

ALTERNATIF

bien-être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • AOÛT 2017 • N°131

édito



Mon plus important conseil

Il y a un conseil que je donne constamment en matière de santé. Au risque, parfois, de passer pour un radoteur. C'est un conseil important, car il permet à lui seul d'éviter énormément de maladies, graves comme bénignes. Je le donne aussi bien aux personnes qui surveillent leur alimentation qu'aux personnes qui ne s'y intéressent pas, et quel que soit leur âge.

Autre avantage important : l'appliquer ne prend que 30 secondes par jour environ et le suivre durablement est extrêmement peu coûteux, environ 35 euros par an.

Mais c'est peut-être dans tous ces avantages que réside la faiblesse du conseil : il est si simple, si pratique, si banal, que l'on a du mal à imaginer qu'il puisse apporter autant de bienfaits. Souvent, on pense que l'on n'en a pas besoin ou alors qu'il suffit de l'appliquer deux ou trois mois dans l'année.

Étonnamment, ce sont les conseils les plus complexes, les règles plus contraignantes, qui rencontrent le plus de succès : comment une si petite chose pourrait-elle être si incroyablement efficace ?

Ce conseil indispensable, c'est celui de se supplémenter en vitamine D3, à dose suffisante (4000 UI par jour pour un adulte) toute l'année, à l'exception des jours de travail en extérieur et des vacances à la plage ou dans des pays ensoleillés. Si la supplémentation est si importante, c'est parce que la vitamine D est une substance qui, bien que présente en petite quantité dans l'alimentation, ne peut être apportée en quantité suffisante que par le soleil. Les bienfaits du soleil ne se limitent toutefois pas à la vitamine D ; l'exposition provoque aussi la libération d'autres molécules, aux effets positifs surprenants. C'est ce que nous découvrons ce mois-ci. Et cela tombe bien : c'est le mois idéal pour en profiter !

Julien Venesson ■■■

Alzheimer, le protocole qui a guéri huit malades sur dix

Enfin un espoir contre Alzheimer ! Tout le monde le sait, même s'ils rapportent des milliards, les traitements médicamenteux sont absolument inefficaces contre la maladie. Mais des chercheurs californiens ont pu inverser sa progression avec des approches non chimiques, grâce à un protocole en 36 points. Explications en détail.



Le Pr Dale Bredesen, inventeur d'un protocole efficace pour lutter contre les stades précoces et débutants d'Alzheimer

Dale Bredesen est professeur de neurologie et travaille au centre de recherches sur Alzheimer de l'université de Californie, à Los Angeles. En 2014, il élabore une nouvelle hypothèse thérapeutique et permet à dix volontaires atteints de la maladie de tester un protocole qu'il appelle MEND¹, l'acronyme anglais d'« amélioration métabolique de la neurodégénérescence ».

Au bout de quelques mois, le traitement est couronné de succès pour les huit volontaires atteints d'une forme précoce ou débutante de la maladie. Ils ont récupéré toutes leurs facultés cognitives et ceux qui avaient été contraints de renoncer à leur activité professionnelle à cause du déclin de celles-ci ont pu la reprendre. L'évolution de la maladie a été stoppée chez une neuvième personne qui souffrait d'une forme plus avancée, mais sans récupération. Malheureusement, la thérapie a été sans effet pour la

1. MEND = Metabolic Enhancement for Neurodegeneration

(suite page 2)

dixième personne, qui se trouvait au dernier stade de la maladie².

En trente ans de recherches intenses et quelque 80 médicaments testés par l'industrie pharmaceutique, c'est la première fois qu'un chercheur constate de réelles améliorations et démontre que la maladie, à condition de ne pas être prise à un stade trop avancé, peut disparaître. Le Pr Bredesen n'a pas obtenu ces résultats spectaculaires en prescrivant une pilule miracle, mais en mettant au point un programme d'un genre nouveau en 36 points, basé sur les plus récentes avancées scientifiques : nutrition, exercice physique, compléments alimentaires, gestion du stress, etc.

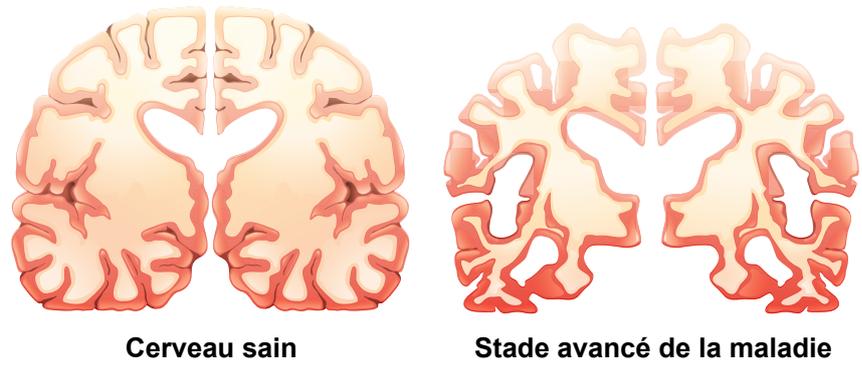
Le rôle du gène ApoE4

Neuf des dix patients du Pr Bredesen étaient porteurs d'un gène jouant un rôle négatif sur les fonctions cérébrales, le gène ApoE4. Comme eux, 10 à 20 % de la population en est porteuse, avec un risque trois à douze fois plus élevé d'être atteint de la maladie d'Alzheimer, selon que le gène est hérité d'un seul ou des deux parents³. Mais ApoE4 n'est pas ce qui cause Alzheimer ; il ne peut que s'exprimer ou non en fonction des éléments du mode de vie.

UN AUTRE REGARD SUR LA MALADIE

Si les travaux du Pr Bredesen ne sont pas enseignés aux malades, c'est parce que, d'après les « experts » des autorités de santé, l'étude porte sur un très petit nombre de patients et n'a que trois ans de recul. Un argumentaire

Progression de la maladie d'Alzheimer



Différence entre un cerveau sain et un cerveau à un stade avancé d'Alzheimer

étonnant : quand il s'agit de tester des médicaments, les études durent rarement plus de quelques mois... Rappelons à ce propos que, face à Alzheimer, les médicaments sont si inefficaces qu'ils sont déconseillés par les médecins, y compris par les plus traditionnalistes comme ceux de la Haute Autorité de santé.

Cependant, les travaux du Pr Bredesen peuvent être pris au sérieux car l'influence prépondérante de l'hygiène de vie sur l'évolution de la maladie a été confirmée par une étude finlandaise regroupant 1260 personnes souffrant d'une forme légère de la maladie. Réparties en deux groupes, les volontaires ont pour moitié adopté de nouvelles mesures concernant l'alimentation, l'activité physique et l'entraînement cognitif, tandis que l'autre moitié conservait ses habitudes. En l'espace de deux ans, les bienfaits ont été nets dans le groupe ayant modifié son mode de vie : l'aggravation de leurs troubles a été stoppée et leurs facultés cognitives se sont améliorées⁴. Ce qui découle de ces résultats, c'est qu'Alzheimer est loin d'être une fatalité ou d'être due au vieillissement : il s'agit bel

et bien d'une maladie du mode de vie et elle peut être réversible.

QUE SE PASSE-T-IL DANS LE CERVEAU D'UN MALADE ?

Bien que la maladie d'Alzheimer ne soit pas encore totalement comprise, certains éléments sont bien identifiés, notamment en ce qui concerne la cause. En effet, parmi toutes les études épidémiologiques (une étude qui cherche à faire le lien entre environnement et apparition d'un problème de santé) menées sur le sujet, seules certaines ont montré des résultats convaincants : ce sont celles qui relient l'apparition de la maladie d'Alzheimer à une infection. Cette infection pourrait être un prion ou une bactérie.

Par exemple, les personnes qui ont été contaminées par une bactérie spirochète au cours de leur vie ont un risque de développer la maladie d'Alzheimer augmenté de 1 000 %⁵ ! Cette famille de bactéries comprend par exemple la maladie de Lyme ou la syphilis. Autre suspect évoqué : *Chlamydomphila pneumoniae*, la bactérie principalement responsable de la

2. Bredesen D.E. Reversal of Cognitive Decline: A Novel Therapeutic Program. *Aging* (Albany NY). 2014; 6:707-717. doi: 10.18632/aging.100690

3. Philip B. Verghese, Joseph M. Castellano, and David M. Holtzman - Roles of Apolipoprotein E in Alzheimer's Disease and Other Neurological Disorders - *Lancet Neurol*. 2011 Mar; 10(3): 241-252. doi: 10.1016/S1474-4422(10)70325-2

4. Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A, Levälähti E, Ahtiluoto S, Antikainen R, Bäckman L, Hänninen T, Jula A, Laatikainen T, Lindström J, Mangialasche F, Paajanen T, Pajala S, Peltonen M, Rauramaa R, Stigsdotter-Neely A, Strandberg T, Tuomilehto J, Soininen H, Kivipelto M. A 2 Year Multidomain Intervention of Diet, Exercise, Cognitive Training, and Vascular Risk Monitoring Versus Control to Prevent Cognitive Decline in At-Risk Elderly People (FINGER): a Randomised Controlled Trial - *Lancet*. 2015 Jun 6;385(9984):2255-63. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60461-5. Epub 2015 Mar 12

5. Maheshwari P, Eslick G.D. Bacterial Infection and Alzheimer's Disease: a Meta-Analysis. *J. Alzheimers Dis*. 2015;43(3):957-66

pneumonie bactérienne, qui augmenterait le risque de 500 %. Le processus serait donc le suivant : à la suite d'une infection chez une personne dont le système immunitaire est fragile, la bactérie, le prion ou le champignon vont réussir à gagner le cerveau. Pour réussir à bloquer la prolifération bactérienne, le cerveau se défendrait par une surproduction de plaques amyloïdes entre les neurones⁶. Cet amas de plaques serait la première anomalie détectable dans le cerveau, avant même l'apparition des troubles cognitifs. Par une succession de réactions inflammatoires, ces plaques entraîneraient l'accumulation à l'intérieur des neurones d'une protéine anormale, la protéine Tau, provoquant la dégénérescence et la mort des cellules nerveuses ; c'est à ce moment que les premiers symptômes deviennent notables⁷.

Les lésions démarrent dans l'hippocampe, la zone du cerveau impliquée dans la mémorisation. Puis, elle s'étend progressivement au système limbique, des régions qui gèrent les émotions et les liens entre souvenirs et comportements, elle finit par atteindre le cortex cérébral qui commande les fonctions cognitives : langage, raisonnement, organisation, planification, etc.⁸ Mais les recherches bloquent sur la complexité des mécanismes cérébraux ; le tableau demeure encore incomplet et les vrais coupables, virus, bactéries ou champignons, ne sont pas identifiés, probablement car la maladie reste multifactorielle. Ainsi, tous les problèmes de santé qui affaiblissent l'immunité exposent à un plus grand risque d'Alzheimer : diabète, déficit en

vitamine D, VIH, etc. Quoi qu'il en soit, les recherches actuelles expliquent aisément pourquoi les médicaments sont inefficaces : en ciblant la destruction des plaques via une molécule chimique, on ne bloque pas la progression de l'infection (voir encadré).

QU'ALLEZ-VOUS FAIRE AUJOURD'HUI POUR PROTÉGER VOTRE CERVEAU ?

Des chercheurs sont parvenus à isoler les neuf facteurs qui seraient responsables à eux seuls d'un affaiblissement immunitaire capable de laisser le champ libre à la maladie d'Alzheimer⁹ :

1. **Être obèse**, surtout à la cinquantaine
2. Le **tabagisme**
3. Le **rétrécissement de l'artère carotide** (celle qui alimente le cerveau en sang oxygéné)
4. Le **diabète de type 2**
5. Un **niveau d'éducation faible**
6. Une **concentration élevée d'homocystéine**, une substance toxique, dans le sang

7. La **dépression**

8. L'**hypertension**

9. La **diminution des réserves physiologiques** des personnes vieillissantes (baisse de la masse musculaire, notamment).

La bonne nouvelle, c'est que les scientifiques ont aussi mis en évidence les comportements bénéfiques à adopter pour une prévention efficace :

- **Diminuer** la consommation de **sel**.
- S'assurer d'un **apport élevé en folates**, la forme naturelle de la vitamine B9, via les légumes verts à feuilles (épinards, salade, chou, haricots), la levure de bière, le foie.
- Consommer des **aliments riches en vitamines C et E**, des substances cruciales pour la santé cardiovasculaire et le bon état des carotides. La vitamine C est présente dans les fruits et les légumes (persil, crucifères, poivron, cassis, orange, etc.) et la vitamine E dans les huiles vierges d'olive et de colza extraites à froid, les amandes, les noix et l'avocat.

Des médicaments inutiles et dangereux

La Haute autorité de santé (HAS), un organisme gouvernemental indépendant, s'est prononcée en octobre 2016 sur le déremboursement des quatre médicaments anti-Alzheimer commercialisés en France : Aricept, Ebixa, Exelon et Reminyl, prescrits à près d'un million de malades¹⁰. En cause : une efficacité insuffisante (aucun n'a pu ralentir l'évolution de la mala-

die) et des effets secondaires loin d'être anodins, en particulier sur le plan cardiovasculaire. Pourtant, quelques jours avant la présidentielle, le ministère de la Santé, sans tenir compte de l'avis de la HAS, confirmait sa volonté de maintenir leur remboursement¹¹. C'est donc aux malades et à leurs familles de faire le nécessaire pour éviter les prescriptions inutiles...

6. Deepak Kumar Vijaya Kumar1*, Se Hoon Choi1*, Kevin J. Washicosky1*, William A. Eimer1, Stephanie Tucker - Amyloid- β Peptide Protects Against Microbial Infection in Mouse and Worm Models of Alzheimer's Disease - Science Translational Medicine 25 May 2016: Vol. 8, Issue 340, pp. 340ra72 DOI: 10.1126/scitranslmed.aaf1059
 7. Brier M.R. et al. Tau and A β Imaging, CSF Measures, and Cognition in Alzheimer's Disease. Sci Transl Med 2016 ; 8 : 338ra66
 8. James B.D., Leurgans S.E., Hebert L.E., Scherr P.A., Yaffe K., Bennett D.A.. Contribution of Alzheimer Disease to Mortality in the United States. Neurology. 2014 Mar 25;82(12):1045-50. doi: 10.1212/WNL.0000000000000240. Epub 2014 Mar 5
 9. Wei Xu, Lan Tan, Hui-Fu Wang, Teng Jiang, Meng-Shan Tan, Lin Tan, Qing-Fei Zhao, Jie-Qiong Li, Jun Wang, Jin-Tai Yu. Meta-Analysis of Modifiable Risk Factors for Alzheimer's Disease. Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, 2015; jnnp-2015-310548 DOI: 10.1136/jnnp-2015-310548
 10. http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_2680920/fr/medicaments-alzheimer-interet-medical-insuffisant
 11. <http://www.marisoltouraine.fr/2017/04/marisol-touraine-met-en-oeuvre-de-nouvelles-mesures-pour-les-patients-atteints-de-la-maladie-dalzheimer/>

- **Boire régulièrement** 1 à 2 tasses de café si vous l'appréciez¹².
- **Adopter le régime méditerranéen** comprenant une grande quantité de végétaux (fruits et légumes, légumineuses, oléagineux, céréales complètes)¹³.
- **Réduire la consommation d'acides gras trans et de graisses saturées**¹⁴ (viennoiseries, plats industriels, charcuterie) et consommer des huiles végétales riches en oméga 3 (lin, cameline, colza) ainsi que des petits poissons (sardines, maquereaux, anchois) ou des gélules d'huile de poisson.
- Prendre un complément de vitamine B12 (selon les besoins) en cas d'alimentation végétarienne, végétalienne ou de problèmes d'estomac (ulcères, etc.) afin de réduire le niveau d'homocystéine¹⁵.
- **Éviter le fer** et le **cuivre** dans les compléments alimentaires



Stimuler son cerveau chaque jour, même en s'amusant, favorise la neurogenèse.

multivitaminés car ils augmentent le stress oxydatif. De plus, le fer est soupçonné d'accélérer les maladies neurodégénératives¹⁶.

- Même si leur rôle n'est pas clairement démontré, ne pas

utiliser d'ustensiles en aluminium.

- **Faire au moins 40 min. de marche** ou d'une **activité d'endurance** 3 fois par semaine. Une pratique physique régulière oxygène le cerveau et multiplie les neurones¹⁷.
- **S'exposer au soleil** afin que la peau synthétise la vitamine D, qui permet au système immunitaire de lutter contre les plaques amyloïdes¹⁸ et prendre un supplément de 4 000 UI par jour entre octobre et avril.
- **Éviter les modes de cuisson à haute température**, comme le barbecue ou les grillades, générateurs de produits avancés de la glycation (AGE), qui fragilisent l'immunité et favorisent l'accumulation de plaques amyloïdes dans le cerveau¹⁹. Préférer les cuissons douces et lentes : à l'étouffée, à la vapeur ou à l'eau.

Une maladie provoquée par les médicaments

Sur les 200 000 nouveaux cas d'Alzheimer recensés chaque année, 30 000 pourraient être accélérés par la prise de benzodiazépines, ces médicaments anxiolytiques ou somnifères qui agissent sur le système nerveux central. D'ailleurs, certains ne devraient pas être prescrits plus de deux semaines, pourtant les Français, notamment les personnes âgées, détiennent un triste record de consommation dans ce domaine. Voici la liste des anxiolytiques pointés du doigt :

Xanax, Lexomil, Valium, Tranxene, Veratran, Victan, Témesta, Ly-sanxia, Seresta, Nordaz, Urbanyl. Les hypnotiques contenant de la benzodiazépine sont : Mogadon, Stilnox, Nuactalon, Havlane, Versed, Normison, Imovane. Sans oublier l'anticonvulsivant Rivotril. La détérioration cérébrale dont seraient responsables ces médicaments pourrait être perceptible dans les cinq ans après les premières prises à partir du moment où la médication dépasse trois mois²⁰.

