

## Cancer du sein : brisez la malédiction de l'hérédité ! (Mode de vie anticancer)

*Le cancer du sein : quoi de plus effrayant lorsqu'on sait qu'il affecte plus de deux millions de femmes chaque année. Dépistage et traitement sont les deux priorités de la médecine moderne. Mais agir en amont sur le terrain et contrer « l'idée reçue » d'un déterminisme génétique pourrait tout changer ! Voici l'histoire de Sylvie, bien décidée à mettre toutes les chances de son côté.*

Il y a quelques mois j'ai reçu Sylvie à mon cabinet et voici quels furent ses premiers mots : « *Je viens vous voir parce que je suis en parfaite santé !* » Quelle joie, en tant que naturopathe, de pouvoir donner des conseils d'hygiène de vie dans un but purement préventif, mais quelle surprise aussi... Il est bien rare d'être consulté sans motif(s) de santé précis. Et je n'avais pas tort. Sylvie avait bien une idée derrière la tête ou plutôt une crainte : celle d'avoir, comme sa mère et sa grand-mère maternelle, un cancer du sein. Bien que celles-ci en aient « guéri » aujourd'hui, Sylvie a été marquée par l'angoisse qu'elles ont vécue à l'annonce du diagnostic, par la lourdeur des traitements et leurs effets secondaires, sans parler de la crainte d'une récurrence qui plane sur leur tête depuis des années. Sylvie sait que l'hérédité est un facteur déterminant dans la survenue du cancer du sein et même si elle est particulièrement vigilante et bien suivie, elle veut mettre toutes les chances de son côté et faire barrage au cancer.



### Déjouer les tours de la génétique ?

Sylvie a raison. L'hérédité joue un rôle dans l'apparition du cancer, mais elle n'est qu'une prédisposition. En réalité, tout est question de terrain ou de jardin que nous devons entretenir, avec ses forces et ses faiblesses,

### SOMMAIRE

**Cancer du sein : brisez la malédiction de l'hérédité ! (Mode de vie anticancer) ... 1**

**Pour un été plus léger, troquez vos bas de contention contre ces belles formules ! ..... 6**

*Mettez votre foie au régime avec cette boisson ! ..... 11*

*Amateurs de BBQ ? Gare aux trous dans vos intestins ! ..... 12*

*Un peu de cette huile contre l'infertilité ? ..... 12*

*Gingivites : et si vous faisiez du sport ? ..... 12*

**Ostéoporose : ici la vraie cause (et les bonnes solutions) ..... 13**

**Alzheimer : et si la pharmacopée chinoise possédait le remède ? ..... 19**

*Contre le diabète, marchez (vite) ! ..... 23*

**Acouphènes : renouez enfin avec les joies du silence !.. 24**

*Pour soulager la chimio, plongez vos pieds dans... l'eau salée ! ..... 27*

*Ce régime santé efficace contre le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) ..... 27*

*Du gras pour déboucher les artères (oui, mais pas n'importe lequel !) ..... 27*

**Jetez-vous à l'eau ! C'est bon pour votre dos et vos douleurs... ..... 28**



**Florence Müller** est naturopathe en région parisienne. Diplômée de l'Isupnat, elle axe particulièrement sa pratique sur l'alimentation (nutrithérapie), la gestion du stress et l'utilisation des plantes.

en l'enrichissant et en chassant les intrus pour garantir un bon équilibre.

C'est notre génétique et certains gènes qui nous prédisposent au cancer. Mais l'épigénétique, c'est-à-dire l'environnement dans lequel évolue ce patrimoine, est très certainement plus déterminante encore. Ainsi, pour devenir facteur de cancer du sein, les gènes BRCA 1 ou 2 doivent subir une mutation. Même si l'on porte cette mutation, le cancer ne se développe pas systématiquement. Le risque en est seulement plus élevé. Nous pouvons, par nos choix de vie, laisser ces gènes en sommeil.

### La « cancérisation », ou quand le gène s'active

« Mais alors, qu'est-ce qui fait qu'un cancer se développe ou pas ? », me

demande Sylvie. La cancérisation est un phénomène complexe et multifactoriel mal connu. Mais plusieurs facteurs sont impliqués.

- C'est le cas du surpoids et de l'obésité. Ils sont associés à un taux élevé d'insuline et à une inflammation de bas grade ou chronique qui favorise les mutations de nos gènes. Ils favorisent la production d'œstrogènes en excès dans les tissus graisseux et par conséquent les cancers hormonodépendants.

- L'exposition à des substances toxiques, notamment à des perturbateurs endocriniens, qui peuvent altérer notre ADN et induire des mutations cellulaires. Ces substances, nous les trouvons dans :

- L'air que nous respirons : tabac, amiante, pollutions aériennes, etc.

- L'eau que nous buvons : résidus de polluants, de pesticides, de métaux lourds, d'hormones, etc.

- Les aliments que nous ingérons : polluants, pesticides, métaux lourds, hormones, additifs, conservateurs...

- Les cosmétiques et produits ménagers, etc.

- Les meubles et les revêtements.

- Le stress et les émotions. Tous les stress, les chocs émotionnels, les émotions enfouies ou mal gérées perturbent notre équilibre interne, déstabilisent notre système endocrinien, notre système immunitaire, notre système digestif, notre glycémie, notre niveau d'inflammation... La liste est longue. Soyez sûrs que les cellules cancéreuses profiteront de ce chaos interne pour vous envahir. Sylvie est une personne sereine. Mise à part son inquiétude sur le fait d'avoir un jour un cancer du sein, tout le reste de sa vie va bien.

### Connaître son adversaire pour mieux le désarmer

Il y a une chose importante à retenir : chacun de nous a en lui des cellules cancéreuses endormies qui

## Toxiques ou perturbateurs endocriniens : fuyez l'effet cocktail !

Prises séparément, les substances toxiques peuvent être présentes en quantités infimes. C'est l'effet cocktail qui est dangereux pour notre santé, c'est-à-dire leur accumulation. Beaucoup sont des perturbateurs endocriniens et vont avoir une action semblable ou presque à nos hormones dans notre organisme. Ils deviennent alors des facteurs de cancers hormonodépendants.

Il serait illusoire de penser que nous pouvons réduire à zéro notre exposition à toutes ces substances. Nous pouvons néanmoins la limiter au maximum et rester en-deçà d'un seuil « acceptable » pour

notre organisme qui, ne l'oublions pas, a des capacités de détoxification. Voici quelques conseils à appliquer au quotidien :

- Lisez et apprenez à décoder les étiquettes et listes d'ingrédients ;
- Choisissez des aliments issus de filières biologiques ;
- Fuyez les cosmétiques et produits de toilette de grande distribution pour choisir des ingrédients naturels et bio ;
- Soyez vigilants dans le choix des produits d'entretien : privilégiez les écolabels et les produits naturels ;
- Bannissez les plastiques, que ce soit pour conserver les aliments ou, pire encore, les faire chauffer ;

- Évitez le nettoyage à sec ;
- Renseignez-vous sur la composition de votre mobilier et de vos revêtements intérieurs (retardateurs de flammes) ;
- Au jardin, oubliez les insecticides, les antiparasites et les pesticides de tout type ;
- N'oubliez pas les ondes électromagnétiques, omniprésentes dans notre environnement, dont on ne connaît pas encore bien les effets sur notre organisme, mais qui ont certainement une influence néfaste sur nos cellules : coupez le wifi dès que possible, utilisez un réseau filaire et ne portez pas votre téléphone mobile en permanence sur vous.

ne demandent qu'à être réveillées. C'est effrayant bien sûr, mais c'est aussi rassurant, car même si nous en sommes tous porteurs, nous n'aurons pas tous un cancer. Cela veut donc dire que nous pouvons intervenir sur le processus de cancérisation.

- Nous pouvons d'abord compter sur notre système immunitaire et nos *natural killers*, des cellules immunitaires spécialisées, chargées de détruire toute cellule anormale.

- Nous pouvons ensuite compter sur le processus d'apoptose : c'est un suicide cellulaire naturel déclenché quand une anomalie est détectée dans une cellule. Autrement dit, normalement toute cellule cancéreuse est automatiquement détruite par notre organisme, avant même qu'elle commence à proliférer.

Mais ce système n'est pas infailible. Si notre système immunitaire est affaibli ou si notre système d'apoptose cellulaire est défectueux, certaines cellules anormales parviendront à passer à travers les mailles du filet. Il nous appartient donc de prendre soin de notre système immunitaire en évitant certaines carences, notamment en zinc, en sélénium, en vitamine D et en oméga-3, en veillant à notre sommeil et surtout en gardant le stress à bonne distance.

### Cellules cancéreuses : un processus par étapes...

À l'origine de toute cellule anormale il y a une mutation de notre ADN, c'est-à-dire une lésion non réparée de notre codage génétique. Ce nouveau codage va modifier le comportement de la cellule qui, non seulement ne remplira plus sa fonction normale, mais en plus pourra, si on lui en donne les moyens, se mettre à proliférer de façon incontrôlée. Dans ce cas, l'apoptose cellulaire n'existe plus.

De nombreuses substances peuvent altérer notre ADN. Ce sont tous les perturbateurs endocriniens et les polluants dont nous avons déjà parlé,



Porter les gènes BRCA 1 ou 2 ne condamne pas à développer un cancer du sein.

mais aussi certains virus comme celui de l'hépatite C ou encore les radicaux libres, que notre propre activité métabolique produit d'ailleurs en très grande quantité. Ils sont normalement compensés par les anti-oxydants produits par l'organisme et ceux apportés par l'alimentation.

Lorsque cette mutation intervient, on dit que la cellule est initiée. Elle est alors capable de devenir cancéreuse, mais elle ne l'est pas encore. Pour cela, il faudra que d'autres agents promoteurs, des agents cancérigènes, interviennent de façon répétée et sur une longue durée, pour que la cellule initiée se mette à proliférer. Entre dix et trente ans peuvent s'écouler entre la phase d'initiation et la phase de promotion.

### Privez-les de sucre...

Il reste un dernier point important : la progression du cancer. Si la cellule cancéreuse arrive à proliférer et à gagner du terrain, c'est qu'elle en a les moyens. La cellule cancéreuse a besoin de beaucoup d'oxygène et de nutriments, principalement du sucre. Pour cela, elle va émettre des signaux chimiques envers le réseau sanguin voisin qui va se multiplier à son seul profit, ce qui lui permettra de s'alimenter directement et de proliférer. La cellule cancéreuse est donc machiavélique.

Mais nous ne sommes pas moins malins qu'elle, car nous avons à notre disposition, notamment dans notre alimentation, des molécules anti-angiogéniques qui vont détruire ce

réseau d'approvisionnement. Nous pouvons aussi l'affamer en la privant de son principal carburant : le sucre !

## Votre stratégie anti-invasion

Une bonne partie de la stratégie préventive contre le cancer repose sur l'alimentation, le lien étant clairement incontesté. Ainsi, en 2017, une méta-analyse<sup>1</sup> portant sur 93 études a conclu qu'une alimentation saine permet de réduire de façon significative le risque de cancers. Pour le cancer du sein, la réduction était de 58 % pour un cancer non hormono-dépendant et de 60 % pour un cancer hormonodépendant.

### Alimentation plaisir : attention aux pièges

J'interroge Sylvie sur ses habitudes alimentaires. Elle me dit être une bonne vivante. Elle mange de tout, aime se faire plaisir avec des biscuits au goûter et une pâtisserie le week-end. Elle cuisine beaucoup et ne consomme aucun aliment transformé et encore moins du fast-food. Voilà un bon point, car ces deux dernières catégories d'aliments contiennent beaucoup de résidus de polluants et pesticides, ainsi que des conservateurs et additifs, potentiellement cancérigènes. Et je ne parle pas de leurs qualités nutritionnelles. Sylvie m'avoue qu'elle n'achète pas de produits bio. Elle n'en voyait pas l'intérêt, du moins jusqu'à présent.



Effectivement, si notre alimentation moderne peut être néfaste, c'est en partie en raison de toutes les substances cancérigènes qu'elle contient. Ce sont les nitrites et nitrates dans les charcuteries, certains fromages, certaines bières, les légumes et laits animaux, qui se transforment en nitrosamines, cancérigènes. Ce sont aussi les PCB, pesticides, xénoestrogènes dans les produits laitiers. La liste est malheureusement très longue. Sylvie doit aussi faire attention aux additifs et conservateurs, codifiés sous la lettre E suivie d'un numéro, dont certains sont classés comme cancérigènes et mutagènes. Au-delà de ces substances, les qualités nutritionnelles des aliments sont aussi à prendre en compte. Même bio, certains aliments peuvent être nocifs pour la santé parce qu'ils sont trop riches en sucres rapides et raffinés et en graisses saturées. C'est aussi le cas de la viande consommée en excès ou des produits laitiers.

- En plus de contribuer aux facteurs favorables au cancer comme l'inflammation de bas grade, la résistance à l'insuline et d'affaiblir le système immunitaire, **le sucre** est le carburant privilégié des cellules cancéreuses. L'en priver, c'est les affaiblir. Autant dire qu'il est primordial de limiter la consommation de sucre sous toutes ses formes et de choisir les bonnes sources de glucides, c'est-à-dire des céréales complètes, des légumineuses et des fruits ayant un index glycémique le plus bas possible.
- **Les acides gras saturés** se trouvent dans le beurre et les fromages, les viandes rouges, les biscuits et les pâtisseries, les produits industriels, notamment ceux contenant de l'huile de palme. Ces graisses allongent la durée de vie des œstrogènes transportés par les lipoprotéines dans le sang, ce qui augmente le risque de cancers hormono-dépendants. Elles sont pro-inflammatoires et favorisent donc la prolifération des cellules cancéreuses. Enfin, on a récemment

découvert que les cellules cancéreuses, en augmentant la lipolyse à leur profit, les captent pour s'en servir de carburant.

- **Les viandes**, en particulier la rouge, contiennent du fer et de l'acide arachidonique, un acide gras saturé, ce qui favorise l'inflammation. On sait aujourd'hui que des apports élevés en fer augmentent les risques de certains cancers, notamment celui du sein. Les viandes rouges contiennent aussi trop de facteurs de croissance, de xénoestrogènes et d'antibiotiques.
- **Les produits laitiers** contiennent des facteurs de croissance, des quantités élevées d'œstrogènes et d'androgènes, des graisses saturées et des graisses trans, tous facteurs de cancer. Ils favorisent l'inflammation, la sécrétion de l'IGF-1, un promoteur de croissance tumorale et la sécrétion d'insuline. Sans oublier qu'ils altèrent la muqueuse intestinale et affectent ainsi notre système immunitaire. Enfin, les caséines qu'ils contiennent bloquent l'action protectrice des polyphénols.

Sylvie va donc devoir faire de meilleurs choix.

Je lui recommande aussi de faire attention au mode de cuisson des aliments. Les hautes températures affectent la structure moléculaire des protéines alimentaires et engendrent des molécules cancérigènes. En plus, elles détruisent les vitamines, minéraux et oligo-éléments qui sont autant d'éléments protecteurs pour notre santé.

### L'alimentation « anticancer »

J'encourage donc Sylvie à :

- **Choisir des protéines animales de qualité**, issues de filières biologiques, et à s'orienter vers des volailles, des poissons blancs ou des petits poissons gras, des œufs et des oléagineux.
- **Consommer des céréales complètes et des légumineuses** tout en privilégiant les index glycémiques bas.

## Top 5 des végétaux anticancer

Certains végétaux sont particulièrement intéressants et leur action préventive et protectrice contre le cancer a été démontrée par de nombreuses études.

Tous les crucifères, riches en polyphénols, en isothiocyanates et indoles aux propriétés fortement anticancéreuses. Ils sont à la fois anti-inflammatoires, anti-prolifératifs, pro-apoptotiques et anti-angiogéniques.

Les alliés : ail, oignon, échalote, ciboulette, poireau ont un rôle important dans la prévention des cancers. Leurs principes actifs stimulent la détoxification et réduisent la capacité des substances susceptibles d'endommager l'ADN de se lier à ce dernier. Comme les crucifères, ils sont aussi anti-prolifératifs, pro-apoptotiques et anti-angiogéniques.

La grenade, très riche en polyphénols, a une action antiproliférative, anti-angiogénique et antimétastatique (notamment cancer du sein, de la prostate et du côlon).

Les fruits rouges sont eux aussi très riches en polyphénols, dont l'acide ellagique qui empêche les substances cancérigènes de réagir avec l'ADN et d'induire des mutations.

Quant au raisin, il est très riche en resvératrol, tout comme le vin. Voilà pourquoi une consommation modérée de vin rouge bio peut avoir une action préventive sur le cancer. Les études ont montré une réduction de 30% du risque de nombreux cancers. Un verre partagé dans la convivialité et le plaisir de temps en temps ne peut que participer à un bon équilibre émotionnel, lui aussi facteur de santé.



- **Augmenter sa ration d'oméga-3**

en consommant des petits poissons gras plusieurs fois par semaine et chaque jour deux belles cuillerées à soupe d'huiles végétales qui en sont riches comme le colza, la noix ou le lin. L'effet protecteur des oméga-3 contre le cancer s'explique par leur action anti-inflammatoire, mais aussi parce qu'ils favorisent l'apoptose.

- **Les épices** devront aussi faire partie du nouveau carnet de recettes de Sylvie. S'il ne fallait en choisir qu'une, ce serait le curcuma. Riche en curcumine, son principal polyphénol, le curcuma a une action antimutagène, anti-inflammatoire, antiproliférative, anti-angiogénique et apoptotique<sup>2</sup>. Le meilleur moyen d'en consommer est d'intégrer une cuillerée à café par jour, idéalement associée à un peu de poivre ou de gingembre et à un corps gras pour en faciliter l'assimilation.

- Je lui recommande de remplacer son thé noir du matin par du **thé vert**. Moins transformé, il est riche en catéchines, notamment l'épigallocatechine-gallate dont le potentiel anticancéreux<sup>3</sup> est élevé.

- Enfin et surtout, je lui recommande fortement de faire une belle place **aux légumes et aux fruits**, car ils contiennent :

- Des polyphénols, de puissants antioxydants et anti-inflammatoires qui ont la capacité de neutraliser le fer et le cuivre, pro-inflammatoires. Ils sont aussi antimutagènes, anti-promoteurs et antiangiogéniques et stimulent la réparation de l'ADN. Ils sont donc une arme redoutable contre le cancer. On les trouve dans tous les fruits et légumes colorés. L'un des polyphénols les plus étudiés est la quercétine<sup>4</sup>. On la trouve dans les pommes, les oignons, les baies, les crucifères, les herbes aromatiques ou le thé.

