ALTERNATIF bien·être

Chute de cheveux, frilosité, ongles striés… : ÊTES VOUS CARENCÉ ?

Ces signes qui doivent vous alerter Page 24

dossier du mois

SOLUTIONS NATURELLES AUX PROBLÈMES DE VENTRE

Certains troubles digestifs sont sévères comme la maladie du foie gras et les maladies inflammatoires intestinales, d'autres bénins comme les brûlures d'estomac ou le syndrome du côlon irritable. Mais tous sont gênants, souvent douloureux, et accaparent beaucoup d'énergie. Pas de quoi s'inquiéter : des remèdes naturels ont largement fait leurs preuves.

Suite page 7…





Cancer gynécologique, lymphœdème :

Éléonore est devenue une « patiente professionnelle » Page 19



Blanc ou rouge ?

Où trouver le seul vrai ginseng Page 12



Ces plantes « balsamiques » libèrent vos bronches

Page 22

Ce protocole de redensification a sauvé mes cheveux

Page 15



FÉVRIER 2023 • N°197 • ISSN 2504-4869

sommaire

3 Gestion du Covid-19 : le problème a été la réponse au problème

7 Constipation, côlon irritable, foie gras, acidité, SIBO… Remèdes efficaces de naturopathe contre les maladies digestives

12 Le ginseng, une plante médicinale « tonique » à bien choisir

15 Ce protocole de redensification capillaire a sauvé mes cheveux (et probablement ma prostate)

19 Éducation thérapeutique, marche nordique, respiration… Comment Éléonore, « patiente professionnelle », combat son cancer gynécologique et son lymphœdème

22 Les plantes balsamiques au secours de vos bronches

24 Êtes-vous carencé ? Ces signes qui doivent vous alerter

30 « *Non vaccinée, une médecin de l'Oise ferme son cabinet* »

32 *Kava,* la boisson interdite du Pacifique

Références scientifiques
Toutes les références scientifiques citées dans les articles peuvent être consultées en ligne à l'adresse suivante : https://alternatif-bien-etre.com/sources-abf/

Crédits photos : © Buravleva stock © Nelli Kovalchuk © Richard Griffin © Jiang Zhongyan © aniok © pacoillust © Kseniia Gorova © Alexey Grigorev © Maxito © Hanna Yelsukova © ivelly © giovannipuccio © Ignacio Moya Coronado © Vladimir Arndt © Ignacio Moya Coronado / Shutterstock.com



édito

Le cancer recule… pour mieux sauter ?

Depuis plusieurs années la lutte contre le cancer se targue de progrès significatifs, à savoir des taux de survie supérieurs d'une année sur l'autre.

Ces « progrès », on le sait, sont en partie un trompe-l'œil : les diagnostics étant effectués de plus en plus tôt, les taux de survie sont mécaniquement améliorés… même lorsque l'intervention est effectuée alors que le pronostic vital du patient n'est pas engagé.

Du point de vue des statistiques, tout va donc apparemment pour le mieux dans le meilleur des mondes de la cancérologie.

C'est sans compter l'effet pervers de ces diagnostics précoces qui se multiplient : l'âge de plus en plus tôt auquel on les détecte !

L'automne dernier, une équipe de chercheurs du Brigham and Women's Hospital de Boston a en effet établi que, depuis les années 1990, l'incidence de cancers diagnostiqués avant 50 ans n'a de cesse d'augmenter[1].

Or jusqu'ici le discours des autorités sanitaires pour justifier la progression des cancers dans le monde malgré les efforts médicaux internationaux reposait sur le vieillissement global de la population : nous vivons plus longtemps, et donc avons plus de risques d'être un jour confronté à un cancer.

Patatras : *si le cancer progresse, c'est aussi parce qu'il frappe de plus en plus tôt dans l'existence !*

Faut-il, donc, blâmer des dépistages de plus en plus nombreux, et aboutissant à des interventions à l'utilité parfois discutable ?

Certes, mais pas seulement, car les cancers concernés n'ont rien d'anodin : ce sont ceux du sein, du côlon, de l'œsophage, du rein, du foie et de l'œsophage. Si celui du sein peut en grande partie être imputable aux campagnes de détection institutionnalisées en octobre, les autres témoignent surtout, en réalité, du déclin de notre qualité de vie : l'industrialisation de l'alimentation transformée, la dégradation de l'environnement, le stress contemporain et ses corollaires (baisse du temps de sommeil, troubles alimentaires) font le lit des maladies dites de civilisation, et des cancers en particulier.

Le résultat de ce déclin général de nos conditions de vie s'exprime de façon implacable : une personne née dans les années 1960 présentait plus de risques de développer un cancer avant 50 ans qu'une personne née dans les années 1950. Et ce risque semble s'aggraver, génération après génération.

La journée mondiale du cancer qui a lieu ce 4 février devrait nous interpeler sur cette progression vertigineuse : cette « victoire » des traitements, mais aussi des diagnostics de plus en plus précoces… ne sont que le reflet de l'emprise grandissante du cancer sur l'humanité. Avec sa propre complicité. Quand l'admettrons-nous ?

··· **Rodolphe Bacquet**
Rédacteur en chef

1 Tomotaka Ugai et *al.*, « Is Early-Onset Cancer an Emerging Global Epidemic? Current Evidence and Future Implications. », *Nature*, septembre 2022, https://www.nature.com/articles/s41571-022-00672-8

Alternatif bien-être : https://alternatif-bien-etre.com/
Revue mensuelle - Numéro 197 - Février 2023
Société éditrice : Totale Santé SA, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF, dont le siège social se situe Place Saint-François 12 Bis, 1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le Canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-390.144.123, représentée par M. Sébastien de Dianous, en sa qualité d'administrateur.
Directeur de la publication : Sébastien de Dianous
Rédacteur en chef : Rodolphe Bacquet
Éditeur, rédacteur en chef adjoint : Malik Teffahi-Richard
Maquettiste : Isabelle Pillet
Abonnement annuel : 54 € en France métropolitaine
Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contactez le service client via la page www.totale-sante.com/contact par courrier à Totale Santé - CS 90006 - 59718 Lille Cedex 9 - France
ISSN 2504-4869 - CPPAP 0121 N 08427
Dépôt légal : Janvier 2020

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

Gestion du Covid-19 : le problème a été la réponse au problème

Le mois passé, la journaliste d'investigation Corinne Lalo décryptait pour vous les 3 supercheries majeures qui ont marqué le début de la crise sanitaire : la déclaration abusive de « pandémie », la létalité surestimée et la substitution des tests positifs aux malades réels. Ces supercheries, estime-telle, ont créé une perception largement exagérée de la gravité de la situation sanitaire… entraînant *de facto* une crise. Dans ce deuxième volet, Corinne Lalo détaille, chiffres à l'appui, les mensonges et manipulations qui ont marqué la gestion de cette « crise ». Une manière de réinterpréter avec recul critique ce qu'on a vécu collectivement.

« *Le problème, c'est pas le problème ; le problème c'est ton attitude face au problème.* » Cette formule du Pirate des Caraïbes Jack Sparrow s'applique parfaitement à la galère Covid-19. En effet le problème a été la réponse au problème, en l'occurrence la gestion catastrophique et disproportionnée d'un événement qui n'avait pas de quoi, au départ, entrainer une panique pour le coup très contagieuse.

La mauvaise gestion du « problème » a découlé d'une mauvaise compréhension de ce dernier. Un mauvais diagnostic ne peut qu'entraîner un mauvais traitement. Le résultat a été une aggravation de la crise à la fois dans son intensité et sa durée. La faute originelle ? avoir oublié le premier conseil du père de la médecine, le médecin grec Hippocrate : *D'abord ne pas nuire*.

2020, l'année de la non-pandémie, a d'abord été l'année de la gestion politique autoritaire d'une crise artificiellement créée. Elle restera dans les mémoires comme l'année des confinements et de la disparition de l'État de droit au profit de l'état d'exception, baptisé état d'urgence, l'année des couvre-feux, du port du masque obligatoire et des fermetures d'établissement.

2021 restera l'année de la vaccination globalisée fortement contrainte et de son corollaire, le certificat sanitaire ou vaccinal.

Quant à 2022, elle a vu, avec les nouveaux variants dont Omicron, l'arrivée de la pandémie des vaccinés ainsi que l'explosion des effets secondaires dus aux injections des « vaccins » génétiquement modifiés. Nous évoquerons ce sujet le mois prochain, dans le troisième et dernier volet de notre investigation consacrée au Covid-19.

Une gestion autoritaire et liberticide

On peut comprendre que les populations aient été tétanisées par la sidération il y a de cela maintenant trois ans, mais on peut maintenant, avec le recul, se repencher sur sa copie et porter un autre regard sur ce que l'on a vécu collectivement. Un peu comme lorsqu'une victime met du temps à sortir d'une emprise perverse narcissique, les peuples qui ont vécu le même traumatisme peuvent commencer à comprendre les mécanismes qui les ont maltraités.

Qu'est-ce que la maltraitance à l'égard d'un peuple ? D'abord, la suppression de ses droits et libertés fondamentaux. Ce hold-up s'est déroulé selon un mécanisme implacable : exagérer une menace, proposer une solution en forme d'état d'urgence, appliquer des solutions liberticides, avoir recours à la force en cas de résistance. Le déroulé a été le même dans tous les pays dits démocratiques, à l'exception notoire de la Suède qui s'en tire après trois ans avec le meilleur bilan !

La première réponse à la crise a été l'enfermement des populations avec, en France, un confinement des populations saines qui n'avait aucun fondement scientifique ni même administratif. Du jamais vu, même pendant la Seconde guerre mondiale.

De quel chapeau est sorti l'idée du confinement généralisé ?

Depuis des années, les États se préparent à une pandémie. La France a depuis longtemps prévu la conduite à tenir dans de tels cas. De nombreux plans de préparation existent et prévoient tous de ne « mettre en quarantaine » que les personnes malades et leurs contacts proches. Or curieusement ces plans sont restés dans les tiroirs administratifs[1].

La grande nouveauté Covid, sortie de « nulle part » en apparence, et sans aucun fondement médical, a été de confiner non pas seulement les malades, mais toute la population en bonne santé. Une première dans l'Histoire. Cette mesure hors du commun prévue dans aucun des plans officiels en vigueur jusque-là a, de façon assez étrange, été appliquée au même moment et avec le même argumentaire dans la plupart des pays occidentaux réputés démocratiques.



Bob Sternfels, directeur du cabinet de conseil McKinsey. En mars 2022, un rapport de commission d'enquête a révélé que l'État français a dépensé plus d'un milliard d'euros en 2021 en prestations de cabinets de conseil, notamment pour la gestion de la crise sanitaire.

Presque tous conseillés par l'agence de conseil McKinsey, ils se sont alignés, sans aucune discussion, sur le modèle d'un pays qui se définit lui-même comme une « dictature démocratique populaire », à savoir la Chine. Ce pays aux décisions opaques et autoritaires a néanmoins récolté les éloges du directeur de l'OMS [2] pour sa gestion de la crise coronavirus dès janvier 2020, recevant ainsi des félicitations pour le confinement draconien de la ville de Wuhan.

Jusqu'où est allée la collusion dans l'axe OMS-Chine-États-Unis, sachant que par ailleurs le laboratoire chinois de Wuhan a reçu des financements de l'armée américaine, via l'ONG *Eco Health Alliance* de Peter Daszack et le ministère de la santé du docteur Anthony Fauci, pour élaborer des coronavirus chimériques ?[3]

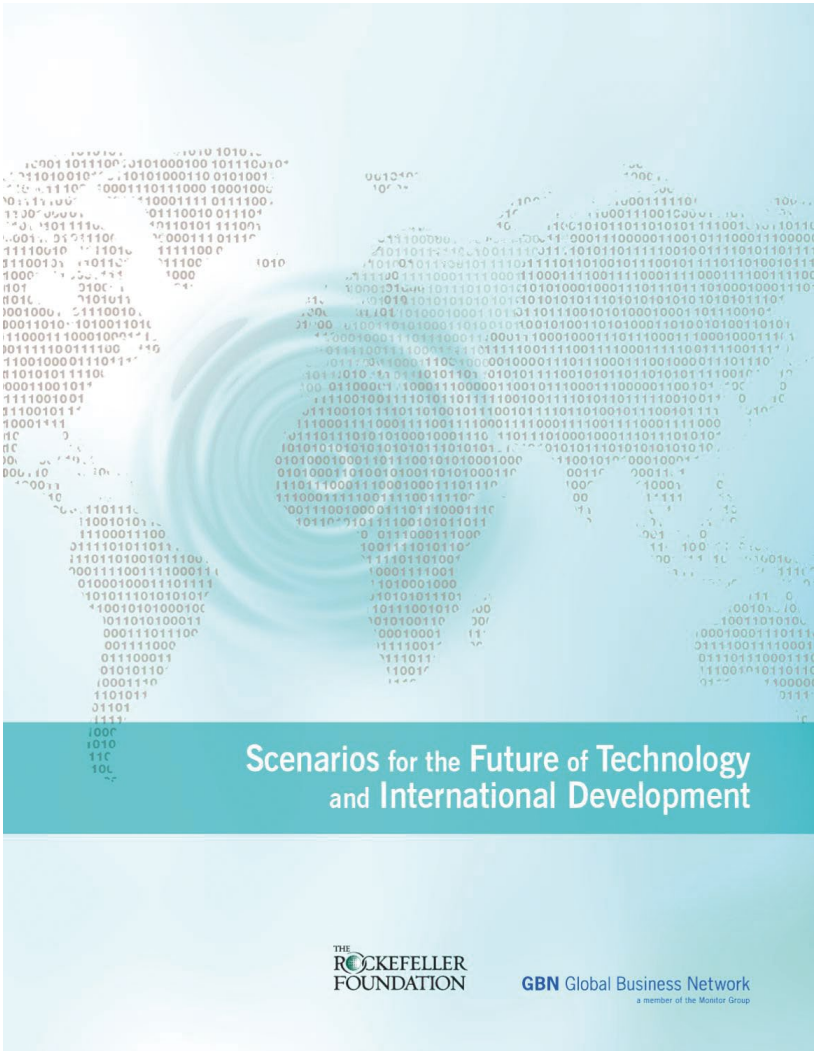
Sachant également que Pfizer, la fondation Gates et l'entreprise chinoise Fosun sont tous actionnaires de BioNTech, première société à avoir élaboré un vaccin anti-Covid à ARNm, comme l'explique l'experte pharmaceutique indépendante Sasha Latipova[4], documents à l'appui. L'entreprise McKinsey conseille par ailleurs 22 des 100 plus grosses entreprises d'État chinoises[5]. A-t-elle aussi proposé son expertise au gouvernement chinois pour le confinement généralisé de la population ?

À y regarder de plus près, on constate que l'outil confinement est en fait « peaufiné » depuis plus de vingt ans dans les éprouvettes des agences de renseignement civiles et militaires des États-Unis. L'avocat et défenseur de la cause des enfants, Robert Kennedy junior, neveu du président John Kennedy et fils de Robert Kennedy tous deux assassinés, a retracé ces simulations sanitaires dans son best-seller sur la « crise » Covid[6].

La première simulation d'envergure a été *Dark Winter* (2001)[7], puis sont venues *Atlantic Storm* (2005) et *Crimson contagion* (2019)[8].

Le scénario *Lockstep* de Rockefeller

De son côté, la Fondation Rockefeller a élaboré en 2010 un scénario qui semble décrire avec une étrange clairvoyance la dérive autoritaire installée depuis 2020 sous prétexte d'un motif sanitaire[9]. Rien n'y manque dans cet « exercice de prévision » intitulé *Scénarios du Futur pour la Technologie et le développement international*. Le scenario *Lockstep* (verrouillage)[10] décrit une pandémie à virus grippal, les confinements chocs, la société policière de surveillance et de délation, la camisole des libertés fondamentales, la confiscation des données individuelles et la soumission des populations demandeuses de solutions fortes. Dans ce scénario, les pays trop respectueux des libertés comme les USA s'en sortent très mal tandis que la Chine qui adopte des mesures extrêmes (quarantaine obligatoire pour tous les citoyens) réussit à vaincre rapidement le virus. Une forme de prophétie auto-réalisatrice ?



Légende : Le scénario Lockstep imaginé par la Fondation Rockefeller en 2010.

10. Lockstep dans ce contexte peut être traduit par verrouillage bien qu'il signifie aussi synchronisation, marcher au pas, interdépendance, aller de pair, rigidité, etc.