12. Solfrizzi, Vincenzo and all - Coffee Consumption Habits and the Risk of Mild Cognitive Impairment: The Italian Longitudinal Study on Aging - Journal of Alzheimer's Disease, vol. 47, no. 4, pp. 889-899, 2015
 13. Lourida I., Soni M., Thompson-Coon J., Purandare N., Lang I.A., Ukoumunne O.C., Llewellyn D.J.. Mediterranean Diet, Cognitive Function, and Dementia: a Systematic Review. Epidemiology. 2013 Jul;24(4):479-89.
 14. Okereke, O. I., Rosner, B. A., Kim, D. H., Kang, J. H., Cook, N. R., Manson, J. E., Buring, J. E., Willett, W. C. and Grodstein, F. (2012), Dietary Fat Types and 4-Year Cognitive Change in Community-Dwelling Older Women. Ann Neurol. doi: 10.1002/ana.23593
 15. A. Barnard. Dietary Guidelines for Alzheimer's Prevention. Nutritional Conference on Nutrition and the Brain. Juillet 2013
 16. Altamura, Sandro, Muckenthaler, Martina U. Iron Toxicity in Diseases of Aging: Alzheimer's Disease, Parkinson's Disease and Atherosclerosis - Journal of Alzheimer's Disease, vol. 16, no. 4, pp. 879-895, 2009
 17. K.I. Erickson and A.F. Kramer- Aerobic Exercise Effects on Cognitive and Neural Plasticity in Older Adults - Br J Sports Med. 2009 Jan; 43(1): 22-24. Published online 2008 Oct 16. doi: 10.1136/bjism.2008.052498
 18. Mathew T. Mizwicki, Guanghao Liu, Milan Fiala, Larry Maggantay, James Sayre, Avi Siani, Michelle Mahanian, Rachel Weitzman, Eric Hayden, Mark J. Rosenthal, Ilka Nemere, John Ringman, David B. Teplow. 1 α ,25-Dihydroxyvitamin D3 and Resolvin D1 Retune the Balance Between Amyloid- β Phagocytosis and Inflammation in Alzheimer's Disease Patients. Journal of Alzheimer's Disease, Volume 34, Issue 1
 19. Weijing Cai, Jaime Uribarri, et al. Oral Gycotoxins Are a Modifiable Cause of Dementia and the Metabolic Syndrome in Mice and Humans. PNAS 24/01/2014
 20. Raz N., Lindenberger U., Rodrigue K.M., Kennedy K.M., Head D., Williamson A., Dahle C., Gerstorf D., Acker J.D. Regional Brain Changes in Aging Healthy Adults: General Trends, Individual Differences and Modifiers. Cereb Cortex. 2005 Nov;15(11):1676-89. Epub 2005 Feb 9

LE PLAN D'ACTION QUAND LA MALADIE A DÉBUTÉ

Les résultats surprenants obtenus par le Pr Bredesen montrent qu'il ne faut pas se décourager, mais, au contraire, s'investir dès les premiers signes de la maladie et accepter des modifications de son mode de vie. La prise en charge est multiple et remplit une série d'objectifs complémentaires. Elle doit être personnalisée, afin de combler les carences existantes propres à chacun. Voici les objectifs proposés et les solutions qui peuvent être mises en place pour les atteindre :

1. Nourrir le cerveau

Il faut couvrir les besoins du corps en DHA, un acide gras de la famille des oméga-3, qui favorise la formation de nouveaux neurones. Afin de maîtriser l'inflammation, il faut également veiller à corriger le déséquilibre entre les oméga 3 et les oméga 6 :

- **Consommer deux fois par semaine du poisson** (hareng, maquereau, sardines), riche en DHA.
- **Éviter la viande rouge, la charcuterie et les produits laitiers**, y compris le beurre.
- **Supprimer les sources d'acides gras trans** (viennoiseries, biscuits industriels).
- **Supprimer les huiles de tournesol ou de maïs**. Préférer l'huile vierge de lin, de colza, d'olive et de coco.
- **Consommer beaucoup de légumes et de fruits**.
- **Minimiser la résistance à l'insuline et stimuler la production de corps cétoniques**.

Un dérèglement du métabolisme des glucides est caractéristique de la maladie d'Alzheimer, probablement car les cellules nerveuses sont endommagées par l'infection et ne sont plus capables d'absorber le sucre. Résultat, l'hippocampe s'atrophie²¹ :

- **Éviter** les glucides à index glycémique (**IG élevé**) : sodas, jus de fruits, confiture, pommes de terre, etc.
- **Diminuer** la consommation de **céréales** et **féculeux** et **éviter les céréales raffinées**.
- **Supprimer** le **gluten** et les **plats industriels**.
- **Consommer** 1 cuillère à soupe matin et soir d'**huile de coco vierge**, source de corps cétoniques²². Pour habituer les intestins, commencer par une cuillère à café et augmenter progressivement.
- Ne rien manger dans les 3 h précédant le coucher.
- **Respecter un jeûne de 12 h après le dîner**.

2. Diminuer le stress

En situation de stress chronique, le cerveau a tendance à dépérir. L'hippocampe est en effet très sensible au cortisol, l'hormone du stress, qui fait diminuer la neurogenèse²³. Or, un millier de nouveaux neurones participant aux processus de mémorisation se forment là chaque jour. D'autre part, le stress contribue à l'augmentation de la production des molécules constituant les plaques amyloïdes, accélérant la destruction de l'hippocampe.

Pour diminuer le stress, vous pouvez :

- Pratiquer le **yoga**.
- Faire une séance quotidienne de **méditation de pleine conscience** de 30 min.

Régime cétogène

Les glucides ne sont pas la seule source d'énergie pour le cerveau. L'autre façon de l'approvisionner, ce sont les corps cétoniques, des molécules naturelles qui se forment dans le foie à partir des acides gras. Les corps cétoniques ont la capacité de directement parvenir aux neurones affamés de l'hippocampe et leur procurent de l'énergie pour se multiplier.

Le régime cétogène propose de réduire drastiquement la consommation de glucides et de les remplacer par des acides gras, afin de stimuler la fabrication des corps cétoniques. L'huile de coco permet de fournir directement au cerveau des corps cétoniques, en grande quantité. Le jeûne est une autre façon d'amener l'organisme à produire les corps cétoniques. Ce régime a déjà amélioré la condition de nombreux patients²⁴.

3. Optimiser le sommeil

Le sommeil est indispensable au bon fonctionnement du cerveau, c'est durant le repos nocturne que les déchets, comme les molécules bêta-amyloïdes produites dans la journée, vont être évacués²⁵. C'est aussi à ce moment-là que les nouvelles expériences s'enregistrent dans la mémoire à long terme. Pour s'assurer de dormir d'un bon sommeil profond :

- Dormir au minimum 7 à 8 h par nuit.
- Prendre éventuellement 0,5 g de mélatonine au coucher.
- En cas de réveils nocturnes, ajouter 500 mg de tryptophane.
- Traiter les apnées du sommeil si nécessaire.

21. Sophie Billioti de Gage, Yola Moride, Thierry Ducruet, Tobias Kurth, Hélène Verdoux, Marie Tournier, Antoine Pariente, Bernard Bégaud, Benzodiazepine use and risk of Alzheimer's disease: case-control study - *BMJ* 2014;349:g5205

22. Costantini L.C., Vogel J.L., Barr L.J., Henderson S.T. Proceedings of the 59th Annual Meeting of the American Academy of Neurology Conference; 28 April to 5 May 2007; Boston, MA. Saint Paul, MN: American Academy of Neurology; 2007. Clinical efficacy of AC-1202 (AC-1202TM) in Mild to Moderate Alzheimer's Disease

23. Hashim S.A.1, VanItallie T.B. - Ketone Body Therapy: From the Ketogenic Diet to the Oral Administration of Ketone Ester. *J. Lipid Res.* 2014 Sep;55(9):1818-26. doi: 10.1194/jlr.R046599. Epub 2014 Mar 5

24. John G. Csernansky, Hongxin Dong, Anne M. Fagan, Lei Wang, Chengjie Xiong, David M. Holtzman and John C. Morris, Plasma Cortisol and Progression of Dementia in DAT Subjects - *Am J Psychiatry*. 2006 Dec; 163(12): 2164-2169. doi: 10.1176/appi.ajp.163.12.2164

25. Adam P. Spira, Alyssa A. Gamaldo, Yang An, Mark N. Wu, Eleanor M. Simonsick, Murat Bilgel, Yun Zhou, Dean F. Wong, Luigi Ferrucci and Susan M. Resnick - Self-Reported Sleep and β -Amyloid Deposition in Community-Dwelling Older Adults - *JAMA Neurol.* 2013 Dec 1; 70(12): 1537-1543. doi: 10.1001/jamaneurol.2013.4258

4. Améliorer la neuroplasticité et favoriser la neurogenèse

L'exercice mental est capable de modifier l'organisation cérébrale en favorisant le développement des neurones des régions les plus utilisées. Mais l'exercice physique doit aussi être considéré comme une activité cérébrale qui booste la création de nouveaux neurones dans l'hippocampe²⁶.

- **Lire, écrire, communiquer avec son entourage, écouter de la musique, jouer, etc.** Toutes ces activités de loisirs retardent le déclin cognitif²⁷.
- Pratiquer une **activité physique** adaptée : des séances de 30 à 60 min, 4 à 6 jours par semaine.
- Suivre un programme de **stimulation cognitive** : ateliers mémoire ou méthode Gym Cerveau de Monique Le Poncin. Ajouter des activités intellectuelles comme les mots croisés, le sudoku et des jeux thérapeutiques sur ordinateur, comme X-Torp²⁸ (disponible sur <http://www.curapy.com/>)

5. Éviter les infections

Les inflammations dans la bouche sont soupçonnées d'activer les processus inflammatoires du cerveau, les germes étant susceptibles d'infecter les régions cérébrales²⁹. L'intestin est l'autre porte d'entrée de toxines et un déséquilibre du microbiote est susceptible de déclencher inflammation et infection :

- **Consulter un dentiste** et faire un détartrage ;
- Utiliser une **brosse à dents électrique** et nettoyer les espaces interdentaires à l'aide de brosses ;

- Prendre un **complément de probiotiques** : en 12 semaines, les capacités cognitives s'améliorent³⁰.

6. À contrôler

Un faible taux de vitamine B12 est en lien avec un niveau élevé d'homocystéine dans le sang et représente un des facteurs de risques d'Alzheimer. Un manque de vitamine D empêche les nouveaux neurones de parvenir à maturation dans l'hippocampe³¹ :

- Le statut en **vitamine B12** doit être supérieur à 670 ng/L ; sinon, se supplémenter avec 1 mg de méthylcobalamine, la forme naturelle de la B12.
- Le taux sanguin de **vitamine D3** doit être compris entre 50 et 100 ng/mL ; sinon, se supplémenter avec un complément d'au moins 4000 UI par jour.

À ce programme peuvent s'ajouter des compléments alimentaires pour combler les déficits individuels et dont les mécanismes d'action se complètent et se renforcent :

Pour **réduire l'inflammation, se détoxifier et freiner la progression** des plaques amyloïdes :

- Des acides gras oméga 3 : 500 mg d'EPA et 700 mg de DHA par jour
- Des phospholipides de curcuma : 400 mg de curcumine par jour
- De l'acide alpha-lipoïque : 0,6 à 1,8 g par jour

Pour **améliorer les fonctions cognitives et avoir des effets positifs sur l'hippocampe** :

- Du **magnésium** : 150 mg par jour sous forme de citrate, malate, thréonate ou gluconate.
- Du **resvératrol** : 500 mg par jour
- Du **bacopa monnieri** : 250 mg par jour, standardisé à 55 % de bacosides ou 1 500 mg par jour, standardisé à 10 %.
- Du **ginkgo biloba** : à utiliser avec précaution s'il y a un traitement anticoagulant.

Pour **optimiser le statut en antioxydants et renforcer le fonctionnement énergétique cellulaire** :

- De la **vitamine C** : 500 mg par jour
- De la **coenzyme Q10** : 200 mg par jour

Il faut parfois quelques mois pour que les premiers résultats soient visibles. Attention : les symptômes réapparaissent rapidement si l'on s'écarte du protocole.

Annie Casamayou ■■■

26. Miriam S. Nokia, Sanna Lensu, Juha P. Ahtaiainen, Petra P. Johansson, Lauren G. Koch, Steven L. Britton, Heikki Kainulainen - Physical Exercise Increases Adult Hippocampal Neurogenesis in Male Rats Provided it is Aerobic and Sustained The Journal of Physiology DOI: 10.1113/JP271552
 27. C.B. Hall, R. B. Lipton, M. Sliwinski, M.J. Katz, C.A. Derby and J. Verghese - Cognitive Activities Delay Onset of Memory Decline in Persons Who Develop Dementia - Neurology. 2009 Aug 4; 73(5): 356-361. doi: 10.1212/WNL.0b013e3181b04ae3
 28. Ben-Sadoun, Grégory, Sacco, Guillaume, Manera, Valeria, Bourgeois, Jérémy, König, Alexandra, Foulon, Pierre, Fosty, Baptiste, Bremond, François, d'Arripe-Longueville, Fabienne, Robert, Philippe - Physical and Cognitive Stimulation Using an Exergame in Subjects with Normal Aging, Mild and Moderate Cognitive Impairment - Journal of Alzheimer's Disease, vol. 53, no. 4, pp. 1299-1314, 2016
 29. Wu Z, Nakanishi H. Connection Between Periodontitis and Alzheimer's Disease: Possible Roles of Microglia and Leptomeningeal Cells. J. Pharmacol Sci. 2014;126(1):8-13. Epub 2014 Aug 29
 30. Elmira Akbari, Zatoollah Asemi, Reza Daneshvar Kakhaki, Fereshteh Bahmani, Ebrahim Kouchaki, Omid Reza Tamtaji, Gholam Ali Hamidi, Mahmoud Salami. Effect of Probiotic Supplementation on Cognitive Function and Metabolic Status in Alzheimer's Disease: A Randomized, Double-Blind and Controlled Trial. Frontiers in Aging Neuroscience, 2016; 8 DOI: 10.3389/fnagi.2016.00256
 31. Zhu Y, Zhou R, Yang R, Zhang Z, Bai Y, Chang F, Li L, Sokabe M, Goltzman D, Miao D, Chen L. Abnormal Neurogenesis in the Dentate Gyrus of Adult Mice Lacking 1,25-Dihydroxy Vitamin D3 (1,25-(OH)2 D3). Hippocampus. 2012 Mar;22(3):421-33. doi: 10.1002/hipo.20908. Epub 2010 Dec 1

Les traitements à l'efficacité prouvée contre la cellulite

Ne perdez pas votre temps et votre argent à essayer des techniques hasardeuses pour vous débarrasser de la cellulite : voici les traitements scientifiquement validés. Attention, surprise !

Peau d'orange, capitons, quel que soit le nom dont on l'affuble, la cellulite concerne presque exclusivement les femmes et n'en épargne qu'une sur dix. Elle est d'ailleurs quasiment considérée comme une prédisposition génétique normale et n'a rien d'une maladie, mais son aspect est malgré tout suffisamment disgracieux pour qu'elle devienne la hantise de nombreuses femmes.



Peau d'orange, capitons ou cellulite

La cellulite provient de l'accumulation sous la peau de cellules adipeuses, les adipocytes, qui ont pour rôle de constituer des réserves d'énergie pour pouvoir les délivrer dans les moments de disette. En temps normal, les adipocytes se vident lorsque notre corps a besoin d'énergie puis se remplissent quand nous mangeons. Mais la cellulite, ce sont des adipocytes qui ont du mal à se vider : le corps les utilise moins

que les autres pour fournir de l'énergie ; leur état de stase provoque cet aspect visuel.

Génétiquement, les femmes sont plus prédisposées à la cellulite que les hommes, même si ces derniers peuvent aussi en avoir. L'explication est simple : la femme doit toujours conserver un minimum de réserves de graisses pour d'éventuelles périodes difficiles, en particulier si elle a un enfant à nourrir.

Sous l'influence des œstrogènes, les femmes emmagasinent dans la partie basse du corps : cuisses, fesses, hanches. La cellulite est donc à la fois le résultat naturel de l'anatomie, des gènes et des hormones, mais peut aussi être la conséquence d'une alimentation trop riche ou d'un manque d'activité physique, deux modes de vie qui ne stimulent pas l'utilisation des graisses pour fournir de l'énergie.

UN RÉGIME EST-IL RÉELLEMENT EFFICACE ?

Quand les adipocytes se remplissent et se multiplient, ils se trouvent compressés entre des cloisons de collagène agencées comme les mailles d'un filet. La peau se déforme et prend l'aspect capitonné typique de la cellulite. En profondeur, les adipocytes

gorgés de graisse compriment les vaisseaux sanguins et lymphatiques, du coup la circulation qui permet les échanges d'éléments nutritionnels et l'élimination des toxines est freinée, ce qui favorise la rétention d'eau et l'insuffisance veineuse.

3 compléments alimentaires populaires et efficaces

Il existe trois compléments alimentaires efficaces pour stimuler l'utilisation des graisses stockées dans les adipocytes et ainsi diminuer la cellulite. Mais dans tous les cas l'effet n'est maximal que lorsque la substance est couplée avec l'exercice physique : le thé vert, le café et les acides gras oméga-3 du poisson (EPA et DHA).