- Du bêta-carotène et du lycopène, des caroténoïdes<sup>5</sup> qui restaurent la cohésion cellulaire, augmentent le nombre de cellules NK et luttent contre l'angiogénèse.

## Ces « coups de pouce » pour votre organisme !

Je recommande à Sylvie de prendre au quotidien les deux compléments alimentaires suivants :

- Un extrait de crucifères, riche en indoles-3-carbinol (I3C) et en diindolylméthane (DIM), qui favorisent la bonne métabolisation hépatique des œstrogènes et donc leur élimination de l'organisme. Cela évite d'être exposé à un taux trop élevé d'œstrogènes, favorable aux cancers hormono-dépendants. Ils ont par ailleurs une activité antitumorale. Une gélule par jour, le soir au coucher.
- Une dose quotidienne de vitamine D, sous forme de vitamine D3

naturelle, à raison de 4 000 UI par jour pour commencer. La vitamine D a de nombreuses fonctions dans l'organisme et intervient notamment dans la régulation de notre système immunitaire. Surtout, une étude<sup>6</sup> a montré que la vitamine D diminue le risque de cancer, notamment du sein.

Notre corps a une capacité remarquable à éliminer les toxiques. Soutenez-le en faisant trois à quatre fois par an une cure de plantes détoxifiantes qui agiront sur le foie et les reins. L'association chardon-Marie, artichaut et aubier de tilleul en est un bon exemple.

- Des vitamines, minéraux et oligo-éléments à l'action antioxydante. Prenons l'exemple du sélénium, un super antioxydant qui stimule les capacités de détoxification et empêche les substances nocives d'agir sur l'ADN. On en trouve dans les céréales complètes, les fruits et légumes frais (ail et champignons), également dans les fruits de mer.

- Des fibres qui participent à l'équilibre de la flore intestinale.

### Une hygiène de vie au top

Bien manger ne suffit pas, il faut aussi que l'hygiène de vie de Sylvie soit irréprochable sur certains points. L'activité physique a de nombreux atouts : contrôle du poids, baisse de l'insuline et de l'IGF-1, consommation des sucres (dont les cellules cancéreuses sont du coup privées), régulation hormonale et meilleure gestion du stress. On estime aujourd'hui qu'environ un tiers des cancers est dû à la sédentarité et au

surpoids. Je l'interroge ensuite sur la qualité de son sommeil. « *Une vraie marmotte* » me répond-elle et elle est en pleine forme au réveil. Voilà une bonne chose, car un sommeil non réparateur favorise l'inflammation et diminue les capacités du système immunitaire et de réparation de l'ADN. Sans compter que, durant notre sommeil, notre organisme se détoxifie.

Enfin, plusieurs études ont montré que la mélatonine, l'hormone du sommeil, régule les niveaux d'hormones sexuelles. Sécrétée en trop petites quantités, les taux d'hormones sexuelles s'élèvent et favorisent les cancers hormono-dépendants.

Sylvie est partie rassurée de mon cabinet. Elle comprend mieux pourquoi. Elle a désormais toutes les clés en main pour devenir un bon jardinier...

Florence Müller

### Sources et références

consultables en ligne sur <https://staticmail.editionsbiosante.fr/2021/07/sce/62sources.pdf>



## Pour un été plus léger, troquez vos bas de contention contre ces belles formules !

*Soleil en juillet, chaleur en août... Si la météo estivale en réjouit plus d'un, pour d'autres c'est le cauchemar. On estime qu'environ 60 % des adultes souffrent de problèmes circulatoires. Varices, jambes lourdes, rétention d'eau et même phlébite... sont autant de pathologies accentuées par la hausse du mercure. Mais pas de panique, l'aroma a plus d'un tour dans son sac. Partez à la découverte de l'incroyable puissance de ses remèdes.*



**Vanessa Périnat Bard** Pharmacienne formée à l'université de Lausanne et diplômée en aromathérapie de l'école ERA, elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog : <https://naturhessentielle.ch/> Sa philosophie : « La santé, c'est avant tout prendre soin de soi. »

**L**es troubles de la circulation sanguine sont de deux ordres : soit ils sont directement liés au cœur (insuffisance cardiaque), soit ce sont les artères et les veines (insuffisance veineuse) qui sont en jeu.

La circulation sanguine est en effet un circuit fermé. Le cœur envoie le sang sous pression dans les artères, à travers tout l'organisme. Les échanges d'oxygène et de nutriments se font alors au niveau des capillaires, de fins vaisseaux sans tonus, puis le retour s'effectue au niveau des veines et des artères. Lorsque la pompe (le cœur) est défaillante,

c'est ce qu'on appelle une insuffisance cardiaque. Mais dans cet article, c'est surtout l'insuffisance veineuse qui nous intéresse.

C'est par les veines que le sang, pauvre en oxygène et riche en gaz carbonique, effectue son voyage de retour des organes vers le cœur. Si elles peuvent se dilater de façon importante, elles ne sont cependant pas capables de se contracter. Pour assurer le retour du sang vers le cœur et pour qu'il ne reflue pas vers le bas, les veines possèdent des valvules qu'on retrouve notamment en grande quantité dans les

jambes. Lorsque ces valvules se fatiguent, elles ne remplissent plus correctement leur rôle. Des varices et différents troubles peuvent alors apparaître. C'est ce qu'on appelle un mauvais retour veineux.

### La maladie des veines fatiguées

L'insuffisance veineuse est ainsi l'équivalent d'un mauvais retour sanguin. Elle entraîne une stase dans les veines. Les symptômes sont variables, mais ils sont plus

fréquemment ressentis le soir après une journée debout.

La mauvaise circulation du sang se manifeste au début par une sensation de jambes lourdes, de fourmillements, de démangeaisons ou des crampes nocturnes. Lorsque la stase veineuse augmente encore, du liquide se répand à travers les veines en direction des tissus sous-cutanés, provoquant ainsi des œdèmes et des varices, soit la dilatation anormale de veines situées à la surface des membres inférieurs. Après une longue journée en position assise, l'insuffisance veineuse peut s'annoncer par une sensation de pieds froids qui disparaît aussitôt à la marche ou, au contraire, de jambes lourdes.

Il est important de ne pas sous-estimer une insuffisance veineuse, car à son dernier stade il peut apparaître des ulcérations de la peau appelées eczéma variqueux, qu'il est très difficile de traiter et avec un grand risque d'infection ou encore le risque de phlébite.

Certains facteurs favorisent l'apparition de troubles de la circulation. Parmi eux, on compte : l'âge, l'hérédité, l'obésité, le tabac, la chaleur (bain chaud, hammam, été, etc.), la constipation (à cause des efforts de poussée qui augmentent la pression), la position debout stagnante (métier où les personnes piétinent toute la journée), la contraception œstroprogestative, etc.

Voici quelques pathologies découlant d'une insuffisance veineuse :

**1. Les œdèmes :** gonflements sous-cutanés causés par une quantité anormale de liquide dans les tissus. Il y a œdème si, lorsqu'on presse avec le pouce durant 30 secondes au niveau des chevilles (ou du bas des jambes) et qu'on relâche, l'empreinte du pouce reste marquée. On utilise alors des huiles essentielles diurétiques qui améliorent la circulation : cyprès (*Cupressus sempervirens*), genévrier

## En prévention : « faut que ça bouge » !

Le mouvement est le meilleur moyen de prévenir les problèmes veineux. Les muscles des jambes, s'ils sont développés, compriment les veines et favorisent leur tonus. De même, la marche chasse le sang vers le haut à chaque nouveau pas. Marcher, bouger et respirer correctement sont ainsi des éléments essentiels pour un bon fonctionnement de notre système veineux.

Voici quelques autres conseils de bon sens :

- Porter des bas de contention ;
- Dormir les pieds surélevés ;
- Relancer le retour veineux avec l'exercice suivant : faire rouler pendant 10 minutes, sous ses deux pieds, d'avant en arrière, une bouteille remplie d'eau ;
- Éviter la chaleur (chauffage au sol, bain chaud, hammam et sauna) ;
- Éviter le piétinement ;
- Arrêter de fumer ;
- Perdre du poids (si surpoids ou obésité) ;
- Ne pas porter de vêtements trop serrés ;
- S'hydrater suffisamment ;

- Adopter une alimentation équilibrée ;
- Diminuer sa consommation de sel.

N'oubliez pas : la nature est bien faite. Certains aliments sont de véritables alliés pour la circulation, comme le curcuma qui permet de dilater les vaisseaux, l'ail pour relâcher les muscles des vaisseaux sanguins et augmenter leur diamètre, la grenade et le gingembre pour dilater les vaisseaux, la betterave pour maintenir les vaisseaux sanguins dilatés, les baies rouges pour protéger les parois des artères et maintenir l'élasticité des vaisseaux, les poissons gras pour stimuler la circulation sanguine grâce aux oméga-3. Pensez aussi aux plantes : la vigne rouge, le marron d'Inde, le mélilot sont des préparations riches en flavonoïdes qui favorisent la circulation.

Enfin, l'aromathérapeute que je suis ne peut que fortement vous suggérer de ne pas oublier les merveilleux pouvoirs de l'aromathérapie, mais nous y reviendrons.

(*Juniperus communis*), lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*).

**2. Les varices :** dilatation permanente des veines avec douleurs et lourdeurs localisées. Les varices forment des protubérances bleu-tées sous la peau, ressemblant à un réseau routier. Voici quelques huiles qui améliorent la circulation et renforcent les veines : palmarosa (*Cymbopogon martinii*), bois de Hô (*Cinnamomum camphora linalol*), patchouli (*Pogostemon cablin*).

**3. Les ulcères variqueux :** larges plaies qui se forment dans les zones des varices, le plus souvent sur la partie inférieure de la jambe, au niveau de la malléole interne. Ils se caractérisent par une perte de

substance amenant à la formation d'un cratère nécrotique sur la peau. La plaie est généralement suintante et ne parvient pas à cicatriser en raison de la mauvaise circulation sanguine. Il suffit d'un choc, d'un traumatisme ou d'un grattage intensif d'une zone variqueuse pour qu'une plaie se forme. Ce type de complication est très fréquent chez les personnes âgées, lesquelles ont plus de mal à cicatriser. Les huiles essentielles que je recommande sont : ciste (*Cistus communis*), géranium rosat ou Bourbon (*Pelargonium asperum ou graveolens*), palmarosa (*Cymbopogon martinii*).

**4. Après 60 ans, attention :** phlébites ou thromboses veineuses sont



dangereuses. Très fréquentes, elles touchent environ une personne sur mille dans la population. Lorsqu'un caillot de sang vient boucher ou rétrécir le diamètre d'une veine, c'est la thrombose, mais quand le caillot bouche une artère des poumons, c'est l'embolie pulmonaire.

On distingue deux types de thromboses :

- **Thrombose veineuse profonde** (ou phlébite qui touche les veines profondes) : douleurs, rougeurs et chaleur localisées le plus souvent au niveau de la cuisse et/ou du mollet, œdème localisé ou diffus, température corporelle légèrement élevée (38°C). C'est une urgence vitale, car un fragment du caillot peut se déplacer jusque vers le poumon, l'obstruer et provoquer ainsi une embolie pulmonaire qui peut être mortelle si elle n'est pas traitée à temps.

- **Thrombose veineuse superficielle** (ou phlébite superficielle

qui touche plus particulièrement les membres supérieurs et inférieurs) : douleurs localisées avec ou sans œdème. Même si les complications sont moins graves que la thrombose veineuse profonde, il faut rapidement consulter.

Parmi les facteurs qui favorisent les phlébites, on a bien sûr : l'âge (après 60 ans, le risque augmente de manière drastique), l'immobilisation prolongée (fracture d'un membre), l'obésité, le cancer, les voyages en avion, la grossesse, la contraception œstroprogestative, le tabac, les anticoagulants prescrits par votre médecin pour une durée de trois mois minimum jusqu'à un traitement à vie.

Lors de troubles de la circulation sanguine, il est primordial de faire un contrôle chez son médecin afin qu'il pose le diagnostic et qu'il fasse le suivi pour éviter des complications qui peuvent être dramatiques.

En parallèle, il est intéressant d'associer l'aromathérapie, tout en tenant

compte des interactions et contre-indications possibles. Très important : il est absolument déconseillé d'utiliser les huiles essentielles lors de traitement aux anticoagulants oraux, car elles peuvent modifier (même à faible dose) le taux de prothrombine (TP) qui évalue la capacité du sang à coaguler. Cela engendrera des temps de saignement allongés qui, en cas extrême, peuvent conduire à une hémorragie, et donc déstabiliser le traitement mis en place par le médecin.

## Tonifiantes, drainantes et circulatoires, elles soulagent vos jambes

Bon nombre d'huiles essentielles sont très utiles pour soulager certains symptômes de l'insuffisance veineuse, tout particulièrement lors de syndrome de jambes lourdes et d'œdèmes. Elles sont également très intéressantes en prévention des varices et des ulcères variqueux. Elles agissent en diminuant la perméabilité des capillaires et en les renforçant, en augmentant la circulation sanguine par fluidification du sang, ou encore en tonifiant le système lymphatique.

On pourra utiliser les huiles essentielles suivantes en massage avec une synergie à 15 % dans une huile végétale neutre (macadamia, sésame, pépins de raisin, arnica) :

### 1. Les spécialistes de la paroi veineuse

- **L'huile essentielle de cyprès vert** (*Cupressus sempervirens*) : elle est indispensable lors de pathologies circulatoires. C'est une huile puissamment décongestionnante, tonifiante et restructurante veineuse. Le cyprès est utilisé en cas de varices, œdèmes, hémorroïdes et jambes lourdes, lors d'antécédents de cancers hormonodépendants (seins, utérus, testicules...) ou en cas de mastose ou de fibrome. La voie orale

### Chaque matin, buvez cette boisson aroma (ou presque) !

Je vous propose un mélange par voie orale à base uniquement d'hydrolats. Les hydrolats (HA) sont l'eau de distillation des huiles essentielles. Ils sont très intéressants, car ils sont riches en molécules aromatiques autant hydrophiles que lipophiles, mais en concentrations bien plus faibles. Ils ne présentent donc pas les mêmes précautions et contre-indications que les huiles essentielles. Ils sont parfaits pour un traitement de fond, en prévention, sur du long terme.

#### Formule « drainante et circulatoire » :

- HA gévrier (*Hypericum perforatum*) 100 ml,
- HA cyprès (*Lippia citriodora*) 70 ml,
- HA menthe poivrée (*Citrus sinensis*) 50 ml,

- HA immortelle (*Citrus sinensis*) 30 ml.

Dans un flacon de 250 ml, mélangez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : pas sans avis médical chez la femme enceinte et chez les enfants de moins de 12 ans.

Utilisation : avaler une cuillerée à soupe du mélange diluée dans un grand verre d'eau le matin. À prendre pendant au moins 4 mois de suite, à commencer un mois avant les grandes chaleurs. S'il y a un traitement médicamenteux prescrit par le médecin, il faut en parler avec lui avant de prendre ce mélange. Ce mélange ne remplace en aucun cas le traitement prescrit par le médecin !

Conservation : au réfrigérateur pendant 30 jours.

n'est pas conseillée chez la femme allaitante, chez les enfants de moins de 12 ans, les personnes polymédicamentées ou celles qui souffrent d'épilepsie. Contre-indications : grossesse, enfants de moins de 3 ans.

- **L'huile essentielle de patchouli** (*Pogostemon cablin*) : au niveau olfactif, elle plaît ou pas. Elle a cependant de nombreuses propriétés thérapeutiques, particulièrement circulatoires. C'est une tonique, décongestionnante veineuse et lymphatique. Elle régénère, cicatrise et tonifie les parois veineuses. Elle fluidifie le sang en inhibant l'agrégation plaquettaire. Elle est également fortement anti-inflammatoire. Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant de moins de 3 mois, épilepsie.

- **L'huile essentielle de ciste** (*Cistus ladaniferus*) : active la microcirculation et augmente l'élasticité des parois veineuses. Elle est réputée pour ses propriétés cicatrisantes et hémostatiques. Elle tonifie également la musculature lisse des parois des veines et renforce le drainage lymphatique. Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant de moins de 3 mois, épilepsie, troubles de la coagulation du sang.

- **L'huile essentielle de lentisque pistachier** (*Pistacia lentiscus*) est une extraordinaire décongestionnante veineuse et lymphatique. C'est l'huile essentielle des stases veineuses, lors de varices et d'hémorroïdes. Contre-indications : prudence les 5 premiers mois de la grossesse et chez l'enfant de moins de 3 ans, épilepsie, lors de phlébite. Le lentisque pistachier peut remplacer le cyprès chez les personnes atteintes de congestion veineuse et/



Anti-inflammatoire, l'huile essentielle de patchouli fluidifie aussi le sang.

ou lymphatique, en cas de mastose ou de cancer hormonodépendant.

- **L'huile essentielle de romarin 1.8-cinéol** (*Rosmarinus officinalis 1.8-cinéol*) : tonique circulatoire et veineux, il améliore la microcirculation et augmente le flux sanguin dans les stases. Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 mois, épilepsie.

On peut aussi citer le **niaouli** (favorise le retour veineux), le **génévrier** (décongestionnant majeur), ou encore la **tanaisie annuelle** (anti-inflammatoire, phlébotonique).

## 2. Les toniques (lymphatiques)

- **L'huile essentielle de laurier noble** (*Laurus nobilis*) est une tonique lymphatique, elle augmente la perfusion et elle est défibrosante artérielle. Les feuilles de laurier noble sont le symbole de la puissance et de la victoire, voilà pourquoi la couronne de Jules César était en feuilles de laurier. Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant

de moins de 3 mois, épilepsie, prudence lors de terrains allergiques.

- **L'huile essentielle de petit grain bigarade** (*Citrus aurantium amara*) : tonique lymphatique et spasmolytique, en plus de ses propriétés anxiolytiques et apaisantes. Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant de moins de 3 mois, épilepsie.

## 3. Les fluidifiantes sanguines

- **L'huile essentielle d'immortelle** (*Helichrysum italicum*) est l'huile essentielle « anti-hématomes » par excellence. Elle diminue la viscosité du sang, le rend aussi plus fluide et ouvre le sphincter précapillaire. Cela permet de le faire circuler plus facilement. Contre-indications : prudence chez la femme enceinte et chez l'enfant de moins de 3 ans, épilepsie, lors de règles abondantes ou chez les personnes sous traitement anti-coagulant.

- **L'huile essentielle de lavande vraie** (*Lavandula vera*) : sa richesse en linalol et en acétate de linalyle lui confère des vertus calmantes et antispasmodiques puissantes. Elle calme les troubles cardiaques d'origine nerveuse en lissant les variations de tension artérielle. Elle a également des propriétés

Précautions d'emploi : Tenez bien compte des contre-indications pour chaque huile essentielle et chaque formule. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou votre aromathérapeute.

légèrement anticoagulantes, cicatrisantes et décongestionnantes. Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant de moins de 3 mois, épilepsie.

