvrir les clés d'une alimentation saine, avec en bonus des recettes ayurvédiques à faire chez soi. La santé de la femme (cycle menstruel, sexualité, grossesse, accouchement, ménopause) et les maux courants de l'enfant sont également abordés, ainsi que les astuces pour vous assurer une bonne hygiène de vie (détoxification, routines, yoga, méditation, etc.). Sans oublier les massages et soins naturels (20 plantes thérapeutiques décryptées) à adopter, ainsi que les traitements ayurvédiques efficaces pour traiter les maux courants tels que les insomnies ou les migraines. Une « bible » qui compile la richesse de cette médecine ancestrale adaptée à notre monde moderne.



Ma bible de l'ayurveda

Prix : 23 euros

Auteur : Fabien Correch, Nathalie Ferron

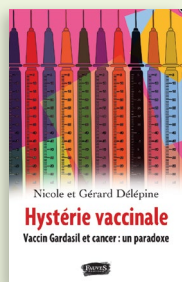
Édition : Éditions Leduc.s pratique

ISBN : 979-10-285-1225-5

Le vaccin qui donne le cancer

Un taux de cancer qui augmente... après l'administration du vaccin conçu pour prévenir ce même cancer. Ce n'est pas de la science-fiction : c'est l'effroyable résultat du Gardasil – un vaccin contre le papillomavirus, qui a augmenté, au sein de la population vaccinée, la fréquence du cancer du col de l'utérus qu'il était censé combattre. Alors qu'un amendement pour rendre obligatoire ce vaccin a été déposé, l'ouvrage *Hystérie vaccinale* fait le bilan de douze ans de commercialisation du Gardasil et confirme l'augmentation de ce cancer pourtant rare, suite à cette commercialisation.

Les auteurs, Nicole et Gérard Délépine, dénoncent le business autour des vaccins et la propagande de la peur qui l'accompagne pour faire accepter de nouveaux vaccins, au mieux inutiles et encore à l'état expérimental, au pire meurtriers. Ils mettent en avant le problème des agences sanitaires qui valident ces vaccins sur la seule base d'hypothèses, dans un but de prévention et non d'utilité réelle. Corruption, pressions, menaces, liens d'intérêts... Autant de facteurs qui contribuent à cette « hystérie vaccinale ». En France, par exemple, des amitiés entre politiques et industriels (tel que Sanofi) ont conduit à des scandales, comme l'affaire Dépakine, un antiépileptique donné aux femmes enceintes et responsable de handicaps lourds chez des milliers d'enfants. Avec plus de 200 millions de doses administrées, le Gardasil s'ajoute à la liste des scandales sanitaires associés aux vaccins.



Hystérie vaccinale. **Vaccin Gardasil et cancer : un paradoxe**

Prix : 18 euros

Auteur : Nicole et Gérard Délépine

Édition : Éditions Fauves

ISBN : 979-10-302-0269-4

ALTERNATIF Bien-être

Revue mensuelle - Numéro 151 - Avril 2019

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Rodolphe Bacquet

Éditrice : Elsa Dupuis

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1 – Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 54 euros en France

métropolitaine

Abonnements : pour toute question concernant

vos abonnements, contactez le service client :

par téléphone au +33 (0)1 58 83 50 73 par mail à

<http://www.santenatureinnovation.com/contact/>

par courrier à SNI Éditions - CS 70074 -59963

Croix Cedex - FRANCE

ISSN 2504-4869 - CPPAP 0121 N 08427



Avis aux lecteurs : Alternatif Bien-Être, publication gérée par SNI Éditions, a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien-être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

Crédits photos : © guukaa / Fotolia.com © LittlePerfectStock © Imagepocket © Evdoha_spb © Nithid Memanee © Sherry Yates Young © Foxyliam © jean.cuomo / Shutterstock.com © Robert E. Bates, USCDCP

Votre code promotion :
IABFQ101

Formulaire d'abonnement à Alternatif Bien-Être

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

Votre abonnement d'un an à *Alternatif Bien-être* comprend 12 numéros + un numéro gratuit + votre Grand Dossier Anti-cancer en cadeau + votre garantie satisfait ou remboursé à 100% pendant 3 mois en version papier pour seulement 39€ + 15€ (pour les frais d'impression et d'envoi) en France soit 54€ ou 39 € en version électronique (n'oubliez pas votre adresse email pour la version électronique !).

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

▶ santenatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (54 €)

Electronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

SNI Éditions - CS 70074 - 59963 Croix Cedex - FRANCE

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

Vous avez guéri de manière non conventionnelle et/ou naturelle, parlez-nous en !
 Nous attendons vos témoignages à l'adresse : redactionabe@snieditions.com ou par courrier
RÉDACTION ALTERNATIF BIEN-ÊTRE - CS 70074 - 59963 CROIX Cedex France



Il est possible de guérir de l'hyperacousie !