Perdre de la cellulite ? En théorie, c'est simple : il faudrait inverser le mécanisme et désengorger les adipocytes. En pratique, c'est plus compliqué : il est difficile de perdre du poids de manière localisée. De plus, on peut avoir de la cellulite sans surpoids, dans ce cas la cellulite est purement hormonale et naturelle, comme expliqué plus haut. Toutefois, on sait que certaines habitudes alimentaires favorisent le stockage de graisses peu mobilisables au niveau des

cuisse ou du ventre : le sel, les aliments à index glycémique élevé (pain blanc, pain de mie, sucres, galettes de riz soufflé, etc.), les huiles végétales hydrogénées (margarines, viennoiseries, etc.). Les règles classiques de l'alimentation saine sont donc conseillées.

Le bouillon de poulet contre la cellulite

Le bouillon d'os de poulet (ou de tout autre animal) est une source naturelle de collagène et sa consommation régulière a de nombreuses vertus, dont celle de réduire la cellulite. La recette est simple : faites cuire les os, les pattes et le cartilage d'un poulet à feu doux dans de l'eau, assaisonnez puis filtrez avant de boire le bouillon. On peut aussi le congeler et le réutiliser comme base de préparation pour des légumes ou d'autres plats.

Il existe aussi des compléments alimentaires de collagène : une étude scientifique a montré qu'en 6 mois, l'apport de 2,5 g de collagène permet de diminuer la présence de cellulite sur les cuisses, d'améliorer significativement l'élasticité de la peau et surtout de restaurer un fonctionnement équilibré du derme qui joue un rôle clé dans la formation de cellulite¹.



Séance d'aquabiking

POURQUOI IL NE FAUT PAS FAIRE L'IMPASSE SUR LE SPORT

La couche de graisse de la peau se situe en profondeur tout près des muscles : si ceux des cuisses ou des hanches sont flasques, il est logique que la cellulite soit encore plus visible². De plus, il est recommandé d'associer à toute diète restrictive la pratique régulière d'une activité physique, car lorsque les adipocytes rejettent les graisses, il faut que les muscles travaillent pour brûler ces dernières, sans quoi elles risquent d'être de nouveau stockées.

On peut faire n'importe quel exercice physique, mais il faut que l'intensité de l'exercice soit suffisante. Privilégiez donc la course à pied, le tennis, la musculation ou les cours collectifs de fitness, l'escalade, le kayak à la marche ou la natation. Une petite exception pour l'aquabiking, qui consiste à pédaler dans l'eau, et qui est recommandé par le Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue et spécialiste de la cellulite.

EST-IL UTILE D'APPLIQUER UNE CRÈME ?

Le rôle d'une crème anticellulite reste limité et il existe peu de données probantes pour justifier son emploi. La difficulté pour les actifs est de parvenir à pénétrer jusqu'à l'hypoderme, la couche la plus profonde de la peau, là où se trouvent les adipocytes. La majorité des crèmes cherchent à favoriser la lipolyse, c'est-à-dire le déstockage des graisses, et leurs principes actifs

font essentiellement partie de la famille des xanthines, la caféine étant le plus connu d'entre eux. Une crème à la caféine appliquée 2 fois par jour pendant un mois semble avoir cependant un effet modeste : petite réduction du tour de cuisse et légère diminution de la graisse sous-cutanée³, son efficacité est plus évidente quand elle est associée à une alimentation saine⁴.

UNE TECHNIQUE DE POINTE

Les appareils d'endermologie (type Cellu M6) reproduisent mécaniquement les effets d'un massage profond sur les zones spécifiques où se situe la cellulite : l'appareil soulève un pli de la peau et le roule comme une vague, ce qui permet d'activer le déstockage des graisses et d'améliorer la qualité de la peau en agissant sur le collagène et la circulation sanguine. Il faut prévoir 2 séances par semaine pendant au moins 3 mois pour des résultats visibles⁵, puis des séances d'entretien mensuel pour maintenir les résultats. La régularité semble être la clé de la réussite, sans oublier d'effectuer en parallèle une activité physique afin que les muscles puissent utiliser les graisses déstockées.

Comme avec le Cellu M6, des séances de palper-rouler manuel au long cours semblent renforcer l'élimination des graisses et améliorer l'aspect de la cellulite⁶.

Annie Casamayou ■■■

- Schunck Michael, Zague Vivian, Oesser Steffen, and Proksch Ehrhardt. Journal of Medicinal Food. December 2015, 18(12): 1340-1348. doi:10.1089/jmf.2015.0022.
- Rossi, A.B.R., & Vergnanini, A.L. 2000. Cellulite: A review. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology, 14, 251-62.
- Wanner, M., & Avram, M. 2008. An evidence-based assessment of treatments for cellulite. Journal of Drugs in Dermatology, 7 (4), 341-45.
- Escudier B, Fanchon C, Labrousse E, Pellee M. Benefit of a topical slimming cream in conjunction with dietary advice. Int J Cosmet Sci. 2011 Aug;33(4):334-7. doi: 10.1111/j.1468-2494.2010.00630.x. Epub 2011 Feb 1.
- Kutlubay Z, Songur A, Engin B, Khatib R, Calay Ö, Serdaroglu S. An alternative treatment modality for cellulite: LPG endermologie. J Cosmet Laser Ther. 2013 Oct;15(5):266-70. doi: 10.3109/14764172.2013.787801. Epub 2013 Apr 22.
- Rawlings, A.V. 2006. Cellulite and its treatment. International Journal of Cosmetic Science, 28, 175-90.

Profitez des vacances pour sauver votre dos

Sciatique, lombalgie, discopathie... Ces douleurs qui peuvent gâcher le quotidien sont souvent perçues comme une sorte de fatalité aussi inévitable que le fait de vieillir. Et pourtant, avec quelques exercices et de la régularité, la fatalité fait place à la longévité !

Rares sont les personnes qui n'ont jamais souffert de douleurs dorsales. Un petit nombre de cas trouvent leur origine dans des anomalies congénitales, des pathologies dégénératives. Ils sont pris en charge par des programmes thérapeutiques individualisés et ne sont pas concernés par cet article. En revanche, le mal de dos de M. et Mme Tout-le-Monde est toujours en lien avec le stress, de mauvaises habitudes posturales, des troubles émotionnels, ou encore avec le surpoids, la sédentarité, le manque d'exercices physiques, une literie inadaptée, etc.

POURQUOI AVONS-NOUS MAL AU DOS ?

Structure centrale du corps, notre colonne vertébrale participe à la quasi-totalité de nos mouvements, tout en protégeant la moelle épinière. Seulement, en raison d'un manque de variété et de mobilité dans nos mouvements quotidiens, de la position assise prolongée – voire avachie – et du stress, les courbures naturelles de la colonne se modifient au fil des années. L'excès de flexion de colonne et son manque de mobilité ont des conséquences dramatiques sur la santé de nos disques intervertébraux. Tout déséquilibre de la courbure peut entraîner, au fil du temps, des douleurs locales, avec inflammation des vertèbres, mais aussi une certaine instabilité et un manque de confiance en soi. Les expressions « *j'en ai plein le dos* », « *avoir quelqu'un sur le dos* » ou encore « *porter toute la misère sur ses épaules* » montrent à quel point les émotions sont en lien avec nos postures.

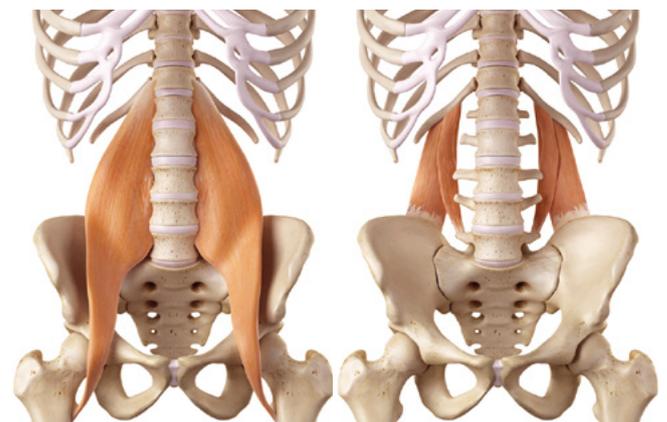
Les douleurs de dos peuvent également être dues à une dysfonction au niveau du bassin. Par exemple, un déséquilibre musculaire (une différence de tonicité ou de souplesse entre un muscle et son opposé) va provoquer un décentrage de l'articulation. Résultat : le corps va naturellement chercher à compenser. Il va s'adapter pour pouvoir continuer à bouger et à effectuer les tâches quotidiennes

jusqu'à une certaine limite : la douleur, la blessure et la maladie.

Heureusement, vous pouvez agir et mettre en place de petites actions dans votre quotidien. La période de vacances est une belle occasion pour prendre de bonnes habitudes et pratiquer quelques exercices simples à faire n'importe quand, de façon à anticiper, prévenir ou guérir les douleurs dorsales.

LES HABITUDES QUOTIDIENNES À PRENDRE AU PLUS VITE

- Si vous travaillez assis ou si vous avez l'habitude de rester longtemps dans cette position, **bougez toutes les 30 minutes** pour redonner une certaine liberté de mouvement à votre colonne vertébrale.
- Lorsque vous êtes amené à prendre une charge au sol, qu'elle soit lourde ou non, **fléchissez vos jambes** et non votre colonne ! Reportez-vous au n° 125 d'*Alternatif Bien-Être* pour davantage de détails.
- Prenez le temps de **réaliser une routine de mobilité articulaire** au moins une fois par jour. La mobilité est fondamentale pour entretenir vos articulations.
- Pensez à **étirer les muscles autour du bassin**.



Muscle psoas majeur

Muscle carré des lombes

Le bassin est un carrefour qui fait la liaison entre le haut et le bas du corps. Un déséquilibre de tensions au niveau des muscles qui s'y insèrent peut avoir de grosses répercussions sur la santé de votre dos et de votre colonne.

- Prenez des moments pour **respirer avec votre ventre**. Le diaphragme est connecté à deux muscles en lien avec les douleurs dorsales : le psoas et le carré des lombes. En respirant régulièrement avec votre ventre, vous diminuez grandement les tensions sur ces muscles. Inspirez par le nez tout en gonflant votre ventre pendant 3 à 5 secondes et expirez par la bouche en plaquant votre nombril contre votre colonne pendant 3 à 5 secondes. Exercice à faire le plus souvent possible dans la journée.
- **Renforcez votre sangle abdominale** avec des exercices de gainage statique et dynamique. Plus le corps sera gainé, plus vos articulations seront stables et moins vous serez sujet aux compensations, douleurs et blessures.

EXERCICES POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE DOS

- **Automassages autour du bassin, du psoas et du dos**

Si vous souffrez de douleurs dorsales, de lumbagos, de hernies discales, je ne peux que vous conseiller les automassages. Pratiqués de façon régulière, les automassages vont diminuer les douleurs et les tensions musculaires, améliorer la circulation sanguine et lymphatique. Il existe plusieurs outils d'automassage, tels que le bâton, le rouleau, les balles, la canne de massage, les mini-ballons, etc. Si vous débu-

tez dans cette pratique, je vous recommande le bâton de massage pour doser la pression et masser localement une zone douloureuse. Vous pouvez vous masser seul ou faire appel à l'un de vos proches pour un échange de bons procédés. L'idée est de masser les zones douloureuses de façon lente et progressive. En cas de douleurs, tensions musculaires et stress important, effectuez des automassages plusieurs fois par jour.

- **Automassage respiratoire**

La position de l'enfant est une posture qui va masser la zone lombaire grâce à la respiration abdominale. Dans cette position, le ventre est en appui sur les cuisses, ce qui va limiter l'expansion ventrale. Par conséquent, à chaque inspiration (lorsque le ventre se gonfle), le mouvement du diaphragme va masser de l'intérieur la zone lombaire et les muscles profonds du dos.

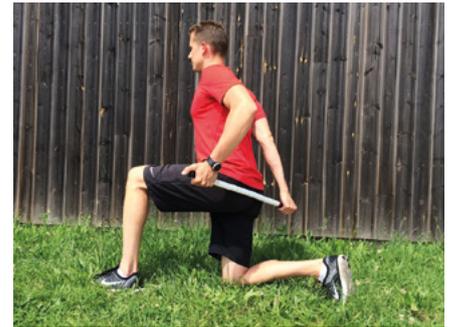
Assis, fesses sur vos talons, genoux écartés de la largeur du bassin, les bras le long du corps, front posé au sol et nuque étirée par la pesanteur. Utilisez la respiration abdominale pour faire un automassage. Faites 10 respirations profondes : inspirez par le nez en gonflant le ventre et expirez par la bouche.

- **Dos rond/dos creux avec ou sans bandes élastiques**

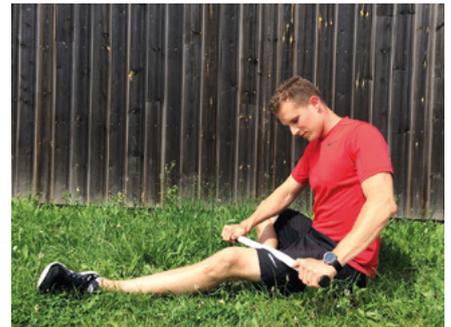
Cet exercice améliore la mobilité de toute la colonne vertébrale. Il étire les fléchisseurs et les extenseurs vertébraux.

Placez-vous à quatre pattes, les mains sous vos épaules et les genoux sous vos hanches.

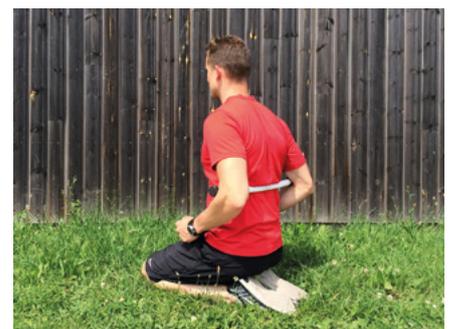
Phase 1 : enrroulez le dos en aspirant le nombril et en basculant le bassin en rétroversion. Relâchez votre tête et enrroulez vos épaules à l'intérieur de la poitrine. Expirez sur cette phase.



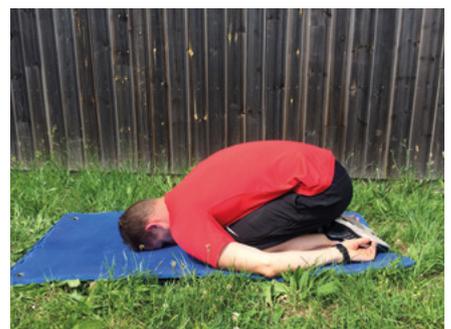
Automassage du psoas



Automassage des cuisses



Automassage respiratoire



Position de l'enfant



Phase 1 : Dos rond

Phase 2 : inversez le mouvement lentement, en redressant la tête pour regarder devant vous. Le bassin bascule vers l'arrière (antéversion) et le ventre se dirige vers le sol. À ce moment précis, les omoplates se resserrent. Inspirez sur cette phase.

Pour davantage d'efficacité, placez une bande élastique de tension moyenne en traction arrière autour de vos hanches afin de décompresser la colonne vertébrale.

Faites ce mouvement une vingtaine de fois.

• Torsion dynamique du buste en position allongée

Cet exercice permet d'étirer les muscles de la poitrine, des épaules, des trapèzes et de retrouver une bonne mobilité de la colonne vertébrale.

Placez-vous en position du fœtus au sol sur le côté droit et pressez un coussin ou un mini-ballon entre vos genoux, qui sont à hauteur de hanches. Bras tendus devant vous, faites une ouverture thoracique avec votre bras gauche tendu pour aller en direction opposée. Concentrez-vous sur le fait de diriger l'épaule gauche en direction du sol pour accentuer l'étirement. La tête accompagne le mouvement. Ensuite, le retour se fait par le haut en demi-cercle, de façon contrôlée, pour mobiliser l'épaule.

Si vous trouvez cette variante relativement simple, tendez votre jambe droite dans l'alignement de votre colonne vertébrale et placez votre coussin ou mini-ballon entre le genou et le sol. Faites la même chose de l'autre côté.

Effectuez ce mouvement d'ouverture/fermeture 10 fois et restez 30 secondes en position d'ouverture sur la dernière répétition.

• Étirement du psoas

Le muscle psoas permet la connexion entre le bas et le haut du corps (insertion sur les vertèbres lombaires). En raison de nos mauvaises habitudes posturales, le psoas a tendance à se raidir, ce qui engendre bien souvent des douleurs de dos. Il influence grandement l'inclinaison et la position du bassin. Il est donc fondamental de l'étirer régulièrement pour qu'il retrouve sa longueur d'origine.

À l'aide d'une chaise, d'un banc ou d'un tabouret, placez votre pied gauche sur l'assise et votre genou droit sur une surface molle située sous la chaise. Votre jambe droite est située devant vous et forme un angle à 90°. Plus votre genou est proche du support, plus l'étirement sera intense. Tendez tout doucement vos hanches vers l'avant pour accentuer l'étirement. Restez en position 30 secondes à 1 minute, puis changez de côté.

Vous pouvez également utiliser une bande élastique de tension moyenne pour décompresser l'articulation et la recentrer.

Attachez votre bande sur un solide point d'accroche. Face à votre point d'ancrage et en position debout, placez la bande sous votre fesse droite. Placez votre genou droit sur une surface molle au sol et votre jambe gauche devant vous comme dans l'exercice précédent. Avancez vos hanches en direction du point d'accroche et maintenez la position 30 secondes à 1 minute. Changez de côté.