#### 4. Les meilleures diurétiques :

● **L'huile essentielle de genévrier** (*Juniperus communis*) : composée principalement de monoterpènes, c'est l'huile essentielle antirétention d'eau par excellence. C'est également un tonique rénal, veineux et lymphatique. Elle est parfaitement indiquée en cas de rétention d'eau, d'œdèmes, de problèmes de cellulite ou d'infection urinaire. Contre-indications : le premier trimestre de la grossesse, enfant de moins de 3 ans (la voie orale n'est pas conseillée chez la femme enceinte, allaitante et chez les enfants de moins de 12 ans sans suivi médical), lors d'antécédents de pathologies rénales (uniquement sur conseils et suivi d'un médecin ou aromathérapeute).

On peut aussi mentionner **l'huile essentielle de céleri** qui est un bon diurétique.

### Réalisation de vos huiles de massage

Dans des flacons de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, et complétez avec de l'huile végétale de pépins de raisin (huile rafraîchissante), de macadamia ou de sésame.

Contre-indications : pas chez la femme enceinte, prudence lors de l'allaitement, pas chez les enfants de moins de 12 ans, ni chez les personnes polymédicamenteuses et épileptiques. Ne pas utiliser sans avis médical chez les personnes sous anticoagulants oraux. Important : pour toutes les formules, après 3 semaines d'application, faire une pause de 7 jours.

## À chaque trouble, sa formule aroma

### 1. « Jambes légères »

Mélange à 15 % d'huiles essentielles :



- HE bois de Hô (*Cinnamomum camphora linalol*) 50 gouttes,
- HE patchouli (*Pogostemon cablin*) 20 gouttes,
- HE genévrier (*Juniperus communis*) 35 gouttes,
- HE cyprès (*Cupressus sempervirens*) ou HE lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) 35 gouttes,
- HE menthe poivrée (*Mentha piperita*) 10 gouttes,
- Huile végétale (HV) pépins de raisin.

En massage des jambes, partez des chevilles et remontez vers le haut des jambes. Répétez le matin, en fin de journée et au coucher.

### 2. Adieu varices disgracieuses

Mélange à 15 % d'huiles essentielles :



- HE niaouli (*Melaleuca quinquernifolia*) 40 gouttes,
- HE romarin 1.8-cinéol (*Rosmarinus off. cinéole*) 40 gouttes,
- HE ciste (*Cistus communis*) 30 gouttes,
- HE immortelle (*Helichrysum italicum*) 30 gouttes,
- HE menthe poivrée (*Mentha piperita*) 10 gouttes,
- HV macadamia.

En massage des jambes, en partant des chevilles et en remontant vers le haut des jambes, 2 à 3 fois par jour.

### 3. Fini la rétention d'eau

Mélange à 15 % d'huiles essentielles :



- HE genévrier (*Juniperus communis*) 60 gouttes,
- HE patchouli (*Pogostemon cablin*) 30 gouttes,
- HE niaouli (*Melaleuca quinquernifolia*) 30 gouttes,
- HE cyprès (*Cupressus sempervirens*) ou HE lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) 30 gouttes,
- HV macadamia.

En massage des jambes, en partant des chevilles et en remontant vers le haut des jambes, 2 à 3 fois par jour.

### 4. N'ayez plus peur d'aller aux toilettes

Les hémorroïdes sont des dilatations anormales des veines au niveau anal. Les symptômes sont des démangeaisons, des douleurs et des saignements pendant ou après être allé à la selle. Parfois, une grosseur anale est perceptible.

Mélange à 10 % d'huiles essentielles :



- HE niaouli (*Melaleuca quinquernifolia*) 30 gouttes,
- HE lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) 30 gouttes,
- HE ciste (*Cistus communis*) 20 gouttes,
- HE immortelle (*Helichrysum italicum*) 10 gouttes,
- HE menthe poivrée (*Mentha piperita*) 5 gouttes,
- HE lavande aspic (*Lavandula spica*) 5 gouttes,
- HV macadamia.

En application locale après être allé à la selle, entre 4 à 6 fois par jour. Pour lutter contre les hémorroïdes, il faut aussi réguler la constipation (en consommant du son de blé), bien s'hydrater, pratiquer une activité physique régulière, renforcer son système veineux, éviter les aliments déclencheurs comme le piment, l'alcool ou trop de thé ou de café.



### 5. Réchauffez vos mains glacées

La maladie de Raynaud est un trouble de la circulation sanguine qui affecte les doigts, plus rarement les orteils. Le froid et l'humidité déclenchent une contraction prolongée (de quelques minutes jusqu'à plusieurs heures) des vaisseaux sanguins et provoque ainsi pâleur, froideur et perte de sensibilité. Puis, lorsque la vascularisation revient, cyanose, rougeurs et douleurs apparaissent. Dans la majorité des cas, c'est un simple symptôme sans aucune gravité, mais parfois, c'est le signe d'une maladie sous-jacente (auto-immune ou non).

Mélange à 15 % d'huiles essentielles :



- HE petit grain bigarade (*Citrus aurantium amara*) 30 gouttes,
- HE immortelle (*Helichrysum italicum*) 30 gouttes,
- HE géranium rosat (*Pelargonium graveolens*) 30 gouttes,
- HE romarin 1.8-cinéol (*Rosmarinus 1.8-cinéol*) 30 gouttes,
- HE poivre noir (*Piper nigrum*) 30 gouttes,
- HV sésame.

En massage des mains et des doigts (massage circulaire doux en partant des paumes des mains en direction des doigts et en revenant) 3 à 4 fois par jour lors de crises.

### 6. Prenez l'avion l'esprit serein

Mélange à 15 % d'huiles essentielles :



- HE niaouli (*Melaleuca quinquernifolia*) 40 gouttes,
- HE romarin 1.8-cinéol (*Rosmarinus off. Cinéol*) 30 gouttes,
- HE lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) 30 gouttes,
- HE immortelle (*Helichrysum italicum*) 30 gouttes,
- HE lavande vraie (*Lavandula vera*) 20 gouttes,
- HV macadamia.

En massage des jambes (en partant des chevilles et en remontant vers le haut des jambes), 2 fois en l'espace d'une heure avant de mettre les bas de contention et de monter dans l'avion, puis encore 2 fois (toujours en l'espace d'une heure) après être descendu de l'avion et d'avoir enlevé les bas de contention.

N'oubliez pas de porter des bas de contention et de vous lever pour marcher toutes les heures en faisant des mouvements de flexion et d'extension. Boire régulièrement de l'eau et éviter la consommation d'alcool.



Vanessa Périnat Bard

### Sources et références

consultables en ligne sur <https://staticmail.editionsbiosante.fr/2021/07/sce/62sources.pdf>

### Actualités

#### → Mettez votre foie au régime avec cette boisson !

Votre foie a-t-il besoin d'un régime ? Souvent oublié, il est pourtant l'organe le plus gros du corps humain. Depuis quelques années, un nouveau phénomène lié à notre mode de vie moderne est apparu : l'accumulation anormale de graisses dans les cellules du foie. On parle de maladie du foie gras, de NASH ou encore de stéatose hépatique non alcoolique, dont l'évolution peut mener à une cirrhose, voire un cancer. Dès lors, comment prévenir cette maladie ? Bien évidemment, une alimentation saine et majoritairement végétale est la première étape, mais il semblerait qu'une boisson couramment consommée ait un effet protecteur significatif : il s'agit du café ! Une récente étude<sup>1</sup> italienne a en effet découvert que les composés du

café (même décaféiné) protégeraient de l'apparition de la maladie et pourraient même aller jusqu'à inverser la condition.

L'étude observatoire de souris pendant plus de huit semaines a ainsi révélé que le café permet de diminuer la concentration de graisses dans le foie et le taux de cholestérol, d'améliorer la digestion des lipides, de renforcer la barrière intestinale et de favoriser la perte de poids. Tous ces mécanismes s'accompagnaient également d'une modification favorable de la composition du microbiote intestinal. Si les effets sont encore à confirmer sur l'homme, il semblerait qu'il n'y ait plus de raison de culpabiliser pour une petite tasse de café !

1. Vitaglione P, Mazzone G, Lembo V, et al., « Coffee prevents fatty liver disease induced by a high-fat diet by modulating pathways of the gut-liver axis. », *J Nutr Sci.* 2019;8:e15. Published 2019 Apr 22. [doi:10.1017/jns.2019.10](https://doi.org/10.1017/jns.2019.10)

# Actualités

## → Amateurs de BBQ ?

### Gare aux trous dans vos intestins !

Sucres, additifs, graisses ou encore cuisson au barbecue... La consommation des produits ultra-transformés ou encore trop cuits a augmenté de façon exponentielle ces dernières années.

Et si, jusqu'à présent, on savait que ces produits impactaient fortement notre santé, une équipe de chercheurs<sup>1</sup> australiens a montré récemment qu'ils attaquent en réalité directement notre muqueuse intestinale, pouvant ainsi provoquer de graves pathologies chroniques comme des pathologies rénales ou du diabète.

En effet, lorsque les aliments sont fortement transformés et passés à haute température, il se produit une réaction dite de « Maillard ». Cette réaction fait monter en flèche les composés appelés AGEs connus pour augmenter le stress oxydatif.

Les chercheurs ont observé des rats pendant vingt-quatre semaines. Ils ont constaté qu'une alimentation transformée par la chaleur entraîne une inflammation, des lésions rénales locales, l'apparition de trous dans la muqueuse intestinale et un risque élevé de diabète. Cette réaction se produit particulièrement lors de la cuisson au barbecue. Alors cet été, soyez vigilant et alternez les cuissons.

## → Un peu de cette huile contre l'infertilité ?

Même si devenir parent ne vous concerne peut-être plus, vous connaissez certainement quelqu'un autour de vous qui le désire ardemment... Pas étonnant, car l'infertilité touche aujourd'hui presque un couple sur sept, et dans près de la moitié des cas, cela est dû à des facteurs masculins.

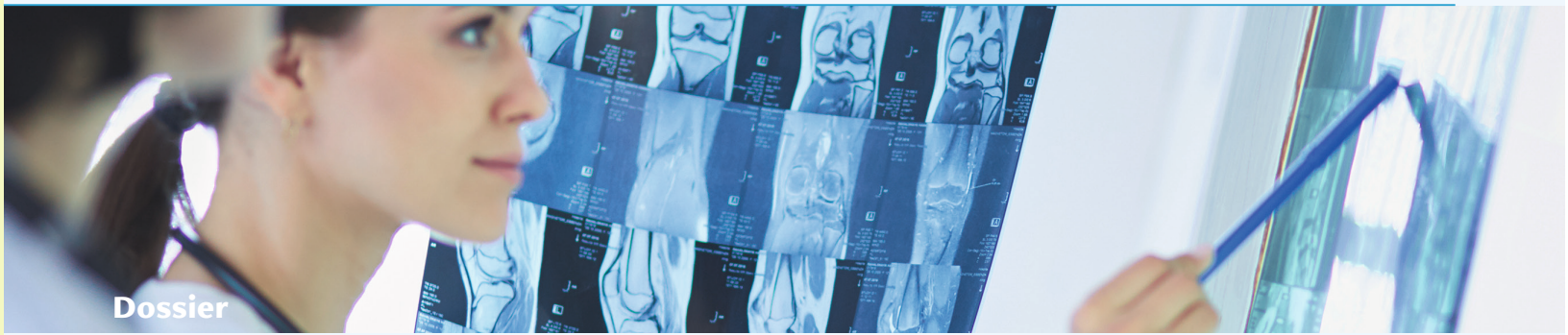
Bonne nouvelle heureusement : les chercheurs danois se sont penchés sur la question pour apporter des solutions en vue d'améliorer la qualité et le volume du sperme. Ils l'ont en partie trouvée dans l'huile de poissons, prise en supplémentation. Administrée à 1 679 jeunes hommes, elle a permis d'obtenir des résultats significatifs, tant sur l'objectif recherché que sur la production hormonale. Même si de multiples facteurs sont responsables d'une baisse de la qualité du sperme, inclure une supplémentation en acides gras polyinsaturés  $\omega$ -3 (oméga-3) pourrait toutefois constituer une piste intéressante. Bien évidemment, cette étude<sup>2</sup> devra être confirmée par une cohorte plus large, mais elle souligne déjà l'importance des oméga-3 pour la fertilité. Une hypothèse déjà avancée par les chercheurs du Massachusetts General Hospital et de la Harvard Medical School en 2021. Ils avaient alors constaté que les hommes qui en consommaient régulièrement avaient 2 % de spermatozoïdes en plus, mais surtout qu'il est toujours possible d'inverser la tendance !

## → Gingivites : et si vous faisiez du sport ?

Y aurait-il un lien entre les gingivites, les parodontites et le sport ? Il semble qu'il existe bel et bien chez toutes les personnes qui souffrent de la NASH. La NASH est une maladie métabolique du foie aussi appelée « stéatose non alcoolique ». Récemment, des chercheurs ont découvert dans la bouche des personnes souffrant de cette maladie la présence majoritaire d'une bactérie liée aux maladies du parodonte, la *Porphyromonas gingivalis*. Cette bactérie pro-inflammatoire aurait la capacité de descendre dans l'intestin et de favoriser l'inflammation du foie.

Quant au lien avec le sport, ce sont des chercheurs japonais qui nous l'expliquent. Des scientifiques de l'université de Tsukuba ont publié les résultats d'une étude<sup>3</sup> auprès de patients souffrant de la NASH et de maladies parodontales. Pendant douze semaines, ils ont pratiqué régulièrement de l'exercice physique et se sont soumis régulièrement à des tests salivaires. Résultat ? Les chercheurs ont observé une modification positive du microbiote buccal des participants ! Leur microbiote buccal était plus riche et plus varié. Ils ont pu notamment observer une hausse de la proportion des bactéries positives du type *Campylobacter* ou *Corynebacterium* et une baisse des bactéries *Prevotella* souvent associées à la parodontite. Alors, NASH ou pas, voici une raison de plus de vous mettre au sport.

1. Matthew Snelson et al., « Processed Foods Drive Intestinal Barrier Permeability and Microvascular Diseases. », *Science Advances*, Vol 7, No. 14 31 March 2021
2. Tina Kold Jensen, PhD1,2; Lærke Priskorn, PhD2,3; Stine A. Holmboe, PhD2,3; et al., « Associations of Fish Oil Supplement Use With Testicular Function in Young Men. », January 17, 2020. [Doi :10.1001/jamanetworkopen.2019.19462](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.19462)
3. Uchida F., Oh S., Shida T., Suzuki H., Yamagata K., Mizokami Y., Bukawa H., Tanaka K., Shoda J., « Effects of Exercise on the Oral Microbiota and Saliva of Patients with Non-Alcoholic Fatty Liver Disease. », *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 3470. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073470>



Dossier

# Ostéoporose : ici la vraie cause (et les bonnes solutions)

*Responsable d'une fracture toutes les vingt secondes dans le monde, l'ostéoporose est souvent résumée à des carences en calcium et en vitamines. La cause réelle de cette maladie qui touche principalement les femmes se cache en réalité ailleurs. Entre acidose, déséquilibre hormonal et dévalorisation de soi, partez à la découverte du sens caché de cette maladie et des pistes pour une guérison naturelle et durable.*



**Dr Jean-Jacques Dewitte** Médecin homéopathe, acupuncteur, phytothérapeute et aromathérapeute, le Dr Dewitte a pratiqué ces disciplines pendant 30 ans avant de se consacrer à la transmission d'un savoir fondé sur une compréhension globale de l'individu impliquant son être profond et son corps lors de toute maladie.

Véritable fléau, l'ostéoporose touche surtout les femmes et les personnes âgées qui risquent alors de fracturer leurs os avec des séquelles parfois douloureuses. Malheureusement, cette pathologie est aujourd'hui mal soignée parce qu'on ne lui reconnaît pas sa véritable raison d'être.

Les pistes actuelles de traitement sont ainsi peu satisfaisantes et trouvent rapidement leurs limites, surtout en raison d'effets secondaires graves comme l'ostéonécrose de la mâchoire. Bien qu'ils s'avèrent efficaces sur la reminéralisation, ces traitements n'ont tous qu'un effet symptomatique et n'agissent pas sur

la cause profonde de cette maladie. S'ils sont utiles en cas d'ostéoporose grave et incontrôlée, c'est loin d'être le cas pour une ostéoporose « classique ». Pourquoi y recourir alors que des solutions naturelles et véritablement efficaces existent, d'autant plus qu'elles agissent sur les causes profondes du problème.

## Des os qui fondent comme neige au soleil

Comme tout tissu, l'os se renouvelle lentement, mais continuellement. Il se construit et se déconstruit. L'ostéoporose est une raréfaction osseuse de tout le squelette qui fragilise les

os et prédispose ainsi aux fractures. L'os se raréfie partout. Il est rendu poreux et perd de sa densité, donc de sa force, d'où une plus grande facilité de fracture. Deux facteurs agissent de façon concomitante et expliquent ce phénomène :

**1. Une diminution de la densité osseuse par déminéralisation :** on insiste souvent sur la carence minérale, notamment en calcium, pour expliquer et traiter l'ostéoporose. Bien que celle-ci soit fortement présente, consommer des minéraux en grande quantité ne résout pas le problème. C'est en effet oublier que ceux-ci sont pris en charge par les hormones, mais aussi par les vitamines D, K et calcitonine ainsi que par les processus digestifs d'absorption, d'assimilation et d'intégration cellulaire. De plus, on oublie fréquemment le rôle des autres sels minéraux tels que le phosphore, le magnésium, le fluor, mais également le strontium, le bore, la silice... et probablement tous les minéraux.

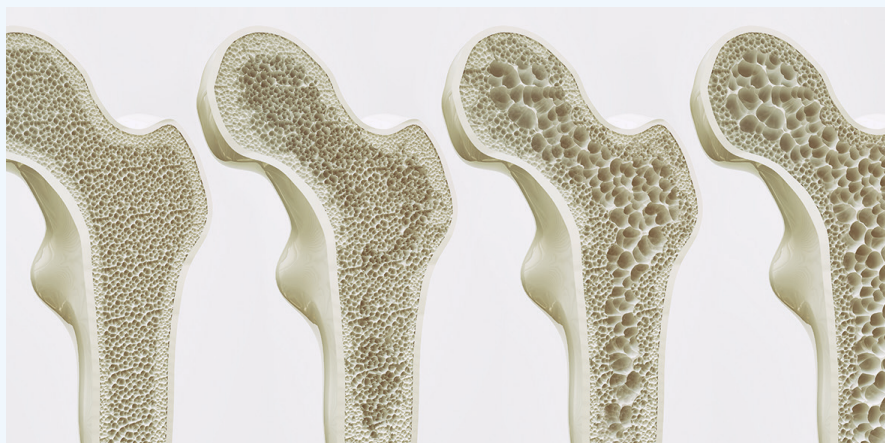


Même s'ils ne s'y trouvent qu'en des quantités infinitésimales, ils sont pourtant nécessaires au fonctionnement optimal des os.