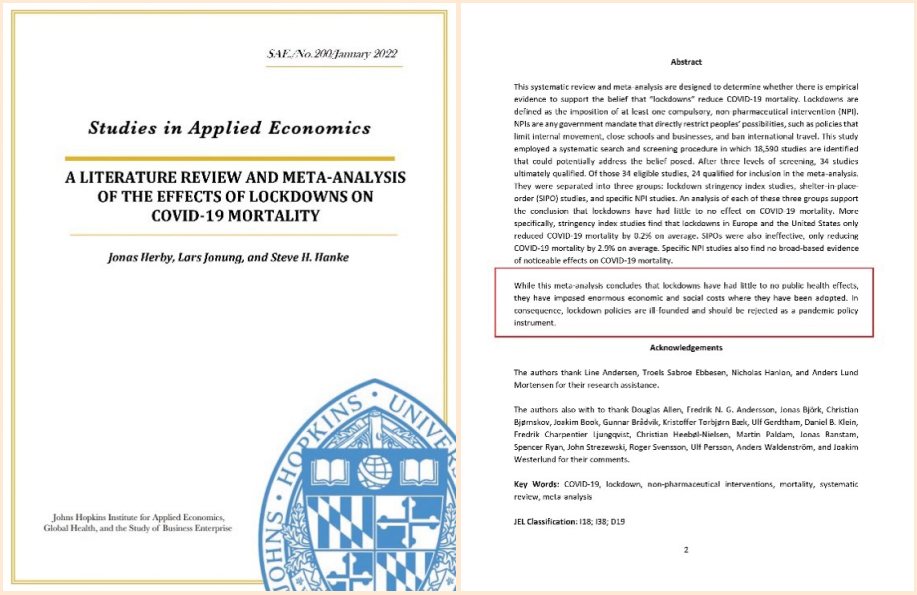
Event 201, une simulation ou une répétition ?

Un « exercice pandémique » intitulé *Event 201*[11] s'est également tenu le 18 octobre 2019 à New York. Il était organisé par la Fondation « fiscalo-philanthropique » de Bill Gates, le Forum économique mondial de Davos et l'Université John Hopkins, notoirement inféodée au lobby pharmaco-militaro-industriel.

Il rassemblait tous les acteurs du cartel financiaro-médical mondial dont l'OMS, et le Chinois George Gao, le directeur du CDC (Center for disease control), l'agence de lutte contre les infections. Les confinements y sont alors envisagés concrètement pour lutter contre « un nouveau coronavirus pandémique ». Remarquable coïncidence, trois mois plus tard, les mêmes acteurs ont à faire face à la même situation, mais cette fois dans « la vraie vie ». Sous prétexte de préparation « à » une pandémie tout ce beau monde ne se livrerait-t-il pas à la préparation « d'une » pandémie ?

L'outil confinement : néfaste et contreproductif

Trois ans après l'*Event 201* et deux ans après la « pandémie », l'Université John Hopkins[12] reconnaît que le bilan des confinements est tout simplement négatif. Après avoir réalisé une méta-analyse recouvrant 24 études scientifiques publiées, elle se voit obligée de constater que ces obligations gouvernementales qui restreignent la liberté de mouvement des populations y compris à l'international n'ont que « *peu ou pas d'effet du tout sur la mortalité par Covid-19* ». En revanche, conclut la méta-analyse, elles ont entraîné un coût social et économique énorme : « *Elles sont donc infondées et devraient être rejetées en tant qu'instrument de politique pandémique.* »



SAE/No.200/January 2022

Studies in Applied Economics

A LITERATURE REVIEW AND META-ANALYSIS OF THE EFFECTS OF LOCKDOWNS ON COVID-19 MORTALITY

Jonas Herby, Lars Jonung, and Steve H. Hanke

Johns Hopkins Institute for Applied Economics, Global Health, and the Study of Business Enterprise

Abstract

This systematic review and meta-analysis are designed to determine whether there is empirical evidence to support the belief that "lockdowns" reduce COVID-19 mortality. Lockdowns are defined as the imposition of at least one compulsory, non-pharmaceutical intervention (NPI). NPIs are any government mandate that directly restrict peoples' possibilities, such as policies that limit internal movement, close schools and businesses, and ban international travel. This study employed a systematic search and screening procedure in which 18,590 studies are identified that could potentially address the belief posed. After three levels of screening, 34 studies ultimately qualified. Of those 34 eligible studies, 24 qualified for inclusion in the meta-analysis. They were separated into three groups: lockdown stringency index studies, shelter-in-place-order (SIPO) studies, and specific NPI studies. An analysis of each of these three groups support the conclusion that lockdowns have had little to no effect on COVID-19 mortality. More specifically, stringency index studies find that lockdowns in Europe and the United States only reduced COVID-19 mortality by 0.2% on average. SIPOs were also ineffective, only reducing COVID-19 mortality by 2.9% on average. Specific NPI studies also find no broad-based evidence of noticeable effects on COVID-19 mortality.

While this meta-analysis concludes that lockdowns have had little to no public health effects, they have imposed enormous economic and social costs where they have been adopted. In consequence, lockdown policies are ill-founded and should be rejected as a pandemic policy instrument.

Acknowledgements

The authors thank Line Andersen, Troels Sabroe Ebbesen, Nicholas Hanlon, and Anders Lund Mortensen for their research assistance.

The authors also with to thank Douglas Allen, Fredrik N. G. Andersson, Jonas Björk, Christian Bjørnskov, Joakim Book, Gunnar Bródvik, Kristoffer Torbjørn Bæk, Ulf Gerdtham, Daniel B. Klein, Fredrik Charpentier Ljungqvist, Christian Heebøl-Nielsen, Morten Paldam, Jonas Ramdam, Spencer Ryan, John Strezewski, Roger Svensson, Ulf Persson, Anders Waldenström, and Joakim Westerlund for their comments.

Key Words: COVID-19, lockdown, non-pharmaceutical interventions, mortality, systematic review, meta analysis

JEL Classification: I18; I38; D19

2

En janvier 2022, une vaste méta-analyse publiée par des chercheurs de l'Université John Hopkins concluait à l'inefficacité des confinements.

Un schéma plus politique que sanitaire

Pourtant, cette attaque frontale contre les libertés a été sciemment rendue possible par un enchaînement de décisions, bien plus politiques que sanitaires. Le schéma a été reproduit à l'identique dans tout le monde occidental à l'exception de certains pays scandinaves :

1. Déclaration d'un état d'urgence qui permet de mettre entre parenthèse les libertés fondamentales.
2. Confinement sévère de la population, officiellement, pour « aplatir la courbe » des hospitalisations.
3. Mise en place d'un fichage général de la population sur la base du statut de santé.
4. Conditionnement de la jouissance des libertés en fonction du même statut. L'outil utilisé est un certificat sanitaire ou vaccinal qui prend un nom différent selon les pays.
5. Les libertés confisquées ne sont rendues qu'à la condition de se soumettre à l'injection d'un produit expérimental génétiquement modifié.
6. Une fois ce forcing vaccinal obtenu, l'état d'urgence est supprimé, mais le fichage vaccinal de la population reste[13].

En effet les fruits du confinement draconien vont pouvoir être récoltés par les mêmes acteurs, car ils font partie d'un programme plus global, qui porte le nom d'Agenda ID 2020.

L'Agenda ID 2020, un vaste programme de fichage

L'Agenda ID 2020[14] est un PPP, autrement dit un Partenariat Public Privé, qui veut instaurer un fichage informatique généralisé de la population mondiale rassemblant toutes les données personnelles des individus, y compris et surtout le statut vaccinal. Il a été initié en 2016 par les plus grosses entreprises numériques mondiales, l'ONU et les fondations financières comme Gates et Rockefeller[15]. Les



« Un système d'identité biométrique centralisé, s'il tombe entre de mauvaises mains, est une arme. », John Edge, co-concepteur du projet de fichier numérique ID2020

meilleures intentions sont mises en avant, la défense des plus défavorisés, pour établir ce fichier mondial.

Dakota Gruener, la directrice exécutive d'ID 2020[16], est une ancienne dirigeante de Gavi (l'alliance pour la vaccination créée et contrôlée par Bill Gates). John Edge, son concepteur, est lui un pionnier de la technologie financière. Il reconnaît lui-même la possible dangerosité de ce projet : « *Ce serait un moyen très efficace de tuer des gens. Un système d'identité biométrique centralisé, s'il tombe entre de mauvaises mains, est une arme* », s'inquiétait-t-il auprès du média *Apolitical*[17].

Vaccination « fonctionnellement obligatoire »

Le « confinement généralisé » placé au début d'un programme de réponse à la « crise » pandémique n'est pas dû au hasard. Par sa violence extrême, il permet de faire passer par la suite des mesures liberticides qui auraient pu être refusées d'emblée par les peuples. L'idée est de faire très mal dès le départ, ce qui présente le double avantage d'une part de faire accepter le reste comme un moindre mal (fichiers vaccinaux, passes vaccinaux, vaccinations obligatoires, etc.) et d'autre part de brandir la menace du retour au confinement strict en cas de non-soumission de la population.

Cette technique est étonnamment décrite de façon assez cynique par les dirigeants de l'Agenda ID 2020 [18] dès le 20 avril 2020 alors qu'aucun vaccin n'est encore disponible : « *Un tel système (le certificat vaccinal numérique) serait perçu comme moins rébarbatif que la solution alternative du confinement généralisé et pourrait permettre un redémarrage de l'économie.* » En résumé, d'abord on assomme ensuite on négocie.

De même, il est froidement recommandé de conditionner l'accès à son travail ou à d'autres lieux à la présentation du certificat vaccinal, ce qui rendrait la participation de l'individu « *fonctionnellement obligatoire* ». C'est peut-être pour cette raison qu'Emmanuel Macron a déclaré en novembre 2020 qu'il ne rendrait pas « officiellement » la vaccination obligatoire[19]. Ce qui ne l'a pas empêché de se dédire avec l'obligation vaccinale des professions de secours et de santé, puis avec le vote du passe vaccinal au Parlement, début 2022. Olivier Véran, le ministre de la Santé d'alors, sans doute moins habile dans la communication, avait quant à lui benoitement reconnu qu'il s'agissait d'une « *obligation vaccinale déguisée* »[20].

À noter que le certificat vaccinal était appelé par l'Agenda ID2020 « certificat d'immunité ». Il reconnaissait donc la possibilité que les personnes guéries qui disposent d'anticorps contre le Covid puissent obtenir le certificat. Cette immunité naturelle n'a pourtant pas été reconnue par les États. Avec environ 30% de la population présentant des anticorps par exemple, cela représentait-il un manque à gagner trop important pour les vaccinateurs ?

Le laisser-passer prévu par ID2020 est en revanche renforcé par un système de reconnaissance faciale. Il propose par ailleurs une impunité juridique préalable pour tous les acteurs du « système de certificat numérique », sur le modèle de l'impunité juridique des fabricants de vaccins.

Ce fichier numérique est en outre fortement défendu par la Commission européenne. Le processus pour le mettre en place est déjà très avancé et s'appelle « *European Digital Identity Wallet* », c'est-à-dire un portefeuille numérique d'identité européen. S'il est mis en place comme c'est prévu, il permettra un fichage centralisé et numérique européen des données privées[21] de chaque individu pouvant aller du statut matrimonial, des diplômes, aux différentes attestations bancaires fiscales, sanitaires et autres. Une fois qu'il sera installé, il suffira de rajouter une ligne de code à chaque confiscation de données privées.

La Suède : un contre-exemple réussi

Cet univers à la Orwell présenté comme le meilleur des mondes possibles refuse de considérer qu'une autre solution plus respectueuse des libertés individuelles était envisageable, et a même été plus efficace.

Les pays scandinaves et en particulier la Suède sont les pays les moins corrompus du monde. Est-ce un hasard, s'ils ont aussi été les plus réticents à appliquer l'entièreté des mesures liberticides préconisées par l'OMS, l'Union européenne et le Forum de Davos ? De fait, si l'on considère le bilan de la Suède, qui n'a pas confiné sa population, il est tout à fait honorable, contrairement à ce qui est affirmé un peu partout.

Si l'on considère la surmortalité toutes causes confondues sur 3 ans (2020-2022), la Suède obtient le meilleur résultat sur 31 pays[22] !

Si l'on regarde seulement la mortalité attribuée au Covid, ce qui est moins pertinent, elle se place quand même dans les pays qui ont le mieux résisté avec les pays scandinaves et certains pays européens[23]. Comparée à la France, elle a 20 % de morts en moins et autant de dégâts démocratiques, éthiques, économiques et sociaux évités.

Le fiasco de la gestion du Covid-19 en France dépasse de loin les scandales sanitaires que l'on a pu connaître par le passé. Si l'on applique la devise de Jack Sparrow, le pirate des Caraïbes, force est de constater que le problème n'a pas été le Covid-19 ; le problème a été la réponse apportée au Covid-19 par les autorités politiques de notre pays !



··· **Corinne Lalo**
Journaliste d'investigation spécialisée en santé
Auteure du *Livre noir du médicament* et de *Le grand désordre hormonal*

Constipation, côlon irritable, foie gras, acidité, SIBO… Remèdes efficaces de naturopathe contre les maladies digestives

Certains troubles digestifs sont sévères comme la maladie du foie gras et les maladies inflammatoires intestinales, d'autres bénins comme les brûlures d'estomac, le syndrome du côlon irritable ou une digestion globalement peu optimale. Néanmoins tous sont gênants, souvent douloureux, accaparent beaucoup d'énergie et retentissent sur la vie de tous les jours. Voici un aperçu de haut en bas des 7 affections digestives les plus répandues et tous les conseils et remèdes efficaces pour les apaiser naturellement.

Avoir une mauvaise digestion est particulièrement fréquent, d'autant plus que les troubles ont tendance à empirer avec l'âge. Pour bien comprendre ce qui peut poser problème, reprenons en quelques mots le fonctionnement de la digestion : avant d'être intégré au niveau de vos cellules, tout ce que vous ingérez subit plusieurs étapes pour être transformé en nutriments assimilables.

Les aliments doivent d'abord être démantelés en petites molécules simples avant de pouvoir se rendre dans l'intestin grêle, traverser la paroi intestinale et aller dans le sang. Seules les matières indigestes, les fibres essentiellement, poursuivent leur chemin vers le côlon pour être évacuées. Le microbiote qui colonise les parois de tout le tractus digestif, mais de façon particulièrement dense dans le côlon, y joue un rôle central.

C'est quoi une bonne digestion ?

Une bonne digestion doit vous laisser en forme après un repas et ne pas être un frein pour poursuivre vos activités quotidiennes. Pour simplifier, elle dépend de trois éléments :

1. Une sécrétion adéquate de sucs gastriques, des autres sucs digestifs et d'enzymes.
2. Une paroi intestinale fonctionnelle, pas trop perméable.
3. Un microbiote intestinal équilibré qui empêche la croissance de bactéries pathogènes.

Le bon fonctionnement du système digestif peut être observé par le temps du cycle digestif et par l'élimination fréquente et régulière des déchets. De la mastication à l'élimination par les selles, un individu en bonne santé digère généralement un repas en 24h, bien que cela dépende de la nature et de la quantité d'aliments. L'aspect des selles est ainsi un indicateur fiable, selon l'échelle de Bristol[1], des selles saines sont de type 3 ou 4, « comme une saucisse, avec des petites craquelures en surface ou d'une texture souple, et facile à évacuer. »

Contre la constipation, posez-vous les 3 bonnes questions

La constipation est un symptôme courant avec l'âge, notamment en raison d'une plus grande sédentarité et de certains médicaments, mais elle est pourtant plus grave qu'il n'y paraît : elle appauvrit le microbiote et favorise la stagnation de matières toxiques dans l'organisme. Dans ses formes sévères, elle expose à un risque de bouchon (le fécalome), de prolapsus rectal, d'incontinence fécale, d'hémorroïdes, de saignements ou encore de fissure anale…

Avant d'en arriver là, si vous souffrez de constipation, posez-vous donc les bonnes questions :

1. Buvez-vous suffisamment d'eau ? L'hydratation est essentielle, buvez **un grand verre d'eau tiède** le matin à jeun, et 6 à 8 verres d'eau au cours de la journée.
2. Mangez-vous assez de fibres ? Favorisez **les aliments riches en fibres solubles et insolubles**, ces dernières augmentent le volume des selles : carotte, salade, amandes, brocoli, choux de Bruxelles, légumineuses et céréales complètes.
3. Prenez-vous suffisamment d'huile ? Pour déclencher l'excrétion de la bile, essentielle au péristaltisme (les contractions de l'intestin qui dégradent et font transiter les aliments), **ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza** dans votre assiette aux principaux repas.