Thomas MAHIEU
Coach sportif ■■■



Phase 2 : Dos creux



Torsion dynamique du buste



Étirement du psoas avec ou sans l'usage d'une bande élastique

Lutéine : bonne pour les yeux, mais aussi pour le cerveau

Une découverte inattendue

On connaissait les bienfaits de la lutéine et de la zéaxanthine (deux pigments colorés retrouvés dans certains aliments comme le jaune d'œuf) dans la prévention de la dégénérescence maculaire liée à l'âge, grâce à leurs pouvoirs antioxydants et anti-inflammatoires. Mais des chercheurs américains viennent de constater un nouvel effet méconnu de ces molécules : en suivant une soixantaine d'adultes qui ont pris un complément alimentaire pendant un an (un mélange de lutéine et de zéaxanthine dosé à 13 mg par jour), ils ont constaté une baisse notable du stress chronique, aussi bien de manière subjective qu'objective. Ainsi, au bout de six mois, les symptômes de stress et les problèmes émotionnels étaient moindres chez les personnes supplémentées et leur niveau de cortisol (l'hormone du stress) était nettement plus bas. Les résultats ont été maintenus ou améliorés à 1 an.¹

1. Nicole Treasa Stingham et al. Supplementation With Macular Carotenoids Reduces Psychological Stress, Serum Cortisol, and Sub-Optimal Symptoms of Physical and Emotional Health in Young Adults. *Nutritional Neuroscience*. Février 2017. P1-11

L'effet yoyo des régimes, facteur de cancer !

Ne prenez pas les régimes à la légère

Une vaste étude² ayant pour objectif d'évaluer les risques et les bienfaits des régimes sur la santé à long terme a découvert que les variations de poids répétées à la suite de régimes amincissants augmentaient nettement les risques de cancer ! Les chiffres sont éloquentes : + 11% pour le risque de cancer du sein et + 23% pour le risque de cancer de l'endomètre. Les femmes ayant vécu plus de 4 périodes de « yoyo » voient même leur risque de cancer de l'endomètre augmenter de 38 % ! Cette étude rappelle donc que les « régimes » amincissants présentent de nombreux dangers et que, pour perdre du poids de manière durable et saine, il faut plutôt changer ses habitudes alimentaires de manière définitive.

2. Laura M. Welti, Daniel P. Beavers, Bette J. Caan, Haleh Sangi-Haghpeykar, Mara Z. Vitolins and Kristen M. Beavers. Weight Fluctuation and Cancer Risk in Postmenopausal Women: the Women's Health Initiative. *Epidemiol Biomarkers Prev*; 26(5); 1-8. DOI: 10.1158/1055-9965.EPI-16-0611 Published January 2017

Cette plante accélère la guérison des fractures osseuses

Elle fait nettement mieux que les produits laitiers !

Le *Cissus quadrangularis* est une plante utilisée depuis des siècles par diverses médecines holistiques traditionnelles. Elle est surtout utilisée par les sportifs et vendue comme solution face aux problèmes articulaires. Des chercheurs thaïlandais, américains et australiens ont cherché à savoir quels étaient les bienfaits démontrés de cette plante en effectuant une synthèse de la littérature médicale sur le sujet. De manière surprenante, l'effet sur les articulations n'a pas été mis en évidence. En revanche, il semble que le *Cissus quadrangularis* accélère la guérison des fractures osseuses en agissant sur la cicatrisation et en diminuant les douleurs³.

3. Ratreer Sawangjit, Panupong Puttarak, Surasak Saokaew & al. Efficacy and Safety of *Cissus Quadrangularis* L. in Clinical Use: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Phytotherapy Research*. Volume 31, Issue 4. April 2017. Pages 555-567

Médicaments anticholestérol : ils donnent bien le diabète

Les craintes des patients sont fondées

Les médicaments anticholestérol les plus utilisés, les fameuses « statines », n'en finissent plus de faire parler d'eux. Au-delà du doute sur leurs bienfaits réels sur la santé cardiovasculaire, c'est la question de leurs effets secondaires qui fait débat. Officiellement, ils seraient minimes, mais des travaux d'envergure publiés par des chercheurs italiens confirment une fois de plus la nocivité de ces traitements. C'est nettement leur rôle diabétogène qui est pointé du doigt : la prise de statines augmente globalement le risque de diabète de 44 %. Le risque est le plus faible avec la simvastatine (+ 38 %) et le plus élevé avec la rosuvastatine (+ 61 %)⁴. Une raison de plus pour éviter ces médicaments...

4. M. Casula, F. Mozzanica, L. Scotti et al. Statin Use and Risk of New-Onset Diabetes: A Meta-Analysis of Observational Studies. *NMCD*, May 2017. Volume 27, Issue 5, Pages 396-406

Un complément multivitaminé combat les effets de la pollution

Deux heures d'exposition à la pollution de l'air aux particules fines, par exemple dans une grande ville, altèrent la fréquence cardiaque et les taux de globules blancs, essentiels pour lutter contre les maladies. Ce type de pollution est considéré comme le déclencheur le plus courant d'une crise cardiaque. Quelle solution à part le déménagement ? Prendre un complément alimentaire de vitamines B selon des chercheurs américains ! C'est en tout cas un moyen pour atténuer la nocivité de la pollution selon le résultat de leurs travaux menés sur une dizaine de volontaires⁶.

6. ia Zhong, Letizia Trevisi, Bruce Urch, Xinyi Lin, Mary Speck, Brent A. Coull, Gary Liss, Aaron Thompson, Shaowei Wu, Ander Wilson, Petros Koutrakis, Frances Silverman, Diane R. Gold, Andrea A. Baccarelli. B-vitamin Supplementation Mitigates Effects of Fine Particles on Cardiac Autonomic Dysfunction and Inflammation: a Pilot Human Intervention Trial. *Scientific Reports*, 2017; 7: 45322.

Le marathon, pas si bon pour la santé ?

Des effets préoccupants sur les reins

Les bienfaits du sport pour la santé ne sont plus à prouver. Mais en ce qui concerne la pratique soutenue d'une activité d'endurance, les effets sont plus discutés. Des chercheurs⁵ ayant recueilli des échantillons de sang et d'urine de 22 participants au Marathon Hartford 2015, avant et après la course, indiquent que 82 % étaient en insuffisance rénale juste après avoir couru les 42,195 km et que leurs reins ne filtraient plus correctement les déchets du sang. Fort heureusement, les chercheurs ont constaté que les reins récupéraient de ce traumatisme en quelques jours, mais il est probable que ces effets puissent être problématiques de manière durable chez certaines catégories de personnes, en particulier celles touchées par une maladie des reins. Les chercheurs pensent que cette toxicité rénale provient de la dégradation rapide des protéines musculaires pour fournir de l'énergie, ce qui amène beaucoup de déchets au niveau des reins dans un court laps de temps.

5. Sherry G. Mansour, Gagan Verma, Rachel W. Pata, Thomas G. Martin, Mark A. Perazella, Chirag R. Parikh. Kidney Injury and Repair Biomarkers in Marathon Runners. *American Journal of Kidney Diseases*, 2017.01.045

Les myrtilles améliorent le fonctionnement du cerveau

Dans le cadre d'une étude anglaise, une vingtaine de volontaires ont été assignés à boire quotidiennement 30 mL de jus de myrtilles concentré par jour pendant trois mois. Résultat : une augmentation significative de leur activité cérébrale dans les zones associées à la fonction cognitive. La circulation sanguine du cerveau était meilleure, ainsi que leur mémoire de travail⁷. Cette quantité de jus représente 230 g de myrtilles par jour.

7. Bowtell JL, Aboo-Bakkar Z, Conway M, Adlam AR, Fulford J. Enhanced task related brain activation and resting perfusion in healthy older adults after chronic blueberry supplementation. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2017 Mar 1

On sait comment la respiration contrôle le stress

Des chercheurs ont découvert que 175 neurones d'une minuscule zone du cerveau⁸, observent notre respiration de manière inconsciente et communiquent avec une autre zone du cerveau : le *Locus caeruleus*, qui gère l'éveil et le stress. Si l'on respire doucement, ces 175 neurones sont inactifs et le corps est dans un état calme. Lorsque l'on respire plus vite, ils envoient un signal qui augmente notre anxiété. Notre stress agit donc sur notre respiration, mais la respiration agit aussi sur notre stress.

8. Kevin Yackle, Lindsay A. Schwarz, Kaiwen Kam. Breathing control center neurons that promote arousal in mice. *Science*. 31 Mar 2017; Vol. 355, Issue 6332, pp. 1411-1415

L'ashwagandha améliore la mémoire

La médecine ayurvédique utilise allègrement les plantes pour soulager les problèmes de santé. Parmi elle, l'ashwagandha ne cesse de démontrer de nouveaux bienfaits sur la santé. Dans une étude menée sur 50 adultes de plus de 35 ans souffrant de déficience cognitive légère, seulement 8 semaines d'une supplémentation, à raison de 300 mg matin et soir d'un extrait de racine d'ashwagandha a amélioré la mémoire immédiate et générale, la fonction exécutive, l'attention soutenue et la vitesse de traitement de l'information⁹.

9. Dnyanraj Choudary et al. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions, *Journal of Dietary Supplements*. Volume 14, 2017 - N° 6

DERNIÈRE MINUTE

L'hystérie vaccinatoire française



Quadruple ration de vaccins obligatoires pour les plus jeunes citoyens français

A peine le nouveau gouvernement français prenait-il ses fonctions qu'un coup de Trafalgar à l'encontre de la santé de nos bambins était mené : il n'en fallait pas plus pour que notre chroniqueur Pierre Lance dénonce « l'hystérie vaccinatoire ».

Quelques éminences très grises spécialistes du conflit d'intérêt clandestin et retranchées dans les soupentes du Ministère de la Maladie avaient concocté pour l'ancienne ministre Marisol Touraine un projet démentiel visant à rendre obligatoires pour nos bébés onze vaccins qui seraient venus s'ajouter aux trois qui le sont déjà chez nous. Lorsqu'un pays change de gouvernement, et du même coup, en principe, de politique, les groupes d'intérêt et les agents d'influence s'empressent de faire le siège des nouveaux ministres, afin que ceux-ci ne prennent pas de décisions intempestives susceptibles de perturber les stratégies industrielles en développement. C'est pourquoi Marisol Touraine, dûment chapitrée par les spadassins de la seringue, a pris soin de refiler à sa remplaçante, Agnès Buzyn, et de manière insistante, le plan diabolique d'agression collective de nos tout-petits sans défense. La nouvelle ministre,

propulsée Avenue de Ségur par le tsunami Macron en tant que personnalité de la société civile, est elle-même médecin (j'ai toujours trouvé insolite qu'on nomme toujours un médecin à la tête du Ministère de la Maladie alors qu'on se garde bien de nommer un général à la tête du Ministère de la Défense. Bizarre, non ?).

« Madame Agnès Buzyn déclare réfléchir à l'adoption de huit vaccins obligatoires (sur les onze proposés) pour une durée « limitée » de cinq à dix ans, ce qui ferait de la France la première dictature vaccinale au monde. »

Madame Buzyn a dirigé pendant cinq ans l'Institut national du cancer, puis fut nommée en 2016 à la tête de la Haute Autorité de Santé. Elle est donc « du sérail » et elle avait affirmé en 2013 que les liens d'intérêt entre experts et laboratoires étaient un gage de compétences. Or, nul n'ignore qu'ils sont surtout une garantie de profits pour les usines à vaccins et à médicaments qui ont mis toute

l'humanité en coupe réglée. Ces liens d'intérêt, qui ne sont rien d'autre qu'une marmite à cuire des corruptions potentielles, ont été maintes fois dénoncés par de nombreux médecins et associations. Tout ce que ces lanceurs d'alerte ont obtenu, c'est l'obligation de déclarer ces liens d'intérêt, qui restent pourtant camouflés la plupart du temps, preuve qu'ils sont bien matière à suspicion légitime. Madame Agnès Buzyn déclare réfléchir à l'adoption de huit vaccins obligatoires (sur les onze proposés) pour une durée « limitée » de cinq à dix ans, ce qui ferait de la France la première dictature vaccinale au monde. Un grand débat se développe actuellement dans le monde médical sur la nocivité éventuelle d'une telle décision sur la santé de nos bébés et des adultes qu'ils deviendront. Pour ma part, je préfère me placer sur le terrain des droits sacrés de la personne humaine et celui des familles. Un vaccin est un acte médical intrusif supposé préventif au sujet duquel les parents doivent être seuls détenteurs d'une décision souveraine. Tout vaccin imposé est une violation caractérisée de la liberté individuelle et de l'intégrité corporelle garanties à chacun par notre Constitution !

Pierre Lance ■■■

Bienfaits du soleil : il n'y a pas que la vitamine D !

Une supplémentation en vitamine D pourrait-elle nous faire jouir de tous les bienfaits du soleil sans ses inconvénients ? La réponse est non, car l'astre agit de multiples manières sur notre organisme pour nous maintenir en bonne santé, physique et morale.

Au XIX^e siècle, une maladie de peau cause des ravages dans les pays nordiques, sévissant tout particulièrement au cours des longs mois d'hiver. Elle s'affiche sur le visage des personnes qui l'ont contractée : le lupus vulgaire est une maladie cutanée causée par l'agent de la tuberculose, *Mycobacterium tuberculosis*. Les médecins sont démunis face à l'affection. Aucun traitement n'en vient à bout. Jusqu'à ce qu'un médecin danois, Niels Ryberg Finsen, développe une méthode originale qui obtient un franc succès. Il expose les zones de peau contaminées à des rayons concentrés de lumière et obtient la régression, puis la disparition complète des lésions. Ces travaux sont récompensés par le prix Nobel de médecine en 1903 et ce traitement fera référence jusqu'à la découverte des antibiotiques dans les années 1940.

SE SOIGNER GRÂCE À LA LUMIÈRE

L'efficacité du traitement de Finsen a longtemps été attribuée à la capacité de la lumière du soleil, et plus précisément aux rayons UVB, de provoquer la production de vitamine D, stimulante pour l'immunité. Mais en 2005, une équipe a démontré que le dispositif utilisé par le médecin ne pouvait pas transmettre ce type de

rayonnements¹. Ils avancent ainsi une nouvelle explication : les bactéries responsables de la maladie contiennent des molécules, appelées coproporphyrines III, qui, exposées à la lumière, génèrent des radicaux libres. Ces espèces chimiques dérivées de l'oxygène sont très réactives et déstructurent le microbe pathogène. Ce principe est toujours utilisé pour soigner des maladies de peau, mais également en cancérologie, où les radicaux libres issus d'une substance photoactivable s'attaquent aux tissus malades.

L'emploi thérapeutique de la lumière du soleil remonte à 4000 ans... Mais si nos ancêtres vénéreraient l'astre comme un dieu, il a de nos jours très mauvaise presse. Accusé d'accélérer le vieillissement de la peau, de favoriser le développement de cancers cutanés, il est la cible de messages de santé publique clairs : il convient de s'en protéger, à grand renfort d'écran solaire total, de chapeaux, lunettes et vêtements longs...

Pourtant, certains constats remettent en question ce discours. Une récente étude suédoise² observe que les femmes qui se préservent le plus des rayons du soleil ont un taux de mortalité toutes causes confondues deux fois supérieur à celles qui s'exposent le plus. De plus, le risque de développer certaines

maladies (des maladies auto-immunes, des cancers et des maladies cardiovasculaires) ou leur taux de mortalité varie en fonction de la latitude du lieu de vie et donc de la dose de rayonnements UV reçue. Il est ainsi légitime de s'interroger sur le bien-fondé de cet évitement du soleil. Car si les risques d'une surexposition sont réels, une dose de soleil adaptée (pas question de se faire cuire pendant des heures !) est bonne pour la santé de multiples façons, au-delà de l'action de la vitamine D.

LE PROTECTEUR DU SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

L'hypertension artérielle est un facteur de risque important de maladie cardiovasculaire (crise cardiaque, AVC, etc.), dont la fréquence augmente pendant les mois d'hiver et dans les pays les moins ensoleillés. Lorsque l'on soumet la peau de volontaires à un rayonnement UVA, la quantité d'oxyde nitrique dans leur sang grimpe en flèche³. La lumière permet en effet la transformation des nitrites qui y sont stockés en ce précieux gaz, qui provoque un relâchement de la paroi des vaisseaux sanguins. Cette vasodilatation a un effet immédiat : elle abaisse la pression artérielle. Cet effet intéresse également les femmes enceintes, car le soleil

1. Moller K.I. et al. How Finsen's Light Cured Lupus Vulgaris. *Photodermatol Photoimmunol Photomed*. 2005 Jun ; 21 (3) : 118-24
 2. Lindqvist P.G. et al. Avoidance of Sun Exposure Is a Risk Factor for All-Cause Mortality : Results From the Melanoma in Southern Sweden Cohort. *J Intern Med*. 2014 Jul ; 276 (1) : 77-86. doi : 10.1111/joim.12251. Epub 2014 Apr 23
 3. Liu D et al. UVA Irradiation of Human Skin Vasodilates Arterial Vasculature and Lowers Blood Pressure Independently of Nitric Oxide Synthase. *J Invest Dermatol*. 2014 Jul ; 134 (7) : 1839-46. doi : 10.1038/jid.2014.27. Epub 2014 Jan 20

permet de réduire le risque de pré-éclampsie, une complication de la grossesse, première cause de mortalité au cours de la grossesse dans nos pays.

La découverte de ce mécanisme apporte un nouvel éclairage sur les raisons possibles de la faible mortalité par maladie cardiovasculaire observée au Portugal, en Espagne, en Italie, en Grèce et en France par rapport aux autres pays d'Europe. Les niveaux d'ensoleillement plus élevés de ces pays pourraient contribuer à la bonne santé cardiaque de leurs habitants, et pas seulement leur régime alimentaire méditerranéen⁴ ! L'oxyde nitrique intervient en outre dans l'immunité, où il facilite la guérison des plaies et joue un rôle antimicrobien et antitumoral, ainsi que dans la transmission des messages au niveau du cerveau. Il diminue l'intolérance au glucose et la résistance à l'insuline, réduisant ainsi probablement le risque de diabète de type 2.