**2. Des altérations de la micro-architecture osseuse :** le deuxième élément à prendre en compte est l'architecture de base de l'os, faite d'une trame protéique associée à des sels minéraux. Schématiquement, les trames protéiques sont les briques de l'os alors que les minéraux en sont le ciment. Cette trame protéique est faite de collagène (tissu conjonctif) et sert de soutien à l'os. Quant aux minéraux, ils ont pour fonction de durcir l'os et de le rendre dense.

## Trois façons de diagnostiquer cette acidose avancée

- L'examen de base officiel permettant d'affirmer une ostéoporose est l'ostéodensitométrie, mais il ne diagnostique que les carences de minéralisation. Les conclusions d'un tel examen ne devraient donc pas parler d'ostéopénie ou d'ostéoporose, laquelle doit tenir compte de la trame osseuse non identifiée par cet examen, mais de carence minérale osseuse et conduire au seul constat que votre organisme est déminéralisé. La déminéralisation est en réalité une forte acidose, une acidose si avancée qu'elle a pour conséquence de puiser les minéraux dans le squelette



L'ostéodensitométrie est utile pour identifier une carence minérale, mais pas une ostéoporose.

## Une femme sur deux touchée : une maladie silencieuse qui devrait faire plus de bruit

L'ostéoporose concerne 40 % des femmes ménopausées et 15 % des hommes après 50 ans, un chiffre qui explose à 70 % à partir de 80 ans. Maladie silencieuse pendant de nombreuses années, elle se révèle souvent à l'occasion d'une fracture, parfois de douleurs. Ces fractures augmentent de façon considérable à partir de 50 ans et touchent essentiellement le rachis (colonne vertébrale)

lombaire et le col du fémur, mais aussi le poignet et le tibia.

L'ostéoporose est à l'origine de 400 000 fractures chaque année chez les plus de 65 ans. C'est la sévérité des fractures qui peut devenir inquiétante, d'autant plus si la personne est âgée. Par exemple, une fracture sévère du col du fémur est associée à une surmortalité de 20 % la première année.

afin de la neutraliser. Les os sont des réserves de sels minéraux alcalins. Non seulement ils servent à densifier votre architecture osseuse, mais ils servent aussi à réguler les fonctions vitales de votre organisme.

Toute activité de l'organisme crée une acidose immédiatement compensée par une réserve alcaline, circulant dans le sang, qui se renouvelle au fur et à mesure des besoins. Mais si un excès d'activité, de stress, un surmenage persiste ou si l'alimentation est trop acide ou toxique, l'acidité des tissus s'aggrave sans pouvoir être compensée par le sang. C'est alors au tour du squelette d'apporter ces sels minéraux alcalins. Tout état d'acidose chronique crée ainsi, avec le temps, une déminéralisation osseuse. Elle ne touche d'ailleurs pas seulement l'os, mais aussi d'autres

structures denses et minéralisées comme les dents (cariées...), les ongles (cassants...) et les cheveux (alopécie...). À cela s'ajoutent la fatigue, les transpirations nocturnes, la sécheresse, la dépression et la dénutrition, tous liés à la déminéralisation.

- Un autre examen que chacun peut faire à domicile est la mesure de son pH urinaire, grâce à des bandelettes qu'on trouve en pharmacie. Il est surtout utile pour contrôler l'acidité urinaire, laquelle est le reflet de l'acidité tissulaire. Un pH acide, en dessous de 6 ou 6,5, confirme l'acidose. Cependant un pH neutre peut aussi être le reflet d'un blocage de l'émonctoire rénal (à traiter) alors qu'un pH très acide peut à l'inverse être le reflet d'une bonne élimination de l'acidité du moment (à respecter). Si vous avez un doute, consultez votre médecin.

- Je vous conseille également d'y associer le dosage sanguin de CTx, nommé aussi *Crosslaps*. Cet examen contrôle le taux de collagène. Bien que n'ayant pas valeur de diagnostic, il permet de suivre le taux de remodelage de l'os. Élevé, il signifie que votre os se détruit (ostéolyse), bas (diminution de 30 à 50 %) que l'os se reconstruit.

Bien que douleurs et fractures soient au centre de cette pathologie, de nombreuses ostéoporoses ne provoqueront jamais de fracture ni de douleur. De même, de nombreuses chutes et fractures peuvent être liées à d'autres facteurs en rapport avec l'âge (Parkinson, Alzheimer, arthrose etc.). Tous ces facteurs et pathologies « liés » au vieillissement ne doivent pas être isolés lors du diagnostic et du traitement. L'ostéoporose est une maladie qui augmente avec l'âge, une maladie dégénérative qui doit être soignée comme telle. Comment ? En traitant l'acidose et l'intoxication chronique sous-jacente qui en est la cause réelle, c'est-à-dire le malade intoxiqué, pas la maladie. Ainsi, traiter la déminéralisation est certes indispensable, mais ne suffit pas puisque cela ne résout ni l'acidose ni l'intoxication chronique. Traiter l'ostéoporose

nécessite d'abord de corriger les facteurs qui ont initié cette acidose.

## L'ostéoporose, également une maladie hormonale ?

Les déséquilibres hormonaux sont presque toujours présents dans cette maladie. C'est la raison pour laquelle, à cause d'une carence en œstrogènes, son incidence est plus forte chez les femmes à partir de la ménopause. Mais il n'y a pas que les œstrogènes qui agissent sur la destruction de l'os et sa non-reconstruction...

### Surrénales et thyroïde : les gestionnaires de vos os !

Il faudrait tout un livre pour comprendre la relation des hormones sur les

maladies tant leur rôle est fondamental (voir travaux du Dr Gautier : « *L'enfant, ce glandulaire inconnu* »). Retenez simplement que c'est le système hormonal, et non le système nerveux, qui commande et harmonise l'ensemble de l'activité de l'organisme.

- **La thyroïde** est la glande en charge de diriger le système minéral de manière directe. Elle le fait, entre autres, *via* la parathormone et la calcitonine. Toute ostéopénie (carence minérale de l'os) doit ainsi tenir compte d'un déséquilibre de la thyroïde.

- **La surrénale** est la glande du stress et de la survie. Elle agit en amont de la thyroïde. Elle fournit les fondamentaux de la vie (je peux survivre et exister) alors que la thyroïde en assure la régulation adaptative (je peux m'adapter et me réjouir de vivre ma vie). Le lien de

## L'ostéoporose : résultat d'une dévalorisation de soi ?

Pour comprendre le sens de cette maladie, il convient de revenir à l'os. L'os est une structure rigide sur laquelle on se construit. Il crée notre assise, la base solide sur laquelle nous pouvons nous tenir, nous structurer, nous appuyer, mais aussi bouger, agir et créer. L'os est le pilier sur lequel nous pouvons nous appuyer, une citadelle à partir de laquelle tout ce qui est terrestre pourra s'inscrire pour être gardé et mis en mémoire dans la matière.

Mais l'os, par sa densité, est surtout la manifestation matérielle de notre être profond et de notre puissance intérieure. Ce n'est que le reflet de la force qui est en nous. La densité osseuse est donc à l'image de notre véritable puissance intérieure, telle que nous la vivons. L'ostéoporose (la perte d'os) est alors en lien avec la perte de toute détermination à suivre son plan de vie. On ne croit plus en ses propres valeurs intérieures et n'incarne plus son être en tant qu'être puissant. C'est

une fuite, une rupture, voire une cassure avec une situation dans laquelle on se sent impuissant.

L'ostéoporose est souvent en rapport avec un sentiment très profond de dévalorisation et d'impuissance. Le Dr Hamer parle de « conflit de dévalorisation ». On remarque ainsi, et ceci n'est qu'un exemple, de nombreuses femmes qui, à la ménopause, suite au départ de leur dernier enfant de la maison, perdent tout sens à leur vie et se sentent coincées dans un quotidien où elles estiment ne plus être utiles à rien et donc ne plus avoir de valeur propre.

La dévalorisation est un sentiment qui touche notre intimité profonde et la représentation (l'image) de ce que nous sommes. Elle peut aussi venir de toute autre situation (travail, etc.) qui nous fait vivre un sentiment de dévalorisation, réel ou non. Seuls comptent le vécu et le ressenti.

N'allez cependant pas conclure que vous ferez de l'ostéoporose parce que vous vous dévalorisez. La dévalorisation est une porte d'entrée. Ce qui provoque l'ostéoporose est lié à cette idée insensée que nous n'avons pas assez de valeur et n'avons ainsi plus le droit d'exister. Nous nous condamnons à ne plus prendre la place qui est la nôtre, allant jusqu'à nous critiquer, nous juger et nous culpabiliser d'être qui nous sommes.

L'arthrosique « réagit » à cette dévalorisation profonde par une attitude rigide qui l'empêche d'avancer (touche les membres inférieurs), d'agir (membres supérieurs) ou de se positionner (rachis). La polyarthrite rhumatoïde, maladie encore plus réactive, car auto-immune, réagit à cette dévalorisation en utilisant un mécanisme d'autopunition. L'élément déterminant est la colère, et l'agressivité envers soi-même.

l'ostéoporose avec la surrénale est l'acidose. L'acidose est une situation de stress chronique. En cas d'acidose, l'organisme crée plus de déchets qu'il n'est capable d'éliminer. La surrénale compense alors ce stress, cette acidose, comme une situation de survie en sécrétant de l'adrénaline et du cortisol. Mais sur le long terme, elle s'épuise. L'ostéoporose est ainsi le signe que la surrénale n'est plus capable de gérer cet état de stress et d'acidose, qui dure depuis de trop nombreuses années et va s'accroître à la ménopause (ou à l'andropause), période où tous les systèmes hormonaux ralentissent leurs fonctions.

Ajoutons à cela une alimentation défectueuse, un manque d'activité et surtout une perte de sens, en lien avec des peurs, de la culpabilité, un manque de confiance en soi et une dévalorisation... et vous aurez tous les ingrédients qui caractérisent l'acidose. La peur qui domine ce monde (peur des maladies, des virus, de la mort...) est l'un des poisons les plus toxiques pour notre organisme, car elle détruit toutes nos réserves en les sollicitant à outrance. La peur, les ruminations intellectuelles et les interminables ressassements de nos pensées épuisent ainsi ces deux glandes. Avec l'âge, ces systèmes glandulaire, nerveux et immunitaire s'épuisent.

## Ni de l'arthrose, ni une polyarthrite, et pourtant...

Dans l'ostéoporose, on voit apparaître deux mécanismes pathologiques que l'on retrouve dans l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde :

- **Le premier est l'acidose des tissus** : tout comme l'arthrose, l'ostéoporose est une maladie de déminéralisation par acidose et une maladie d'intoxication des tissus. Cependant,

à la différence de l'arthrose, l'ostéoporose ne s'accompagne pas d'inflammation. L'inflammation est une réaction active d'élimination contre une intoxication ou une pénétration étrangère au « soi ». Or, le stade avant l'inflammation est l'intoxication passive, c'est-à-dire une intoxication non reconnue par l'organisme.

L'ostéoporose est ainsi une acidose passive sans processus réactionnel d'inflammation ni d'élimination. L'individu ne réagit pas, se laisse intoxiquer et s'acidifie. Il ne se défend pas, il a une attitude de retrait, voire de résignation. On comprend ainsi que le traitement va devoir relancer la détoxification, donc l'inflammation, c'est-à-dire le feu intérieur, la flamme endormie qui gît au plus profond de l'être et qui ne s'exprime plus.

- **Le deuxième est l'intoxication du tissu conjonctif** (collagène et trame osseuse) : mécanisme plus proche de la polyarthrite rhumatoïde, l'ostéoporose diffère aussi par l'absence de réaction. Si l'ostéoporose est très fréquente dans la polyarthrite, elle ne pourra disparaître qu'avec la guérison réelle de la polyarthrite. L'ostéoporose est le stade initial de l'intoxication qui s'accompagne d'une acidose et d'une déminéralisation passive. Les sels alcalins de l'os neutralisent les acides toujours plus nombreux. C'est lorsque nous en prenons conscience et décidons de changer que l'inflammation apparaît. Elle est le signe de notre réactivité.

Par cette prise de conscience se déclenche le levier auto-actif de la guérison de l'intoxication. C'est donc par l'inflammation que l'organisme peut brûler et éliminer ces corps toxiques vers l'extérieur : il peut se désintoxiquer.

Si cette prise de conscience nous transformait en profondeur, la guérison persisterait et il n'y aurait plus d'inflammation ni d'intoxication. Malheureusement, il est difficile de modifier nos comportements en

profondeur. Ainsi on réitère cette même intoxication puis, à nouveau, on remodifie provisoirement notre attitude et enclenche une nouvelle crise d'inflammation pour un certain temps. D'où la répétitivité des crises inflammatoires, sources fréquentes de douleurs.

Ne pas guérir de l'arthrose ou de la polyarthrite signifie continuer d'entretenir le cercle vicieux de l'acidose. Encore une fois, dans toute maladie il doit être envisagé une détoxification de fond.

## Mon programme anti-ostéoporose en sept actions

### 1. Détoxifiez votre organisme

Comme toujours, le traitement initial consiste à **détoxifier l'organisme de toute acidité par une cure**. L'acidité est directement liée aux déchets qui doivent être éliminés. Toute maladie installée (arthrose, polyarthrite etc.) nécessite toujours, à un moment ou à un autre, un traitement de détoxification (ces traitements ont déjà été évoqués dans certains dossiers, raison pour laquelle on ne les développe pas ici).

Cette détoxification peut être aidée par une alimentation saine dont la base doit être ancrée sur la prise de végétaux (fruits, baies, légumes, céréales, oléagineux, épices, huiles d'olive et de lin...). Ils apportent tout ce dont l'organisme a réellement besoin pour se construire, se nettoyer et se régénérer. On évitera les produits industriels et les viandes, très acidifiants. Privilégiez l'alimentation crétoise, méditerranéenne ou d'Okinawa.

La consommation d'une eau pure et dynamisée aidera fortement à régénérer la structure osseuse.



## 2. Désacidifiez vos tissus

C'est l'élément essentiel et incontournable du traitement de l'ostéoporose. On utilisera des remèdes antiacides et reminéralisants donnés sur de longues périodes.

- **Les citrates alcalins** : ils désacidifient, reminéralisent et neutralisent les acides en les transformant en déchets qui pourront être éliminés naturellement. À prendre en situation aiguë. Exemple : Alkaline formula Supersmart : 1 comprimé matin et soir.

- **Le lithothamne** amène des sels minéraux organiques. Cette algue vivante apporte ces mêmes sels minéraux, mais sous une forme vivante et équilibrée. Ainsi son action sera beaucoup plus profonde, plus réelle et plus durable que l'apport de citrates alcalins. À prendre de façon chronique (entre les cures de citrates) et de façon systématique. Exemple : lithothamne La Royale : 3 gélules matin et soir.

- **La prêle** contient de la silice, le minéral qui organise la reminéralisation de tous les tissus de soutien dont l'os. Plante vieille comme le monde, elle détient les clés de la construction osseuse, une construction qui s'érige vers le haut, apporte fermeté et droiture. Elle renforce ainsi les capacités à exprimer nos valeurs profondes. Elle sera donnée en traitement de fond et durant de très longues périodes. On peut y associer le **bambou** lorsque la colonne vertébrale est touchée. Il contient aussi de la silice et redonne une structure et une souplesse à celle-ci.

- **Des bourgeons de bouleau pubescens**, spécifiques de l'acidose de l'os et des articulations.

## 3. Reminéralisez tout en stimulant vos glandes

Cette étape concerne surtout le système lymphatique, le pancréas et la thyroïde :



*L'ortie feuille contient de la silice, utile pour renforcer les os.*

- **L'ortie feuille** : c'est un grand remède, un incontournable à la fois reminéralisant et régénérant de la matrice osseuse. Il consolide même les fractures. Comme la prêle, l'ortie contient de la silice, mais agit plus sur le métabolisme de l'os que sur sa structuration. Elle redonne vitalité, force et aide à se réincarner dans la vie, à vivre en conscience dans son corps et à s'éveiller à « celui que nous sommes ».

- **L'avoine** : dans le cas d'une hypothyroïdie, d'une fatigue, prise de poids ou maigreur, d'une sécheresse de peau. Il a un pouvoir reminéralisant et tonifiant tout en calmant le système nerveux. Cette graminée aide l'âme à s'ancrer dans le corps, à lui redonner une assise fiable nécessaire pour qu'elle puisse enfin s'exprimer et (re)donner un sens à l'existence. Pour tous ceux qui sont « à côté de leurs pompes » !

## 4. Régulez vos hormones

D'un côté, il y a les œstrogènes et la DHEA (une hormone androgène), de l'autre le cortisol et l'insuline liés au stress et traités par les reins et les surrénales.

- **Soutenir les reins, les surrénales et la thyroïde** : lorsque la batterie de votre voiture est à plat, il faut la recharger. C'est pareil pour ces organes. Je vous conseille ainsi d'utiliser des plantes adaptogènes

qui vous redonneront de l'énergie. Ils traitent aussi le vieillissement, la dépression et le manque de motivation sous-jacent. Parmi eux : le ginseng, l'éleuthérocoque, la rhodiola, l'astragale, l'ashwaganda, le maca... mais aussi le romarin, le thym ou le cassis. On en choisira une ou plusieurs en fonction des symptômes associés. L'ortie feuille et l'avoine sont ajoutés afin de régénérer et d'humidifier les tissus.

- **Les œstrogènes** : durant les cinq à dix premières années suivant la ménopause, on utilisera des plantes à double activité œstrogénique et reminéralisante, régularisant ainsi la sécrétion de ces hormones, et dont l'activité sera plus étiologique (traitera la cause) que symptomatique.

- **L'alfalfa** (luzerne) : c'est le remède de l'ostéoporose chez la femme ménopausée. Il agit non seulement sur la reminéralisation, mais aussi la dénutrition des femmes âgées, l'amaigrissement, l'anémie, les bouffées de chaleur, l'athérosclérose et l'excès de sucre ou de graisse dans le sang. Cette légumineuse donne la force et l'énergie pour se (re)structurer et retrouver confiance dans son projet personnel de vie.