Une fois ces conseils mis en place, vous pouvez vous aider d'un laxatif naturel, le psyllium. En pratique : diluez

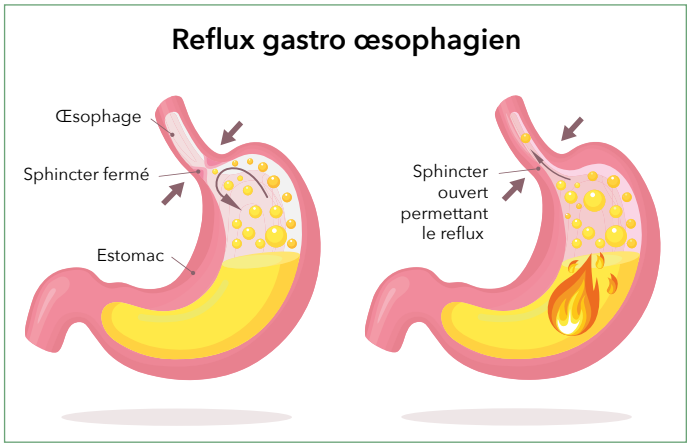


1 cuillère à soupe de psyllium en poudre dans un grand verre d'eau, ou ajoutez-le à une compote ou une soupe. Vous pouvez en prendre jusqu'à 3 cuillères à soupe par jour. N'oubliez pas d'accompagner le psyllium d'une grande quantité d'eau.

5 clés pour bien digérer

La première démarche pour prévenir et lutter contre les inconforts est de mettre en pratique les conseils ci-dessous. Ils sont essentiels pour améliorer votre digestion :

4. **Ralentir :** le rythme trépidant de la vie fait que l'on oublie de ralentir pendant le repas et l'organisme continue à fonctionner en mode stress. Le stress freine la digestion et amplifie tous les inconforts digestifs[2]. Plusieurs études montrent que le fait de respirer profondément et lentement déclenche une activation du système nerveux parasympathique, celui qui est chargé de la digestion, de la récupération et de la détente, et stimule le nerf vague responsable de la communication entre le microbiote et le cerveau[3]. Quand vous vous asseyez à table, inspirez en gonflant l'abdomen pour engager le diaphragme, ralentissez en expirant. Faites 10 respirations profondes et conscientes, vous passez immédiatement dans un état différent, avec des répercussions positives notamment sur la constipation et le syndrome du côlon irritable[4].
5. **Arrêter la malbouffe :** les aliments ultra-transformés, les aliments frits, le sucre raffiné et les additifs alimentaires peuvent enflammer la muqueuse intestinale et déséquilibrer le microbiote[5]. Pour nourrir correctement vos cellules, lutter contre les troubles du transit, le reflux gastro-œsophagien et le syndrome du côlon irritable, il faut miser avant tout sur la bonne qualité de vos aliments.
6. **Mastiquer :** bien mâcher peut faire toute la différence. C'est la première étape de la digestion, au-delà de l'action mécanique des dents qui réduisent la bouchée en petits morceaux plus faciles à digérer, la salive contient des enzymes qui jouent un rôle primordial dans la digestion chimique de l'amidon, le composant principal des glucides du pain et des féculents. Bien mâcher allège ainsi le reste du processus digestif et permet de limiter le reflux acide, les gaz, les ballonnements et de faciliter le transit. Les études suggèrent de mâcher 5 à 10 fois les aliments mous et jusqu'à 32 fois les aliments plus solides[6].
7. **Consommer plus de végétaux :** votre microbiote est le reflet de ce que vous ingérez. Légumes, fruits, céréales semi-complètes ou complètes, légumineuses, oléagineux apportent des fibres dont se régalent les bactéries de votre microbiote et qui facilitent le transit. Augmenter la quantité de fibres est une vraie solution pour réduire une dysbiose (le déséquilibre du microbiote)[7]. Faites-le progressivement pour éviter les lourdeurs et les ballonnements et n'oubliez pas de boire en bonne quantité tout au long de la journée.
8. **Éviter les aliments problématiques :** parmi les responsables les plus fréquents des perturbations digestives, on trouve la caféine, le blé moderne, les produits laitiers animaux, les boissons gazeuses et l'alcool. Même si vous n'êtes pas intolérant aux produits laitiers et au gluten, consommez-les de façon modérée, car ces aliments augmentent l'inflammation et peuvent accroître la perméabilité intestinale[8].



Comment calmer naturellement les remontées acides ?

Le reflux gastro-œsophagien correspond au passage d'une partie du contenu de l'estomac, riche en acide chlorhydrique, dans l'œsophage. Le cardia, le sphincter musculaire qui se situe au-dessus de l'estomac, dysfonctionne et reste relâché quand il devrait se refermer.

Dans 90 % des cas, un reflux acide est causé par un manque de production acide de l'estomac, une hypochlorhydrie, et non pas par un excès d'acide. Une hypochlorhydrie détraque toute la digestion et provoque paradoxalement des crampes, un reflux acide ou des brûlures d'estomac.

De nombreux facteurs sont en cause dans l'hypochlorhydrie, parmi les principaux il y a l'âge, en vieillissant on constate une diminution physiologique de la sécrétion acide, ainsi que les controversés médicaments antiacides (les IPP) qui bloquent l'acidité et le stress chronique[9].

Pour remédier à une hypochlorhydrie, consommez des aliments amers, car ils renforcent tout le système digestif, y compris l'estomac, le foie et le pancréas[10]. Démarrez le repas avec des

Trop ou pas assez acide ? Faites le test !

À jeun, versez une cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau. Mélangez et buvez. Chronométrez le temps nécessaire pour émettre un rot ou de petites bulles d'air :

- De 1 à 2 minutes : l'acidité est optimale.
- De 2 à 3 minutes : l'acidité est légèrement abaissée.
- Plus de 3 minutes : vous souffrez d'hypochlorhydrie.

salades amères : chicorée, pissenlit, endive, roquette, radicchio.

La gentiane est également une plante amère très intéressante, qui agit sur les récepteurs des papilles gustatives pour stimuler la sécrétion de salive dans la bouche et d'acide chlorhydrique dans l'estomac[11]. À noter que vous pouvez la consommer en infusion, en laissant infuser 10 minutes 2 g de racines séchées dans 20 cl d'eau bouillante.

Voici les changements alimentaires qui donnent de très bons résultats dans 80 % des cas[12] :

- Mangez 5 fois par jour et prenez de petites portions.
- Dînez tôt et léger, respectez un intervalle de 3h après le repas avant de vous coucher.
- Mangez des aliments crus ou peu cuits pour favoriser une bonne salivation, essentielle à la santé de l'œsophage[13].
- Adoptez des aliments riches en fibres, en pratique inspirez-vous de l'alimentation méditerranéenne[14] avec à chaque repas des légumes, des céréales complètes et des légumineuses, des fruits de préférence en dehors des repas[15].
- Buvez en dehors des repas, pour ne pas diluer les sucs digestifs.
- Modérez les aliments agresseurs : les viandes, les grillades, les plats gras, les aliments acides comme les agrumes, le vinaigre ou les tomates, les jus de fruits industriels, le café, le thé noir, l'alcool, les boissons gazeuses, les épices piquantes. Le gluten et les laitages animaux sont aussi souvent mal supportés[16].

La plante anti-reflux la plus efficace et la plus étudiée est la réglisse, elle a un pouvoir anti-inflammatoire puissant, avec un effet cicatrisant sur les muqueuses altérées par l'acidité[17]. Elle est aussi dotée d'une action anti-infectieuse, en particulier sur Helicobacter pylori, la bactérie responsable de la gastrite et de l'ulcère gastrique. Elle sera utile en prévention, mais évitez de l'utiliser plus de 4 semaines en continu à cause d'un risque d'hypertension.

Parmi les remèdes efficaces, on trouve aussi l'aloe vera qui apaise les muqueuses enflammées et possède des vertus cicatrisantes et réparatrices des muqueuses digestives[18].

La stratégie gagnante contre la maladie du foie gras

Aussi appelée stéatose, la maladie du foie gras correspond à une accumulation excessive de graisse dans le foie, ce qui endommage les cellules hépatiques. Elle est liée à une alimentation trop riche en glucides, lipides et/ou alcool et s'accompagne toujours d'une dysbiose, c'est-à-dire d'un appauvrissement du microbiote.

Un début de stéatose demeure généralement bénin, mais pour certains cela peut dégénérer en cirrhose, même sans consommation d'alcool. Cette maladie est considérée comme la manifestation hépatique d'un syndrome métabolique[19] et la seule solution, et elle est remarquablement efficace pour déstocker les graisses du foie, est de changer votre alimentation pour enrichir votre microbiote et perdre du poids, une perte de l'ordre de 10 % est l'objectif à atteindre[20]. Le régime pauvre en glucides est le plus efficace, en l'espace de quelques semaines, il fait perdre des kilos, ainsi que 55 % de la graisse du foie[21] :

- Supprimez les glucides rapides, comme les aliments sucrés et les jus de fruits.
- Modérez la consommation de céréales, de pommes de terre et de fruits.



Les endives et leur cousin le radicchio (aussi appelé chicorée rouge) font d'excellentes salades amères, idéales pour lutter contre les remontées acides, les crampes et brûlures d'estomac.

> Le stress et le manque de sommeil perturbent le microbiote et favorisent l'ensemble des troubles digestifs. La stimulation du nerf vague, qui innerve tout le système digestif, diminue l'inflammation et régularise la motricité digestive. Stimulez le en pratiquant chaque jour des respirations profondes, de la méditation, de la cohérence cardiaque, du yoga, de l'auto-hypnose ou toute activité qui vous procure du plaisir.

- Végétalisez votre alimentation avec beaucoup de légumes, de légumineuses.
- Consommez des aliments pré et probiotiques : encore des légumes et des aliments fermentés comme la choucroute crue ou le kéfir
- Choisissez les bons lipides : huile d'olive, de colza, poissons gras, graines de lin.

En parallèle, l'exercice physique est important, non seulement pour réduire le surpoids, mais aussi pour faire régresser la stéatose. Faites trois fois par semaine durant 45 min par exemple de la natation, de la course à pied, du cyclisme ou de la musculation.

Vous pouvez aussi aider votre foie en choisissant un complexe d'anti-oxydants comprenant 200 à 400 UI de vitamine E sous forme naturelle d-alpha-tocophérol, ainsi que d'autres anti-oxydants (vitamine C, sélénium, zinc, caroténoïdes)[22]. Une supplémentation en oméga-3 a également des effets positifs sur la stéatose. Enfin, une plante hépatoprotectrice, le chardon-Marie, présente aussi de remarquables vertus anti-oxydantes et anti-inflammatoires et elle a été testée avec succès dans la stéatose[23].

Traiter naturellement un SIBO

L'intestin grêle est un carrefour important de la digestion et de la santé. Le SIBO, la pullulation anormale de bactéries ou de levures dans l'intestin grêle, autrement dit trop de bactéries au mauvais endroit, peut déstabiliser toute la digestion et occasionner des

troubles en cascade. Le SIBO et le côlon irritable sont deux maladies qui se chevauchent fréquemment et sont régulièrement associées à une hyperperméabilité intestinale[24].

En France, la pathologie est mal diagnostiquée, d'autant plus que les symptômes (ballonnements, constipation, diarrhée, douleurs abdominales, éructations, etc.) ne sont pas spécifiques. Le seul test qui permet de savoir avec quasi-exactitude si vous souffrez d'un SIBO est une analyse des gaz expirés. Il doit être fait selon un protocole bien précis et il détermine si votre SIBO est à dominante méthane ou hydrogène. Cela se pratique dans certains hôpitaux (dont vous trouverez une liste sur le site suivant : https://santedigestion.com/ou-realiser-le-test-respiratoire-sibo/) ou dans des laboratoires à l'étranger, comme SIBOLAB en Allemagne.



Pour diagnostiquer avec quasi-certitude un SIBO, dont les symptômes (ballonnements, constipation, diarrhée, douleurs abdominales, éructations...) ne sont pas spécifiques, une analyse des gaz expirés effectuée selon un protocole précis avec une machine dite Quintron est indispensable.

Pour prendre en charge le SIBO, la stratégie est complexe, car vous devez envisager plusieurs aspects :

- Les bactéries opportunistes adorent le régime occidental classique riche en sucres et en féculents. Avant tout traitement, il est pertinent de commencer par les affamer en adoptant un régime pauvre en glucides[25]. Le régime pauvre en FODMAPs (des sucres complexes fermentescibles) est le plus étudié et il améliore 76 % des SIBO légers à modérés[26]. Pour vous aider à préparer vos menus, vous pouvez vous appuyer sur des applications comme celle de la Monash University ou sur Fodmapedia. Une fois les symptômes sévères disparus, vous pouvez réintroduire progressivement des végétaux, en particulier riches en fibres.
- Si vous souffrez d'un SIBO à hydrogène, l'idéal est de combiner 2 à 3 de ces plantes pour faire une cure de 4 à 6 semaines :
  - **La berbérine :** ce composé antioxydant permet de lutter contre les micro-organismes, bactéries, levures, etc. De plus, il protège la muqueuse intestinale[27] et agit contre le diabète. Il est efficace à la dose de 3 à 5 grammes par jour.
  - **Le neem :** cet antiseptique a des propriétés antibactériennes, antivirales, antiparasitaires et immunomodulatrices[28]. La dose efficace peut varier de 900 mg à 1800 mg par jour. Le neem est contre-indiqué pour les femmes enceintes.
  - **L'huile essentielle d'origan *Origanum compactum* :** cette HE très puissante a des propriétés antibactériennes, antifongiques et antioxydantes. Elle est aussi efficace contre les fermentations à méthane. Elle est interdite aux femmes enceintes, elle est également dermocaustique et il est préférable de la prendre sous forme émulsifiée. La dose efficace est de 150 mg à 200 mg par jour.
- Contre le SIBO à méthane, souvent associé à une candidose :
  - **L'allicine :** ce composé de l'ail présente de puissantes propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques. Il est efficace contre le candida[29] et protège la muqueuse intestinale. À noter que l'allicine ne comprend pas la partie fermentescible de l'ail et peut être ingéré dans le cadre d'un régime pauvre en FODMAP's. La dose conseillée est de 1 à 1,5 gramme par jour. Combinez l'allicine avec 2 des plantes mentionnées dans le SIBO à hydrogène.

Le SIBO présente un taux de récidive particulièrement élevé, une des clés pour prévenir une rechute réside dans l'activation du système de nettoyage de l'intestin, le complexe migrant moteur (CMM). Quelques conseils pour le relancer :

- Respecter un intervalle de 4 heures entre les repas et une pause nocturne de 12 heures.
- Adopter des techniques anti-stress : cohérence cardiaque, méditation, etc.
- Dès la fin du traitement avec les plantes antimicrobiennes, stimuler le CMM avec du gingembre qui est un grand régulateur du système digestif, il favorise la vidange gastrique et le transit intestinal.

Colon irrité : comment chouchouter vos intestins

On a souvent traité les colopathes (touchés du syndrome de l'intestin irritable) de malades imaginaires, mais la science a apporté un nouvel éclairage sur les causes de ces maux qui touchent tant de personnes. Le syndrome du côlon irritable est profondément intriqué avec une dysbiose et souvent avec un SIBO[30].

La dysbiose désigne une anomalie du microbiote, généralement une perte de sa diversité, potentiellement associée à une prolifération de micro-organismes pathogènes, comme une candidose. La dysbiose a été associée aux maladies métaboliques (diabète, obésité, stéatose), aux maladies auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, Hashimoto), aux maladies neuro-dégénératives comme Parkinson, aux allergies, etc. Le microbiote est à la fois un pilier et un marqueur de la santé ; la science établit sans cesse des liens avec toutes sortes de maladies.

L'hyperperméabilité de la muqueuse intestinale est régulièrement associée à la dysbiose. La muqueuse abîmée laisse anormalement passer dans la circulation sanguine des indésirables : fragments mal digérés, composés bactériens, etc. Ce qui induit des réactions immunitaires et une inflammation permanente qui peut se répercuter sur tout l'organisme, les articulations, la thyroïde, le système nerveux, etc. En parallèle, la muqueuse enflammée a du mal à absorber des micro-nutriments aussi essentiels que la vitamine B12, le zinc, le fer ou la vitamine D. Ces phénomènes de dysbiose,



Le chardon-marie a été testée avec succès lors d'essais cliniques contre la maladie du foie gras.

d'hyperperméabilité et de réactions inflammatoires se déroulent à divers degrés sur un fond de désordres biologiques.

Les changements alimentaires indispensables

La question de l'alimentation est centrale :

- Remplacez les fibres dures par des fibres douces, celles qu'on appelle solubles : avoine, poire, pomme, carottes, haricots, etc.
- Préférez les légumes cuits plutôt que les crudités.
- **Évitez les céréales complètes,** en particulier le pain complet, et consommez plutôt des céréales raffinées.
- Bannissez le grignotage, il faut respecter un intervalle minimum de 3 heures entre les prises alimentaires pour ne pas détraquer la digestion.
- Évitez les fruits crus en fin de repas, préférez une compote sans sucre et gardez un seul fruit frais par jour en dehors des repas.
- Vérifiez votre sensibilité aux aliments irritants : le café, les épices piquantes, le chou, les solanacées (tomate, aubergine, pomme de terre) ou les légumineuses. Pour rendre les légumineuses plus digestes, faites les tremper une nuit et ajoutez à la cuisson un morceau d'algue kombu et une cuillère à café de sarriette.