SOLEIL ET CANCER : LES FAITS

Le rayonnement ultraviolet est capable d'entraîner des mutations au niveau de l'ADN des êtres vivants et cette caractéristique lui confère son aptitude à favoriser le développement de cancers de la peau. C'est pourquoi les autorités mettent en garde contre une exposition excessive. Mais il semble jouer un rôle protecteur contre d'autres types de cancer ! Des études épidémiologiques ont montré la moindre fréquence de cancers colorectal, du sein, de la prostate et du lymphome non hodgkinien⁵ chez les personnes qui s'exposent régulièrement au soleil. Dans une expérience⁶ faite sur des souris transgéniques pré-disposées à développer un cancer

colorectal, l'exposition au soleil ou la supplémentation en vitamine D a permis de réduire fortement la charge tumorale (c'est-à-dire la surface couverte par les tumeurs). Avec une différence, cependant : les tumeurs des souris exposées aux UV avaient moins progressé que celles bénéficiant de la vitamine D, suggérant un avantage propre au rayonnement lumineux.

Autre exemple : des chercheurs ont étudié les habitudes de vrais jumeaux pendant l'enfance, s'intéressant à leurs activités de plein air. Le constat a été frappant : les jumeaux qui ont passé plus de temps dehors ont moins de maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques⁷. Une bonne dose de soleil reçue pendant les premières années de vie permettait de réduire le risque de développer cette maladie de 25 à 57 % ! Des résultats similaires ont été observés pour les autres maladies auto-immunes comme la polyarthrite, le psoriasis, le diabète de type 1, syndrome de Gougerot, etc. Et même une fois la maladie installée, le soleil présente des avantages santé : il calme les réactions auto-immunes, ralentit l'évolution et diminue le besoin en médicaments.

REMETTRE SON HORLOGE INTERNE À L'HEURE

Les processus qui se déroulent au sein de notre organisme sont calés sur un rythme d'environ 24 heures. La production de mélatonine, l'hormone du sommeil, est par exemple inhibée en journée, sous l'effet des rayons lumineux. Puis, sa production augmente dans la soirée, pour atteindre un pic entre 2 et 4 heures du matin, nous garantissant un repos réparateur. Une faible exposition à la lumière naturelle en journée peut réduire la quantité de mélatonine produite la nuit, perturber le sommeil et décaler notre horloge biologique. Les conséquences peuvent être multiples, car elle contrôle un grand nombre de processus, notamment la réparation des dommages de l'ADN, la croissance et la survie des cellules, le métabolisme, etc. Des chercheurs ont constaté un lien entre l'exposition à la lumière naturelle du matin et l'indice de masse corporelle des personnes, et ont estimé que 20 à 30 minutes de lumière naturelle entre 8 heures et midi permettent un meilleur contrôle du poids⁸.

Libido et soleil

« *Sea, sex and sun* », chantait Serge Gainsbourg. Mais pourquoi associer soleil et sexualité ? La réponse est simple : les rayons du soleil agissent effectivement sur nos désirs. Des chercheurs ont pu démontrer que l'exposition au soleil nous fait produire des endorphines, des hormones qui se lient aux récepteurs aux opiacés du cerveau et qui induisent relaxation, bien-être, mais aussi plus de libido, un meilleur contrôle de l'appétit et moins de douleurs.

Cette production d'endorphines est à double tranchant : pour les chercheurs en biologie cutanée de l'université de Harvard (États-Unis), il s'agit d'un mécanisme acquis au cours de notre évolution qui a pour but d'augmenter la synthèse de vitamine D, mais la médaille possède un revers : les endorphines provoquent une légère addiction et peuvent nous pousser à nous exposer exagérément, ce qui est un réel facteur de risque de cancer de la peau⁹.

4. Wong A. Incident Solar Radiation and Coronary Heart Disease Mortality Rates in Europe. *Eur J Epidemiol*. 2008 ; 23 (9) : 609-14. doi : 10.1007/s10654-008-9274-y. Epub 2008 Aug 14
 5. Van der Rhee H. et al. Is Prevention of Cancer by Sun Exposure More Than Just the Effect of Vitamin D ? A Systematic Review of Epidemiological Studies. *Eur J Cancer*. 2013 Apr ; 49 (6) : 1422-36. doi : 10.1016/j.ejca.2012.11.001. Epub 2012 Dec 10
 6. Rebel H et al. UV Exposure Inhibits Intestinal Tumor Growth and Progression to Malignancy in Intestine-Specific Apc Mutant Mice Kept on Low Vitamin D Diet. *Int J Cancer*. 2015 Jan 15 ; 136 (2) : 271-7. doi : 10.1002/ijc.29002. Epub 2014 Jun 5
 7. Islam T. et al. Childhood Sun Exposure Influences Risk of multiple Sclerosis in Monozygotic Twins. *Neurology*. 2007 Jul 24 ; 69 (4) : 381 - 88
 8. Reid K.J. et al. Timing and Intensity of Light Correlate With Body Weight in Adults. *PLoS One*. 2014 Apr 2 ; 9 (4) : e92251. doi : 10.1371/journal.pone.0092251. eCollection 2014
 9. Fell G.L., Robinson K.C., Mao J., Woolf C.J., Fisher D.E. Skin β -Endorphin Mediates Addiction to UV Light. *Cell*. 2014 Jun 19 ; 157 (7) : 1527-34

Pourquoi le matin ? La lumière du soleil est un cocktail de couleurs et, parmi elles, la partie bleue du spectre joue un rôle essentiel dans la régulation de l'horloge biologique. Elle est disponible en bonne quantité le matin, puis, en cours de journée, à mesure que les rayons du soleil traversent une couche plus épaisse de l'atmosphère pour nous atteindre, elle est progressivement filtrée, jusqu'à disparaître. Ce qui nous prépare au sommeil... À condition que nous nous préservions de la lumière bleue émise par nos écrans (voir *Alternatif Bien-Être* n° 127) !

UN STIMULANT INTELLECTUEL

Prendre un bain de lumière bleue matinale avant d'aller travailler pourrait également représenter un autre atout, d'après les résultats d'une récente étude américaine¹⁰. Elle a porté sur 35 personnes en bonne santé, qui ont été exposées pendant 30 minutes à une lumière ambiante classique ou à de la lumière bleue, avant de réaliser des tests de mémoire. L'activité de leur cerveau était observée par IRM. Les résultats ont montré que les personnes soumises à la

lumière bleue parvenaient à effectuer plus rapidement les tâches demandées ; la zone du cerveau correspondant au cortex préfrontal était mieux activée chez ces participants, rendant plus efficace leur mémoire de travail. Stimulée par ce type de lumière, la région produit de la noradrénaline, un messager chimique qui rend l'esprit plus alerte et permet des prises de décision rapides. Les effets positifs se prolongeaient au moins 40 minutes après l'exposition. On connaît désormais l'astuce à suivre avant de passer un examen ou un entretien d'embauche !

LES BIENFAITS DU SOLEIL INDÉPENDANTS DE LA VITAMINE D

MÉCANISMES	EFFETS DE L'EXPOSITION AU SOLEIL	CONSÉQUENCES
Adaptation de la peau à la lumière	<ul style="list-style-type: none"> • Épaississement de l'épiderme • Renforcement de la pigmentation 	<ul style="list-style-type: none"> • Protection contre les dommages à l'ADN et les brûlures
Modulation des réactions du système immunitaire	<ul style="list-style-type: none"> • Stimulation des lymphocytes T régulateurs • Sécrétion de l'IL-10, protéine anti-inflammatoire • Diminution de sécrétion de l'IL-17, protéine pro-inflammatoire • Réduit l'action des lymphocytes T-helper (Th-1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Immunosuppression locale et générale ; contribue à éviter les maladies auto-immunes (sclérose en plaque, diabète de type 1), asthme et de lymphome non hodgkinien
Production d'oxyde nitrique	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation de l'oxyde nitrique de la peau vers la circulation sanguine 	<ul style="list-style-type: none"> • Vasodilatation, diminution de la pression sanguine • Diminue l'intolérance au glucose et la résistance à l'insuline, diminue probablement le risque de diabète
Production de sérotonine	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation de la production 	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration de l'humeur • Possible réduction du risque de diabète
Production d'endorphines	<ul style="list-style-type: none"> • Possible augmentation du niveau des endorphines 	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration de l'humeur • Réduction de la douleur
Horloge biologique	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcement du rythme circadien et prévention de ces perturbations • Horloge biologique régule des éléments clef de la croissance cellulaire, de la réparation des dommages de l'ADN et du métabolisme 	<ul style="list-style-type: none"> • Probable réduction du risque et amélioration du pronostic dans les cancers du sein, de la prostate et du lymphome non hodgkinien • Probable réduction du risque de gain de poids et de diabète • Amélioration de l'humeur, du sommeil et des fonctions mentales
Production de mélatonine	<ul style="list-style-type: none"> • Une exposition suffisante en journée augmente le pic de production nocturne • La mélatonine joue possiblement un rôle dans la régulation de la pression sanguine et du métabolisme du glucose 	<ul style="list-style-type: none"> • Possible réduction du risque de cancer du sein et de la prostate • Possible réduction du risque d'hypertension et de diabète

Adapté d'après : Han van der Rhee et al. Sunlight: For Better or For Worse? A Review of Positive and Negative Effects of Sun Exposure. Cancer Research Frontiers. 2016 May; 2(2):156 - 183. doi: 10.17980/2016.156

Céline Sivault ■■■

10. Alkozei A. Exposure to Blue Light Increases Subsequent Functional Activation of the Prefrontal Cortex During Performance of a Working Memory Task. Sleep. 2016 Sep 1 ; 39 (9) : 1671-80. doi : 10.5665/sleep.6090

Ylang-ylang, l'anti-stress des tropiques



En indonésien, ylang-ylang signifie « fleur des fleurs ». Sa fragrance exotique, musquée, suave, très pénétrante a fait la grandeur d'un parfum mondialement connu. C'est sans compter ses vertus relaxante et aphrodisiaque... Ne l'oubliez surtout pas dans votre valise cet été !

Nom latin : *Cananga odorata*

Famille : annonacées, comme le Chérimolier, un arbre qui produit un fruit délicieux au goût de pomme cannelle, le chérimole.

Principes actifs majeurs : carbures sesquiterpéniques dont esters (acétate de linalyle), alcools (linalol).

Partie utilisée : fleur

Forme d'usage : huile essentielle

Propriétés majeures : sédatif, anxiolytique, hypotenseur, antidépresseur, antispasmodique, anti-arythmique, aphrodisiaque.

Nous sommes en 1920 sur la côte d'Azur, à Grasse. Gabrielle Chanel, créatrice de mode, rencontre Ernest Beaux, parfumeur. Celle que l'on surnomme « Coco » souhaite lancer un premier parfum. Mais attention, pas un simple parfum de muguet ou de rose comme on en trouve partout. Elle recherche « *un parfum de femme à odeur de femme* ». Le parfumeur lui présente plusieurs flacons, c'est le n°5 que Coco retient. Il gardera ce nom et deviendra le fameux Chanel n°5, le plus vendu au monde. Quelle fleur entre dans sa composition ? Vous l'aurez deviné, l'ylang-ylang. C'est la composante majeure des notes de cœur. L'actuel parfumeur et directeur R&D de la maison Chanel, Christopher Sheldrake, affirme que le n°5 « *contient énormément d'ylang-ylang, peut-être 10 %*. C'est une fleur très importante ». Il décrit son parfum comme « *jasminé, très montant, très puissant*. C'est une note qui a presque un aspect fruité, poire et noix de coco dans la tête... On passe par tout le côté floral ». Avez-vous en tête cette senteur ? Bonne nouvelle, vous pouvez vous offrir le luxe de ce bouquet floral avec en prime ses vertus thérapeutiques !

CONCENTRÉ DE FLEUR DES FLEURS

L'ylang-ylang s'emploie principalement en huile essentielle, dont les premiers producteurs mondiaux sont les îles Comores et Madagascar. Comme la plupart des huiles essentielles, les principes aromatiques s'extraient par vapeur d'eau. Cependant, il existe pour l'ylang-ylang cinq concentrations différentes, qu'il faut savoir différencier selon l'usage prévu.

Les parfumeurs utilisent la fraction dite « *extra* », qui nécessite seulement une heure de distillation. C'est durant ce premier temps que l'on recueille les arômes les plus fins. On la nomme « *tête de distillation* » – la fraction la plus chère. Cependant, ne comptez pas dessus pour un usage thérapeutique, car elle ne contient que peu de principes actifs. Plus on la distille longtemps, plus on obtient d'actifs. La 1^{re} dilution, qui vient ensuite, nécessite 1 à 3 heures de distillation. La 2^e est distillée en 3 à 9 heures. L'odeur de ces deux premières fractions reste très fine et sucrée et est idéale pour un usage cosmétique.

Ensuite vient la 3^e dilution, qui compte 9 à 10 heures de distilla-

tion et, enfin, le totum, pour lequel il faut compter 10 à 20 heures. Cette dernière fraction, appelée « *queue de distillation* », contient donc toutes les fractions. C'est la plus riche en principes actifs et aussi la moins chère ! C'est donc la forme à privilégier pour un usage thérapeutique. Vous la trouverez dans le commerce sous l'appellation latine *Cananga odorata totum*. La 3^e dilution peut également convenir. *Quid* de leurs vertus ?

ESSENCE DU LÂCHER-PRISE

L'habitat favori de l'ylang-ylang comme la forme de sa fleur sont des indices pour comprendre ses vertus. Cet arbre qui peut atteindre 15 à 20 mètres à l'état sauvage s'épanouit aux abords de l'océan Indien dans l'hémisphère Sud, c'est-à-dire sous les tropiques, synonymes de vacances paradisiaques : détente, no stress, oisiveté, ressourcement, sensualité et plus si affinités...

Observons maintenant la fleur qui ne ressemble pas à une fleur habituelle bien formée et symétrique. Celle de l'ylang-ylang est tombante, ornée de long pétales jaunes qui sont, avant récolte, un peu tortueux.

Cela lui donne un peu l'aspect d'une fleur « mal coiffée ». C'est comme si elle voulait nous dire « *je rayonne par mon odeur, pas besoin de paraître bien comme il faut. Je n'ai rien à prouver à personne* ». Voilà : tout est dit, l'ylang-ylang apporte le lâcher-prise, la confiance, la détente, la légèreté et nous aide à rayonner. En Inde, les brahmanes l'utilisent d'ailleurs dans un baume sacré pour augmenter leur charisme. L'ylang-ylang réveille aussi la passion. En Indonésie, les femmes glissent des fleurs dans leurs cheveux pour se rendre plus attirantes. Son huile essentielle nourrit notre côté féminin, invite la sensualité et à prendre soin de soi. Voici ses vertus majeures.

Sédatif et anxiolytique

L'ylang-ylang apaise le système nerveux central, avec de nombreuses répercussions positives. Il favorise notamment l'endormissement, combat l'anxiété, l'émotivité, la nervosité et les angoisses. Intéressant en cas de phobie, également. Apaisant les rythmes respiratoire et cardiaque, il est donc indiqué en cas d'hypertension. Il réduit le stress, ce qui a été validé objectivement par une réduction du taux de cortisol dans le sang. Il semblerait également avoir une action antidépressive.

Antispasmodique

L'ylang-ylang calme les spasmes d'origine nerveuse. Il est donc recommandé en cas de douleurs menstruelles ou de toute autre douleur spasmodique, du ventre ou en cas de maux de tête par exemple.

Aphrodisiaque

En Indonésie, on glisse dans les lits des jeunes mariés des fleurs d'ylang-ylang. Au besoin, on n'hésite pas à l'utiliser sous forme d'huile essentielle pour réduire l'anxiété des couples, jeunes ou moins jeunes, et ainsi lever les

blocages présents lors des rapports sexuels. Il est aussi considéré comme un tonique sexuel.

En cosmétique

Hormis son odeur très agréable, il régule la sécrétion sébacée, apaise les inflammations et apporte un effet antibactérien. Il est indiqué pour les peaux ternes et grasses, voire acnéiques, et leur redonne vigueur et éclat.

1 composant clé

L'ylang-ylang contient de l'acétate de linalyle, un composant qu'il a en commun avec d'autres essences aux propriétés calmantes comme la lavande vraie, l'oranger amer ou la bergamote. L'acétate de linalyle a démontré des propriétés sédative et anxiolytique¹, mais aussi anti-inflammatoire². Il traite également les spasmes d'origine nerveuse.

Administration validées

L'ylang-ylang agit d'abord par le biais olfactif. 24 participants d'une étude³ ont inhalé de l'huile essentielle d'ylang-ylang. Outre l'effet « harmonisant » ressenti, les auteurs de l'expérience ont constaté une diminution significative de la tension artérielle et du rythme cardiaque, avec une augmentation de l'attention et de la vigilance. Preuve que ses composés aromatiques pénètrent bien dans l'organisme par nos fosses nasales. Une autre étude⁴ réalisée deux ans plus tard par les mêmes scientifiques a démontré que les personnes ayant reçu l'huile essentielle par voie topique étaient devenues plus calmes et plus détendues que les sujets du groupe témoin. L'inhalation et la voie cutanée sont donc les deux voies à privilégier. La voie interne n'est pas intéressante et même déconseillée, l'usage tradi-

tionnel ne le mentionnant pas sous cette forme ni aucune étude.