- **Le houblon** : œstrogénique, il améliore la ménopause, mais aussi les excès androgéniques (pilosité, séborrhée, irritabilité). Il aide à dormir en calmant les colères et les

frustrations qui s'accumulent avec l'âge et troublent la paix de l'âme. Il permet de relativiser l'existence tout en éveillant au plaisir et à la joie de vivre.

- **Le trèfle rouge** : grand remède trop peu utilisé, il purifie le sang, nettoie les glaires (sécrétions toxiques) et tonifie le foie et le sang. Il renforce l'activité hormonale de la femme. Il permet de rester centré sur l'essentiel, sur soi, sans se perdre face aux idées des autres. Herbiolys (TM) : 15 gouttes 3 fois par jour dans l'eau.

- **La sauge sclérée** : c'est le remède de la ménopause. « Celle qui sauve » : elle renforce l'identité et les valeurs féminines, en particulier celles du véritable amour (dont l'amour de soi) qui consiste à ne pas s'enfermer dans la rigidité en laissant son propre moi agir. Elle permet à la femme (ou à l'homme) d'agir grâce à cette grande souplesse intérieure qu'elle possède, et qui lui permettra de vivre ses vraies valeurs intérieures plutôt que de s'enfermer obstinément dans ses fausses croyances. C'est en cela que la sauge « sauve », ce que ne fait pas la femme ménopausée qui a besoin de ce remède.

• **Testostérone (et DHEA) chez l'homme :**

- **Le tribulus** : il sublime la force masculine, dans le sens physique et symbolique. Grand remède de l'ostéoporose chez l'homme qui a perdu énergie, force musculaire, fertilité, libido, mais aussi et surtout créativité, puissance, autorité naturelle, courage, fermeté et rigueur. Le tribulus (comme pour toute plante) ne donne évidemment pas ces qualités, mais les réveille et les renforce chez celui qui veut les (re)trouver !

- **Le mucuna** : ce n'est pas un remède d'ostéoporose, mais il redonne le goût de vivre à tous ceux qui en ont perdu la motivation. Très présente dans l'ostéoporose, cette démotivation doit être traitée si l'on veut aider le malade. On y associera d'autres remèdes de fond tels que le

millepertuis, le safran, la rhodiole, la gentiane ou le griffonia en fonction des symptômes.

- **L'ortie racine** (à différentier de l'ortie feuille) : particulièrement indiquée chez l'homme pour l'hypertrophie de la prostate.

## 5. Nourrissez vos os !

Nombreux sont les micro-nutriments et nutriments qui participent à la fabrication et au remodelage de l'os. **Les vitamines D3 et K2** sont incontournables, de même que **le magnésium** (Lithothamne), **l'iode** (fucus) et **silicium** (prêle, ortie). Un remède intéressant est le « super bone formula » de chez Supersmart. On prendra 1 à 2 comprimés matin et soir. On y retrouve les minéraux et vitamines suivants : calcium chélaté, magnésium, bore (sous forme de borate de calcium), strontium, silicium (extrait de bambou), mais également vitamine D3 et vitamine K2. Ce remède contient aussi de l'ipriflavone (de soja) et est donc particulièrement indiqué dans l'ostéoporose de la ménopause, à prendre dans ce cas précis dès les premiers signes, si facteurs de risque ou antécédents familiaux.

## 6. Soulagez votre âme et ramenez de la joie

Ce traitement devra être accompagné de repos physique et psychique. Écoutez votre corps, traitez vos insomnies si vous en avez et reposez-vous. Faites ce qui vous tient à cœur, rencontrez des gens et partagez. Pratiquez une activité ludique, jouez avec vos petits-enfants, vos animaux, rejoignez une association, marchez, enseignez, lisez, apprenez quelque chose qui vous nourrit intérieurement... Bref, donnez un sens à votre vie et nourrissez votre âme. L'ostéoporose est une maladie d'immobilisation qui touche en premier lieu votre esprit (votre âme) qui a besoin de se réaliser et de s'épanouir.

Et si vous déprimez, faites un traitement naturel pour libérer votre âme en souffrance !

## 7. Bougez et prenez le soleil

L'activité physique devra aussi faire partie de votre vie quotidienne. Pratiquez la marche, le vélo, la natation, le cheval ou tout autre activité procurant de la joie ainsi qu'une relaxation de l'organisme et de l'esprit.

Prenez soin de vous exposer régulièrement au soleil avec toutes les conditions requises à cet effet. La lumière extérieure stimule notre lumière intérieure par le biais de la vitamine D, hormone de construction et de structuration. Toute perte de contact avec l'environnement, comme la sédentarité, doit donc être traitée. Cet isolement, fréquent chez la personne âgée ou chez les sédentaires, doit être pris au sérieux, car il est une raison fréquente de l'apparition d'une ostéoporose.

## Un dernier conseil...

Retrouvez et acceptez la valeur qui est la vôtre. Vous n'avez pas cessé d'exister parce que vous êtes plus âgé ! Reconnaissez votre valeur profonde, votre vraie valeur. Elle ne tient pas à la puissance de vos muscles ou celle de votre cerveau, mais à la puissance de votre être intérieur. Il s'est enrichi depuis votre plus jeune âge grâce aux multiples expériences de votre vie. Redressez-vous, soyez fier et bâtissez de nouveau votre existence sur votre puissance intérieure, sur votre être intime qui n'est qu'amour. Ne vous tracassez pas de ce que disent les autres : soyez vous-même. Votre être est unique et votre existence aussi. Votre ossature est votre force, votre support sur lequel votre vie doit s'enraciner afin de s'élaner vers le haut, vers la vie et vers l'avenir.

Dr Jean-Jacques Dewitte





# Alzheimer : et si la pharmacopée chinoise possédait le remède ?

*Forme la plus courante de démence chez les personnes âgées en Europe, Alzheimer fait peur. Elle n'épargne pas non plus l'Orient. Toutefois, la médecine chinoise l'explique par des causes originales. Elle dispose d'un diagnostic étonnant et surtout d'une phytothérapie efficace qui intéresse grandement les chercheurs...*



**Thomas Richard** *Thérapeute et conférencier, il est un des principaux experts de la médecine chinoise en Espagne où il exerce depuis quinze ans. Il est spécialiste en pharmacopée chinoise, acupuncture, massage tui na et qi gong notamment.*

La médecine chinoise est pratiquée en Chine depuis plus de 2000 ans. Ces dernières années, les médicaments à base de plantes qui sont utilisés pour traiter la maladie d'Alzheimer en Chine ont beaucoup attiré l'attention.

Les investigations se tournent vers la médecine chinoise et notamment vers les remèdes traditionnels de pharmacopée pour ouvrir de nouvelles perspectives de traitement de la maladie d'Alzheimer.

Les résultats sont prometteurs et la médecine chinoise offre une lecture propre en termes de diagnostic et de thérapeutique qu'il convient de bien comprendre.

S'agissant d'une maladie des fonctions cognitives, et en particulier

de la mémoire, il est intéressant de comprendre le rôle des organes associés à ces fonctions en médecine chinoise.

## Reins et Cœur défaillants = cerveau lent et mémoire dégradée

Les chapitres 9 et 23 du *Traité de médecine interne de l'Empereur Jaune (Huang Di Nei Jing Su Wen)* nous enseignent que « L'Entendement, l'Esprit [*Shen*] du Cœur, recueille et rassemble l'âme éthérée, l'inconscient [*Hun*] et l'âme corporelle, instinctive [*Po*] et combine l'Intellect, le raisonnement [*Yi*] et

la Force de Volonté de Vie originale [*Zhi*] ».

Tous les organes jouent un rôle dans les activités mentales, émotionnelles et spirituelles, le Cœur en est l'organe central et synthétise l'état émotionnel des autres organes, l'Esprit, le *Shen* 神.

Le *Shen* est responsable de toutes les activités mentales comme :

- La pensée,
- La mémoire,
- La conscience,
- L'introspection,
- Les émotions,
- La cognition,
- Le sommeil,
- L'intelligence,
- La sagesse.

Le Cœur est ainsi l'acteur principal dans la réalisation des fonctions cognitives et, en particulier, la formation de la mémoire en association avec l'Intellect, le raisonnement [*Yi*] pour la mémoire implicite et avec la Force de Volonté de Vie originale [*Zhi*] pour la mémoire explicite.



Les reins protègent le *Yuan Shen* (l'esprit original, inné), contrôlent l'essence (*jing*), les moelles et le cerveau.

Le Cerveau (*nao* 腦) est appelé la « mer des moelles » ; en médecine chinoise il est considéré comme un organe à part entière, on parle d'une « entraille particulière » en relation fonctionnelle directe avec les Reins et le Cœur.

Si le *yin* (liquides organiques) et le sang du cœur sont abondants, le cerveau et le *Shen* sont correctement nourris, enracinés et refroidis par les liquides, les fonctions cognitives et la mémoire sont efficaces. Si l'Essence *jing* des Reins et le Sang du Cœur sont déficients, le Cerveau est lent, la mémoire mauvaise, la vitalité faible.

D'autres facteurs comme les mucosités ou la stase de sang ainsi que les déséquilibres de tous les organes peuvent en bout de course déstabiliser l'organisme et affecter les fonctions cognitives et la mémoire.

## Colère, alimentation ou peur : toujours un faisceau des causes

D'après l'ouvrage de Bob Flaws et Philippe Sionneau sur le traitement des maladies modernes avec la médecine chinoise (*The Treatment of Modern Western Medical Diseases with Chinese Medicine*), la maladie d'Alzheimer est classifiée comme *lao nian xing chi dai*, généralement traduit comme « démence sénile », *wen chi*, « folie civile » et *wu chi*, « manie martiale » faisant référence à une impétuosité marquée, une irritabilité, un visage et des yeux rougis, de l'agitation.

Selon la théorie des trois causes (*san yin*) en médecine chinoise, élaborée par le médecin ancien *Chen Yan* dans son *Traité de pathologie* (*San Yin Ji Yi Bing Zheng*), on distingue des causes endogènes souvent liées aux émotions (tristesse, préoccupation, peur, frayeur, colère, euphorie), des causes exogènes ou

climatiques (humidité, sécheresse, vent, chaleur, feu, froid) et finalement des causes liées aux habitudes de vie (activité physique, alimentation), traumatismes ou présence de parasites dans le corps.

## Ces facteurs affaiblissent votre cerveau

Dans le cas de la maladie d'Alzheimer, nous pouvons dégager ces grands mécanismes pathogéniques pour comprendre l'apparition de la maladie.

- Le stress, la tension émotionnelle, la colère, le ressentiment, la culpabilité provoquent un blocage du foie qui rend plus difficile la circulation énergétique dans l'organisme. L'effet de congestion dans l'organisme peut aussi produire un effet « cocotte-minute » qui va monter vers le haut, emballer l'esprit (irritabilité, colère, agressivité) et/ou brûler les moelles en affectant le cerveau et les fonctions cognitives. En ce qui concerne le foie, notons

## Et qu'en dit l'Occident ? Une maladie évolutive avec peu de perspectives

Les symptômes cliniques sont divisés en quatre étapes de progression de la maladie :

- **Le stade précoce** est caractérisé par la perte de mémoire récente, l'incapacité d'apprendre et de conserver de nouvelles informations, des difficultés linguistiques (surtout la recherche de mots), les oscillations d'humeur et changements de personnalité. Les patients peuvent avoir des difficultés progressives à réaliser des activités quotidiennes, devenir irritables et hostiles en raison de cette perte de contrôle et de mémoire.
- Dans **le stade intermédiaire**, les patients deviennent incapables d'apprendre et de mémoriser des informations. La mémoire des événements anciens est affectée, bien que pas totalement perdue.

Certains patients peuvent avoir besoin d'aide pour se laver, manger, s'habiller et/ou utiliser les toilettes. Une désorganisation comportementale est souvent caractérisée par l'errance, l'agitation, l'hostilité ou l'agression physique. À ce stade, les patients ont perdu tout sens de temps et de lieu. Les patients ont plus de risques de chute ou d'accidents dus à la confusion.

- Dans **le stade sévère**, les patients sont incapables de marcher ou d'effectuer une activité quotidienne et ils sont généralement totalement incontinents. La mémoire récente et éloignée est complètement perdue et les patients peuvent même être incapables d'avaler et de manger. Finalement, ils deviennent muets.

- **La phase finale** de la maladie d'Alzheimer est le coma et le décès, généralement suite à une infection masquée par l'absence de réponses fébriles et immunitaires.

Elle commence généralement après l'âge de 60 ans, le risque augmentant à mesure que la personne vieillit. En cas d'antécédents familiaux, le risque est accru. Toutefois, de nombreuses personnes ayant une déficience cognitive légère développeront la maladie d'Alzheimer, mais pas toutes.

À l'heure actuelle, aucun traitement ne peut arrêter la maladie. Cependant, certains médicaments peuvent aider à empêcher, pendant une période limitée, que les symptômes ne s'aggravent.

que certains facteurs peuvent l'intoxiquer (pollutions, intoxication médicamenteuse, mauvaise alimentation, alcool) et mener aux mêmes conséquences. Le foie, en médecine chinoise, garde le *hun* ou l'âme éthérée, volatile ou inconsciente. Cet aspect émotionnel doit être correctement ancré dans un organe sain pour un juste contrôle de l'esprit et du comportement vers l'extérieur.

- La préoccupation affecte directement le système digestif, la rate et le pancréas, conduisant à l'accumulation de mucosités qui peuvent obstruer la clarté mentale et troubler l'intellect *yi*. La tristesse qui atteint le poumon mène à l'apathie et peut avoir des conséquences sur la vitalité et la gestion des mucosités qui pèseront alors sur le système digestif avec les mêmes conséquences. Dans les deux cas, cela peut avoir une répercussion sur le bon fonctionnement des moelles, du cerveau et être impliqué dans le développement de la maladie d'Alzheimer.

- De mauvaises habitudes alimentaires, comme manger trop d'aliments froids ou crus, peuvent affecter particulièrement l'énergie (*qi*) et le métabolisme de la rate. Cela va refroidir l'organisme et ralentira toutes ses fonctions. On parle d'une lésion du ciel postérieur ou du potentiel vital de création d'énergie par le biais de l'alimentation. En outre, les produits laitiers en excès, les aliments frits et gras peuvent conduire à la production d'humidité chaude et de mucosités (cholestérol, triglycérides) qui peuvent ensuite s'accumuler et obstruer la circulation énergétique vers le cerveau, la parole et la mémoire.

- L'énergie et l'essence *jing* des reins sont directement associées aux moelles et au cerveau en médecine chinoise. La peur chronique ou un choc émotionnel brusque, la frayeur, de même que certains travaux qui lèsent les reins, comme travailler de longues heures debout ou le fait de travailler avec des charges lourdes,

l'exposition extrême ou chronique au froid, peuvent prédisposer au déclin des moelles et donc des fonctions cérébrales et engendrer une mémoire défectueuse. Dans ce cas, on parle d'une atteinte au ciel antérieur ou du potentiel vital inné (génétique). De la même façon, une vie sexuelle excessive peut vider le Rein de son essence, l'esprit, et fatiguer progressivement le fonctionnement du cerveau. Il est donc recommandé d'adapter la fréquence sexuelle à l'âge.

- Une maladie chronique ou une faiblesse constitutionnelle, des antécédents familiaux ou encore le vieillissement peuvent affaiblir l'esprit, fragiliser l'énergie et l'essence *jing* des reins qui ne serviront pas correctement la fonction cérébrale, et prédisposer à l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

La situation de chaque patient atteint de la maladie d'Alzheimer est bien sûr individuelle et particulière. En général, elle résulte de plusieurs causes entremêlées.

## Blocages et déficiences : faites votre diagnostic (et ajustez votre traitement)

Dans les stades précoces de la maladie, nous pouvons distinguer les déséquilibres énergétiques généraux qui prédisposent à l'avancée de la maladie d'Alzheimer et ses différentes formes.

Sur la base des travaux de Bob Flaws et Philippe Sionneau, on répertorie habituellement les sept syndromes prédisposants suivants :

- Blocage du foie, mucosités et stases ;
- Déficience de *yin* de Foie et Rein, mucosités et stases ;
- Déficience de *yang* de Rate et Rein, mucosités et stases ;

- Déficience de Cœur et Rate ;
- Montée du *yang* du foie ;
- Hyperactivité du feu du cœur ;
- Humidité et mucosités qui obstruent les sens.

On peut ensuite resserrer les syndromes en jeu dans les phases avancées et définir les traitements adaptés pour ralentir les avancées de la maladie, par exemple :

### 1. Déficience de la « Mer des moelles » :

Symptômes : Étourdissements et acouphènes, manque de mémoire, difficulté à calculer, somnolence, pathologies dentaires, cheveux clairsemés, lombalgie et faiblesse des jambes, difficulté à marcher, hypotrophie de la langue, visage pâle, recouvrement blanc et fin sur la langue, pouls filiforme et profond. Traitement : tonifier la « Mer de la moelle ». La formule traditionnelle You Gui Tang (décoction pour rétablir le Yang) est la mieux adaptée dans ce cas.

### 2. Déficience de Rate et Rein :

Symptômes : Étourdissement, personne silencieuse, manque de mémoire, ne reconnaît pas ses proches ou membres de sa famille, manque de sens du calcul, manque de clarté dans la parole, faiblesse généralisée et atrophie musculaire, anorexie, dyspnée, asthénie, manque de contrôle sur la salivation, hypothermie des membres, ballonnements avec soulagement de la palpation, diarrhée, langue pâle et grisâtre, corps lingual hypotrophique, recouvrement blanc sur la langue, pouls profond et faible et pouls du Rein encore plus faible. Traitement : tonifier le Rein et la Rate. On recommande en général la formule Liu Wei Di Huang Wan (pilule de rehmania aux six saveurs) qui renforce les reins, hydrate l'organisme en profondeur tout en soutenant le système digestif.

### 3. Obstruction de mucosités :

Symptômes : Étourdissement et manque de lucidité, pleurs ou rires

incontrôlés, parler seul ou rester en silence pendant des jours, douleur et gonflement abdominal, hypersalivation, lourdeur de la tête, langue pâle, couche blanche et visqueuse de la langue, poulx filiforme et glissant. Traitement : élimination des mucosités, éclaircir l'esprit. La formule Ban Xia Bai Zhu Zhu Tian Ma Tang est une formule ancestrale qui tonifie le système digestif et travaille à limiter l'accumulation des mucosités qui obstruent l'esprit.

#### 4. Stase interne de sang :

Symptômes : Hébétude et lenteur, manque de fluidité dans la parole, manque de mémoire, frayeur, délire, actes étranges, peau sèche écaillée, ongles ébréchés, soif sans envie de boire, yeux opaques, langue grisâtre obscurcie ou avec des pétéchies, poulx filiforme et rugueux. Traitement : activation du sang et élimination de la stase. Dans ce dernier cas, il existe plusieurs formules adaptées pour mobiliser le sang dans tout le corps. La plus connue est sans doute la formule Xue Fu Zhu Yu Tang (décoction pour débloquer la demeure du sang).