Nourrissez ensuite votre microbiote :

- Mangez des aliments lacto-fermentés riches en probiotiques : il a par exemple été rigoureusement démontré que la consommation quotidienne de choucroute crue pendant 6 semaines a un effet positif très significatif sur la composition du microbiote et les symptômes gastro-intestinaux[31].
- Suivez des cures régulières de probiotiques ou de symbiotiques, des mélanges de pré et probiotiques : les résultats sont efficaces pour certains, modérés pour d'autres, cela tient au fait que leurs effets dépendent des caractéristiques individuelles du microbiote. Il est difficile de savoir ce qui sera efficace pour vous, n'hésitez pas à changer de marque si vous n'êtes pas satisfait. En outre, leurs effets sont seulement ponctuels.

Un côlon irrité cache souvent une intolérance au lactose ou au gluten

Les erreurs de diagnostic sont fréquentes, les symptômes d'une intolérance au lactose ou d'une hypersensibilité au gluten peuvent facilement passer pour un côlon irritable. L'éviction de ces deux groupes d'aliments est souvent efficace :

- Supprimez pendant au moins 5 semaines toute source de gluten : blé, orge, avoine, seigle et remplacez par du riz, du quinoa, du sarrasin[32]. Si le régime sans gluten est bénéfique pour vous, il faut poursuivre. Au bout de quelques mois, vous pourrez essayer de les réintroduire à petite dose en privilégiant des blés anciens, comme le petit épeautre.
- Essayez une alimentation sans produit laitier animal pendant quelques semaines[33]. Si le test est positif, reste à savoir si vos symptômes proviennent bien du lactose ou de la caséine, la protéine laitière. Dans le premier cas, la réintroduction de fromages à pâte dure dans l'alimentation n'aggravera pas vos symptômes alors que c'est le cas si la sensibilité porte sur les protéines.

Faut-il rechercher d'autres intolérances alimentaires ?

Les plus fréquentes intolérances alimentaires sont liées au gluten et à la caséine du lait, qui sont des protéines volumineuses et potentiellement difficiles à digérer pour des muqueuses perturbées. Il est possible de déterminer d'autres intolérances, plus précisément d'autres hypersensibilités alimentaires par des tests sanguins proposés par quelques laboratoires spécialisés. Ces tests mesurent la quantité d'IgG, des anticorps chargés de reconnaître un intrus et de le détruire, déclenchée par le système immunitaire face à un aliment.

Vous pouvez demander un bilan IMUPRO pour tester de 20 à 270 aliments. Ces tests sont coûteux et ne sont pas remboursés. Surtout, leurs résultats demandent à être interprétés par un thérapeute compétent pour éviter des restrictions inutiles : vous pouvez consulter la liste de praticiens formés à ces tests sur le site www.institut-biologie-nutritionnelle.fr

3 compléments pour une muqueuse intestinale saine

Une hyperperméabilité intestinale est impliquée dans de multiples pathologies digestives (syndrome du côlon irritable, SIBO, candidose digestive, intolérances alimentaires, etc.) et extra-digestives. Pour renforcer la muqueuse, il est important avant tout de rééquilibrer le microbiote, ensuite vous aurez à l'aider avec des compléments :



La glutamine : cet acide aminé est essentiel à la régénération des cellules de la muqueuse digestive[34]. Prenez la à dose progressive, car elle peut occasionner des fermentations, jusqu'à la dose efficace de 3 à 4 g par jour.



Le zinc : ce minéral est également indispensable à une muqueuse saine. Un apport de 15 mg par jour sous forme de bisglycinate est bien adapté.

La vitamine D3 : elle améliore les symptômes du côlon irritable et vous devez vous supplémenter au moins en hiver à raison de 4 000 UI par jour[35].



··· **Annie Casamayou**
Naturopathe, réflexologue, enseignante en Hatha Yoga

Le ginseng, une plante médicinale « tonique » à bien choisir

Le ginseng est une plante médicinale adaptogène utilisée dans la pharmacopée de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) depuis au moins 2000 ans. Quelles sont ses substances thérapeutiques uniques ? Comment agit-il sur la santé ? Quelle est la meilleure variété de ginseng sur le marché ? Face aux problèmes de traçabilité et aux différences de qualité, comment s'assurer de choisir du bon ginseng ? Rémi Moha a enquêté et vous dévoile une sélection des meilleurs produits.

Les racines du ginseng contiennent des ginsénosides, (des saponines, il en existe près de 50 différentes), les principales substances actives lui conférant son fort pouvoir thérapeutique[1]. De fait, ces ginsénosides sont qualifiés d'adaptogène, c'est-à-dire qu'ils ont la capacité de protéger l'organisme contre le stress et de maintenir l'homéostasie (« l'équilibre »)[2]. Il a été prouvé que les saponines contenues dans le ginseng ont une action supérieure aux saponines que l'on trouve dans d'autres végétaux. Le ginseng contient également d'autres composés bénéfiques pour la santé tels que les phénols et les polysaccharides.)

6 principaux bienfaits sur la santé[3]

Le ginseng est reconnu comme tonique et réparateur, favorisant santé et longévité. Voici ses 6 principaux bienfaits sur la santé :

1. Il régule les effets du stress, ce qui permet de soulager l'anxiété, la dépression, d'améliorer le sommeil et de renforcer le système immunitaire.

2. Il lutte contre la fatigue[4] physique et intellectuelle.

3. Est anti-cancéreux, anti-inflammatoire, anti-allergique et anti-diabétique (ce qui permet aussi de lutter contre le surpoids grâce au contrôle de la glycémie)[5].

4. Il combat les effets du vieillissement[6].

5. Il améliore les performances cognitives, notamment dans la maladie d'Alzheimer.

6. Il serait un cardio-protecteur préventif.



Le véritable ginseng : le Panax ginseng C.A Meyer

Les vrais ginsengs commencent par l'appellation Panax (seul le Panax Ginseng est inscrit à la pharmacopée française). Les deux variétés les plus connues sur le marché, sont le Panax Ginseng C.A Meyer (coréen) et le Panax Quinquefolius (américain). Attention toutefois, d'autres plantes qui ont le mot « ginseng » dans leur nom ne sont pas du vrai ginseng ! Issues d'une famille différente, elles ne contiennent pas les substances actives uniques du Panax ginseng. Il s'agit du ginseng sibérien, ginseng du prince, ginseng indien (Ashwagandha) et ginseng brésilien (Suma).

C'est le botaniste Carl Anton Meyer qui fut le premier à classer les différents ginsengs et qui laissa son nom pour identifier la meilleure variété de ginseng : le Ginseng Panax CA Meyer. Originaire de Corée, il contient une plus grande quantité de ginsénosides[7].

Ginseng blanc et ginseng rouge

Il existe du Panax ginseng blanc et rouge. Tous deux proviennent de la même plante et ont des effets positifs sur la santé, notamment lorsqu'il s'agit de lutter contre la fatigue. Leur différence réside dans la méthode de traitement, ce qui réduit ou augmente certains de leurs composés clés (types de ginsénosides, acides phénoliques, polysaccharides etc).

Le ginseng blanc est obtenu en utilisant une méthode traditionnelle consistant à nettoyer puis à sécher la racine au soleil à l'air libre. Cependant, cette méthode ne garantit pas toujours le stockage à long terme du ginseng. C'est pourquoi les racines sont plutôt cuites à la vapeur (à 100°C durant 2 à 3 h) puis séchées : on obtient ainsi du ginseng rouge.

Une étude[8] comparant la teneur en ginsénosides d'extraits de ginseng rouge et de ginseng blanc a montré que ce dernier a, en général, un niveau plus

élevé de ginsénosides totaux[9-10]. Bien que le traitement à la vapeur puisse être en partie néfaste, il a aussi un atout : la chaleur active un enzyme spécial qui permet d'augmenter certains ginsénosides, qui se retrouvent alors plus abondants dans le ginseng rouge que dans le blanc. Au final, l'efficacité du ginseng rouge serait potentialisée grâce à une activité pharmacologique plus puissante[11] ainsi qu'à une meilleure absorption gastro-intestinale[12]. Cependant, le choix du ginseng blanc ou rouge, sera fait en fonction des besoins.

Aussi, la médecine traditionnelle chinoise attribue-t-elle plutôt l'utilisation du ginseng blanc (considéré comme plus doux) pour le traitement de l'insomnie et des maladies pulmonaires. Le ginseng rouge (considéré plus dynamisant) est quant à lui, plutôt adapté pour les états de faiblesses liés à l'avancée dans l'âge ou suite à une convalescence par exemple.

Âge des racines et biodisponibilité

Le temps de croissance du giseng et donc, l'âge de sa récolte, a également un impact sur ses teneurs en ginsénosides, phénols et polysaccharides. Le ginseng rouge est généralement traité dès l'âge de 6 ans, mais une récolte opérée entre 4 et 5,5 ans serait optimale[13] (mais pas moins). Enfin, il y a également la question de la biodisponibilité des ginsénosides par l'organisme, qui varierait d'une personne à l'autre en fonction de son microbiote intestinal.

D'une manière générale, le taux d'absorption des ginsénosides est plutôt bas chez l'Homme (de 0,1 % à 3,7 %)[14]. Pour pallier ce problème, la fermentation du ginseng semble être efficace. Aussi, la marque ILWHA a-t-elle développé le ginseng GS15-4®, qu'elle qualifie d'« extrait de ginseng du XXIe siècle ». Celui-ci est produit par un processus de fermentation enzymatique breveté qui permet une absorption 15 fois supérieure, 4 fois plus rapide et 4 fois plus constante qu'avec du ginseng conventionnel[15]. Le gingembre rouge fermenté de la marque Sunday Natural a aussi développé une fermentation brevetée avec des enzymes et des bifidobactéries.

6 critères pour bien choisir son ginseng

La qualité du ginseng varie fortement. Voici 6 critères à respecter pour s'assurer d'un bon produit.

1. **Origine :** choisissez la variété Panax Ginseng C.A Meyer. Originaire de Corée, elle peut cependant être cultivée ailleurs comme en France (cf. sélection).
2. **Âge :** les racines ont été récoltées entre 4 et 5 ans d'âge (pas avant) ou 6 ans, généralement pour le ginseng rouge.



3. **Teneur en ginsénosides :** privilégiez les produits qui contiennent un bon taux de ginsénosides : minimum 7 %, idéalement 10 % ou plus (20 %). Attention : certains fabricants remplacent les ginsénosides par d'autres saponines tirées d'autres plantes. Ce procédé peu scrupuleux ôte tout l'intérêt de la plante. Par ailleurs, de nombreux vendeurs induisent en erreur en prétendant vendre des extraits de ginsengs avec des taux de 70-120 mg/g de ginsénosides. Cela est tout à fait impossible !
4. **Culture et traitement :** les racines doivent être cultivées sans pesticides puis traitées de manière traditionnelle : nettoyées puis séchées au soleil et à l'air libre (ginseng blanc) ou traitées à la vapeur puis séchées (ginseng rouge).
5. **Ingrédients :** lisez toujours la liste des ingrédients pour vous assurer que le produit est 100 % naturel, sans adjuvants, sans conservateurs, sans colorants et sans sucres ajoutés.
6. **Forme :** préférez la poudre de ginseng (en gélules ou sous forme brute à diluer) ou les racines en décoction qui permettent de conserver le « totum » de la plante (l'ensemble de ses composés actifs qui agissent en synergie). Pourquoi pas de l'extrait de ginseng, mais seulement s'il est obtenu avec une extraction à basse température et sous vide. Évitez les extractions hydro-alcooliques ou à partir de solvants chimiques. Il existe aussi des ampoules, mais elles contiennent d'autres ingrédients (ex: miel, jus de fruits) ce qui rend le produit moins performant. Il y a aussi des comprimés, mais on y trouve aussi souvent des additifs, des excipients ou des conservateurs : ils sont à éviter.

ILHWA : la marque coréenne internationale de référence

ILHWA est une société de soins de santé coréenne qui fabrique du ginseng ainsi que des produits alimentaires et pharmaceutiques. Certifiée ISO 9001, elle assure une qualité et une traçabilité optimale du Panax ginseng C.A Meyer. Le ginseng d'ILHWA est fabriqué exclusivement à partir de racines coréennes entières et fraîches, cultivé sans pesticides ni herbicides et récolté au bout de 4 à 5 ans d'âge. Afin de préserver les éléments essentiels et vitaux de la racine de ginseng, ILHWA a développé et breveté un processus spécial pour extraire la racine de ginseng à basse température et sous vide[16]. Par conséquent, ce ne sont pas moins de 15 acides aminés, 42 oligo-éléments, 36 ginsénosides, 14 saponines et des vitamines B actives qui sont retrouvés et conservés. La technologie d'ILHWA permet, au final, d'augmenter de 2 à 3 fois la teneur en ginsénosides de l'extrait de ginseng blanc par rapport à celui du ginseng rouge.

7. **Marques et transparence :** choisissez des produits commercialisés par des marques reconnues et qui affichent de la transparence.

La cure de ginseng en pratique

En raison de son activité stimulante, il est conseillé de consommer le ginseng le matin. La dose recommandée varie en fonction de la pathologie et la cure ne devrait pas dépasser 3 mois. L'Organisation mondiale de la santé conseille une dose quotidienne de 0,5 à 2 g de racines séchées (ex : faire bouillir 1 g à 2 g de racines dans 150 ml d'eau pendant 10 à 15 minutes). Les produits de phytothérapie contenant du ginseng se prennent habituellement à la dose de 200 mg, une à trois fois par jour[17]. Veillez à lire les posologies et, avant toute cure, demandez conseil à votre spécialiste (MTC, médecin-nutritionniste, phytothérapeute etc).

Contre-indications : les personnes souffrant de diabète, d'hypertension artérielle ou de maladies cardiaques doivent s'abstenir d'en prendre sans avis médical. De plus, les personnes qui souffrent d'insomnie ou de troubles nerveux doivent l'utiliser avec prudence. Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, consultez obligatoirement votre médecin.



··· **Rémi Moha**
Coach en nutrition diplômé
Spécialiste des synergies alimentaires et d'une consommation saine et responsable

la sélection



Ginseng rouge en poudre bio G'Activ+ (Les Jardins d'Occitanie) : Les Jardins d'Occitanie sont les seuls producteurs européens de ginseng. Variété Panax ginseng C.A Meyer (6 ans d'âge) cultivée, récoltée et transformée en France, en Haute-Garonne. Méthode de traitement traditionnelle, produit titré à 20 mg de ginsénosides en une prise. Produit ayant reçu le « Trophée Argent Innovation BIO 2019 ». 46,90 € les 30 g (30 jours de prise) disponible sur www.jardins-occitanie.fr



Ginseng rouge bio de Corée (Natura Force) : Panax Ginseng Meyer bio de Corée titré à plus de 10 % en ginsénosides, méthode de traitement traditionnelle. Fabriqué, conditionné et contrôlé en France, dans un laboratoire aux normes BPF (Bonnes Pratiques de Fabrication). 33,90 € les 90 gélules disponible sur www.naturaforce.com



Ginseng Coréen (ILHWA) : 45,21 € les 100 gélules disponible sur www.naturitas.fr

Pour manger moins et mieux, mangez tôt !

Manger plus tard pour attendre d'avoir faim n'est peut-être pas la meilleure idée... Une récente étude[1] a en effet montré que manger tard augmente le risque d'obésité.

Cette étude a comparé deux groupes de personnes souffrant d'obésité ou de surpoids. Le deuxième groupe mangeait 4 heures après le premier. Tout au long de l'étude, la composition sanguine, la dépense énergétique et la température corporelle ont été contrôlées pour comparer les deux groupes. Le résultat de l'étude est net : les niveaux de la leptine, l'hormone qui signale la satiété, diminue lorsque l'on mange tard. Et cette diminution a un impact pendant 24h ! Or contrôler la satiété permet de manger moins et donc de lutter contre le surpoids.

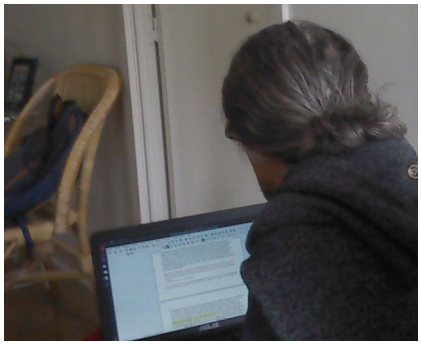
Deux autres études récentes ont étudié la chronobiologie. La première[2] s'est intéressée à l'impact de la consistance du petit-déjeuner sur le poids. Prendre 45 % de ses apports quotidiens au petit déjeuner ne permet pas de brûler plus de calories, mais permet de diminuer la sensation de faim. La deuxième étude[3] a montré que les pompiers qui mangeaient l'ensemble de leurs repas journaliers dans une fourchette de 10 heures avaient moins de mauvais cholestérol, une meilleure santé mentale et consommaient moins d'alcool que les autres.