MODE D'EMPLOI

Par voie externe :

En dilution à hauteur de 10 à 20 % dans une HV de noisette, de sésame ou d'amande douce. Par exemple, en cas de blocage du plexus solaire : mélanger 2 gouttes d'HE dans 10 gouttes d'HV. Masser le plexus dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Renouveler si besoin 2 à 3 fois par jour. En cas d'insomnie, d'anxiété ou d'angoisse, appliquez le même mélange sur la nuque et le cou. En cas de palpitations cardiaques ou d'hypertension liée au stress, appliquer le mélange sur le thorax. Sur le visage, la dilution ne doit pas dépasser 1 à 2 %. Par exemple, dans votre crème cosmétique de 30 mL, 2 gouttes pourront suffire à donner une odeur agréable.

En diffusion atmosphérique :

Dans votre diffuseur, ajouter 10 gouttes pour une séance de 20 min. Vous pouvez également déposer une goutte sur un mouchoir et respirer directement, durant 30 secondes à une minute.

Précautions d'emploi

L'HE est déconseillée chez la femme enceinte. Toujours diluer l'HE dans une HV, car il existe un risque d'irritation cutanée en cas d'usage pur. Les personnes sujettes à une tension basse doivent l'utiliser avec précaution. Comme pour beaucoup d'HE, il est important que l'odeur vous plaise. N'intellectualisez pas l'ylang-ylang et ne vous obstinez pas si vous sentez qu'il n'est pas fait pour vous. Si tel est le cas, mieux vaut se tourner vers une autre essence aux vertus proches, comme la lavande ou le petit grain bigarade.

Nicolas Wirth
Naturopathe ■■■

1. Anita M. Schuwald and al. Lavender Oil-Potent Anxiolytic Properties via Modulating Voltage Dependent Calcium Channels. *PLoS One*. 2013; 8(4): e59998. Published online 2013 Apr 29. doi: 10.1371/journal.pone.0059998
2. Peana AT, D'Aquila P.S., Panin F., Serra G., Pippia P., Moretti M.D. Anti-Inflammatory Activity of Linalool and Linalyl Acetate Constituents of Essential Oils. *Phytomedicine*. 2002 Dec;9(8):721-6
3. Hongratanaworakit T1, Buchbauer G. Evaluation of the Harmonizing Effect of Ylang-Ylang Oil on Humans After Inhalation. *Planta Med*. 2004 Jul;70(7):632-6
4. Hongratanaworakit T1, Buchbauer G. Relaxing Effect of Ylang-Ylang Oil on Humans After Transdermal Absorption. *Phytother Res*. 2006 Sep;20(9):758-63

La vue perçante des révoltés du Bounty

L'aventure des révoltés du Bounty a inspiré nombre d'écrivains et de cinéastes, mais elle a eu un héritage beaucoup moins connu : ce mois-ci, notre chroniqueur Pierre Lance tire les conclusions d'une particularité étonnante des descendants des mutins...

La chaîne Arte a récemment rediffusé l'un des meilleurs films réalisé sur l'épopée historique des révoltés du Bounty (il y en eut quatre : le premier en 1933, le dernier en 1984). Il s'agit en l'occurrence du très beau film américain de Lewis Milestone, sorti en 1962, avec Marlon Brando dans le rôle de Fletcher



Mutinerie de la Bounty

Christian, qui prit la tête de la mutinerie, et Trevor Howard dans celui de William Bligh, le tyrannique commandant du Bounty. Le film dure 3 heures, mais c'est un régal, il est remarquablement interprété et s'approche au plus près de la vérité historique, avec des images superbes. Notons que la première œuvre artistique inspirée par cette aventure fut un roman de Jules Verne publié en 1879, soit exactement un siècle après le déroulement des faits réels.

La date n'est pas sans importance, car il faut savoir que tous les commandants des navires de la Royal Navy avaient reçu de l'Amirauté l'ordre de retrouver coûte que coûte, et où que ce soit sur le globe, le Bounty et ses mutins, afin de traduire ceux-ci devant un conseil de guerre. Mais les rebelles bénéficièrent de deux grandes chances.

La première fut précisément que la révolte ait eu lieu en 1789, l'année de la Révolution française, et que dès lors, la marine britannique eut d'autres chats à fouetter que de rechercher le Bounty.

La seconde, c'est que, sous la conduite du lieutenant de vaisseau Fletcher Christian, le navire put aborder sur l'île de Pitcairn. Celle-ci avait été découverte le 2 juillet 1767, lors du voyage d'exploration du navigateur britannique jersiais Philip Carteret et elle doit son nom à Robert Pitcairn, un marin de l'expédition qui fut le premier à l'apercevoir. Mais elle fut mal répertoriée sur les cartes de l'époque, à près de 150 km de son lieu véritable, ce qui fit penser à Fletcher et à ses hommes que personne ne viendrait les chercher là, eux-mêmes ayant redécouvert cette île tout à fait par hasard. Ils s'y installèrent donc, avec leurs

épouses tahitiennes, et firent souche en cet endroit paradisiaque, couvert d'arbres fruitiers et de plantes comestibles, entouré d'eaux poissonneuses. Aujourd'hui encore, le miel de Pitcairn est considéré comme le plus pur au monde, l'île ne connaissant aucune pollution. En 1956, l'île étant trop exiguë (47 km²) pour contenir sa croissance

démographique, un grand nombre des descendants des marins et de leurs femmes polynésiennes allèrent s'établir sur l'île de Norfolk, à 1 500 km à l'est de l'Australie, dont ils constituent de nos jours environ la moitié de sa population.

Mais je devine que nos lecteurs commencent à se demander ce que vient faire ce récit dans un journal essentiellement consacré aux questions de santé et de bien-être. J'y viens...

On sait que la myopie se développe de plus en plus dans les populations modernes et que l'on n'a rien trouvé de mieux jusqu'ici pour pallier cette infirmité que... la fabrication de lunettes. Quelques spécialistes en médecines alternatives s'appliquent à développer des méthodes de gymnastique oculaire qui peuvent être relativement efficaces, mais qui sont loin

de toucher suffisamment le grand public, sans compter qu'elles exigent une application et une persévérance peu compatibles avec nos existences surmenées.

LA MYOPIE EST-ELLE INGUÉRISABLE ?

Or, des chercheurs australiens ont découvert en 2012 que les habitants de l'île de Norfolk présentaient un taux de myopie très inférieur à celui des autres populations du monde. Et en affinant leur recherche, ils se sont aperçus que cette résistance à la myopie était surtout caractéristique de cette partie de la population constituée par les descendants des révoltés du Bounty. De là à en déduire qu'un facteur génétique transmis par leurs ancêtres expliquait cette immunité, il n'y avait qu'un pas, que les biologistes franchirent aussitôt, en espérant parvenir à isoler ce gène sauveur de la qualité de la vision, puis à en tirer le moyen d'en faire bénéficier l'ensemble des populations. Ce serait en effet un progrès considérable dans la lutte contre une maladie handicapante, qui ne cesse de multiplier les porteurs de lunettes. Ce progrès serait d'autant mieux accueilli que la myopie se développe de façon inquiétante dans toute la jeunesse des pays développés. En France, déjà, près de 40 % de la population est affectée, tandis qu'en Asie, selon une récente étude australienne, la myopie touche désormais 9 adolescents sur 10, ce qui est proprement cataclysmique. Et pourquoi ? Tout simplement à cause de l'abus des écrans de toutes sortes (télévisions, écrans tactiles, téléphones portables, etc.) qui réduisent excessivement les phases d'accommodement de la vision aux grandes distances. De sorte que si nos enfants continuent de se focaliser à longueur

de journée sur des écrans dont la distance à leurs yeux n'excède guère 15 cm, l'humanité sera entièrement composée de bigleux avant la fin du siècle.

Cherchons maintenant l'explication logique de l'immunité à la myopie des descendants des révoltés du Bounty. Je la considère personnellement comme évidente et limpide. Elle fut probablement le lot de tous les marins du monde, surtout à l'époque de la marine à voile, c'est-à-dire depuis l'Antiquité jusqu'à la fin du XIX^e siècle, lorsque frégates et goélettes parcouraient les océans au gré du vent avec une sage lenteur. Ce qui signifie que les matelots de ces navires, durant de longs mois de traversée, passaient le plus clair de leur temps à scruter l'horizon et que leur vue devait s'accommoder sans cesse à de longues distances.

“
***Si nos enfants
 continuent de se
 focaliser à longueur
 de journée sur
 des écrans dont
 la distance à leurs
 yeux n'excède guère
 15 cm, l'humanité
 sera entièrement
 composée de bigleux
 avant la fin du siècle.***
 ”

Étant donné que ces marins l'étaient souvent de père en fils (et c'était certainement le cas des matelots du Bounty), nul doute que cette adaptation visuelle permanente s'inscrivit dans leurs gènes. Si l'on ajoute à cela, concernant plus précisément les descendants des mutins du Bounty, qu'ils se retrouvèrent isolés sur une toute petite île de l'océan Pacifique et que, se sachant pourchassés par toute

la marine britannique, la plupart d'entre eux durent, ainsi que leurs enfants, et pendant des années, guetter avec anxiété l'apparition redoutée d'une voile à l'horizon, on ne s'étonnera plus que cette peuplade ait développé une acuité visuelle hors du commun.

UN DOGME SCIENTIFIQUE TOTALEMENT OBSOLÈTE

Je veux profiter de l'occasion pour tordre le cou une fois pour toutes à un dogme scientifique absurde qui a égaré l'anthropologie pendant plus d'un siècle et contre lequel je me bats moi-même depuis plus de quarante ans. Ce dogme, c'est celui de la non-hérédité des caractères acquis, qui ridiculise la communauté scientifique depuis des décennies. Voici à ce propos quelques lignes extraites de l'encyclopédie Internet Wikipédia :

« **La transmission des caractères acquis** désigne la faculté pour des êtres vivants de transmettre à leur descendance une caractéristique acquise au cours de leur vie. Le sujet se penche (sic) sur des mécanismes associés à cette transmission qui restent à l'étude et sujets à débat, car, au XX^e siècle, seule la mutation génétique issue du hasard alliée à la sélection naturelle était reconnue et enseignée comme moteur de l'hérédité. Depuis les années 1990, des expériences scientifiques diverses ont remis en cause cette ancienne certitude et la transmission de caractères issus du vécu paraît de plus en plus se confirmer, bien que la question des mécanismes en cause ne soit pas totalement résolue. »

Or, c'est bien avant 1990 que ce dogme stupide a été contesté, puisqu'en 1924, le biologiste au-

trichien Paul Kammerer prouva, par de nombreuses expériences sur les salamandres, que les caractères acquis pouvaient parfaitement devenir héréditaires, ce qui inspira à Arthur Koestler un livre paru en 1971 sous le titre *L'Étreinte du crapaud* (j'ai consacré à la formidable aventure scientifique de Paul Kammerer le premier chapitre du tome I de mon livre *Savants maudits, chercheurs exclus.*) Paul Kammerer fut « suicidé » par les nazis en 1926, car l'hérédité des caractères acquis prouvait évidemment que la fixité génétique n'existait pas, ce qui réduisait à néant le dogme hitlérien d'une race définitivement supérieure. Mais si cette réaction des nazis était, de leur point de vue, logique, les savants occidentaux qui refusèrent de réhabiliter Kammerer et d'admettre ses preuves ont couvert de honte pour longtemps la communauté scientifique des nations démocratiques, qui faisait en l'occurrence cause commune avec Hitler.

En tout cas, je me réjouis que les descendants des révoltés du Bounty nous apportent une nouvelle preuve du fait que les caractères acquis (en l'occurrence, l'acuité visuelle de marins au long cours) peuvent très bien se transmettre aux générations suivantes.

Cela dit, je ne suis pas certain que les chercheurs australiens qui ont découvert cette nouvelle preuve puissent faire profiter la médecine d'un caractère génétique dont on ne voit pas bien comment ils pourraient le transmettre à des myopes. En revanche, je discerne la thérapie toute naturelle que doit nous

inspirer ce constat. Il ne fait plus de doute, me semble-t-il, qu'un myope a la possibilité de se guérir lui-même en se mettant dans la peau d'un marin, c'est-à-dire en pratiquant quotidiennement l'accommodation de son regard à de grandes distances. Vous penserez peut-être que cela ne pourrait suffire. Alors, permettez-moi de vous relater cette anecdote personnelle.

VICTOIRE SUR UN DÉBUT DE MYOPIE !

J'ai toujours bénéficié d'une excellente vue (alors que ma mère était myope), mais j'ai passé la majeure partie de mon existence à Paris, c'est-à-dire dans une ville où le regard se cogne à tous les murs. De surcroît, j'ai passé le plus clair de mon temps à lire et à écrire, manuellement tout d'abord, puis à la machine à écrire, puis, au début des années 1990, sur ordinateur. C'est dire que mon regard fut le plus souvent posé sur une feuille, éloignée au maximum d'une vingtaine de centimètres. Et ce qui devait arriver arriva : je sentis que ma vue se dégradait insensiblement et je m'aperçus que je ne parvenais plus à lire clairement les plaques des rues de Paris, dont les caractères blancs sur fond bleu marine sont pourtant assez lisibles. J'attribuai tout d'abord cela au vieillissement. Mais en 1996, à l'âge de 63 ans, j'eus la possibilité de déménager et de venir m'installer sur la côte d'Azur, dont je me mis à fréquenter les plages assidûment (écrivant surtout la nuit, comme je l'ai toujours fait). Dès

lors, mon regard porta chaque jour durant deux ou trois heures au loin, sur la mer. Et quelle ne fut pas ma surprise de constater, au bout de deux années environ, que ma myopie menaçante s'était envolée et que, lorsque je faisais un voyage à Paris de temps en temps, je lisais parfaitement les plaques de rue ! Mon acuité visuelle était redevenue excellente (et elle l'est toujours).

Donc, chers lecteurs atteints de myopie ou menacés de l'être, plutôt que de vous habituer à vos lunettes, pensez plutôt à porter chaque jour votre regard aussi loin que possible et le plus longtemps possible. (Au fait, savez-vous pourquoi nous plissons instinctivement les yeux lorsque nous regardons au loin ? Pour que les muscles qui entourent notre œil appuient verticalement sur le globe oculaire et « allongent » notre vision.) Ce faisant, si vous voyez trouble, ne vous en souciez pas. Plissez les yeux et serrez vos paupières pour faciliter au mieux l'accommodement de votre vue aux objets les plus lointains, même si vous ne les distinguez pas encore. Il vous faudra de la persévérance, mais je vous parie qu'au bout d'une ou deux années de cette discipline, votre vue approchera peu à peu la qualité de celle des révoltés du Bounty !

Pierre Lance ■■■

Rappelons à nos lecteurs que Pierre Lance est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages, dont sa fameuse série en 4 volumes *Savants maudits, chercheurs exclus* (Guy Trédaniel éditeur), constamment réimprimée depuis 2002. Nous avons publié dans nos colonnes des articles de Pierre concernant plusieurs de ces chercheurs spécialisés dans les questions de santé. Mais sur les 48 scientifiques répertoriés par l'auteur, beaucoup concernaient d'autres disciplines. (Synopsis sur demande à pierre.lance@wanadoo.fr)

Des bébés propres avant un an

Des millions de bébés dans le monde ne portent jamais de couches. Ils font leurs besoins comme tout le monde, au-dessus d'une cuvette, d'un pot ou du sol et ce, dès les premières semaines ou les premiers mois de leur existence. Surprenant ? Ignorée en Occident, cette réalité est pourtant ordinaire en Asie, en Afrique, dans de nombreux pays d'Amérique du Sud et dans la totalité des sociétés traditionnelles du monde. Chez nous, la belle saison est le moment idéal pour s'initier à l'hygiène naturelle infantile, quel que soit l'âge de l'enfant.

Presque tout le monde, en Occident, pense que les couches sont indispensables. Peu de gens peuvent imaginer qu'un bébé est capable d'apprendre la propreté avant deux ans.

Or, cette ignorance a des coûts : 1 100 € par enfant et entre 1 et 2,5 tonnes de déchets. Sans compter les tracasseries de l'érythème fessier des bébés... En Amérique du Nord, les couches seraient responsables pour un tiers de la production des déchets domestiques non biodégradables.

UN MAL NÉCESSAIRE ?

La plupart des pédiatres vous le diront : avant deux ans, les sphincters du bébé ne sont pas prêts. Question de maturité physiologique... Sauf qu'en Chine, comme le détaillait en 2012 la journaliste américano-taiwanaise Mei-Ling Hopgood dans son best-seller *Comment les Eskimos gardent les bébés au chaud*, les petits utilisent couramment le pot dès l'âge de six mois et sont tous propres à un an. En lieu et place des couches-culottes, ils portent des « pantalons fendus » à l'entrejambe « qui leur permettent de se soulager quand et où ils en ont envie. Question de moyens ?



De culture, plutôt. Dans l'Empire du Milieu, la tradition fait que les familles aisées évitent presque autant de mettre des couches à leurs bébés que les pauvres. Au Viêt Nam, c'est pareil. Des chercheurs suédois de l'université de Göteborg ont récemment constaté ce que savent depuis longtemps les voyageurs attentifs : une communication étroite entre les parents et l'enfant permet aux bébés vietnamiens de commencer leur apprentissage de la propreté dès l'âge de trois mois. C'est sûr, la méthode exige des parents une certaine décontraction vis-à-vis des fluides du corps, des excréments et de la perspective qu'ils s'écoulent sur le sol de la maison... »

« Tu n'as qu'à le faire à la réunionnaise. Là-bas, les enfants étaient propres à un an. »

Cette décontraction, j'ai eu l'occasion de l'éprouver il y a treize ans. À cette époque, j'ignorais tout des méthodes d'éducation

non occidentales et je pensais, comme beaucoup, que la propreté commençait à deux ans.