Sur la base de cette typologie, nous voyons apparaître les grands principes de traitements qui vont présider aux stratégies thérapeutiques en acupuncture, moxibustion, diététique énergétique et surtout en pharmacopée chinoise :

- Contrôler les excès du cœur et les blocages du foie ;
- Tonifier la rate et l'essence des reins ;
- Nourrir le cerveau ;
- Dissiper l'humidité, les mucosités ;
- Activer la circulation du sang.

Certains points d'acupuncture situés notamment aux extrémités, vers la tête, et de nombreuses plantes de la matière médicale chinoise pourront activer ces principes de traitement.

## Voici votre diète chinoise anti-Alzheimer

Pour bien aborder la prévention de la maladie neurodégénérative, quelques aménagements diététiques et du mode de vie sont importants.

- **Consolidez votre énergie et votre mental** avec des exercices spécifiques de qi gong et de tai chi chuan. Limitez ou éliminez les produits laitiers issus de la vache.
- **Limitez le sucre.** Selon la médecine chinoise, l'excès de sucre fragilise la rate et le pancréas, fragilise le métabolisme, la digestion et finit par fatiguer tout le système.
- **Prendre soin du foie.** La congestion du foie est un facteur aggravant. La méditation et l'exercice physique habituel contribuent à stimuler une meilleure circulation de l'énergie du foie, c'est le cas aussi des étirements et des promenades dans des espaces naturels et des horizons ouverts (mer, montagne, campagne). Une détox hépatique (pissenlit, chardon-Marie, artichaut) permet de renforcer la libre circulation dans l'organisme.
- **Fortifier le Yin, le Yang et le Jing des reins.** Il existe par

ailleurs de nombreux aliments simples qui aident à renforcer l'énergie des reins.

- Aliments pour hydrater le Yin des reins : blé, millet, sésame noir, raisin noir, prunes, mûres, framboises, courges, carottes, céleri, chou, viande de porc, jaune d'œuf, calamar, poisson blanc, saumon, sardines, morue, algues, lentilles, noix, graines de tournesol, soja, aubergines, champignons shiitake, abricots, citrons, litchis, mandarines, olives, poires, pommes, tomates, thé tuocho, prunes umeboshi.

- Aliments pour renforcer le Yang des reins : graines de sésame, avoine, blé sarrasin, millet, maïs, pistaches, cerises, poireau, ail, chou, oignons, gambas, les crustacés en général, viande de mouton, reins de mouton, poulet, moules, anguille, viande de canard, vin rouge (avec modération), noix, soupe miso...

- Aliments pour préserver l'énergie originelle (jing) des reins : tous type de graines et fruits secs (sésame, tournesol, amandes, noix...), cerises, litchis, navets, betteraves rouges, poulet, moules sèches, lait de chèvre, os à moelle, algues (kombu, wakamé, dulse).

## Des remèdes chinois contre Alzheimer ?

Cette maladie peut être accompagnée par différentes techniques de la médecine chinoise. Toutes vont lutter contre les déséquilibres énergétiques bien diagnostiqués. Les plus utilisées sont l'acupuncture, la moxibustion et les plantes médicinales – ces dernières demeurent le champ principal d'investigation.

Dans le *Traité de Matière médicale* de Shen Nong (*Sheng Nong Ben Cao Jing*) de la dynastie Han (I<sup>er</sup>-II<sup>e</sup> siècles), première source de

la pharmacopée en Chine, quelques herbes chinoises telles que *Polygala (Yuan Zhi)*, *Ginseng (Ren Shen)*, *rhizoma Coptidis (Huang Lian)*, et *Longan (Long Yan)* ont été décrites comme efficaces pour ralentir le déclin de la mémoire.

Mais certaines études récentes se tournent vers certaines substances autres de la pharmacopée traditionnelle pour évaluer leur impact sur le développement et la progression de la maladie d'Alzheimer.

On peut distinguer par exemple une étude récente autour de la plante



*He Shou Wu (Polygonum multiflorum)*. Ses effets thérapeutiques prometteurs ont été vérifiés dans une recherche portant sur 209 patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

Une autre étude portant sur la formule traditionnelle *Fu Zhi San*, composée de *Ren Shen (Panax Ginseng)*, *Huang Qin (Scutellaria Baicalensis)*, *Dang Gui (Angelica sinensis)*, *Jiu Jie Chang Pu (Anemone Rhizome)*, *Gan Cao (Glycyrrhiza uralensis, le réglisse)*, montre un effet positif sur les patients atteints de la maladie d'Alzheimer en améliorant leur cognition, les fonctions comportementales et le métabolisme de leur cerveau.

Au cours des dernières décennies, un nombre croissant d'études cliniques ont montré l'efficacité des plantes chinoises dans le traitement de la démence sénile, de la perte de mémoire, de l'efficacité cognitive et donc de la maladie d'Alzheimer.

La littérature scientifique récente met en avant dix plantes avec des effets prometteurs dans ce cadre : *Acorus gramineus soland (Shi Chang Pu)*, *Rhizoma ligustici (Chuanxiong)*, *Radix polygalae (Yuan Zhi)*, *Radix*

*salvia miltiorrhiza (Dan Shen)*, *Radix rehmanniae preparata (Shu Di Huang)*, *Radix angelica sinensis (Dang Gui)*, *Lycium barbarum L. (Gou Qi Zi)*, *Poria cocos (Fu Ling)*, *Radix astragali (Huang Qi)* et *Fructus corni (Shan Zhu Yu)*.

Les études scientifiques ont notamment permis d'isoler de nombreux constituants actifs de ces plantes, comme l'*huperzine A* qui pourrait freiner le syndrome neurodégénératif en réduisant les effets secondaires en comparaison des médicaments conventionnels.

Des études et expérimentations prometteuses sont donc engagées pour évaluer les effets de ces plantes et leur utilisation seule, sous forme de formule de plantes ou en combinaison avec les molécules de la pharmacologie moderne dans le traitement de la maladie d'Alzheimer.

Toutefois, terminons en rappelant l'importance de la prévention. Des recherches s'intéressent notamment au rôle du tai chi chuan et du qi gong. Il s'agit d'une gymnastique énergétique basée sur les principes de la médecine chinoise et, en particulier,

### Ces dix super aliments d'Orient protègent votre cerveau !

La gastronomie orientale et japonaise en particulier nous apporte des super aliments qui aident à alcaliniser et nourrir l'organisme en conservant sa vitalité et son essence :

1. Prunes umeboshi ;
2. Soupe miso ;
3. Curcumin (normalement associé à une dose modérée de piment) ;
4. Algues wakame, dusle, kombu ;
5. Algues chlorella et spiruline ;
6. Thé matcha ;
7. Champignons shiitake et reishi ;
8. Kale et brocolis ;
9. Graines de chia ;
10. Gingko biloba.

sur la stimulation des processus de mémoire et de coordination des mouvements corporels au fil de la répétition des enchaînements et des méditations, comme outil préventif dans la lutte contre les maladies neurodégénératives.

Thomas Richard

### Sources et références

consultables en ligne sur <https://staticmail.editionsbiosante.fr/2021/07/sce/62sources.pdf>

## Actualités

### → Contre le diabète, marchez (vite) !

L'inactivité physique est sûrement l'un des principaux facteurs d'apparition de maladies métaboliques comme le diabète. Marcher au moins vingt à trente minutes par jour permet raisonnablement de s'en préserver dans la mesure où cette pratique est associée à une hygiène de vie saine.

Des chercheurs japonais<sup>1</sup> sont allés encore plus loin en suivant une cohorte de 197 825 participants pour vérifier leurs hypothèses : la marche

est sans aucun doute bénéfique pour contrer l'apparition de diabète de type 2, mais tout particulièrement la marche rapide (entre 7 et 9 km/h). Elle constituerait ainsi une recommandation préventive simple contre le diabète. Quoi qu'il arrive, continuez à marcher chaque jour, si possible en nature et à un rythme soutenu (vous pouvez aller jusqu'à l'essoufflement par moments), vous en ressentirez des bienfaits immédiats... tout au long de la vie !

1. Iwasaki, M., Kudo, A., Asahi, K. et al., « Fast walking is a preventive factor against new-onset diabetes mellitus in a large cohort from a Japanese general population. », *Sci Rep* 11, 716 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-80572-y>

Rencontre avec Sylvie Hébert

# Acouphènes : renouez enfin avec les joies du silence !

*On comprend de mieux en mieux les acouphènes, ces bruits et sifflements qui ne sont entendus que par les personnes qui en sont atteintes. Conséquence d'une perte auditive ? Médicaments ? Génétique ? Les causes sont multiples. Pourtant, ils gâcheraient la vie de près d'un Français sur quatre. Heureusement, des solutions existent ! Voici comment faire taire ces bruits parasites et retrouver enfin la quiétude.*

**Annie Casamayou (pour Santé Corps Esprit) : Cela fait vingt ans que vous vous intéressez aux acouphènes. Comment les définit-on aujourd'hui ?**

**Sylvie Hébert :** Ce sont des bruits que les gens décrivent avec les mots qu'ils connaissent : ça peut être comme un sifflement aigu, une chute d'eau, un bourdonnement. Ces bruits sont perçus sans qu'il y ait de source sonore à l'extérieur du corps.

On distingue les acouphènes objectifs et les acouphènes subjectifs. Les premiers sont les plus rares. Ils sont produits quelque part dans le corps. C'est un bruit physiologique dû, par exemple, à un rétrécissement des artères qui cause un genre de turbulence du flot sanguin et que le médecin pourra entendre à l'examen. La plupart des acouphènes sont dits subjectifs et ceux-là ne sont perceptibles que par la personne atteinte.

Aujourd'hui, on sait que le bruit est produit quelque part dans le cerveau, sans doute au niveau du cortex auditif et probablement en conjonction avec d'autres zones du cerveau pour l'interpréter et en avoir conscience.

Le plus souvent, l'acouphène est perçu dans les deux oreilles ou dans la tête, mais aussi plus rarement dans une seule oreille. La plupart des personnes ne sont pas vraiment dérangées par les acouphènes, car



Sylvie Hébert est chercheuse au Laboratoire de recherche sur le cerveau, la musique et le son de l'université de Montréal où elle s'applique à décrypter les mécanismes des acouphènes et à évaluer l'efficacité des traitements thérapeutiques. Elle est également professeure en audiologie à l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'université de Montréal et vient de publier *Acouphènes, les reconnaître et les oublier*, aux Éditions du Rocher.

souvent ces bruits sont masqués par les sons externes et elles ne les entendent que dans des situations très silencieuses. Pour certaines personnes, en revanche, la perception du son est très forte et cela leur cause des problèmes dans la vie quotidienne.

**A.C. : Est-ce le symptôme d'un problème auditif ?**

**S.H. :** L'acouphène, chez la majorité des personnes, est associé à un dommage du système auditif. Dans les cas les plus fréquents, l'acouphène est le miroir d'une perte auditive, d'un dommage qui peut être soit dans l'oreille externe soit dans l'oreille moyenne. Mais le plus souvent, il intervient dans l'oreille interne, au niveau de la cochlée lorsque les cellules ciliées sont détruites, notamment par une exposition prolongée au bruit. Le problème va se répercuter un peu plus loin dans le système auditif et jusqu'au cortex auditif. L'explication qui fait consensus aujourd'hui auprès des scientifiques est ce qu'ils appellent le gain central, dans lequel le cerveau fait face à une privation sonore périphérique et tente de compenser la perte auditive en augmentant la transmission ou le signal ou l'activité des nerfs auditifs. C'est comme s'il y avait un phénomène de surcompensation mal adaptée chez les gens qui ont des acouphènes.

**A.C. : Pourquoi des personnes ont des acouphènes alors que leur audition est normale ?**

**S.H. :** D'abord, beaucoup de personnes ne se rendent pas compte qu'elles sont atteintes d'une perte auditive, et quand elles font des tests

d'audition, cette perte ne ressort pas nécessairement. Lorsque vous faites un bilan, on mesure votre audition dans des seuils compris entre 250 et 8 000 Hz, c'est la fourchette dans laquelle on considère que votre audition est normale. Le problème est que la gamme des fréquences que l'oreille humaine est capable de percevoir s'étale environ de 250 Hertz à 16 000 Hertz. Dans notre laboratoire, nous pouvons aller au-delà des 8 000 Hertz et nous nous rendons compte combien il est fréquent de constater des pertes auditives chez les personnes dont l'audition clinique est pourtant considérée comme normale. Ensuite, c'est la perte cachée dont on parle de plus en plus. Deux chercheurs de Harvard, Kujawa et Liberman, ont étudié cela il y a une dizaine d'années chez des souris. Ils ont montré que les neurones qui sont activés quand on mesure le son le plus doux que l'on puisse percevoir ne sont pas les mêmes que les neurones qui répondent à des sons plus forts, à des décibels plus élevés. Or il est probable que les premiers neurones à être atteints avec les acouphènes sont ceux qui répondent aux niveaux les plus forts, ce qui suggère que des dommages peuvent exister alors qu'ils ne sont pas significatifs sur le plan clinique. Voilà pourquoi on présume qu'il y a, sauf cas très rares, un dommage dans le système auditif.

### A.C. : Quelle est l'origine de ces problèmes auditifs ?

**S.H. :** La plupart des acouphènes sont reliés à une perte auditive neurosensorielle, c'est-à-dire une perte qui touche les cellules ciliées de l'oreille interne. On trouve quatre grandes causes : le vieillissement ou l'exposition cumulative au bruit au cours de la vie, mais il est difficile de distinguer les deux. Néanmoins, on pense que le lien avec le vieillissement est important, on peut le comparer à la presbytie pour la vision. D'ailleurs, on parle même

de presbycousie pour l'audition. L'autre cause très importante, c'est l'exposition prolongée au bruit dommageable. Ce peut être soit professionnel, les bruits en usine, ou dans les loisirs, ce que l'on voit de plus en plus chez les jeunes. Au Canada, une étude récente a déterminé que 46 % des jeunes entre 16 et 24 ans avaient déjà expérimenté des acouphènes. Les deux autres facteurs qui peuvent intervenir sont certains médicaments (dits ototoxiques) et la génétique. Bon nombre de médicaments occasionnent des dommages à l'oreille interne, comme des antibiotiques, des anticancéreux, l'aspirine à haute dose, etc. Concernant la génétique, on a découvert à ce jour une quarantaine de gènes pouvant provoquer une perte auditive de l'oreille interne.

### A.C. : Quels sont les troubles associés aux acouphènes ?

**S.H. :** Le problème, avec les troubles associés aux acouphènes, c'est qu'on ne sait pas lequel vient avant l'autre : est-ce l'acouphène qui entraîne ces troubles ou ces troubles qui augmentent la sévérité de l'acouphène ?

Ce que les gens rapportent le plus souvent en premier lieu, ce sont des problèmes de sommeil. Les gens qui ont des acouphènes dorment moins bien que les gens de leur âge. Plus les problèmes de sommeil sont importants, plus l'acouphène est sévère. Parmi les plaintes fréquentes, on trouve aussi les difficultés de concentration et d'attention. Les études indiquent en effet que les personnes qui ont des bruits dans la tête ont plus de mal à se concentrer et connaissent aussi de plus grandes difficultés cognitives.

Enfin, le stress et l'anxiété sont présents. Les gens sont anxieux parce qu'ils ont peur que l'acouphène s'aggrave avec le temps. Ils sont donc encore plus vigilants à propos de ce qu'ils entendent, et se focalisent encore plus sur leur acouphène. Cela devient alors un cercle vicieux, de stress et les acouphènes empirent.

Bien sûr, il est impossible de prédire comment un acouphène évoluera, mais nous avons une étude qui a montré que cela pouvait s'améliorer. Chez certains, cela s'est vu. Mais comment se fait-il alors que le cerveau, à un moment donné, soit capable d'ignorer l'acouphène ? L'acouphène est toujours là, mais il n'est plus dérangeant du tout, alors que pour d'autres personnes, cela empire.

### A.C. : Est-ce qu'il y a un lien avec le stress ?

**S.H. :** En effet, nous avons réalisé une étude où l'on a mis en évidence que la réponse au stress était anormale chez les personnes atteintes d'acouphènes. L'hormone du stress, le cortisol, est sécrétée par les glandes surrénales lors d'une situation stressante. C'est la réponse normale du corps avec un pic de cortisol qui intervient vingt minutes après le début d'un stress. Elle nous aide à mobiliser nos ressources et à faire face au stress. Mais quand on a des acouphènes, dans une situation de stress, cette montée du cortisol est très petite et retardée par rapport au groupe contrôle.

Dans une étude ultérieure, nous avons remarqué qu'il s'agissait probablement d'un épuisement de l'axe qui part du cerveau jusqu'aux glandes surrénales. Lorsqu'on est en stress chronique, le corps ne peut pas bien sécréter l'hormone du stress, ce qui le rend hypersensible à la moindre sécrétion. Ce sont des recherches difficiles à faire, mais on a quand même plusieurs études qui démontrent que plus il y a de stress au travail, dans la vie personnelle, plus l'acouphène est handicapant.

### A.C. : L'hyperacousie, le fait de ne plus supporter les bruits forts, est aussi un phénomène fréquent ?

**S.H. :** L'hyperacousie est souvent associée aux acouphènes. Que les deux troubles coexistent peut sembler



paradoxal, mais on peut l'expliquer avec le modèle du gain central qui considère que l'acouphène est une amplification de la réponse du cerveau face à une perte auditive. On sait que les fréquences de l'acouphène correspondent à peu près aux fréquences de la perte auditive et le cerveau monte le taux de décharge nerveuse spontanée, ce qui fait que ce qui est perdu par la perte auditive est vraiment entendu comme un son fantôme dans le cerveau.

« *L'acouphène est une amplification de la réponse du cerveau face à une perte auditive.* »

Donc, si l'on accepte le fait que le cerveau soit surexcité dans le système auditif, il devient logique que les sons produits dans l'environnement soient perçus plus forts aussi. Les personnes perçoivent en effet les sons autour d'elles comme étant plus forts. Cela peut être plus ou moins subtil, mais c'est un phénomène que l'on peut vérifier en laboratoire.

L'hyperacousie peut aussi exister chez des personnes qui n'ont pas d'acouphènes. C'est un phénomène subjectif, difficile à démontrer. On a pu néanmoins le mettre en évidence chez des sportifs de haut niveau qui ont eu une commotion cérébrale : on a ainsi des personnes qui se plaignent d'hyperacousie sans avoir nécessairement des acouphènes.