Si l'on résume tous ces apports récents de la chrononutrition : pour votre santé, mangez tôt, mangez beaucoup au petit-déjeuner et faites tenir vos repas dans une fourchette de 10 heures !

1 N. Vujović, F A.J.L. Scheer, et *al.*, « Late Isocaloric Eating Increases Hunger, Decreases Energy Expenditure, and Modifies Metabolic Pathways in Adults with Overweight and Obesity. », *Cell Metabolism*. 4 octobre 2022
2 L. Ruddick-Collins, P. Morgan, C. Fyfe, et *al.*, « Timing of Daily Calorie Loading Affects Appetite and Hunger Responses without Changes in Energy Metabolism in Obese Healthy Subjects: A Randomized Controlled Trial. », *Cell Metabolism*. 9 septembre 2022
3 Michael J. Wilkinson, et al., « Ten-Hour Time-Restricted Eating Reduces Weight, Blood Pressure, and Atherogenic Lipids in Patients with Metabolic Syndrome. », *Cell Metabolism*.

Ce protocole de redensification capillaire a sauvé mes cheveux (et probablement ma prostate)

Atteint d'une alopécie sévère à l'automne 2021, Emmanuel Duquoc a parcouru Internet, compulsé la littérature, croisé les avis puis fait ses propres tests pour préserver sa chevelure… Impressionné par les résultats obtenus, il a décidé de partager son plan de sauvetage et de redensification capillaire : un protocole simple, scientifiquement sourcé et sans effet secondaire et qui, tout en étant efficace pour stopper la chute des cheveux d'origine androgénétique et permettre une repousse, favorise l'équilibre hormonal de la femme comme de l'homme. Mais il faut être patient et persévérant.





En mars 2021, on pouvait voir des manques à l'arrière de mon crâne. Aujourd'hui, ma chevelure est à nouveau dense et abondante.

1er septembre 2021, sortie de douche. Comme chaque matin, je lisse ma longue tignasse à l'aide de mon peigne en corne. D'habitude, quelques cheveux restent prisonniers dans les dents de l'instrument et passent à la corbeille. Normal… Mais ce jour-là, ce n'est pas une petite touffe, mais une grosse poignée bien épaisse qui se décroche de mon crâne… Le lendemain, le même phénomène se produit, puis le surlendemain… Chute saisonnière ? Jamais elle n'aura été si sévère. Quelques jours plus tard, mon fils de vingt ans m'appelle, la voix anxieuse :

— Papa, t'as un truc contre la chute des cheveux ? Je les perds par poignées !

— Bizarre, moi aussi. Attends. Dès que j'ai bouclé mes articles, je fais des recherches.

Une épidémie d'alopécie ?

Quelques jours plus tard, ma compagne me tient le même discours. Une épidémie d'alopécie ? Cet été, nous avons tous les trois fréquenté le même lieu de vacances, plongé dans les mêmes sources thermales, mangé la même nourriture, fréquenté les mêmes personnes et subi un épisode fébrile qui rappelait pour deux d'entre nous certains des symptômes attribués au Covid-19. J'interroge deux membres de la famille avec qui nous avons passé nos vacances. Elles aussi ont été victimes de fièvre due au Covid. Un cluster, quoi… Mais pas de perte de cheveux à l'horizon.

« Ce jour-là, ce n'est pas une petite touffe, mais une grosse poignée bien épaisse qui se décroche de mon crâne »

Mi-octobre : je n'ai pas eu le temps d'enquêter. Ma tignasse autrefois abondante s'est visiblement amaigrie. Minute après minute, j'ai l'impression de sentir des cheveux qui se décrochent. Ça fait comme un petit clic bizarre. Mon fils est victime du même phénomène et devient de plus en plus angoissé. À ce rythme, d'ici un an, nous aurons une calvitie visible. Il faut passer à l'action. Furetant sur la toile, je tombe sur des données concernant un végétal aux propriétés intéressantes. Sous forme d'extrait, il agirait sur le système hormonal en inhibant la conversion de la testostérone en dihydrotestostérone (DHT) un métabolite actif de l'hormone mâle impliqué dans l'hypertrophie de la prostate.

Remède traditionnel amérindien, **le palmier nain** est indiqué comme remède naturel contre cette affection qui touche la plupart des hommes après la cinquantaine. Or, la DHT est également sécrétée au niveau des follicules pileux impliqués dans l'atrophie

progressive du bulbe capillaire qui provoque l'alopécie dite androgénétique. Sans chercher plus loin, je me procure d'urgence plusieurs boîtes d'extrait de palmier nain. Nous nous mettons tous les trois, père, fils et compagne, à cette médication…

Faire le tri entre les fausses pistes et les vraies

Trois mois plus tard, à la semaine près, c'est-à-dire fin janvier, notre chute de cheveux collective s'arrête tout aussi subitement qu'elle est apparue. Trois mois, c'est le temps qu'il faut à un cheveu mort pour tomber. Et février est le mois ou la chute saisonnière des cheveux s'arrête. Alors, effet saisonnier ou effet du remède ? Impossible de le savoir à ce stade de mon expérience. Il me faut enquêter… Au printemps, je passe plusieurs jours sur la toile, parcourant des dizaines de sites Internet, visionnant autant de vidéos, compulsant la littérature scientifique, tentant de faire le tri entre les fausses pistes et les vraies.

Prenant connaissance du travail d'un jeune scientifique appelé Rob English, un américain diagnostiqué pour une alopécie androgénétique à 17 ans et qui a mis à profit sa culture scientifique pour trouver la solution et la partager, je découvre que ma première intuition était juste, mais pas seulement… À l'approche de la trentaine, Rob affiche une chevelure abondante qui contraste avec le début de tonsure sur son crâne d'adolescent. Les photos de lui aux deux âges sont sans ambiguïté. Après avoir croisé différentes études, il a mené ses protocoles de recherche et les a publiés dans des revues scientifiques. Voici ce qu'il nous apprend :

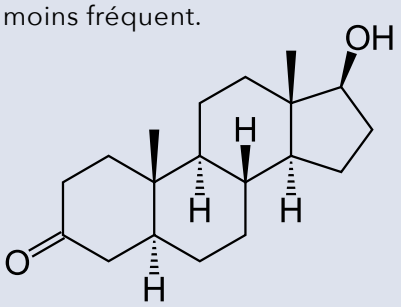
Les 3 formes d'alopécie

Il y a trois principales formes d'alopécie :

- L'alopécie androgénétique : héréditaire, elle est liée à la conversion de la testostérone (l'hormone mâle) en une forme active qui épuise le bulbe capillaire, la DHT. C'est de loin la plus courante. Elle touche 80 % des hommes et 50 % des femmes au cours de l'existence.
- L'alopécie aiguë : elle peut être liée à un traitement de chimiothérapie, un empoisonnement, une irradiation, un stress intense, des carences nutritionnelles ou des troubles hormonaux.
- L'alopécie areata : elle se présente sous la forme de pelades, des pertes de cheveux en patchs. D'origine auto-immune, elle n'a pas de remède connu à ce jour.

L'alopécie androgénétique, c'est quoi ?

L'alopécie androgénétique est une forme de chute de cheveux fréquente qui touche principalement les hommes. Elle est causée par une sensibilité génétique à l'hormone masculine appelée dihydrotestostérone (DHT). Cette hormone provoque une réduction de la taille des bulbes pileux, ce qui entraîne une diminution de la croissance des cheveux et, finalement, leur chute. L'alopécie androgénétique se manifeste généralement par un amincissement de la chevelure sur le dessus de la tête (comme une tonsure) ou sur les tempes. Les femmes peuvent également être touchées par cette forme de chute de cheveux, mais cela est moins fréquent.



La dihydrotestostérone (DHT), aussi appelée androstanolone est l'un des sous-actifs de la testostérone. C'est un métabolite biologiquement actif formé chez l'homme dans la prostate, les testicules, les follicules pileux et les glandes surrénales.

Les découvertes de Rob English sur la DHT et les tensions des muscles du cuir chevelu

Conscient que l'essentiel se joue pour la plupart des gens dans la fameuse DHT, Rob English s'est livré à une revue minutieuse de la littérature scientifique[1] sur les moyens de diminuer le taux de cette hormone au niveau du cuir chevelu. Il a découvert que les personnes souffrant de perte de cheveux de manière continue présentent des caractéristiques communes :

- Elles ont des taux de DHT circulante et au niveau du cuir chevelu élevés ;
- Leur cuir chevelu présente des tensions et peu de mobilité au niveau de la couronne (la zone occipito-frontale), seule zone parcourue de muscles (le dessus du crâne ne l'est pas) ;
- Leur cuir chevelu est fibrosé, ce qui se traduit par un taux de calcium supérieur dans la peau ;
- La vascularisation de leur cuir chevelu est réduite par une atrophie des capillaires sanguins qui nourrissent le bulbe.

Longtemps, l'hypothèse a été retenue que la diminution de la vascularisation était le déclencheur de la chute anormale des cheveux. Aujourd'hui, on estime que ce phénomène n'est pas une cause de l'atrophie du cheveu, mais une conséquence. Rob English a développé



Rob English, est un chercheur et éditeur de revue médicale, qui a lui-même souffert de perte de cheveux et a mis au point un protocole contre l'alopécie.

une autre hypothèse : celle que les tensions des muscles du cuir chevelu seraient un élément causal. Elles entraîneraient à la fois, fibrose, calcification et augmentation de la DHT.

Diminuer le taux de DHT

À partir de ses recherches, le jeune scientifique à la toison lustrée propose trois voies de traitement permettant de diminuer la DHT au niveau du cuir chevelu afin de traiter efficacement l'alopécie androgénétique :

- des médicaments ou des compléments alimentaires actifs pour diminuer le taux général de DHT,
- des remèdes d'application locale ciblant la DHT au niveau du cuir chevelu,
- une mobilisation de la peau du crâne, soit par massage[2], soit par stimulation par micro-aiguilles (microneedling) pour diminuer la fibrose corrélée à un taux élevé de DHT.

Leur crâne s'est regarni

Le traitement par micro-aiguilles consiste à appliquer en tous sens sur la surface du crâne un rouleau parsemé de centaine de picots de 0,7 à 1,2 mm de long qui provoquent des micro-lésions du cuir chevelu. Ce stress localisé provoque une réaction d'adaptation de la peau, convoquant cellules souches, élastine et autres composés de réparation et de rajeunissement. Des rouleaux de micro-needling sont en vente libre sur Internet. Des études confirment les hypothèses de Rob English et des dizaines de personnes sur Internet affirment que leur crâne s'est regarni grâce aux micro-aiguilles.

Ce traitement exige cependant une hygiène irréprochable. Le rouleau doit être stérilisé après chaque usage. Rob English pour sa part, dit se contenter de 45 minutes de microneedling trois fois par semaine pour tout traitement d'entretien de sa chevelure.



Un rouleau de micro-needling.

Que penser du médicament finastéride ?

Côté médicaments, la spécialité pharmaceutique qui cible le taux de DHT globalement est le finastéride. C'est un remède de l'hypertrophie bénigne de la prostate... et de l'alopécie. De nombreuses études attestent de son efficacité... Et d'une efficacité supérieure quand sa prise est associée à celle de remèdes naturels d'application locale ayant le même effet. Mais d'autres soulèvent une série d'effets secondaires problématiques, allant de la perte de libido jusqu'à l'impuissance et l'hypertrophie mammaire.

Heureusement, des études montrent encore que deux substances naturelles ont également un effet anti DHT avec des effets mesurables sur les alopécies d'intensité modérée, sans les effets secondaires du finastéride.

Remèdes naturels : extrait de palmier nain et huile de pépins de courge

Ces deux substances sont l'extrait de palmier nain[3] et l'huile de pépins de courge, deux remèdes de choix de l'hypertrophie de la prostate. Rob English indique que la dose thérapeutique pour l'extrait de palmier nain est de 320 mg/ jour et qu'une dose supplémentaire est sans effet. Comme la demi-vie[4] de la molécule est de douze heures, il y a intérêt à diviser cette dose en deux prises, soit 160 mg tous les matins et autant le soir pour inhiber la DHT 24 heures sur 24. Appliquant le même raisonnement à l'huile de pépins de courge, un rapide calcul montre que la dose thérapeutique est d'une cuillère à soupe par jour, répartie en deux prises espacées de douze heures, soit une cuillère à café.

Une repousse mesurable au bout de six mois



Du côté des remèdes naturels d'application locale, plusieurs études ont mis en avant le potentiel anti DHT de l'huile essentielle de romarin à cinéole, de l'huile essentielle de menthe, de l'extrait de racine d'ortie et de l'huile de neem, confirmant ce qu'affirment les traditions.



D'autres remèdes traditionnels comme l'huile essentielle de cèdre de l'Atlas, de nard de l'Himalaya ou de Bay Saint Thomas n'ont pas fait l'objet de protocole d'études scientifiques.

D'autres études se sont intéressées à la combinaison de plusieurs remèdes entre eux. Certaines ont comparé la prise de finastéride seul avec l'application de remèdes locaux et la combinaison des deux. À chaque fois, les effets d'une combinaison de deux approches donnent de meilleurs résultats qu'une seule. On peut ainsi coupler finastéride avec application de romarin, finastéride et micro-aiguilles, extrait de palmier nain et massages, etc. Dans ce cas, la chute s'arrête au bout de trois mois et il faut six mois d'application assidue pour qu'une repousse, qui peut être modérée à importante soit observée. Parfois, les résultats sont spectaculaires. Tant que le bulbe capillaire est seulement atrophié, mais pas mort, les cheveux peuvent retrouver un calibre normal.

Alors, si la synergie de deux approches fonctionne, pourquoi ne pas faire les trois à la fois ? C'est ce que j'entreprends dès le mois de juin 2022. Le résultat ? Depuis le mois de septembre, aucune chute de cheveux anormale ne s'est manifestée. Mon fils, ma compagne et

moi-même perdons nettement moins de cheveux, non seulement que l'an dernier, mais aussi que les années précédentes. Des proches que je n'avais pas vus depuis plusieurs mois me disent que mes cheveux semblent plus épais et plus vigoureux. Mais j'ai remarqué autre chose. Quand j'urine, le jet est plus fort, comme celui d'un petit jeune. Ce détail prouve que, sans le savoir, j'étais en train de subir les premiers effets d'un excès de DHT. Peut-être qu'en prenant soin de mes cheveux, j'ai aussi sauvé ma prostate.

Mon protocole de redensification capillaire

Ce protocole inclut une complémentation anti DHT à effet global, une application anti-DHT locale et une complémentation multi-vitaminée pour compenser toute carence nutritionnelle éventuelle.

Compléments alimentaires



Extrait de palmier nain (Saw Palmetto, Orfito) : 1/2 gélule le matin, 1/2 le soir pour un total de 320 mg par 24h. L'effet de chaque prise dure environ12 heures. Disponible sur le site www.onatera.fr (les autres marques sont plus chères et pas plus efficaces).



Huile de pépins de courge (en boutique bio) : 1 c à soupe/jour répartis sur un ou deux repas, en assaisonnement des salades par exemple. Ne pas cuire et garder au réfrigérateur.



Natures Plus Source de vie (Adulte jusqu'à 55 ans. Age d'Or au-delà) : 1 comprimé par jour à midi. Ce complément minéral et vitaminé permet d'équilibrer les carences ou subcarences courantes comme la vitamine D ainsi que le fer, le zinc ou certaines vitamines du groupe B qui peuvent provoquer une alopécie.



Le Palmier Nain (Serena Repens) aussi appelé « Saw palmetto », est un petit palmier initialement originaire du Sud Est des États-Unis. C'estun remède traditionnel amérindien, est indiqué comme remède naturel contre l'alopécie.

Massage du cuir chevelu :

Ce massage doit être réalisé sur l'ensemble du cuir chevelu, y compris les zones sans alopécie. Pour Rob English, il se déroule en trois phases :

1. pincements de la peau du crâne avec les deux mains ou entre deux doigts ;
2. pressions ;
3. étirements.

Le massage s'applique sur l'ensemble du crâne, front et occiput compris, en insistant sur les zones de jonction entre la couronne et le haut du crâne.

Rob English conseille ce massage complet plusieurs fois par semaine. Il donne une démonstration dans une vidéo disponible en anglais sur Viméo[5] sous le titre vidéo_ suppinfo2. Devant le caractère fastidieux de l'opération, j'ai pris l'option suivante : je pince la peau pendant une seconde avec mes mains, puis que je l'étire comme pour la défroisser en restant en extension pendant deux ou trois secondes. J'ai noté que cela assouplit notablement le cuir chevelu, précisément ce que Rob English cherche à faire, mais en divisant le temps de massage par trois, soit 20 minutes au lieu de 60 au total.

Par crainte d'effets pro-inflammatoires à long terme, je n'ai pas testé l'application des micro-aiguilles.