En septembre 2004, alors que mon fils avait deux ans et un mois, sa nounou nous indiqua qu'il était temps de lui apprendre à aller à la selle proprement. À heure fixe, sitôt terminée le repas de midi, elle retirait sa couche et le mettait sur le pot en lui expliquant que c'est là l'endroit et le moment où l'on doit faire caca. Or, au bout de quelques semaines, non seulement notre garçon ne devint pas propre, mais il se montra de plus en plus récalcitrant vis-à-vis des adultes. Chaque midi, il refusait catégoriquement de faire caca et persistait à déféquer uniquement sur lui. Parfois, il semblait même attendre d'avoir la couche sur les fesses pour se soulager... Au fil des mois, la nounou devenait de plus en plus nerveuse. À l'approche de Pâques, je fis part cette difficulté à mon beau-frère. Il avait vécu enfant à l'île de la Réunion : « Tu n'as qu'à le faire à la réunionnaise. Là-bas, les enfants étaient propres à un an ».

Cette affirmation provoqua dans mon esprit une sévère dissonance cognitive. Je lui sortis les arguments des pédiatres sur l'imaturité physiologique des bébés.

« Les pédiatres n'ont qu'à aller à la Réunion, me répondit-il. Quand le

bébé a un an, la maman réunionnaise ne lui met plus rien sous les fesses. Au début, le petit se fait pipi et caca là où il est. Ça lui glisse entre les jambes. Ça tombe par terre. Il n'aime pas ça. La maman n'en fait pas une affaire. Elle ramasse simplement sans gronder ni faire de commentaire et elle montre le pot. À chaque pipi ou caca, elle recommence. Ça dure entre une et trois semaines. Et au bout de trois semaines maximum, le bébé se maîtrise et est définitivement propre. »

Les vacances venues, nous profitâmes du beau temps pour employer la méthode réunionnaise. Nous décidâmes, à l'instar des mamans de l'île, de ne pas nous faire des nœuds à la tête avec des principes d'hygiène occidentaux. Et puis, nous avons un sol facile à nettoyer... Lors du premier jour à la maison, notre enfant urina, laissa tomber une crotte entre ses jambes et se mit à pleurer. Nous fîmes comme indiqué. Le jour même, il était propre, définitivement...

Elle se mit à percevoir le moment où son enfant avait besoin d'uriner ou de déféquer.

Ce que j'appris bien plus tard, c'est que nous aurions pu obtenir le même résultat un an plus tôt et ce, sans conflit ni stress, si nous avions connu la méthode que mettent en œuvre la plupart des parents d'Afrique, d'Asie, des sociétés traditionnelles et d'une partie des pays d'Amérique du Sud. D'ailleurs, nous aurions pu la mettre en œuvre sans rien savoir du tout... À condition d'être aussi instinctifs qu'Ingrid Bauer, une maman canadienne qui entreprit d'élever ses enfants sans couches dès les premiers mois de leur existence dans les années 1990... Vingt ans après, elle vient de rééditer *Sans couches, c'est la liberté !*, un ouvrage très complet sur cette méthode désormais appelée hygiène naturelle infantile (HNI). Elle y croise le récit

de sa propre expérience avec les traditions du monde et les données scientifiques actuelles.

Écoutant son intuition et ses envies, cette jeune maman avait simplement décidé d'allaiter son enfant inconditionnellement, de le porter avec une écharpe porte-bébé plutôt que de le mettre dans un berceau ou un landau, de le laisser dormir dans le lit parental et de rester un maximum de temps en contact peau à peau avec lui. Sans en être consciente, elle faisait ce que font toutes les mères dans les sociétés traditionnelles. Et c'est tout aussi intuitivement qu'elle se mit à percevoir le moment où son enfant avait besoin d'uriner ou de déféquer. Elle le maintenait alors dos contre son ventre, accroupi, tenant ses cuisses dans ses mains au-dessus d'un pot ou du sol. C'est ainsi que progressivement, ses trois enfants devinrent autonomes dans la gestion de leurs éliminations autour de l'âge d'un an.

« Outre la fin des problèmes dermatologiques, l'hygiène naturelle infantile est souvent vécue comme une source de joie par la communication très précoce qu'elle instaure entre parents et enfants. »

« Les bébés ont une grande conscience de leurs besoins, résume-t-elle. Ils possèdent aussi des outils remarquablement efficaces et variés pour les exprimer. » Aujourd'hui, elle l'affirme avec certitude : « Les bébés peuvent volontairement apprendre à réguler leurs éliminations dès la naissance. » Dès lors, le but de l'hygiène naturelle infantile n'est pas tant de

leur « apprendre à être propre » que de prendre en compte leurs besoins d'élimination au moment où ils les manifestent, au moyen de divers signes que les jeunes parents apprennent à interpréter. Inversement, les bébés apprennent à utiliser prioritairement les signes reconnus par les parents. Une initiation mutuelle, donc...

Résultat : des bébés parfaitement autonomes quant à l'élimination de leurs selles et de leurs urines dès l'acquisition de la marche. « Mes deux plus jeunes enfants avaient conscience de leurs fonctions corporelles et du contrôle qu'ils pouvaient en avoir bien avant l'âge conventionnel indiqué. Ils l'ont fait volontairement dans le cadre d'une relation de confiance, et non par coercition, ou encore sous les louanges ou récompenses. »

En observant les bébés portés sur le dos par leur mère en Inde ou ailleurs, on remarque que ceux-ci poussent sur leurs jambes au moment où ils éprouvent le besoin d'éliminer, dans une tentative d'éloigner leur corps de celui de la maman. Un signal très bien compris par ces dernières comme étant celui d'une évacuation imminente. Dans la plupart des pays, la réponse est la même. La maman soutient le bébé pour lui permettre d'éliminer au-dessus d'un endroit approprié tout en prononçant un « psssss » ou un grognement suggestif, ce qui lui permet de prendre conscience du relâchement de ses sphincters, puis de les commander. De fait, aucun bébé, même nouveau-né, n'aime se faire pipi ou caca dessus et encore moins rester au contact de ses déchets, explique Ingrid Bauer. Il essaie spontanément de les éloigner de son propre corps. N'ayant pas encore les moyens moteurs pour se placer dans une position qui le lui évitera, il émet des signaux non langagiers que les mamans attentives apprennent à repérer.

UNE CONNEXION ÉTROITE ENTRE LE BÉBÉ ET LES PARENTS

Rien d'extraordinaire pour les femmes des sociétés traditionnelles, qui considèrent nos couches comme plutôt malsaines et primitives. Elles n'ont pas tort : « *Depuis que les enfants ont commencé à porter des couches, les érythèmes fessiers sont devenus le problème dermatologique le plus commun de l'enfance* », écrit le pédiatre et écrivain américain Alan Greene, sur son site internet Dr Greene's House Calls. Ce problème, on s'en doute, vient de la stagnation de l'urine et des matières fécales acides au contact de la peau du bébé, mais ce n'est pas le seul inconvénient. Car entre autres composants, les couches jetables, pour être superabsorbantes, contiennent du polyacrylate de sodium, un polymère qui se présente sous la forme d'une poudre capable d'absorber 200 à 300 fois son poids en liquide, se transformant alors en un gel volumineux. Même si aucune étude indépendante n'a été effectuée sur les effets sur la santé à long terme du contact du polyacrylate de sodium sur la peau des jeunes enfants, on a un élément de réponse quant à sa toxicité quand on sait qu'il a été retiré des tampons en 1985 après avoir été impliqué dans un « *syndrome de choc toxique* ». En France, la CNESST (Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail) conseille d'éviter les contacts prolongés ou répétés avec la peau. Autres préoccupations avec des couches jetables, la présence de traces de dioxines et de furanes provenant du processus de blanchiment au chlore. Autant d'éléments toxiques et irritants pour les voies respiratoires...

À l'instar du biberon, l'usage prolongé de couches n'a pas de précédent historique. En Amérique du Nord, les enfants sont sevrés du sein avant six mois en moyenne et deviennent propres à trois ans. Dans les sociétés traditionnelles, les enfants sont propres à la naissance, autonomes quant à leur propreté dès un an et sont allaités jusqu'à deux ans au moins comme le recommande l'OMS. Cherchez l'erreur...

Outre le fait que les bébés passant leur vie dans des couches ne sont pas dans un milieu très sain et aéré, leurs besoins d'élimination n'ayant été chroniquement pas reconnus dans l'instant, ils sont devenus moins conscients de leurs fonctions corporelles. Aussi, à l'âge officiel de la propreté, sont-ils contraints de réapprendre à ne pas éliminer dans leurs propres vêtements. Les mamans qui ont employé les deux méthodes constatent une meilleure connexion au corps chez les enfants sans couche, ainsi qu'une meilleure coordination entre le haut et le bas du corps.

Seulement voilà, cet apprentissage demande une connexion étroite entre le bébé et les parents. La situation parfaite ? Une maman qui allaite, opte pour le portage du bébé et le garde elle-même. « *L'allaitement prolongé, le cododo (dormir avec le bébé, NDLR), le portage en contact étroit, le fait de répondre rapidement aux pleurs ou à la détresse et de ne jamais laisser un bébé seul sont en fait des caractéristiques universelles dans les sociétés traditionnelles [...]* », souligne Ingrid Bauer. Un modèle difficile à transposer dans nos sociétés caractérisées par le travail généralisé des femmes... Tout de même, les parents peuvent s'en inspirer, au moins en partie. De fait, selon le temps disponible et les motivations, la plupart des parents qui s'essayent à l'hygiène

naturelle infantile associent plusieurs méthodes en fonction des circonstances : laisser les fesses de leur enfant nues, utiliser des pantalons fendus, utiliser des couches lavables comme des culottes à baisser et à remettre en fonction des besoins ou encore utiliser des couches jetables en sécurité, tout en essayant de les maintenir sèches le plus souvent possible. Car outre la fin des problèmes dermatologiques, l'hygiène naturelle infantile est souvent vécue comme une source de joie par la communication très précoce qu'elle instaure entre parents et enfants.

L'HYGIÈNE NATURELLE INFANTILE EN PRATIQUE

Plus qu'une méthode d'apprentissage de la propreté, l'hygiène naturelle infantile est une manière de communiquer avec l'enfant pour repérer le moment où il a besoin d'évacuer et lui permettre de le faire dans une position ergonomique, en fonction de ses capacités. Cette méthode évolutive participe d'une relation de confiance entre parents et enfants.

Quand commencer ?

L'HNI peut être mise en œuvre dès la naissance. Elle semble plus facile à inscrire dans le quotidien si l'on s'y prend tôt. Cependant, beaucoup de parents commencent l'HNI dans la fourchette de deux à quatre mois. À cet âge, les mères connaissent déjà plus ou moins les signaux émis par leur bébé quand il veut éliminer. Elles sont plus confiantes, tandis que le nourrisson a plus de force musculaire pour se tenir et n'élimine plus aussi fréquemment. Jusque-là, le bébé peut porter des couches (bien que cela donne des habitudes difficiles à lâcher) ou res-

ter nu. Commencer l'HNI après six mois est en général plus difficile, car le bébé a souvent déjà appris à ignorer ses besoins d'élimination, en a perdu la conscience ou est habitué aux couches.

Quel matériel ?

Une écharpe porte-bébé est préférée au berceau ou au landau. Le contact étroit entre le bébé et le parent favorise la communication entre eux et permet de mieux repérer les signes qu'il émet lorsqu'il va éliminer. Des tissus ou des alèses protègent la literie et l'écharpe porte-bébé. Bols, bassines, toilettes, lavabo sont les moyens habituels pour permettre à un nourrisson d'éliminer. Dans les premiers jours, tant que le volume des selles et des urines est limité, il est possible d'utiliser une couche en tissu ou un lange au-dessus duquel on tient le bébé. Côté vêtement, on trouve désormais des pantalons fendus dans certaines boutiques de puériculture. On peut aussi découper les pantalons classiques à l'entrejambe.

Repérer les signes d'élimination

Le bébé manifeste son besoin d'éliminer par différents signes : grimaces, bruits, crispation, pause subite des activités ou, au contraire, agitation, froncement des sourcils, fixité du regard, regard appuyé, raidissement des jambes, etc. Les mamans qui portent leur bébé sur le dos observent que le bébé raidit ses jambes en essayant de s'éloigner d'elles. Un bébé plus âgé signale aussi ses besoins en venant vers les parents, se dirigeant vers les toilettes, montant dans les bras pour être porté jusqu'aux toilettes, essayant de sortir de l'écharpe porte-bébé, du siège auto, du lit, du canapé ou du tapis, appelant avec insistance, mettant la main sur ses parties génitales, se mettant dans la position habituelle pour faire pipi, etc.

Dormir avec ou à côté du bébé

Dormir dans le même lit que le bébé ou dans la même chambre permet aux parents de se réveiller facilement pour répondre rapidement à ses besoins. L'idéal : avoir un pot de chambre, un seau ou une baignoire pour bébé près du lit. La mère peut tenir le bébé au-dessus du pot tout en l'allaitant, avec le récipient sur ses genoux ou à côté d'elle sur le lit. Elle peut aussi se pencher et tenir le bébé au-dessus du récipient posé au sol. Finalement, c'est moins fatigant que de changer un bébé souillé ou souffrant d'érythème qui pleure en pleine nuit.

Tenir le bébé pendant qu'il évacue

Quand vous repérez un moment où le bébé a besoin d'évacuer, le plus facile est de le tenir dos contre votre ventre, genoux relevés en position accroupie. Les mains soutiennent ses jambes en le tenant sous les cuisses ou les genoux, au-dessus d'un endroit où il peut éliminer : bidet, lavabo, WC, pot, sol extérieur... Si vous arrivez trop tard, essayez quand même de tenir le bébé dans cette position à chaque fois que vous remarquez qu'il fait, pour l'habituer à cette position.

Accompagner l'élimination par un son suggestif

Dans le monde, beaucoup de mamans font « psssss » quand le bébé fait pipi et émettent un grognement quand il défèque. Le bébé associe alors le son à l'élimination et prend progressivement l'habitude d'attendre ce signal avant d'évacuer – faire sur soi est désagréable, même pour un tout-petit – et de relâcher ses sphincters lorsqu'il entend le son. Par la suite, le son suggestif permet d'inciter un bébé à relâcher ses sphincters même quand il ne l'a pas sollicité, par exemple avant

un trajet en voiture ou une sortie, ce qui permet d'éviter les accidents. Si le bébé signale son refus ou qu'il n'élimine pas au bout d'une minute ou deux, on n'insiste pas... Avant même de parler, les bébés pourront même utiliser eux-mêmes ce son pour signaler leurs besoins.

Repérer les moments d'élimination habituels

Il existe des moments privilégiés pour évacuer. Le réveil est l'un des plus remarquables. Comme les bébés ne font habituellement pas pipi lorsqu'ils dorment profondément, ils ont souvent une vessie pleine en se réveillant. Déshabiller et mettre le bébé en position pour faire pipi dès son réveil amène de premiers résultats rapides et motivants. Beaucoup de parents remarquent que les bébés défèquent le plus souvent dans la matinée. Ensuite, les parents apprennent à repérer les moments privilégiés où le bébé élimine. Après une sieste, durant ou après les tétées, par exemple.

Suivre son intuition

Avec l'habitude, des mamans qui pratiquent l'HNI ressentent le moment où leur bébé a besoin d'éliminer. Elles y pensent simplement, même si elles n'ont pas repéré de signes émis par l'enfant. Cela vient tout seul, avec l'habitude.

Pour aller plus loin



*Sans couches c'est la liberté !
À la redécouverte de l'hygiène naturelle du bébé,*
Ingrid Bauer,
Éditions L'Instant
Présent 2016.

Un ouvrage de référence, à la fois très documenté, accessible et pratique. 21 €.

Emmanuel Duquoc ■■■

Apprivoiser la peur du vide, c'est possible

Les mains moites. Une boule dans la gorge. Les battements du cœur qui accélèrent, les épaules qui se tendent, les jambes qui flageolent... Lorsque l'on est face au vide, notre corps et notre cerveau peuvent envoyer les signes d'un stress intense, comme si notre survie était en jeu. Si cette peur est utile dans l'absolu – elle nous permet de faire face au danger –, elle peut aussi apparaître de façon disproportionnée et devenir handicapante. Pascale Haegler et François Castell, tous deux accompagnateurs en montagne, ont conçu dans le Valais, en Suisse, un stage s'adressant aux acrophobes désireux de surmonter ce blocage.



Pascale Haegler

Si l'acrophobie, la peur du vide, s'explique et s'exprime de façon variée chez ceux qui en souffrent, Pascale Haegler et François Castell ont mis au point un parcours, aussi physique que mental, diablement efficace. Elle, secouriste, et lui, certifié en PNL (Programmation Neurolinguistique) et sophrologue, tous deux amoureux de la montagne, conjuguent leurs compétences pour emmener plusieurs fois par an, trois jours durant, une douzaine d'acrophobes dans le val d'Anniviers, en Suisse. Pascale Haegler nous a décrit leur stratégie pour réconcilier les acrophobes avec le plaisir de randonner... et de se débarrasser d'un démon parfois très ancien.

→ Alternatif Bien-Être : Quels sont les mécanismes qui expliquent la peur du vide ?