Je m'appelle Gaëtan, j'ai 37 ans et habite à Bruxelles, où je travaille dans une administration publique.

À la suite d'un traumatisme sonore en juillet 2013, j'ai souffert d'acouphènes et d'hyperacousie invalidante qui s'est aggravée au cours des années : tous les bruits du quotidien me faisaient souffrir, je ne pouvais plus fréquenter les restaurants et les lieux publics bruyants, la circulation des voitures m'était très pénible, si bien que c'était une épreuve de me rendre à mon travail, malgré mes bouchons de protection...

J'ai consulté de nombreux ORL qui, globalement, m'expliquaient qu'il n'y avait pas de solution, qu'il s'agissait d'une pathologie incurable et irréversible due à la destruction des cellules ciliées et que je devrais « vivre avec » toute ma vie. Je n'ai appris que plus tard que ce paradigme était faux. Non, mes oreilles n'étaient pas détruites ! J'ai ensuite tenté diverses thérapies, qui se sont avérées tout aussi insatisfaisantes, voire inefficaces (TRT, acupuncture, sophrologie, hypnose, reiki, neurofeedback, méthode Tomatis, compléments alimentaires, Ginkgo biloba). J'étais assez désespéré.

Jusqu'à ce que je découvre, au hasard de mes recherches Internet, une audioprothésiste située à La Rochelle, qui travaille depuis 20 ans sur le sujet des acouphènes et de l'hyperacousie, et qui a mis au point une thérapie sonore. Ce qui était inimaginable pour moi il y a quelques mois encore est aujourd'hui chose faite : je suis totalement guéri de mon hyperacousie et mes acouphènes ne me gênent plus du tout (ils sont même quasiment inexistant, en réalité) !

Cela a commencé par un bilan initial, lors duquel l'audioprothésiste m'a fait passer le « test d'inconfort » de manière à mesurer mes seuils de tolérance. Ce test se réalise à l'aide d'un casque. L'audioprothésiste m'envoie des sons, d'abord très faibles, puis en augmentant de 5 décibels en 5 décibels. Il suffit alors d'appuyer sur un bouton dès l'instant où le son s'avère trop fort. Grâce à ce test, j'ai enfin pu, pour la première fois, avoir des données objectives de mon hyperacousie.

Lors de ce même bilan initial (qui a duré 4h30), l'audioprothésiste a contribué à mettre en évidence ma problématique émotionnelle sous-jacente, sans laquelle je n'aurais pas développé ces symptômes d'hyperacousie et d'acouphènes. Il s'agit d'un deuxième volet essentiel de la thérapie, l'hyperacousie et les acouphènes apparaissant comme une réponse du corps à une problématique émotionnelle sous-jacente (concomitante bien entendu à un dysfonctionnement, soit généré par l'extérieur – comme dans mon cas : un traumatisme sonore –, soit généré par l'intérieur, comme une otite).

Ce volet « émotionnel » est abordé avec l'audioprothésiste lors de chaque bilan de début ou de fin de session. Mais tout l'intérêt de la thérapie est qu'une fois tout cela analysé, il suffit simplement de s'asseoir confortablement dans le fauteuil de la salle d'écoute pour les séances quotidiennes de thérapie sonore.

J'ai ainsi suivi le « protocole Oreblue » mis au point par cette audioprothésiste durant 4 sessions de 2 semaines, à raison de 2 heures d'écoute par jour de sons filtrés, personnalisés sur la base de mon propre bilan audiométrique (audition, niveau d'hyperacousie, fréquence et intensité des acouphènes ; et ce pour chacune des oreilles). Et la thérapie a fonctionné ! Mais pas que pour moi. Toutes les personnes qui étaient présentes avec moi à la thérapie sont aujourd'hui guéries de leur hyperacousie ! Les améliorations ont été pour moi assez progressives et relativement linéaires au fur et à mesure des séances d'écoute. Mes courbes d'hyperacousie sont aujourd'hui au maximum (100 décibels sur les fréquences graves et je frôle les 120 décibels sur les fréquences médium).

Cela fait des années que l'on attendait des solutions, qu'on appelait de nos vœux à des avancées médicales sur cette pathologie qui semblait si difficile à traiter (on s'est si souvent sentis les oubliés de la médecine...).

Aujourd'hui, ce jour est enfin arrivé. Et quel bonheur ! C'est réellement une nouvelle vie pour moi.

Gaëtan Karkkonen

gaetankarkkonen@gmail.com

<https://www.facebook.com/groups/353005288809054/>

prochainement dans ABE

- Immuno-oncologie : enfin un espoir sérieux contre le cancer
- Que valent les sauces de supermarché ?
- Migraine : apprenez à comprendre vos crises pour mieux les soulager
- Le maté : les incroyables bienfaits de la boisson des indiens Guaranis
- Des exercices simples pour soulager les douleurs cervicales