Complément optionnel

- Massage du cuir chevelu avec un mélange comprenant 3 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole, 3 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas et éventuellement 3 gouttes d'extrait de racines d'ortie, dilué dans un peu d'huile de neem. Laisser reposer au moins une nuit avant de laver les cheveux.
- Prise de 1 à 5 gr de MSM (soufre organique) répartis en une ou deux prises par jour. Le MSM[6] a des effets régénérants documentés sur le foie, les reins et la chute des cheveux (soufre). Il limite notamment l'expression des gènes pro-inflammatoires et pro histamine, augmente les capacités anti-oxydantes en augmentant le glutathion et en limitant la création de radicaux libres.



··· **Emmanuel Duquoc**
Journaliste, praticien en cohérence cardiaque, hypnose et méthode Alpé

erratum

Une erreur s'est malencontreusement glissée dans le *J'ai testé pour vous* de janvier 2023, *Faire 20 ans de moins ? J'ai testé les conseils des stars de l'anti-âge*

À la place de : « En plus d'une alimentation riche en polyphénols (contenus dans les aliments colorés, à manger avec leur peau), soit pour le jeûne intermittent, optez soit pour une supplémentation en resvératrol de 500 mg maximum par jour. »

Il fallait comprendre : « Une alimentation riche en polyphénols peut être associée au jeûne intermittent et à une supplémentation en resvératrol de 500 mg maximum par jour. À condition que celle-ci soit prise au moment d'un repas. »

Éducation thérapeutique, marche nordique, respiration…

Comment Éléonore, « patiente professionnelle », combat son cancer gynécologique et son lymphœdème



Après un cancer gynécologique ayant eu pour effet secondaires de lui déclencher un lymphœdème qu'elle gardera toute sa vie, Éléonore Piot, 48 ans, est devenue une « patiente professionnelle ». Formée à l'éducation thérapeutique, elle utilise également la marche nordique et la respiration pour diminuer l'impact des effets secondaires des traitements anti-cancéreux et mieux vivre avec le lymphœdème, une pathologie méconnue qui peut résulter de la chirurgie des cancers gynécologiques et potentiellement invalidante. Mais pas pour elle !

Pour Éléonore Piot, tout a commencé à l'âge de 35 ans. Alors responsable d'un club sportif, la toute jeune mère de famille croque la vie à pleines dents et occupe tout son temps libre à s'adonner aux sports extrêmes. Une profession et une passion que des douleurs récurrentes dans le bas du ventre vont, malheureusement, remettre en question. Mais pour l'heure, Éléonore ne s'en inquiète pas ! Pleine d'allant, la jeune femme n'est pas une petite nature et pour elle qui souffre d'endométriose, ces douleurs n'ont rien d'alarmant. Elle mettra donc six mois à se rendre chez le gynécologue qui, suite à un frottis anormal, réalisera sur sa patiente une biopsie.

Du cancer gynécologique au lymphœdème, il n'y a qu'un pas !

Deux jours avant Noël, alors qu'elle s'apprête à se rendre à un dîner chez des amis, Éléonore reçoit un appel de sa gynécologue : « J'avais un cancer du col de l'utérus. J'ai rapidement été prise en charge par l'Institut Gustave Roussy ». À l'hôpital, l'oncologue se veut plutôt rassurant : « Nous allons faire une conisation (ablation d'une partie de l'utérus) qui devrait se limiter au haut du col. » Mais comme un malheur n'arrive jamais seul, les chirurgiens découvrent finalement une tumeur qui, du haut de ses cinq centimètres, est bien plus importante qu'escompté.

Éléonore se voit prescrire une curiethérapie (technique de radiothérapie interne consistant à implanter un moule dans le vagin pour irradier le col de l'utérus) et, deux mois plus tard, celle qui, subitement, s'est retrouvée ménopausée passe sur la table d'opération pour une ablation de son utérus, ses ovaires, ses trompes et ses chaînes ganglionnaires inguinales. À peine sortie de l'hôpital, la jeune femme qui n'a plus de ganglions lymphatiques déclenche un lymphœdème (un gonflement chronique de sa jambe et de son pubis faisant suite à une accumulation de liquide lymphatique dans les tissus conjonctifs et considéré comme l'un des effets secondaires fréquents des cancers, (notamment du cancer du sein). Dans la foulée, l'analyse des chaînes ganglionnaires prélevées révèle la présence de micro métastases ! Tandis que la jeune femme enrage, les médecins lui annoncent qu'elle devra subir une nouvelle opération pour enlever deux autres chaînes ganglionnaires au niveau abdominal. Si Éléonore reste stoïque, son mari, lui, « tombe dans les pommes » tandis que son épouse réopérée en juin, attaque dans la foulée deux mois de chimio et de radiothérapie. Elle terminera ce parcours du combattant le 30 juillet. « Le 1er août, j'étais en vacances à Arcachon ! »

L'éducation thérapeutique : un outil puissant

Épuisée, Éléonore a cependant été sauvée par les traitements conventionnels. Elle se remet difficilement et le pire pour elle est bien l'après-cancer. Du fait de son lymphœdème,

elle souffre en effet d'importantes séquelles à la jambe et au pubis et ses membres inférieurs sont atteints de gonflements permanents. Et si l'hôpital la suit comme du lait sur le feu pour prévenir de possibles récidives du cancer, il se montre en revanche assez dépourvu face à cette jambe qui empêche dorénavant la grande sportive qu'elle était de courir

« *J'ai réalisé que j'étais partie pour vivre toute ma vie avec cette pathologie chronique !* »

« *Le lymphœdème, en particulier celui des membres inférieurs demeure méconnu et cela n'est pas leur cœur de métier. Pour traiter mes complications à la jambe et au petit bassin, ils m'ont donc renvoyée vers un hôpital spécialisé où, petit à petit, j'ai réalisé que j'étais partie pour vivre toute ma vie avec cette pathologie chronique !* » Grâce à cette nouvelle prise en charge, elle apprendra les soins permanents qu'elle devra dorénavant intégrer dans son quotidien et ne cessera plus de se former à l'éducation thérapeutique, lors de cures thermales puis dans le cadre de différents cursus réalisés à la Sorbonne Université des Patients.

Son auto gestion consiste en : port quotidien de bas de compression même en été ; drainage lymphatique hebdomadaire avec un kinésithérapeute ; auto-drainage quotidien pour vidanger ses ganglions lymphatiques ; bandages multicouches en cas de gonflement important et automassage pour apaiser les cicatrices douloureuses résultant de son passage en oncologie !

Une prise en charge lourde, mais « *un outil puissant permettant de rendre le patient autonome pour améliorer sa qualité de vie!* » Alors qu'elle s'inscrit à sa première formation, Éléonore découvre à la Sorbonne Université des Patients, parcours diplômant créé en 2010, une pédagogie dans laquelle le patient est considéré comme « *une personne avec 'un cerveau' qui, peut travailler à coconstruire*



avec les soignants les futurs parcours de soin ». Elle ne cessera plus les formations et se décidera bientôt à aider d'autres patients dans leur bataille contre la maladie en créant Lymphosport, une association d'information à destination des patients atteints de lymphœdème. Elle rejoint aussi la première association agréée de patientes atteintes de cancers gynécologiques, Imagyn où elle représente « *ces femmes atteintes d'un cancer du col qui pour 40 % d'entre elles développeront un lymphœdème après avoir subi un curage ganglionnaire.* »

Activité physique et marche nordique

Un séjour en cure thermale fait l'effet d'une révélation à Éléonore quant à la gestion des douleurs résiduelles à un nouveau cancer de la peau (heureusement pris en charge très tôt), mais également dans l'autogestion du gonflement de cette jambe qui l'handicape au quotidien : l'activité physique adaptée en général est la marche nordique en particulier !

« *À travers l'épreuve du cancer, je me suis éveillée à une réflexion sur la posture de mon corps associée à la respiration.* »

Outre le yoga, la nage et les différents soins thermaux améliorant le drainage lymphatique, Éléonore est, dans le cadre de sa cure, encouragée à pratiquer la marche nordique. Accessible à tous, cette marche avec des bâtons plus longs que les bâtons de randonnée et permettant d'alterner le travail des bras et des jambes a d'énormes bénéfices : « *Elle mobilise 80 % des muscles du corps et du coup, on se tient droit, on fait travailler le cœur et on mobilise les articulations.* »

Des résultats confirmés par des études scientifiques qui mettent notamment en évidence les bienfaits de la marche nordique pour la santé en général et pour les malades de cancer du sein en particulier, avec un impact positif sur le handicap, leur silhouette et leur qualité de vie. Une analyse visant neuf études a en outre conclut que « *la marche nordique a eu un impact significatif et positif sur un certain nombre de symptômes, dont le lymphœdème,*



la condition physique, l'incapacité et les perceptions morbides. Aucun effet indésirable n'a été signalé. » Il n'en faudra pas plus à Éléonore pour se former à cette discipline qu'elle utilise aujourd'hui pour aider d'autres patients atteints de cancer gynécologiques et de lymphœdème. Pour Éléonore, si ces pratiques sportives sont aussi efficaces cela tient notamment au fait qu'elles accordent une grande place à la respiration.

La révélation de la respiration profonde

« *À travers l'épreuve du cancer, explique la jeune femme, je me suis éveillée à une réflexion sur la posture de mon corps associée à la respiration : le fait de travailler des postures en symbiose avec une respiration régénératrice m'a permis de prendre conscience que ce souffle est l'essentiel de la vie.* »

> « *Je diffuse des huiles essentielles de lavande ou de fleur d'oranger en visualisant, dans le même temps, un champ de lavande ou une bougie parfumée à la fleur d'oranger.* »

En pratiquant la respiration profonde sur un temps assez long, Éléonore ne tarde pas à découvrir qu'elle améliore la vidange de ses ganglions profonds du thorax et de l'abdomen. La jeune femme l'a d'ailleurs intégrée dans son quotidien et utilise notamment des applications comme *Respirelax* qui lui ont permis d'apprendre « *à gonfler ses poumons, à écarter les côtes sur la cage thoracique, à s'étirer, ancrer ses pieds dans le sol et à expirer.* »

Pour elle, ce travail a été crucial pour améliorer son système lymphatique et elle l'incorpore aujourd'hui dans le cadre de séances de sophrologie qu'elle s'autoadministre chaque fois qu'elle ressent une douleur : « *Quand je suis dans mon lit et que je suis très douloureuse, je calme ma respiration pour me décentrer de ma douleur et je procède ensuite à des visualisations qui, chez moi, fonctionnent bien. Comme je suis très sensible aux odeurs, je diffuse des huiles essentielles de lavande ou de fleur d'oranger en visualisant,dans le même temps un champ de lavande ou une bougie parfumée à la fleur d'oranger.* »

Un exercice à faire en séance de 20 minutes, selon l'envie et qui, couplé à une activité physique régulière permet aujourd'hui à Éléonore d'avoir une vie beaucoup plus confortable et de retrouver grâce à « *tout ce travail invisible que je réalise au quotidien pour demeurer en santé* » une vie réintégrant le sport, sans grande passion : « *Ce matin, je suis allée faire 10 km de marche nordique !* » s'amuse la mère de famille qui ne compte pas se laisser dicter son quotidien par la maladie. À cœur vaillant, rien d'impossible !

Quid du lympœdème ?

Maladie fréquente et pourtant méconnue, le lymphœdème est un gonflement, le plus souvent des membres inférieurs et/ou supérieurs qui se forme quand les vaisseaux lymphatiques n'arrivent plus à drainer la lymphe, qui s'accumule dès lors dans les tissus situés sous la peau.

Considéré comme l'un des effets secondaires fréquents des cancers gynécologiques, le lymphœdème est une pathologie incurable et les traitements proposés ne visent qu'à diminuer et à ralentir le développement de l'œdème.

Pour en savoir plus

Le site internet de Lymphosport : https://www.lymphosport.com/



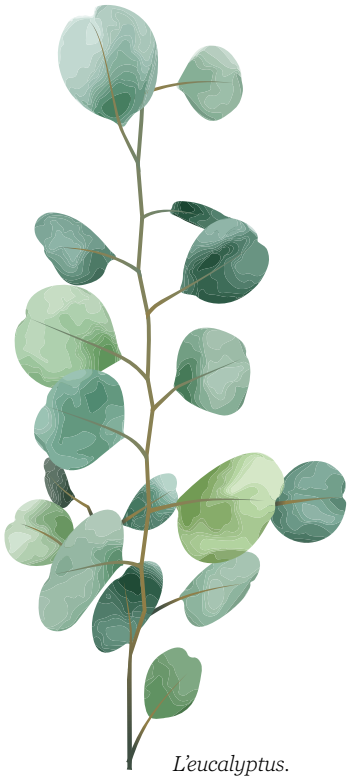
··· **Clélia Fortier**
Journaliste

news

Insolite : le vomi de mouche, vecteur d'épidémie ?

Si l'on sait depuis longtemps que les mouches qui piquent peuvent véhiculer des maladies, une récente étude[1] a découvert que les mouches qui ne piquent pas peuvent être tout aussi dangereuses… à cause de leur vomi ! Ces mouches, que nous croisons au quotidien, puisent leur nourriture dans les endroits les moins ragoutants : bouse de vache, égouts, poubelles, cadavre d'animal… À chacun de leur voyage, elles ingèrent de la nourriture et la stockent dans leur jabot. La nourriture n'est donc pas immédiatement digérée et les substances ne sont détoxifiées par aucune enzyme digestive. En venant se poser sur votre sandwich ou sur la tarte que vous avez fait refroidir sur le rebord de votre fenêtre, votre nourriture est exposée au vomi de mouche, qui peut, une fois ingéré par des hommes, se transformer en véritable virus.

1 John G. Stoffolano, « Synanthropic Flies—A Review Including How They Obtain Nutrients, along with Pathogens, Store Them in the Crop and Mechanisms of Transmission. », *Insects*. Septembre 2022



L'eucalyptus.

Les plantes balsamiques au secours de vos bronches

En hiver, les infections virales touchent très souvent les voies respiratoires qui sont à la fois des portes d'entrées des germes et des lieux où ces derniers vont proliférer. Le nez, la gorge, les bronches et les bronchioles ont donc tout intérêt à profiter des vertus balsamiques des plantes. Ces plantes contiennent des molécules aromatiques et donnent une huile essentielle, quand on les distille, dont on pourra profiter de diverses manières. Tour d'horizon des meilleures plantes balsamiques.

Si je vous dis balsamique, sans doute pensez-vous au vinaigre, eh bien non ! En phyto et aromathérapie, balsamique se dit d'une plante contenant des molécules qui calment les muqueuses respiratoires enflammées et / ou agit comme un baume apaisant.

Les plantes balsamiques sont donc celles qui soutiennent l'arbre bronchique, aident à oxygéner nos tissus en améliorant la fonction pulmonaire.

Sapin, eucalyptus, thym : les plantes respiratoires

Vous les connaissez en général, car vous les côtoyez probablement dans certains contextes. On respire naturellement mieux dans une forêt, encore plus dans une forêt de sapins. Au hammam, les volutes d'huile essentielle d'eucalyptus accompagnent la vapeur humide dans notre « décrassage » cutané tout en favorisant une bonne respiration et ainsi, un nettoyage pulmonaire. Enfin, avec une infusion de thym pour traiter un rhume, on en inhale les vapeurs avant de la boire, car elles décongestionnent aussi notre nez et pas seulement la gorge. À ces trois premières plantes, j'ajoute aussi les pins et les myrtes[1].

Tout cela est dû à des molécules particulières de la famille des terpènes. Les terpènes qu'elles contiennent ont une action anti-infectieuse à large spectre, mais relativement douce, notamment pour le foie. Ainsi, elles soutiennent la respiration, mais contrent aussi les germes viraux ou bactériens à l'origine de votre infection.

Toutes les plantes balsamiques ont leur huile essentielle qui permettra de potentialiser l'action de la plante prise en tisane.

Il sera toutefois intéressant de les coupler avec d'autres plantes à visée anti-infectieuses et immunostimulantes comme **l'échinacée**[2], **l'andrographis**[3] qu'on surnomme « l'échinacée d'Inde », **les baies de sureau**[4] ou encore **la propolis**[5].

Des préparations en gélule, sirop, teinture-mère existent qui associent plusieurs de ces actifs naturels.

Indication des plantes balsamiques en herboristerie

Printemps, été, automne, hiver, on en conseille et on en vend clairement toute l'année.

Idéalement, je conseille une action en voie orale par le biais de tisanes ou de capsules d'huiles essentielles et une action locale avec un massage sur le thorax, et si possible, entre les omoplates afin de prendre en « sandwich » les poumons et avoir une action « recto-verso ». Ces indications vont du banal rhume avec nez bouché à des choses plus graves comme la mucoviscidose.

Il y a quelques années, j'avais dans mes clients un groupe de trois amis, d'à peine 20 ans, qui consommaient quotidiennement de l'hydrolat et des tisanes d'eucalyptus. Ils trouvaient grand réconfort respiratoire grâce à cela et leur pneumologue les encourageait d'ailleurs à poursuivre.