Pascale Haegler : Dans 80 % des cas, la peur du vide est la conséquence d'un mauvais « réglage », que l'on peut modifier (dans les autres cas, il s'agit d'un déséquilibre de l'oreille interne) : dans le cerveau, c'est l'amygdale qui nous alerte du danger. C'est important, bien sûr, notre survie en dépend ; mais chez un acrophobe, ce système d'alarme est déréglé et « sonne » trop rapidement. Les origines de ce mauvais réglage peuvent être génétiques, liées à l'éducation (les parents peuvent transmettre la peur du vide à leur enfant), à un traumatisme ; certaines femmes deviennent même acrophobes quand elles ont des enfants. L'objectif des stages que nous proposons est justement de réguler ce système d'alarme et reprogrammer le cerveau des participants. Le vide n'est donc plus un ennemi, mais devient un espace de loisir.

→ ABE : Existe-t-il un « profil type » d'acrophobe ?

P.H. : Non, nous avons reçu des personnes de tous les âges, entre 22 et 75 ans. D'ailleurs, il n'existe pas qu'une seule peur du vide. Certaines personnes ne sont pas à l'aise sur des terrains caillouteux

en descente, d'autres ont peur sur un pont, d'autres personnes souffrent même d'avoir envie de sauter quand elles se trouvent face au vide !

→ ABE : Faut-il accompagner ces personnes différemment ?

P.H. : C'est évident qu'il faut toujours s'adapter aux difficultés des participants dans une certaine mesure, mais même si les peurs peuvent varier, le problème des acrophobes est souvent le même : ils sont beaucoup trop dans la projection, dans le mental. Nous distinguons quatre types d'espaces : l'espace 1 est celui de l'ancrage de notre corps, ici et maintenant. L'espace 2, c'est ce qu'il y a à quelques mètres autour de nous, quand on analyse le terrain pour avancer. L'espace 3, c'est ce que l'on voit au loin (et qui peut faire peur !), et l'espace 4 est ce que l'on ne voit pas encore (par exemple, ce qu'il y a derrière la montagne). Les acrophobes sont constamment soit dans l'espace 3, soit dans l'espace 4. Notre objectif est de les ramener dans les espaces 1 et 2, pour qu'ils puissent rationaliser leur peur.

→ ABE : Comment fait-on concrètement pour revenir dans l'espace 1 ?

P.H. : La plupart des exercices que l'on fait faire aux participants

sont des exercices d'ancrage et s'appuient sur la sophrologie. Ce sont des choses très simples : par exemple, se concentrer plusieurs minutes sur l'air qui rentre et sort de nos narines. C'est déjà un exercice difficile pour n'importe qui en temps normal (nos pensées ont vite fait de nous distraire), mais ça l'est encore plus pour les acrophobes, qui ont beaucoup de mal à rester centrés sur eux-mêmes. Sur le terrain, lorsqu'ils sont face au vide et que cela ne va pas, on les invite à rester à leur place et à respirer profondément, le temps de pouvoir regarder sereinement autour d'eux et qu'ils se sentent prêts à avancer. Nous organisons aussi un deuxième stage de « piqûre de rappel » quelque temps après le premier, où nous changeons de terrain et invitons les participants à faire des exercices de cohérence cardiaque (*un exercice de respiration qui consiste à inspirer pendant 5 secondes, puis à expirer pendant la même durée, et ce pendant 5 minutes, NDLR*).

→ **ABE : Comment faites-vous pour confronter les acrophobes au vide ?**

P.H. : On y va progressivement. Le premier jour, on vérifie à travers divers exercices que les partici-



1^{er} jour : entraînement sur une planche

pants n'ont pas de réel problème d'équilibre. Pour cela, on leur fait faire un exercice : on pose une planche d'environ 20 cm de large par terre et on leur demande de marcher dessus en avant et en arrière. On répète ensuite le même exercice en mettant la planche un peu dans le vide, à 3-4 mètres de hauteur. Cette planche sert de référence pour le reste du stage : à chaque fois que les participants s'affolent à l'idée de passer par un chemin précis, on leur rappelle que la largeur du chemin est deux, trois voire quatre fois supérieure

à celle de la planche. Ce n'est donc pas du tout une question de difficulté technique : ils sont capables de traverser le passage, tout comme ils ont pu avancer et reculer sur la planche sans perdre l'équilibre. Cela constitue juste l'introduction au stage, mais la difficulté augmente au fil des jours : le parcours du premier jour passe par des chemins larges, avec des barrières ; celui du deuxième n'a plus de barrière et est davantage exposé au vide ; le troisième jour est plus technique. Les participants n'ont aucune obligation de poursuivre s'ils ne s'en sentent pas capables, mais ces parcours ne sont pas insurmontables : nous avons toujours une corde dans le sac au cas où un participant est bloqué au milieu du parcours, mais nous n'avons jamais eu besoin de la sortir.

→ **ABE : Quel rôle la dynamique de groupe joue-t-elle pendant les stages ?**

P.H. : La dynamique de groupe détermine beaucoup l'efficacité du stage. La dynamique peut être positive quand les participants se soutiennent entre eux pour affronter leur peur. Dans d'autres cas, une personne qui a excessivement peur et manque



Avoir confiance en l'accompagnateur pour prendre confiance en soi

de volonté peut transmettre cette peur aux autres et ralentir le groupe : quand une personne ne veut pas avancer, elle peut en retenir trois avec elle, si elles se laissent parasiter. Il est plus qu'important de donner d'autres exercices à ces personnes-là, pour réussir à les canaliser. Il ne faut pas non plus négliger l'intensité émotionnelle que représentent les stages : ils font souvent ressortir des problèmes plus profonds chez les participants. C'est pour cela, d'ailleurs, que les stages ne se cantonnent pas uniquement aux randonnées en montagne ; le plaisir et la détente sont aussi au rendez-vous. Par exemple, le deuxième soir à Pinsec, un village en Anniviers, on leur fait goûter le vin du Glacier et le fromage local, tout en leur expliquant les traditions du village.

« Avant de faire un stage, il faut être prêt. Comme pour quelqu'un qui veut arrêter de fumer : c'est la volonté qui prime, il faut être sûr de sa décision. »

→ **ABE : Comment évaluez-vous l'efficacité des stages ?**

P.H. : À peu près 50 % des participants au stage en repartent guéris, mais seulement à condition de continuer à se confronter au vide ! C'est la clé. 30 % des participants vont mieux, mais il y a encore du travail : ces personnes doivent continuer à faire des exercices de respiration et d'ancrage. Enfin, pour 20 % des participants, la confrontation est trop forte et ils ne parviennent pas à dépasser leur peur. Je dis toujours qu'avant de faire un stage, il faut être prêt. Comme pour quelqu'un qui veut arrêter de fumer : c'est la volon-

té qui prime, il faut être sûr de sa décision. Et cela fonctionne ! Beaucoup d'acrophobes croient qu'ils ne peuvent pas guérir, mais la plupart des participants nous confient à la fin du stage qu'ils n'auraient jamais imaginé faire ce qu'ils ont fait pendant les trois jours. Certains anciens participants nous envoient même des photos lorsqu'ils partent en montagne pour partager leurs progrès avec nous. Je me souviens aussi d'une participante qui, en plus d'être acrophobe, connaissait d'autres difficultés au quotidien. En appliquant à d'autres domaines de sa vie le concept des quatre espaces que je vous ai décrit tout à l'heure, elle a résolu de nombreux problèmes personnels !

l'ascenseur : se forcer à le prendre de temps en temps constitue déjà une première étape. Même le simple fait de regarder des photos ou des films qui réveillent la peur du vide peut aider ! Pas besoin d'aller tout de suite sur le terrain si l'on ne se sent pas prêt. Tous ces efforts cumulés permettent de reprogrammer, ne serait-ce qu'un peu, le système d'alarme, en attendant d'être prêt pour réaliser un stage en montagne. Car dans tous les cas, c'est sur le terrain que l'on peut constater le chemin parcouru.



Une participante

→ **ABE : Que conseillerez-vous aux acrophobes qui ont trop peur de se confronter directement au vide pour effectuer un stage ?**

P.H. : Si une personne n'aime pas la montagne, rien ne l'empêche de se confronter quotidiennement au vide. Par exemple, certaines personnes ont peur de prendre

Propos recueillis par
Samira Leroux et
Rodolphe Bacquet ■■■

Les pensées qui soignent



Christophe André, psychiatre à Sainte-Anne qui y a initié la pratique de la méditation, et Michel Le Van Quyen, chercheur à l'Institut du cerveau à la Pitié-Salpêtrière, démontrent dans ce livre le réel impact qu'ont les pensées sur la structure du cerveau, qui pilote ensuite le corps.

Ils expliquent les mécanismes de méthodes telles que l'hypnose, l'acupuncture et la musicothérapie qui apparaissent dans les services de soins comme thérapies complémentaires. Prendre en considération le lien particulier qui existe entre le corps et l'esprit permettrait de soigner les traumatismes, les douleurs chroniques, l'anxiété, l'épilepsie, l'hyperréactivité et de prévenir les maladies cardiaques.

Ce livre donne des explications scientifiques à des pratiques émergentes qui peuvent laisser certains sceptiques.

Prix : 18 euros

Auteurs : Michel Le Van Quyen et Christophe André

Éditeur : Belin

ISBN : 2410005470

Infirmière, ma vie aux urgences



Suite à sa vidéo qui a fait grand bruit sur Internet, l'auteure raconte dans son livre son quotidien d'infirmière au service des urgences. Ses difficultés, les problèmes récurrents des urgences, mais aussi ses satisfactions et les situations incongrues qu'elle vit avec les patients : elle traite tous

les sujets sans retenue, dans un style humoristique et agréable à lire. L'auteure explique que le choix de ce métier, fait alors qu'elle suivait des études de droit, a été pour elle une évidence, même si elle en connaissait les difficultés puisque sa mère était elle-même infirmière. Par le biais de l'humour, elle permet d'intéresser le grand public aux problèmes bien réels de ces services.

Prix : 14,95 euros

Auteure : Caroline Estremo

Éditeur : First

ISBN : 2412022542

Green Life



La bloggeuse Victoria Arias, auteure du blog Mango & Salt, rassemble dans ce livre ses meilleures recettes pour une vie 100 % naturelle. Cette touche-à-tout donne ses conseils testés et approuvés dans les domaines de la Slow Food, de la naturopathie

et des cosmétiques. Vous y trouverez plus de 150 recettes végétariennes pour vos petits-déjeuners, repas et en-cas mais aussi des recettes de cosmétiques et de produits ménagers à faire soi-même.

Les conseils donnés dans son livre comme dans son blog sont rigoureusement documentés.

Prix : 16,95 euros

Auteur : Victoria Arias

Éditeur : Larousse

ISBN : 2035928621

La vie secrète des arbres



L'auteur, Peter Wohlleben, gère un bois de 3000 hectares à Cologne et raconte dans ce livre des anecdotes surprenantes sur les observations qu'il a pu faire au cours de sa carrière. Après s'être documenté auprès de biologistes, il explique comment les arbres gardent en vie les souches d'anciens compagnons

abattus ou encore s'envoient des signaux de danger à travers un champignon. Fort de ces découvertes, Peter Wohlleben a développé une nouvelle manière de gérer sa forêt sans abattre d'arbre centenaire, ni utiliser d'insecticides. Cette nouvelle gestion a d'abord réduit la rentabilité de sa forêt mais celle-ci s'est rétablie en seulement deux ans.

Ce livre éveille une curiosité enfantine pour un sujet qui semble banal au premier abord et nous fait découvrir une autre société aux comportements presque « humains » et oubliés dans la nôtre.

Prix : 20,90 euros

Auteur : Peter Wohlleben

Éditeur : Les Arenes Eds

ISBN : 2352045932

Biobernai

Cette année, ce salon vous invite à partager sur le sujet de l'intelligence collective, c'est-à-dire la volonté de collaborer et d'agir dans un esprit participatif et solidaire. Les organisateurs vous proposent de rencontrer des exposants travaillant dans les domaines de l'habitat groupé, du financement participatif, du coworking, du covoiturage, du tourisme participatif, de la consommation collaborative ou encore du partage de savoirs et de compétences. Vous découvrirez de nombreuses initiatives citoyennes, solidaires et sociales, tout en étant économiquement responsables. Des ateliers, des conférences, des débats seront organisés tout au long du week-end et un espace sera dédié au bien-être pour expérimenter des techniques psychocorporelles. Les enfants auront leur pavillon, où ils pourront participer à des animations et des ateliers créatifs. Renseignements sur :

www.biobernai.com

OBERNAI (67210)

Dates : Du vendredi 15 au dimanche
17 septembre 2017

Droit d'entrée : 5 €, gratuit pour ceux qui viennent en vélo ou en train (sur présentation de leur billet).

Lieu : Parking des Remparts, rue de l'Abbé-Oesterle

Salon Zen

Pour ses 30 ans, ce salon vous propose comme fil conducteur le retour à l'authenticité et au naturel. Vous y rencontrerez pendant cinq jours 360 spécialistes de l'épanouissement personnel qui vous feront découvrir de nouvelles méthodes et pratiques pour vous reconnecter à vos forces profondes, lâcher prise et retrouver une énergie constructive. Des conférences sur des grands thèmes psy et philosophiques seront organisées, ainsi que des animations et des ateliers pratiques (dont le prix est de 2 €). Un espace méditation vous permettra de découvrir la pratique selon différentes traditions, guidées par des maîtres spirituels. Enfin, des documentaires témoignant d'expériences de vie seront projetés au cours du salon.

Renseignements sur : www.salon-zen.fr

PARIS (75017)

Dates : Du jeudi 28 septembre au lundi 2 octobre 2017

Droit d'entrée : Entrée gratuite en ligne, 8 € sur place

Lieu : Espace Champerret, 6, rue Jean-Oestreicher

Vivre-mieux

Ce salon vous propose de rencontrer les acteurs locaux du bien-être dans les domaines de l'alimentation saine et bio, de la santé, de l'habitat, du jardin ou encore du potager. Vous pourrez déguster les produits proposés sur place. Une conférence d'Isabelle Filliozat, formatrice d'une éducation respectueuse et empathique des enfants, sera organisée, ainsi que la projection du documentaire *Qu'est-ce qu'on attend*, qui explique comment un village est parvenu à atteindre l'autosuffisance. La conférence et la projection sont payantes (12 € et 6 €) et les billets sont à réserver à l'avance en ligne. Il vous sera également possible de vous restaurer sur place, avec une offre 100 % bio et sans gluten, sur demande.

Renseignements sur : www.vivre-mieux.com/salon

VENELLES (13770)

Dates : Du samedi 30 septembre au dimanche 1^{er} octobre 2017

Droit d'entrée : Entrée gratuite

Lieu : Parcs des Logissons, 9, chemin de la Carraire



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 :

santatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (54 €)

Electronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

SNI Éditions service courrier - Sercogest
44 avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France

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

Votre code promotion :
IABFQ101

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

Acné sévère

Bonjour, j'ai une adolescente de 15 ans qui souffre d'une acné sévère. Malgré des cures d'ampoule d'oligoéléments bien connus pour les problèmes de peau, rien n'y fait ! Avant de se lancer (ou pas) dans le type de traitement « ROACCUTANE » vivement conseillé par le dermatologue, nous aurions, ma fille et moi, bien besoin de votre avis éclairé... Existe-t-il une alternative ? Je suis abonnée depuis peu et peut être avez-vous déjà traité du sujet dans un ancien numéro ? Est-ce qu'il y a des précautions particulières (alimentaires par exemple) à prendre pour accompagner ce traitement ?

Virginie R. ■■■

La meilleure alternative est un changement alimentaire durant quelques mois. Il peut être contraignant à suivre mais bien moins que les effets secondaires et les risques liés à l'isotrétinoïde, la molécule du Roaccutane. Le suivi d'un régime à faible index glycémique permet dans la plupart des cas de résoudre en grande partie le problème. Il consiste à éviter les aliments qui font monter rapidement le sucre ou l'insuline dans le sang : sucreries, pommes de terre, pain, biscottes, biscuits, pizzas, pâtes, produits laitiers (les protéines laitières stimulent exagérément la production d'insuline). On les remplace par du riz (basmati), des légumineuses (lentilles, haricots rouges ou blancs, pois chiches, etc.), des fruits entiers naturels, du sarrasin, des patates douces, etc. Ce régime doit être suivi au minimum 3 mois mais s'il est bien observé, les premiers résultats peuvent apparaître en moins de 10 jours. On peut l'accompagner d'une cure de plantes drainantes comme la fumeterre, l'artichaut ou l'aubier de tilleul par exemple. Le soin quotidien du visage doit proscrire les savons ou gel décapants mais on obtient des résultats spectaculaires en appliquant sur sa peau du thé vert (par exemple des feuilles mélangées dans une huile végétale) avant le coucher.

**POUR
NOUS
ÉCRIRE**

ALTERNATIF
bien-être

RÉDACTION ALTERNATIF BIEN-ÊTRE
SERCOGEST
44, AVENUE DE LA MARNE
59290 WASQUEHAL
FRANCE

Vous pouvez nous écrire à l'adresse postale ci-dessus ou par mail à courrier.alternatif@santenatureinnovation.com

prochainement dans ABE

- Cholestérol : il est urgent d'en manger plus !
- L'importance méconnue du toucher et des câlins sur la santé
- Compléments alimentaires pour la rentrée : notre ordonnance
- Faut-il manger selon son groupe sanguin ?

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.

ALTERNATIF bien-être

Revue mensuelle - Numéro 131 - Août 2017

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Julien Venesson

Éditeur : Rodolphe Bacquet

Assistante éditoriale : Samira Leroux

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1 - Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 54 euros en France métropolitaine

Abonnements : pour toute question concernant

votre abonnement, contactez le service client :

par téléphone au +33 (0)1 58 83 50 73

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

par courrier à SercoGEST - 44, avenue de la Marne

59290 Wasquehal - France

ISSN 2504-4869

CPPAP 0121 N 08427