#### **A.C. : Qui consulter en cas d'acouphènes ?**

**S.H. :** La profession d'audiologiste existe au Canada et en Belgique, mais pas en France. En France, la prise en charge est faite par les ORL, les audioprothésistes et souvent aussi avec des sophrologues. On peut se renseigner auprès d'une association, l'Afrépa, qui regroupe les équipes médicales qui prennent en charge

de façon globale les patients. Si l'on commence à avoir un acouphène, il est important de consulter, surtout lorsqu'il est pulsatile et qu'il varie avec les battements du cœur. Il faut aussi consulter si l'acouphène est seulement dans une oreille plutôt que dans les deux. La façon dont la personne décrit son acouphène va grandement aider à exclure des maladies organiques, par exemple la maladie de Ménière. La consultation est aussi nécessaire quand on a du mal à vivre avec ces acouphènes. S'il y a une perte auditive, il est important de la corriger, ce qui peut aussi atténuer le phénomène.

Parfois, ne serait-ce que s'informer fait prendre du recul. On ne meurt pas d'acouphène, ce n'est pas dangereux, ça ne rend pas sourd, ça ne va pas nécessairement empirer et ce n'est pas le signe d'une tumeur. C'est vraiment important de chasser toutes ces pensées négatives. Une personne qui sait que son acouphène n'est pas grave l'ignorerait plus facilement. Il faut aussi protéger son audition au quotidien, et si besoin se protéger avec des bouchons d'oreille.

#### **A.C. : S'il devient handicapant, quelles solutions proposer ?**

**S.H. :** Une prise en charge psychologique est nécessaire. L'acouphène peut être d'ailleurs un élément supplémentaire dans la vie de quelqu'un qui rencontre déjà des difficultés : c'est un peu le sommet de l'iceberg. Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) ont fait leurs preuves pour de nombreuses pathologies – la dépression, l'anxiété et les troubles psychologiques divers. Le principe est de décortiquer la relation entre un événement et l'émotion puis le comportement qui s'ensuit.

On a démontré que ceux qui ont des acouphènes très sévères ont tendance à avoir des pensées catastrophiques. La thérapie les aide alors à déconstruire ces pensées et à dédramatiser l'impact de l'acouphène dans l'ensemble de leur vie.

#### **A.C. : Et pour l'hyperacousie ?**

**S.H. :** L'hyperacousie peut être aussi très invalidante. Le premier réflexe, c'est de se protéger en mettant un casque ou des bouchons pour ne pas être exposé au bruit. Et la première chose que le professionnel doit faire, c'est de convaincre la personne de les enlever, car cela sensibilise encore plus au bruit. Évidemment, si l'on s'expose à un bruit trop fort, il faut protéger l'audition, mais dans les situations normales de la vie, les conversations, il ne faut pas mettre de bouchons d'oreilles. Il faut stimuler plutôt qu'isoler.

#### **A.C. : Quels sont vos conseils pour préserver son ouïe ?**

**S.H. :** Les acouphènes sont liés au vieillissement de l'oreille, mais de plus en plus de jeunes aujourd'hui en sont atteints. Le problème, ce n'est pas les écouteurs, c'est le volume. Il faut éviter de s'exposer trop longtemps et à des niveaux trop forts, et surtout faire des pauses pour reposer son audition. La meilleure solution, c'est de réduire le bruit à la source, dans les usines, les milieux de travail et écouter à des niveaux moins élevés. Les dernières études ont aussi montré qu'il peut y avoir des dommages cumulatifs au fur et à mesure que l'on s'expose.

Quand un jeune rapporte qu'il a eu des acouphènes après une sortie dans un bar ou à un concert, il s'agit souvent d'un acouphène temporaire qui se résorbe naturellement au bout de quelques heures ou quelques jours, mais c'est un mauvais signe et cela devrait résonner comme un signal d'alarme pour baisser le volume.



Propos  
recueillis par

**Annie Casamayou**

*Naturopathe*

# Actualités

## → Pour soulager la chimio, plongez vos pieds dans... l'eau salée !

Entre nausées, perte de cheveux et fatigue... la chimiothérapie fait partie des traitements les plus lourds de la médecine, c'est pourquoi la recherche concentre tous ses efforts à la (re)découverte de solutions pour améliorer la qualité de vie des patients. Récemment, c'est un remède de grand-mère qui a fait ses preuves : le bain de pieds dans l'eau salée.

Dans cette étude<sup>1</sup>, 75 patients ont été suivis après avoir été séparés en deux groupes : un expérimental, un placebo. Les résultats sont sans appel : les chercheurs ont observé une réduction significative de la fatigue physique, affective, émotionnelle et cognitive dans le groupe ayant bénéficié des vingt minutes de bain de pieds quotidien pendant sept jours après leur chimiothérapie. Alors si vous suivez une chimio, n'hésitez pas à utiliser cette technique. Ce traitement a l'avantage d'être simple, efficace et accessible à tous. Pour plus de bénéfices encore, essayez avec du sel d'Epsom (connu pour ses propriétés thérapeutiques et relaxantes). Autre possibilité : les bains de mer ! Parfaits en cette saison estivale.

## → Ce régime santé efficace contre le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

Cette maladie hormonale féminine est loin d'être rare : le syndrome des ovaires polykystiques toucherait une femme sur dix, les privant parfois de grossesse. Si la cause est encore mal connue, on en connaît bien les conséquences : une résistance à l'insuline, prise de poids, symptômes de virilisation (acné, pilosité excessive...).

Une nouvelle étude<sup>2</sup> pourrait fournir un espoir à ces femmes. Une diète kéto, pauvre en glucides et riche en matières grasses, régulerait efficacement les troubles métaboliques, notamment liés au foie, particulièrement quand les patientes sont obèses. Cette modification des habitudes alimentaires engendrerait un phénomène de cétose nutritionnelle (épuisement des réserves de glucose) bénéfique qui calmerait par la même occasion les troubles menstruels. Une fois de plus, le levier de l'alimentation demeure indispensable pour contrer ces pathologies aussi fréquentes qu'handicapantes. Mesdames, pensez-y !

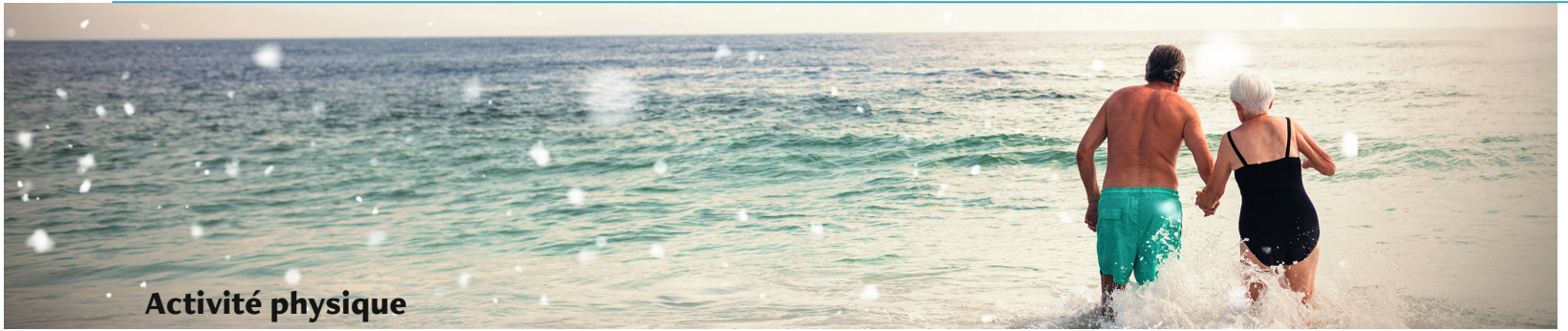
## → Du gras pour déboucher les artères (oui, mais pas n'importe lequel !)

Les oméga-3 sont essentiels pour le bon fonctionnement cérébral, ils sont aussi très efficaces pour lutter contre l'inflammation vasculaire, qu'elle soit aiguë ou chronique. Si les oméga-3 peuvent se décomposer, pour aller vite, en deux sous-acides gras, l'EPA (l'acide eicosapentaénoïque) et le DHA (l'acide docosahexaénoïque), c'est l'EPA qui remporte la palme du meilleur supplément pour la santé du système cardiaque.

Dans cette étude<sup>3</sup> randomisée en double-aveugle, 4 g d'EPA par jour pendant 30 jours ont fait baisser plusieurs marqueurs de l'inflammation associés à l'athérosclérose. Cette maladie coronarienne, causée entre autres par l'accumulation de cholestérol sur les parois des artères, est l'une des premières causes d'AVC, d'infarctus et d'insuffisance cardiaque.

Pour vous supplémenter, il existe des gélules d'oméga-3 EPA. Cependant il serait dommage de vous priver du DHA dont les effets préventifs sur les troubles neurodégénératifs ne sont plus à prouver. Le mieux reste toujours de privilégier la voie de l'alimentation. Ces deux oméga-3 se retrouvent notamment dans : l'huile de foie de morue, les maquereaux, les sardines, le hareng fumé, le saumon, l'huile de lin, les graines de chia, etc.

1. Ferda Akyuz Ozdemir, Gulbeyaz Can, « The Effect of Warm Salt Water Foot Bath on the Management of Chemotherapy-Induced Fatigue. », Volume 52, 101954, June 01, 2021 Published: April 03, 2021, <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101954>
2. « Ketogenic Diet in Women With Polycystic Ovary Syndrome and Liver Dysfunction Who Are Obese: A Randomized, Open-Label, Parallel-Group, Controlled Pilot Trial. », <https://doi.org/10.1111/jog.14650>
3. Pisaniello AD, Psaltis PJ, King PM, Liu G, Gibson RA, Tan JT, Duong M, Nguyen T, Bursill CA, Worthley MI, Nicholls SJ, Di Bartolo BA, « Omega-3 Fatty Acids Ameliorate Vascular Inflammation: A Rationale for their Atheroprotective Effects. », *Atherosclerosis*. 2021 Mar 17;324:27-37. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2021.03.003. Epub ahead of print. PMID: 33812168



Activité physique

## Jetez-vous à l'eau ! C'est bon pour votre dos et vos douleurs...

*Nombreux sont les patients souffrant de douleurs articulaires à qui il a été conseillé de nager. Malheureusement, les conseils s'arrêtent souvent là ! Sans l'aisance ni la technique, il n'est pas toujours facile d'en profiter pleinement. Mais quel dommage de s'en priver ! Car les bienfaits de la natation vont bien au-delà de l'effet « anti-mal de dos ». Découvrez le programme inédit de « muscu-natation » du Dr Fabrice Kuhn pour tous ceux qui n'ont pas peur de se mouiller.*



**Dr Fabrice Kuhn** Médecin généraliste, diplômé en biologie et en médecine du sport. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la nutrition et l'activité physique.

**S**i les hommes nagent depuis la nuit des temps, la natation n'est devenue accessible à la majorité d'entre nous que récemment avec l'apparition des piscines. Il est désormais très facile de trouver un lieu pour nager. Mais la natation reste un sport à part, à la fois dans sa perception, son exigence technique et ses effets sur la santé et le bien-être. Il n'y a en effet que très peu de contre-indications et de risques à sa pratique.

Comme beaucoup d'autres sports, la natation permet de développer l'ensemble des muscles du corps, dont les capacités cardio-pulmonaires. Elle permet de lutter contre les maladies cardiovasculaires, métaboliques (surpoids, obésité, diabète) et neuro-dégénératives, les cancers... Elle

présente trois particularités supplémentaires : ses effets sur les articulations, sur le rachis (colonne vertébrale) et ceux sur l'asthme.

### Quand Archimède protège vos articulations !

L'une des singularités des milieux aquatiques demeure dans la poussée d'Archimède. Pour mémoire, tout corps plongé dans l'eau subit une poussée vers le haut équivalente au poids du volume d'eau déplacé. C'est ce qui fait que vous flottez lorsque vous faites la planche. C'est aussi pour cela que faire la planche est plus aisé dans l'eau salée. Cette

poussée d'Archimède porte le corps et limite les chocs lorsque vous êtes dans l'eau.

L'aquajogging est ainsi bien plus doux pour les articulations que le jogging hors de l'eau. Les personnes en surpoids ou celles aux articulations fragiles éprouvent un grand soulagement. Cela peut les aider à effectuer des activités sportives moins traumatisantes, car l'eau allège les contraintes articulaires. En revanche, en limitant les chocs, on limite aussi les effets bénéfiques des impacts sur l'os. La nage a donc un effet moins protecteur contre l'ostéoporose que la course à pied.

Cependant, si la poussée d'Archimède protège vos articulations des chocs, nager n'a pas que des effets positifs sur les articulations. L'extrême amplitude des mouvements des épaules, notamment en élévation, peut traumatiser les tendons de l'épaule. C'est d'ailleurs l'articulation la plus fréquemment traumatisée



chez les nageurs. Le genou est lui aussi susceptible d'être fragilisé par la natation, notamment lors du ciseau de la brasse.

## Mal au dos ? ce sport est idéal

Les bienfaits de la natation sur les maux de dos sont bien connus : la nage renforce les muscles tout en protégeant le dos des douleurs. Pas étonnant qu'on conseille aux patients lombalgiques de nager. En effet, l'eau a un effet hydrostatique qui diminue les douleurs en réduisant l'œdème et en inhibant le système nerveux sympathique (qui gère la transmission de l'information « douleur »). Mais nul besoin de faire des longueurs pour profiter de cet effet ! Il suffit d'être dans l'eau. C'est ce qui rend le jacuzzi si efficace et apprécié.

Cependant, nager est encore plus bénéfique. C'est d'ailleurs confirmé par des méta-analyses qui montrent que les exercices aquatiques diminuent les douleurs et améliorent la qualité de vie des personnes lombalgiques, surtout parce qu'ils permettent l'activation de la plupart des muscles. Bouger, faire du sport, rester actif, limiter la sédentarité et le temps passé assis... Voilà des moyens efficaces pour lutter contre le fléau du mal de dos. Quoi qu'il en soit, toutes les activités sportives (ou presque) semblent bénéfiques contre le mal de dos. Pilates, course à pied, activités d'endurance, musculation... Le sport est le meilleur outil pour éviter la lombalgie, à condition d'être progressif. Ainsi, c'est bien souvent parce qu'ils reprennent trop brutalement que les patients lombalgiques se plaignent d'avoir mal au dos lorsqu'ils font du sport. N'allez pas nager une heure demain si vous n'en avez pas l'habitude.

Autre point important, mais peu abordé : le choix de la nage. Il est

évident que pour les personnes qui ne savent pas correctement nager ou celles qui ont peur de l'eau, nager n'est pas la solution à privilégier d'emblée.

Attention notamment à la brasse ! Bien qu'elle soit l'option la plus communément choisie par les nageurs non expérimentés, elle doit être pratiquée avec précaution. Les nageurs inexpérimentés nagent souvent la brasse avec la tête en permanence hors de l'eau, ce qui peut conduire à une hyperextension du rachis. Pour la même raison, la brasse papillon est aussi problématique. Mais reconnaissons que les nageurs pratiquant le papillon ont un niveau technique bien supérieur dans la majorité des cas.

En conclusion, la natation peut vous faire du bien si vous souffrez de lombalgie, mais à condition de nager avec une bonne technique, de privilégier le crawl, le dos ou la brasse coulée et surtout d'éviter la brasse « tête hors de l'eau » en permanence.

N'hésitez pas à solliciter les conseils d'un maître-nageur ou d'un coach pour consolider vos bases techniques. Cependant, ne vous acharnez pas à nager si ce sport ne vous convient pas. D'autres activités sportives pourront vous aider à lutter efficacement contre le mal de dos.

## Contre l'asthme : nagez !

De façon générale, le sport a un effet ambivalent sur l'asthme. D'un côté, s'exercer régulièrement améliore les capacités respiratoires, protège et limite le nombre de crises d'asthme. D'un autre côté, un effort aigu peut déclencher une crise d'asthme.

La natation semble cependant moins asthmogène que certains sports comme la course à pied ou le cyclisme. Plusieurs hypothèses sont alors avancées.

1. L'ambiance humide des piscines protège les bronches. C'est l'inverse de l'air froid et sec que respirent certains sportifs d'endurance passant de nombreuses heures dehors en hiver (ski de fond, cyclisme, course à pied, etc.).

2. Un meilleur contrôle de la respiration. La contrainte de nager la tête dans l'eau et de ne disposer que d'un bref temps pour respirer entraîne le souffle.

3. La position horizontale améliore la ventilation et les échanges gazeux.

La natation peut donc apporter du confort à certains asthmatiques. En revanche, les nageurs d'élite semblent être plus souvent asthmatiques, mais certaines hypothèses évoquent l'exposition au chlore ou l'hyperventilation prolongée.

## Réapprenez à nager (variez les plaisirs !)

La natation est un sport formidable, mais très technique. En effet, il est complexe de sentir, dans l'eau, si nos gestes sont les bons. Ne vous contentez pas d'aligner de façon monotone les longueurs de brasse au même rythme. C'est peu motivant et ce n'est pas le plus efficace.

Alternez les nages, les allures, les efforts, les exercices... pour votre santé et pour votre plaisir :

- **Variez les vitesses** : quelques longueurs rapides, entrecoupées de récupération, vous aideront à améliorer plus efficacement vos capacités cardio-respiratoires et votre efficacité dans l'eau.

- **Alternez le mode de respiration** : apprenez à coordonner votre respiration et vos gestes. Respirez tous les deux, trois, cinq, sept, voire neuf mouvements, notamment en crawl. L'hypoxie que vous créez améliorera vos capacités cardiorespiratoires et votre respiration.

## Mon programme « unique » de muscu-natation !

L'avantage de l'eau est de limiter les contraintes sur le squelette grâce à la poussée d'Archimède. En revanche, les articulations et les os sont moins sollicités et, parfois, ne bénéficient pas de suffisamment de contraintes pour se renforcer. Il est donc judicieux d'ajouter d'autres sports qui rempliront cet objectif (musculature, course à pied, etc.).

Il m'arrive ainsi de pratiquer des séances de sport alternant natation et musculature. Il est vrai que cela en surprend plus d'un dans les piscines. Ceux qui me connaissent ne sont plus surpris. Il s'agit d'alterner quelques longueurs, puis de sortir de l'eau et de faire une ou deux minutes de musculature puis de nager à nouveau et de poursuivre ainsi en alternant musculature et natation.

Les exercices de musculature peuvent être de simples tractions contre le mur de la piscine. C'est plus discret et plus facile. En bord de mer, vous pouvez tout à fait pratiquer ce genre d'effort, en alternant course sur le sable et natation.