En cas de grippe avec gêne respiratoire légère, des infusions de thym, hysope, bourgeon de pin, eucalyptus et bouillon-blanc, une fleur pectorale qui agit sur la toux, ont permis de soulager une patiente âgée de plus de 80 ans, qui craignait que cela ne dégénère sérieusement. Un litre de ce breuvage quotidien l'a aidée à passer ce cap et aujourd'hui, elle consomme chaque hiver une tasse de sa « potion-poumons », comme elle l'appelle.

Nombre de clients témoignent des bienfaits en cas



L'hysope.

de rhume, grippe, angine, bronchite, Covid léger d'une infusion thym, miel, citron pressé. Facile à faire, pratique, peu cher et facilement trouvable, ce trio a tout d'un grand basique familial.

Les plantes balsamiques sont aussi utiles aux fumeurs et à tous ceux qui souffrent de la pollution, d'emphysème, d'insuffisance respiratoire en parallèle de leur traitement médicamenteux.

Ce qu'en dit la recherche scientifique

Une revue de la littérature portant sur l'hysope[6] a montré son effet sur les troubles respiratoires et gastro-intestinaux sans effet délétère sur le foie. En revanche, c'est une plante interdite chez la femme enceinte, allaitante et les épileptiques, car ses diterpènes peuvent être à la fois abortifs et neurotoxiques chez ces publics sensibles.

Concernant l'eucalyptus, l'eau florale ainsi que l'huile essentielle ont montré des vertus bénéfiques en cas de fibrose pulmonaire[7].

Dans une approche intégrative contre le Covid-19[8], l'eucalyptus et l'andrographis font partie des plantes prometteuses pour aider à contrer le virus.

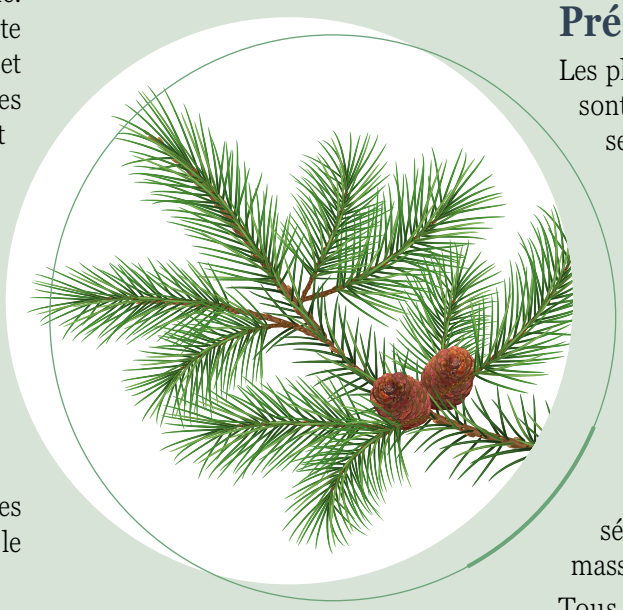
L'huile essentielle d'eucalyptus globuleux[9] possède une action antivirale, anti-inflammatoire, mucolytique et antispasmodique capable d'atténuer la réponse inflammatoire causée par les virus dans les maladies respiratoires.

Le thym[10] a montré son intérêt dans le traitement des maladies respiratoires et cardiovasculaires par son action antimicrobienne, antioxydante, anti-inflammatoire, antispasmodique et anticancer.

Comment l'utiliser ?

L'infusion et le massage sur le thorax sont les voies matresses pour bénéficier des vertus balsamiques des plantes :

En tisane : une cuillère à café de thym, bourgeon de pin, hysope, eucalyptus, myrte vert dans une tasse d'eau frémissante de 25cl, infuser 10 minutes. Couvrez votre tasse afin que les huiles essentielles y restent ! On peut adoucir le goût avec du miel ce qui peut aider aussi à tapisser la muqueuse du larynx et de l'œsophage et ainsi faire du bien sur les voies aériennes hautes. Sachez que pour avoir les vertus antibactériennes du miel, il faut le prendre seul en bouche. En effet, dès qu'il est chauffé il perd cette propriété et devient seulement un élément sucrant pour améliorer le goût d'une tisane et tapisser les muqueuses enflammées et endolories.



Le miel est admis à partir de 18 mois, ne jamais en donner à un bébé.

En huile essentielle de sapin baumier, sapin géant, pin sylvestre, thym à linalol, eucalyptus radié ou globuleux, myrte rouge : diluer 2 à 10 gouttes selon la corpulence dans une cuillère à café d'huile végétale et masser en frictionnant le thorax, une à cinq fois par jour le temps de l'infection.

- En inhalation sèche : 3-5 gouttes sur un mouchoir en tissu à respirer à volonté.
- En inhalation humide : 2-3 gouttes dans un bol d'eau chaude, à inhaler, yeux fermés, avec une serviette pour



Le thym.

se créer une « chambre d'inhalation », durant une minute ou plus.

Demandez conseil pour une utilisation chez l'enfant ou le sujet asthmatique et épileptique.

Précautions d'emploi

Les plantes balsamiques en infusion sont déconseillées durant la grossesse à plus d'une tasse par jour. L'hysope est strictement interdite durant les 9 mois de grossesse, l'allaitement et chez les épileptiques. Thym, eucalyptus, bourgeon de pin conviennent chez l'enfant de plus d'un an en infusion.

Les huiles essentielles de sapin baumier, sapin géant, myrte rouge sont les rares autorisées chez le sujet asthmatique en massage sur le thorax.

Tous les massages à base d'huiles essentielles sont déconseillés chez la femme enceinte et allaitante, mais les inhalations sèches restent possibles.



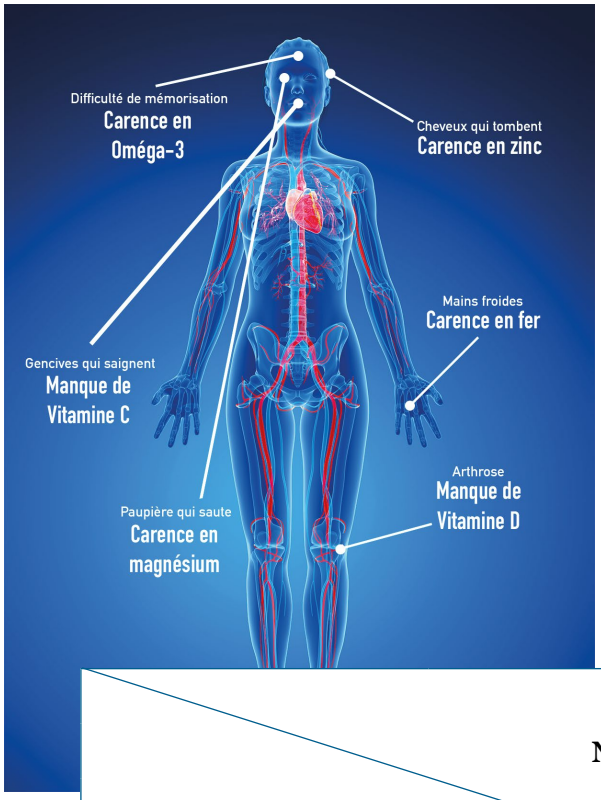
Caroline Gayet
Diététicienne et phytothérapeute
Herboristerie Phyt&Sens
www.phytetsens.fr



L'eucalyptus.

Êtes-vous carencé ? Ces signes qui doivent vous alerter

Chute de cheveux, pertes d'équilibre, crampes, perte de libido, ostéoporose, ongles tachés, AVC passé... Certains signes bénins et certaines maladies plus ou moins graves peuvent indiquer de manière claire un déficit léger ou une carence en une vitamine ou un minéral essentiel. Il est d'autant plus important de les connaître que bon nombre de carences sont en réalité indétectables par des bilans sanguins... et que de simples ajustements de votre alimentation et/ou une supplémentation peuvent améliorer sensiblement votre état. Voici compilés pour vous tous les signes documentés à surveiller, qui doivent vous alerter d'une potentielle carence. Attention, il est impossible de recommander une supplémentation sur cette seule base, mais si vous êtes concerné, nous vous recommandons de discuter de la pertinence d'une supplémentation avec un médecin, thérapeute ou pharmacien éclairé.



SYMPTÔME \ NUTRIMENT CONCERNÉ	Vitamine E	Vitamine B12	Vitamine B9	Vitamine D	Fer	Chrome	Magnésium	Cuivre	Potassium	Zinc	Coenzyme Q10
Chute de cheveux					■					■	
Pellicules										■	
Défauts de pigmentation de la peau ou des cheveux								■			
Peau sèche										■	
Peau qui subit des changements inhabituels		■									
Taches blanches sur les ongles et/ou ongles cassants et striés		■								■	
Langue rouge et douloureuse		■									
Fringales sucrées et/ou besoin de grignoter						■					
Perte de l'appétit, du goût ou de l'odorat										■	
Sensibilité particulière au froid					■						
Mauvais sommeil							■				

SYMPTÔME \ NUTRIMENT CONCERNÉ	Vitamine E	Vitamine B12	Vitamine B9	Vitamine D	Fer	Chrome	Magnésium	Cuivre	Potassium	Zinc	Coenzyme Q10
Sensation persistante de faiblesse et de fatigue				■	■					■	■
Faible résistance aux infections, baisse de l'immunité				■				■		■	
Faiblesse osseuse et musculaire souvent accompagnée de crampes	■			■			■		■		
Douleurs dans les membres (bras, jambes), similaires à des brûlures	■										
Difficultés à coordonner ses mouvements	■										
Démarche hésitante		■									
Problèmes d'équilibre	■										
Déprime, anxiété, dépression		■		■	■		■				
Pertes de mémoire				■							
Difficultés de concentration, d'apprentissage et de mémoire					■					■	
Troubles de la libido						■					
Problèmes gynécologiques		■									
Problèmes articulaires, ostéoporose								■	■		
Syndrome des jambes sans repos (fourmillements, besoin de bouger les jambes…)					■						
Insuffisance cardiaque congestive (infarctus)											■
AVC									■		
Hypertension artérielle									■		■
Battements de cœur irréguliers							■				
Calculs rénaux									■		
Prise de médicaments anticholestérol											■
Rétine endommagée pouvant conduire à la perte de la vision.	■										
Taux de triglycérides élevé						■					
Problèmes de croissance pour les enfants								■			
Anémie persistante malgré une supplémentation en fer								■			
Vous êtes atteint de la maladie de La Peyronie											■
Vous souffrez de la sclérose en plaques											■
Vous souffrez du syndrome prémenstruel							■				

··· **La rédaction**

« Février, entre tous les mois, le plus court et le moins courtois. »

• L'ingrédient du mois •

Le poireau

Le poireau d'hiver se récolte entre janvier et avril. Nous sommes donc dans sa pleine saison. Facile à trouver sur les étals, économique, se prêtant à de nombreuses recettes, le poireau est un légume (de la famille des Liliacées comme l'oignon, l'échalote, l'ail, l'asperge…) aux nombreux atouts santé. Atout n° 1 : sa richesse en fibres (2,3 g pour 100 g de produit), surtout logées dans la partie verte et favorables à un bon transit. Le poireau est aussi un bon diurétique : très riche en eau, il a une forte capacité à éliminer l'acide urique et est un allié naturel en cas de cystite ou autres troubles urinaires. Conséquence des deux précédents avantages : c'est un légume pauvre en calories (à peine 32,6 kcal pour 100 g de produit), léger et rassasiant. Or, une meilleure satiété est essentielle pour un rééquilibrage alimentaire réussi. Sa richesse en vitamines et minéraux (vitamines B9 et E, fer, bêtacarotène…) et son côté protecteur (via ses substances soufrées qui aident à réduire les risques de problèmes cardiovasculaires et de certains cancers) sont d'autres atouts dont il faut tenir compte.



• Faites-le vous-même •

Baume anti-rhume aux 4 huiles essentielles et à la cire d'abeille

En février, l'hiver n'est pas fini. Pire : c'est souvent l'un des plus mauvais mois de l'année. Toutes les affections hivernales sont encore au programme, notamment le rhume qu'il est possible de combattre avec un super-baume « maison ».

Ingrédients : 2 c. à c. de cire d'abeille – 5 cl d'huile d'olive vierge extra – 25 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié – 25 gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone – 20 gouttes d'huile essentielle de menthe – 5 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé.

Préparation :

- Mettez la cire d'abeille dans un petit récipient préalablement stérilisé et faites-la fondre au bain-marie. Hors du feu, ajoutez l'huile d'olive, puis mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Juste avant que ce mélange ne fige, incorporez les quatre huiles essentielles en respectant bien les dosages. Mélangez et transvasez la préparation dans un petit pot stérilisé et fermant hermétiquement.
- Utilisez ce baume en fonction des besoins, en vous frictionnant la poitrine afin de dégager naturellement les bronches et soulager les symptômes de la toux.

Antibactérienne et antivirale, l'huile essentielle d'eucalyptus radié favorise le fonctionnement du système immunitaire. Elle est utilisée pour désengorger les voies respiratoires et contrer les inconforts de l'hiver. Autres avantages : elle est rafraîchissante, énergisante (elle revigore l'esprit) et tonique.

• La recette santé du mois •

Gratin poireau et saumon

2 personnes – **Préparation** : 20 min – **Cuisson :** 25 min

Ingrédients : 250 g de filets de saumon – 4 blancs de poireaux – 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra – 2 c. à s. de vin blanc – 2 œufs – 1 briquette de crème fraîche liquide à 3 % MG – 1 c. à c. de fécule de maïs – 1 c. à s. d'aneth frais ciselé – sel, poivre.

Préparation :

- Coupez le saumon en petits dés. Nettoyez les blancs de poireaux et débitez-les en rondelles.
- Versez l'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer. Faites-y fondre le poireau à feu doux. Mouillez avec le vin, assaisonnez de sel et de poivre. Laissez mijoter à couvert pendant 10 minutes.
- Battez les œufs avec la crème, puis incorporez la fécule de maïs.
- Répartissez la préparation de poireaux et les dés de saumon dans des ramequins individuels (ou dans un plat à gratin). Versez la crème aux œufs par-dessus. Enfournez pour 15 minutes à 200 °C (th. 6 – 7).
- À la fin de la cuisson, sortez les ramequins (ou le plat) du four, parsemez la préparation d'aneth et servez chaud.

Cette recette prouve que l'on peut se régaler avec des préparations light. Attention à l'huile d'olive : elle doit être de première pression à froid, bio et vierge-extra. Si elle éclabousse à la cuisson, c'est que le fabricant l'a coupée avec de l'eau qui vous est vendue au prix de l'huile. Car ce n'est pas l'huile qui éclabousse, mais l'eau. Jetez cette mauvaise huile et remplacez-la par une huile d'olive de qualité !

• La météo lunaire •

Le 5 Confectionnez votre eau **enrichie aux rayons de lune**

Ce 5 février, c'est pleine lune ! Une période qui perturbe le sommeil (du fait d'une plus forte luminosité) et qui impacte nos émotions et notre humeur : nervosité, irritabilité, agressivité… Côté positif, la pleine lune permet de concocter de l'eau de lune.

Coqueluche de nombreux people, dont Victoria Beckham, l'eau lunaire reste mystérieuse. Ses inconditionnels affirment que, chargée des bonnes énergies de la Lune, elle est apaisante, protectrice et revitalisante. Et permet de faire le plein d'énergie positive qu'elle acquiert grâce aux ondes émises par la pleine lune. Sa préparation et son utilisation sont très simples. Il suffit de poser un bol d'eau pure (eau de source ou eau minérale purifiée - jamais d'eau du robinet chargée en substances toxico-chimiques, résidus de pesticides et métaux lourds…) pendant quelques heures sous les rayons de la Lune, en évitant tout contact avec les rayons du Soleil.

Plusieurs possibilités pour l'utiliser : la boire ou l'utiliser pour préparer le thé (ou même des glaçons), en faire un spray nettoyant et purifiant (en remplissant un flacon spray d'eau lunaire enrichie de quelques gouttes d'huile essentielle de sauge et la vaporiser dans la maison ou sur la taie d'oreiller) ou en arroser les plantes d'intérieur pour leur offrir une « protection lunaire ».

• L'événement du mois •

28 Journée mondiale **sans Facebook**

Facebook affirme être le réseau social le plus utilisé, avec plus de 2,9 milliards d'utilisateurs actifs mensuels en 2022. Si l'idée de base pouvait (peut-être) être intéressante, ce qui reste encore à prouver, les dérives de Facebook et des autres réseaux dits « sociaux » montrent qu'ils peuvent être pervertis. Et dangereux. Une surutilisation de ces réseaux génère de nombreux problèmes graves : dépression, anxiété, sentiment de solitude et isolement (un comble pour des réseaux « sociaux »), baisse du rendement scolaire, exposition à la haine et à la violence, cyberharcèlement, explosion du nombre de victimes d'intimidations… D'où l'idée d'une Journée mondiale sans Facebook !