### Votre semaine-type

- **Jour 1 : natation endurance.** Commencez par 10 min d'échauffement progressif. Alternez les nages selon vos capacités. Ajoutez quelques accélérations. Faites quelques longueurs avec les accessoires (palmes, plaquettes, pull buoy...). Au total, 45 min à 1 h (moins pour les débutants ou ceux qui reprennent la natation).

- **Jour 2 : musculature.** Séance hors de l'eau. 20 à 30 min de musculature au poids de corps en alternant pompes (ou pompes à genou), flexions, fentes, sauts de grenouille...

- **Jour 3 : natation vitesse.**

Commencez par 10 min d'échauffement progressif. Alternez les nages selon vos capacités, puis effectuez des longueurs rapides suivies d'une pause. Par exemple : 10 fois 25 mètres rapides avec 10 secondes de récupération entre chaque 25 m. Au fur et à mesure des séances, variez les efforts : 50 m rapides, 100 m rapides... Au total : 45 min à 1 h (moins pour les débutants ou ceux qui reprennent la natation).

- **Jour 4 : course à pied.**

(30 min à 1 h) ou cyclisme (1 h ou plus) ou musculature. Séance hors de l'eau : 20 à 30 min de musculature au poids de corps en alternant pompes (ou pompes à genou), flexions, fentes, sauts de grenouille...

- **Les autres jours : repos.**

- **Variez les techniques de nage :** alternez le crawl, la brasse (la vraie, la coulée), le dos et pourquoi pas le papillon... Cela sera plus motivant et vous amènera à travailler une plus grande variété de muscles, tout en étant moins traumatisant pour vos articulations et vos tendons. En évitant de répéter encore et toujours les mêmes gestes sans aucun changement, vous limitez ainsi le risque de microtraumatismes et tendinopathies.

- **Variez les efforts :** pratiquez des exercices « éducatifs » (ils sont là pour améliorer votre technique de nage). Nage poings fermés, nages hybrides, « grand chien », « petit chien », crawl rattrapé... Autant d'efforts qui vous aideront

à améliorer votre technique et qui rompront la monotonie de certaines séances.

- **Servez-vous des accessoires :** palmes, plaquettes, tuba ou encore pull buoy... Ils vous permettront d'insister sur certains muscles. Les palmes peuvent vous permettre d'axer un peu plus le travail sur les membres inférieurs et les muscles du tronc. Les plaquettes vous renforceront les membres supérieurs et le tronc. Le pull buoy travaille un peu plus le gainage et les muscles du haut du corps. Le tuba, enfin, aidera ceux dont la coordination respiration/mouvements est difficile.

- **Changez de lieux :** natation en piscine, en lac, en mer... avec, en bonus, la découverte de la faune, la

flore et des paysages aquatiques si l'eau est claire.

## Du sport dans l'eau, mais sans nager !

Certains des bénéfices de la natation sont apportés par le simple fait de s'activer dans l'eau ou même parfois par le simple fait de se tenir dans l'eau. Si vous ne souhaitez pas nager, vous pouvez tout de même en profiter. L'aquajogging, l'aquagym, l'aquabike... sont autant de moyens de profiter des bienfaits de l'eau. Il existe même des cours collectifs axés sur les palmes. Tous sont l'occasion de profiter des bienfaits de la natation (effet hydrostatique de l'eau, effet massant et relaxant de l'eau...) couplés à ceux de l'activité physique.

Dr Fabrice Kuhn

### Sources et références

consultables en ligne sur <https://staticmail.editionsbiosante.fr/2021/07/sce/62sources.pdf>

## La fabrique des pandémies

Marie-Monique Robin  
Éditions  
La découverte  
Février 2021  
342 pages – 20 €



Et si la prolifération du Covid-19 était liée à la destruction de la biodiversité ? En s'appuyant sur des témoignages de scientifiques renommés et spécialistes de la santé planétaire, cet essai aborde les liens évidents entre crise sanitaire et crise écologique. Avec cet ouvrage coup de poing, la journaliste d'investigation Marie-Monique Robin cherche à nous ouvrir les yeux sur une vérité : si rien n'est fait, d'autres pandémies, pires encore, suivront. Sauver la biodiversité serait ainsi le seul antidote à la crise sanitaire que nous vivons aujourd'hui et aux prochaines. Un coup de cœur de la rédaction.

## Ma pharmacie naturelle idéale

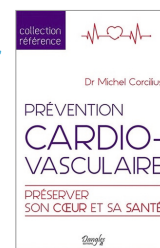
Christine Cieur  
Éditions Terre vivante  
Mai 2021  
256 pages – 23 €



Profiter de ce que la nature a à vous offrir pour soigner les maux du quotidien ? Un concept qui a la cote et tant mieux. Dans cet ouvrage particulièrement riche, l'auteure, docteur en pharmacie, partage avec vous pas moins de 80 remèdes naturels pour prévenir, guérir et accompagner plus 400 pathologies (rhume, maux de tête, acné, diabète, dépression, etc.). Au fil des pages, vous trouverez des conseils préventifs, des trousseaux thématiques ainsi que des fiches détaillées de plantes, huiles essentielles et minéraux. Un guide pratique à emporter partout avec vous, pour prendre soin de toute la famille en toute sécurité.

## Prévention cardiovasculaire : préserver son cœur et sa santé

Dr Michel Corcilius  
Dangles éditions  
Mai 2021  
368 pages – 26 €



Première cause de mortalité au monde, les maladies cardiovasculaires ont pourtant un ennemi redoutable : la prévention. Connaître les facteurs de risque, faire les bons choix alimentaires, avoir une bonne hygiène de vie, procéder à des dépistages ou encore corriger le diabète sont autant de pistes préventives abordées dans cet ouvrage. L'auteur nous montre qu'en agissant en amont, il est possible de déjouer la survenue d'un infarctus, de l'hypertension artérielle, de l'AVC, mais aussi de cancers et des potentielles complications du Covid-19. Une chose est sûre : se prémunir aujourd'hui est plus facile que se battre demain.

Crédits photos : © Jo Panuwat D © busra © bit24 © wilddrago © cynoclub © spline\_x © Dionisvera © Scisetti Alfio © Scisetti Alfio © unverdorbenjr © logaryphmic © crevis © lenets\_tan © juliasudnitskaya © xb100 © vectorfusionart © Oli / stock.adobe.com

### Revue mensuelle

Numéro 62 - Août 2021

Directrice de la publication

et rédactrice en chef: Clémence Bauden

Rédactrice : Anne-Charlotte Grossi

Santé Corps Esprit – BioSanté Éditions

Adresse du siège social:

Rue du Lion d'Or 1, 1003 Lausanne

Registre journalier N° 2043

du 3 février 2016

CHE-208.932.960 -

Abonnement annuel : 74 euros

Abonnements: Pour toute question

concernant votre abonnement,

contacter le +33 3 59 55 36 42,

rendez-vous sur [https://www.sante-](https://www.sante-corps-esprit.com/vos-questions)

[corps-esprit.com/vos-questions](https://www.sante-corps-esprit.com/vos-questions)

ou adresser un courrier à

BioSanté Éditions – service courrier

679 avenue de la République

59800 Lille - France

ISSN 2504-0472

## Formulaire d'abonnement à Santé Corps Esprit

Tous les mois vous recevez dans votre boîte aux lettres ou par e-mail un nouveau numéro de 32 pages du mensuel *Santé Corps Esprit* rédigé par les meilleurs spécialistes en matière de santé naturelle.

Votre abonnement à *Santé Corps Esprit* comprend 12 numéros (1 an d'abonnement) pour seulement 42€ (au lieu de 74 euros) avec l'offre spéciale pour les nouveaux abonnés au format papier + électronique (France métropolitaine), pour tout règlement par chèque. Vous bénéficiez de la garantie satisfait ou intégralement remboursé pendant 3 mois après la date de souscription.

Pour vous abonner, merci de bien vouloir compléter le formulaire ci-dessous sans oublier de renseigner votre adresse e-mail.

Vous souhaitez bénéficier de nos offres spéciales avec d'autres modes de paiement (carte bancaire, SEPA)? Vous habitez hors de la France métropolitaine? RDV directement en ligne (plus rapide et plus sécurisé) : <https://www.sante-corps-esprit.com/la-revue/>

### Étape 1 : Vos coordonnées (tous les champs sont obligatoires)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

### Étape 2 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque de 42€ à l'ordre de Biosanté Éditions et de les renvoyer à cette adresse :

**BioSanté Éditions – Service courrier – 679 avenue de la République – 59800 Lille – France**

Une question ? Joignez-nous au : +33 3 59 55 36 42

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante

### Avis aux lecteurs :

L'objectif de Santé Corps Esprit n'est pas de remplacer vos consultations médicales. Il est de vous donner les clés pour créer un dialogue riche et constructif avec votre médecin.







« Juste là où vous êtes est le bon endroit pour commencer. » *Prema Chrödrön*

## La flexion qui vous ancre dans le présent

Grâce à sa flexion en avant, *Parsvottanasana* permet d'étirer les côtés. Tout votre corps (re)trouve son calme et sa souplesse pour accueillir ce qui est juste, ici et maintenant.

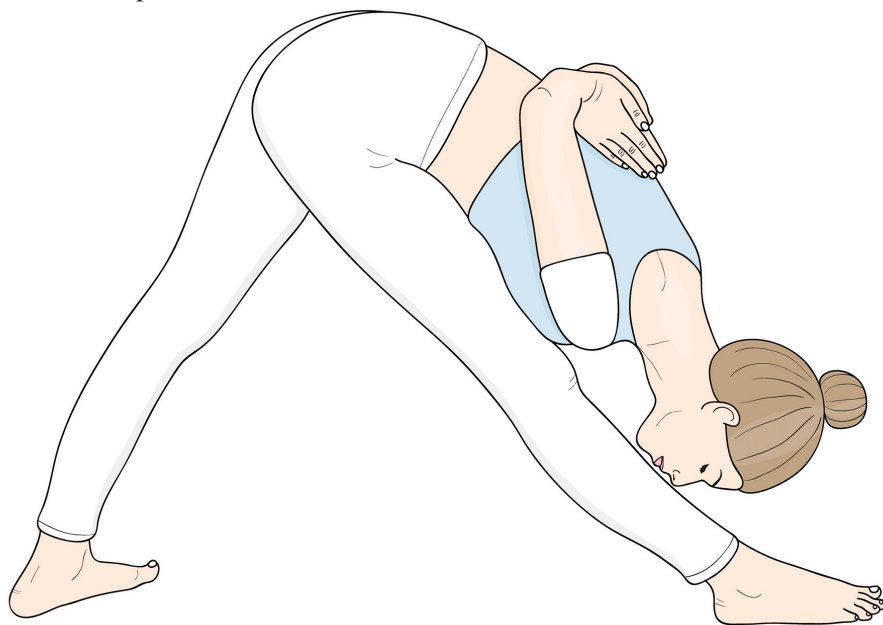
En sanskrit « *parsva* » désigne les flancs, les côtés, « *uttana* » signifie étirement intense, *Parsvottanasana* est donc la posture de l'étirement intense des côtés. Cette posture debout asymétrique avec flexion avant favorise l'introspection, le calme et la concentration. Elle invite à revenir à l'essentiel et à apprécier le moment présent. Les chakras supérieurs sont ici plus bas que ceux inférieurs, ce qui favorise la bonne circulation de l'énergie.

Au niveau physique, *Parsvottanasana* renforce la musculature des jambes et permet un travail de proprioception des chevilles, améliorant ainsi la posture et l'équilibre. Le dos est tonifié, la colonne vertébrale étirée tout comme l'arrière des cuisses. Elle soulage ainsi la raideur dans les hanches et les jambes et améliore la digestion en stimulant les organes abdominaux.

### **Parsvottanasana en pratique**

- Installez-vous à l'avant du tapis en *Tadasana* et prenez le temps d'une profonde inspiration et expiration.
- Sur l'inspiration, reculez la jambe gauche d'environ 1 m et dirigez les orteils du pied légèrement vers l'extérieur.
- Sur l'expiration, placez les mains sur les hanches, tournez le bassin vers l'avant du tapis.

- Étirez toute la face avant du buste vers le plafond en ouvrant les épaules et la poitrine et portez le regard vers le ciel en relâchant doucement la nuque vers l'arrière.
- En conservant l'ouverture du buste, penchez-vous vers l'avant.
- Déposez le bout des doigts au sol ou sur des briques de yoga, tendez les deux jambes en remontant au maximum les rotules.
- Sur une inspiration, cherchez à allonger la colonne vertébrale et le cou en avant en repoussant le sol avec les doigts (phase concave).
- Sur une expiration, pliez les coudes et étirez-vous sur la jambe tendue à l'avant. Relâchez la tête en direction du genou ou du tibia en fonction de vos possibilités.
- Gardez la posture pendant 20 à 30 secondes en respirant calmement.
- Relevez la tête et le buste en inspirant, ramenez la jambe gauche près de la jambe droite en serrant les pieds, retrouvez la posture de la montagne.
- Prenez le temps d'une profonde inspiration et expiration et procédez de la même façon en reculant cette fois la jambe droite en arrière.
- Terminez le cycle en *Tadasana*, les mains jointes devant le cœur en *Anjali mudra* (*Namasté*).



### **Conseils**

Préférez l'allongement de la colonne vertébrale, à un dos qui s'arrondit. Pour ce faire, cherchez à ramener le ventre vers la cuisse avant plutôt que la tête sur le genou ou descendez le buste à angle droit en positionnant vos mains sur un mur ou sur une chaise devant vous. Lorsque votre corps sera plus souple, vous pourrez progressivement ramener le buste vers la jambe avant.

Si votre talon arrière se soulève pendant que vous vous penchez dans cette posture, pressez-le contre un mur ou placez une serviette roulée sous le talon afin de conserver le contact avec la terre et ainsi maintenir plus facilement l'équilibre.

### **Variations**

Afin de donner plus d'intensité à la posture, il est possible de placer les bras dans le dos en attrapant un poignet avec l'autre main. Pensez à inverser lorsque vous effectuez *Parsvottanasana* de l'autre côté. Autre possibilité : entrelacer les doigts dans le bas du dos et en vous penchant vers l'avant, décollez-les du dos.

Vous pouvez aussi croiser les bras derrière le dos parallèlement à la taille en attrapant chaque coude avec la main opposée. Enfin, si vos poignets vous le permettent, placez les mains en *Anjali mudra* à l'arrière du dos, les doigts dirigés vers la nuque, ceci ouvrira les épaules et le cœur.

### **Contre-indications**

Il est déconseillé de pratiquer *Parsvottanasana* en cas de :

- Déchirure des ischio-jambiers,
- Problèmes cardiaques,
- Hypertension artérielle.

Stéphanie Delaleuf  
Professeure de yoga, lithothérapeute  
et praticienne en aromathérapie

## Cancer du sein : brisez la malédiction de l'hérédité ! (Mode de vie anticancer)

- 1 Grosso G. et al., « Possible Role of Diet in Cancer: Systematic Review and Multiple Meta-Analyses of Dietary Patterns, Lifestyle Factors, and Cancer Risk. », *Review Nutr Rev.* 2017 Jun 1;75(6):405-419. doi: 10.1093/nutri/nux012
- 2 Giordano A, Tommonaro G, « Curcumin and Cancer. », *Nutrients.* 2019 Oct 5;11(10):2376. doi: 10.3390/nu11102376
- 3 Almatroodi et al., « Potential Therapeutic Targets of Epigallocatechin Gallate (EGCG), the Most Abundant Catechin in Green Tea, and Its Role in the Therapy of Various Types of Cancer. », *Molecules.* 2020 Jul 9;25(14):3146. doi: 10.3390/molecules25143146
- 4 Si-Min Tang et al., « Pharmacological Basis and New Insights of Quercetin Action in Respect to its Anti-Cancer Effects. », *Review Biomed Pharmacother* 2020 Jan;121:109604. doi: 10.1016/j.biopha.2019.109604. Epub 2019 Nov 13
- 5 Milani A et al., « Carotenoids: Biochemistry, Pharmacology and Treatment. », *J Pharmacol.* 2017 Jun;174(11):1290-1324. doi: 10.1111/bph.13625. Epub 2016 Oct 29
- 6 Keum M., Giovannucci E., « Vitamin D Supplements and Cancer Incidence and Mortality: a Meta-Analysis. », *British Journal of Cancer.* 2014,111(5) :976-80.

## Pour un été plus léger, troquez vos bas de contention contre ces belles formules !

- Jean-Louis Guilmot « La maladie veineuse chronique. », (2018). Paris : Helsevier-Masson, 2018
- Chritelle Nguyen, « Manuel d'anatomie et de physiologie – 3<sup>e</sup> édition. », Lamarre, 2005
- École Romande d'Aromathérapie, cours : « Aromathérapie et système cardiovasculaire. », Michèle Pralong, 2014
- <https://www.dondusang.net/mauvaise-circulation>
- <https://www.chuv.ch/fr/angiologie/ang-home/patients-et-famille/maladies-et-affections/maladies-des-veines/maladie-thromboembolique>
- « Traité d'aromathérapie scientifique et médical. », Michel Faucon, 2015
- <https://www.vidal.fr/maladies/coeur-circulation-veines/maladie-de-raynaud/traitement>
- PharmActuel, cahier 01/2015
- PharmaJournal
- « L'aromathérapie exactement. », Pierre Franchome, 2001
- « Dictionnaire complet d'aromathérapie. », Jean-Philippe Zahalka, 2014

## Alzheimer : et si la pharmacopée chinoise possédait le remède ?

1. La mer des moelles correspond à la somme de toutes les moelles dans l'organisme et sa manifestation la plus raffinée au niveau du cerveau. Toutes les moelles sont sous le contrôle des reins et dépendent de la bonne conservation de son essence ou *Jing*.

## Jetez-vous à l'eau ! C'est bon pour votre dos et vos douleurs...

- Carew C, Cox DW, « Laps or Lengths? The Effects of Different Exercise Programs on Asthma Control in Children. », *J Asthma.* 2018 Aug;55(8):877-881
- Goodman M, Hays S, « Asthma and Swimming: a Meta-Analysis. », *J Asthma.* 2008 Oct;45(8):639-47
- Lahart IM, Metsios GS, « Chronic Physiological Effects of Swim Training Interventions in Non-Elite Swimmers: A Systematic Review and Meta-Analysis. », *Sports Med.* 2018 Feb;48(2):337-359
- Wang JS, Hung WP, « The Effects of a Swimming Intervention for Children with Asthma. », *Respirology.* 2009 Aug;14(6):838-42
- Shi Z, Zhou H, Lu L, Pan B, Wei Z, Yao X, Kang Y, Liu L, Feng S, « Aquatic Exercises in the Treatment of Low Back Pain: A Systematic Review of the Literature and Meta-Analysis of Eight Studies. », *Am J Phys Med Rehabil.* 2018 Feb;97(2):116-122