Pour ses promoteurs – qui semble-raient être un… groupe Facebook (!) –, le but de cette journée internationale est de lutter contre l'addiction à la cyberdépendance, protester contre l'intrusion publicitaire massive qui se fait passer pour de l'information et rappeler que les réseaux sociaux (et leurs partenaires commerciaux) ne seraient rien sans les utilisateurs qu'il faudrait respecter un minimum. Ce qui est loin d'être le cas ! Ils insistent aussi sur l'urgence à adopter une meilleure sécurisation de l'outil très perméable aux attaques et pillages d'informations personnelles.

Ils suggèrent donc de se déconnecter du smartphone pour se reconnecter aux autres. Ça fait toujours du bien de s'en rappeler !



• Le remède naturel du mois •



Citron et orange contre la fatigue saisonnière

L'hiver se prolonge. Nous éprouvons tous une baisse de régime. Un « coup de mou ». C'est la classique fatigue saisonnière qu'il est facile de combattre naturellement.

Zestez quelques citrons et oranges bio. Faites macérer les zestes dans de l'alcool à 50° pendant une semaine. À la fin de cette macération, mixez la préparation et filtrez-la. Incorporez-y du sucre de canne (quantité selon le goût) et mélangez.

Transvasez cette préparation dans un récipient fermant hermétiquement. Prenez un verre de ce cocktail fruité avant chaque repas, jusqu'à amélioration.

Citron et orange sont souverains contre la fatigue saisonnière. Une cure suivie de ce cocktail « maison » offre des résultats exceptionnels. Attention : comme vous utilisez les zestes des fruits, ceux-ci doivent être impérativement bio.



··· **Philippe Chavanne**
Journaliste et auteur de santé naturelle

« *Le shiatsu a apaisé ces douleurs qui se manifestaient telles des couteaux dans mon estomac* »



À une époque, je souffrais de douleurs à l'estomac. Mon médecin me préconisait de ne pas « faire la vaisselle » après avoir déjeuner, et de prendre des médicaments de type Gaviscon. Dans un premier temps, j'ai obtempéré, ne sachant pas quoi faire d'autre même si je savais très bien que ses conseils de ne pas se pencher ou se courber n'y feraient rien.

J'étais à ce moment-là très sportive, je pratiquais le tae kwon do et allais régulièrement nager et marcher. J'avais déjà une alimentation plutôt saine avec beaucoup de fruits et légumes, donc je ne voyais pas d'où provenaient ces douleurs qui se manifestaient sans prévenir, telles des couteaux dans l'estomac. Cela ne ressemblait pas à un ulcère, car leurs manifestations n'étaient pas liées à l'ingestion de nourriture. Probablement le stress du travail et de la vie en général.

Un jour une amie m'a tendu la carte de visite d'un praticien en shiatsu : « *Essaie-ça, tu vas voir c'est rigolo, le monsieur te masse partout, ça fait du bien et en plus tu restes habillée.* » Après le premier shiatsu, technique de massage que je découvrais, le praticien m'expliqua des choses en relation avec la Médecine Chinoise. Mes douleurs d'estomac, selon lui, venaient du fait que je pensais beaucoup trop, n'accueillais pas la vie telle qu'elle se présentait, le fameux « moment présent ».

C'était effectivement le cas, car je traversais des épreuves affectives qui occupaient mon esprit. J'ai donc décidé de continuer les séances de shiatsu pour rétablir mon énergie, comme il le préconisait, et j'ai par ailleurs commencer à méditer, et à «m'empêcher» de trop ruminer. Un vrai effort dans les débuts ! Après cette grosse prise de conscience, des efforts sur moi pour changer mes habitudes et 5 shiatsu à 3 semaines d'intervalle, j'ai ressenti une énorme différence dans ma stabilité émotionnelle, ma force interne est revenue, ce qui m'a permis de mettre en place des changements conséquents dans ma vie, et ait ressenti ce qu'était la véritable détente. Aujourd'hui, je me suis formée au shiatsu avec mon compagnon, et je n'oublie plus à quel point le pouvoir de la pensée est puissante !

Carole - purple.energy@hotmail.com

3 huiles essentielles ont guéri ma chlamydia

Bonjour l'équipe !

J'ai guéri une infection type chlamydia (méat jaunâtre qui sort de l'urètre) avec 3 huiles essentielles (2 à 3 gouttes de ravintsara, 2 gouttes de tea tree et 1 goutte de thym à thymol) sur une cuillère à soupe de miel bio (acacia pour moi) matin et soir durant 10 jours.

En espérant que cela serve à d'autres.

Frédéric

Ces remèdes ont nettement amélioré mon psoriasis du cuir chevelu

Suite à un choc psychologique en septembre 2021, un « pseudo psoriasis du cuir chevelu » m'est apparu avec desquamation de particules blanches collantes, inflammation et épaississement de certaines parties.

Je ne suis pas guérie, mais certains produits naturels ont beaucoup amélioré la situation :

1. Friction à l'argent colloïdal (de bonne provenance) ;
2. Massage doux au gel d'aloé vera (marque Jonzac) ;
3. Puis 1 h après, faire un shampoing spécifique psoriasis (disponible en parapharmacie) ;
4. Rinçage avec du vinaigre de cidre BIO coupé avec de l'eau.

Résultats : en quelques jours mon cuir chevelu était bien moins enflammé et j'ai bien moins de squames. J'ai d'abord pu espacer les shampoings, aujourd'hui je n'ai plus rien. J'ai conservé la friction au gel d'aloé vera de temps en temps+ shampoing doux bio et rinçage avec vinaigre de cidre bio de ma fabrication + eau. Je précise que j'utilise des teintures naturelles de marque Marcapar (coiffeur) ou Khadi (en magasin bio).

On n'est pas obligé de tout appliquer en même temps, à chacun de faire son expérience.

Nicole - nicole.mounier42@orange.fr

du 2 au 6 février

Salon bien-Être et médecine douce de Paris (Porte de Versailles) 220 exposants, 110 ateliers et conférences, plus de 20 000 visiteurs
Événement et programme : https://www.salon-medecinedouce.com/paris/

du 9 au 13 février

Salon Parapsy voyance à Paris (17e)
Consultations, produits, conférences et ateliers pour découvrir les méthodes de bien-être associées à celles de la divination.

du 4 au 5 février

Salon Vitalité et bien-être d'Epinal
Conférences sur le reiki, la kabbale, l'auto-massage, les mantras...
Événement et programme :
https://salonsbienetre.fr/salon-epinal/

du 10 au 12 février

34e salon Natura à Nantes
Plus de 200 exposants (halle de la Trocardière) pour découvrir les clefs de l'art de vivre Bien, Bon et Bio
Événement et programme :
https://salon-natura.com/programme-a-reze/

Vous avez guéri de manière non conventionnelle et/ou naturelle ?

réponses à vos questions



Michèle

« Faut-il s'étirer avant ou après l'effort physique ? »

Une chose est certaine dans le sport : l'étirement est effectivement important et trop souvent négligé. Ils rééquilibrent la posture, libèrent les tensions, augmentent la résistance des tissus et améliorent la récupération. Il faut bien comprendre que ces deux phases (avant/après) ont des objectifs distincts et des méthodologies différentes. Il existe deux principaux types d'étirements : dynamiques et statiques. Les étirements dynamiques sont des mouvements contrôlés, spécifiques au sport ou à l'activité physique, qui stimulent l'élasticité des muscles, des ligaments et des tendons et préparent le corps à l'effort. Ils permettent de monter en température, d'augmenter le flux sanguin et de stimuler le système nerveux progressivement. Les étirements statiques sont probablement ceux auxquels vous êtes la plus habituée. Ils consistent à prendre une position et rester immobile pendant 15 secondes à 1 minute.

Voici ce que nous dit la science sur ces deux approches :

- **Privilégiez les étirements dynamiques avant l'effort,** au cours d'un échauffement et non les étirements statiques qui n'ont pas de vertu « chauffantes » et pas d'effet protecteur immédiat face aux lésions musculaires et tendineuses.
- **Étirez-vous de façon statique après l'effort** en privilégiant des étirements statiques courts (20 secondes) et non forcés pour permettre aux muscles de retrouver leur longueur au repos. Si vous trouvez le temps de vous étirer quelques heures après votre entraînement, c'est encore mieux. Dans ce cas, prenez des positions entre 30 secondes et 1 minute. Chaque posture doit être associée à une respiration lente et ample pour diminuer le tonus musculaire et donc le gain d'amplitude.
- **Sur le long terme, les étirements qu'ils soient dynamiques ou statiques ont un réel rôle préventif sur la survenue de lésions musculaires ou tendineuses.** Ils permettent de gagner en amplitude articulaire autorisant des efforts plus importants.
- **Les étirements après l'effort n'ont aucun effet sur la prévention des courbatures** et peuvent même les accentuer.
- **Alternez les étirements entre muscles agonistes et antagonistes** pour une pratique harmonieuse : muscles quadriceps (muscle avant de la cuisse), puis ischiojambiers (muscle arrière de la cuisse) par exemple.
- **Ne forcez pas.** Un étirement ne doit pas être réalisé jusqu'à la sensation de douleur. Vous devez ressentir que le muscle « tire », mais sans grand inconfort. Soyez à l'écoute de votre corps et adaptez la pratique à votre profil et à vos besoins.
- **Pensez également aux auto-massages** pour mieux récupérer en fin de séance, mais aussi pour votre échauffement.
- Enfin en cas de blessures, ne faites pas d'étirements tant que le diagnostic n'est pas clair, au risque d'aggraver les lésions. Optez plutôt pour le repos et le glaçage ou la chaleur.

Réponse de **Thomas MAHIEU,** coach sportif

Jean-Pierre

« Les œufs sont-ils bons pour la santé ? Combien puis-je en manger ? »



Depuis des décennies, certains médecins conventionnels incitent leurs patients à faire attention au cholestérol et il est vrai l'œuf en contient beaucoup. Cependant, des études épidémiologiques ont clairement montré que la consommation d'œufs n'est pas nocive pour les artères ou les maladies cardiovasculaires. L'œuf est aussi riche en nutriments importants tels que des protéines de haute qualité, des lipides (oméga-3 et acides gras monoinsaturés) et des vitamines (A, D, E, vitamine du groupe B) qui sont bénéfiques pour la santé. Certaines études ont même montré un effet bénéfique de la consommation d'œufs sur la santé cardiovasculaire. Ajoutons à cela que les œufs contiennent des caroténoïdes comme la lutéine et la zéaxanthine, bien connus pour préserver la santé oculaire. Pour toutes ces raisons, il n'est pas dangereux et même recommandé de consommer un œuf par jour.

Notez que les nutriments, notamment les vitamines, sont plus concentrés dans le jaune que dans le blanc. Enfin attention, la qualité des œufs dépend grandement de la façon dont la poule est nourrie ! Privilégiez toujours des œufs bio, voire encore mieux des œufs produits par des poules nourries par des aliments de haute qualité comme les graines de lin.

Vous voulez nous poser une question de santé ? Écrivez-nous à l'adresse : alternatifbienetre@totale-sante.com



« Non vaccinée, une médecin de l'Oise ferme son cabinet »

Suspendue. Jamais au cours de sa carrière le Dr Véronique Rogez n'aurait cru qu'elle deviendrait un jour une paria de la médecine. Son tort ? Avoir refusé de céder à l'injonction vaccinale, à l'image d'environ 15 000 soignants en France. Portrait d'une femme médecin suspendue qui n'a pas dit son dernier mot.

Dr Véronique Rogez

1958 : naissance au Mans
1976 : baccalauréat
1985 : thèse de doctorat et premiers remplacements en médecine du travail
1987 : naissance de ses jumeaux
1997 : reprise de son activité professionnelle
2010 : installation en libéral
2017 : début de son militantisme politique
2021 : suspension
2022 : retraite

Véronique Rogez aime la discrétion. Un trait de caractère qui remonte à son enfance passée au Mans (Sarthe). Deuxième d'une fratrie de quatre enfants, elle brille en classe, mais sa timidité la maintient dans l'ombre. Difficile toutefois de rester loin de la lumière quand on est le seul médecin suspendu d'une petite commune ! En janvier 2022, du jour au lendemain, cette femme au visage poupin a été propulsée sur le devant de la scène médiatique bien malgré elle : « *Le médecin de Noyon auditionnée par ses pairs* », « *Noyon. Elle refuse le vaccin, le Dr. Rogez ferme son cabinet* », « *Non vaccinée, une médecin de l'Oise ferme son cabinet* »… Un vrai coup dur pour cette Sarthoise de 64 ans exilée dans l'Oise depuis bientôt 40 ans.

> *« Lui qui se voyait comme un petit employé, avoir une fille médecin, c'était quelque chose ! »*

Car pour elle, la médecine est plus qu'un métier : c'est un sacerdoce. Très croyante, Véronique Rogez née Besluau a toujours su qu'elle voulait exercer une profession qui ait du sens. Mais laquelle ? Ses parents sont des gens simples (un père employé aux mutuelles du Mans, une mère femme au foyer), pas des notables. « *À mon époque, on n'avait pas le choix entre 36 métiers. Quand on était doué à l'école, c'était ingénieur ou médecin* », balaie-t-elle d'un revers de main. Le choix est vite fait : ce sera la fac de médecine d'Angers. Son père ne cache pas sa fierté ! « *Lui qui se voyait comme un petit employé, avoir une fille médecin, c'était quelque chose !* », confie-t-elle derrière ses lunettes à large monture. L'étudiante bûche sans répit et obtient sa première année sans difficulté. « *Curieusement, la seconde a été presque plus difficile.* »

Coup de foudre et 7 bébés

En 1983, lors de vacances passées dans un camp de jeunes à St-Jean-de-Maurienne, elle rencontre Bernard Rogez, son futur mari. Elle choisit dans la foulée sa spécialité : la médecine du travail, afin de « *concilier vie professionnelle et vie personnelle.* »

La jeune femme fait sa première année de spécialisation à Angers et poursuit la seconde à Paris, plus proche de Noyon où Bernard, qu'elle a épousé en 1984, réside. Diplômée l'année suivante, elle commence par un remplacement dans un service inter-entreprises. Deux ans plus tard, en 1987, elle tombe enceinte et accouche de jumeaux. S'ensuivront cinq grossesses très rapprochées, pour un total de sept bébés !

Odile Vincent, devenue l'un de ses amis proches, a connu Véronique lors de sa première maternité. :« *Je la revois en train d'allaiter ses nourrissons. Moi, je n'en avais qu'un et ce n'était déjà pas facile, alors deux ! Je la trouvais très courageuse.* » Durant les 10 ans qui suivent, Véronique met sa carrière entre parenthèses pour élever sa tribu. Son époux est très investi dans l'éducation de leur marmaille, mais son travail dans l'agroalimentaire le contraint à des déplacements fréquents. « *J'avais la tête dans le guidon, mais je m'obligeais à trouver du temps pour faire un peu d'exercice et voir du monde, explique-t-elle.* »

Un quart de point manquant

En 1997, lorsque sa petite dernière entre à l'école, Véronique retourne dans le service quitté une décennie plus tôt. Elle y restera jusqu'en 2009, année où le gouvernement amorce une réforme des retraites. Là, c'est la douche froide : « *La direction du travail a alors épluché tous mes diplômes. Elle s'est aperçue qu'il me manquait un quart de point, car j'avais fait ma première année de spécialisation à Angers et l'autre à Paris. Durant 10 ans, cela n'avait posé de problème à personne, mais là ça devenait insurmontable : je ne pouvais plus exercer à temps plein la médecine du travail. On m'octroyait tout de même le droit de garder mon contrat initial de 8 heures !* », résume-t-elle dans un petit rire.

Qu'à cela ne tienne : elle s'installe en ville comme médecin libéral.

« *Véronique s'est toujours battue pour ses convictions. C'est quelqu'un de déterminé, porté par une très grande foi* », analyse Odile Vincent avant de raconter que son amie s'est mise en quête d'un local pour y installer son cabinet. On est en 2010 et Noyon compte quelques généralistes vieillissants dont Véronique Rogez va rapidement récupérer la patientèle. La médecin impose toutefois ses conditions : les consultations se font uniquement sur rendez-vous afin de se libérer pour une sortie scolaire ou garder un enfant malade ; elle veille à ne pas terminer trop tard et rentre déjeuner chez elle tous les midis : « *Aucun de mes enfants n'a mangé à la cantine ! Je préparais le repas la veille au soir pour neuf !* »

Homéopathie et militantisme

Les week-ends aussi sont consacrés à la famille. Véronique et son mari encouragent leurs deux fils, sportifs de haut niveau, lors de compétitions. Et puis il y a les promenades dans la nature, pour se ressourcer. À la même période, la médecin se passionne pour l'homéopathie. Entre 2010 et 2012, elle part se former à Paris : « *J'ai aimé le côté "médecine globale" de cette discipline* », précise-t-elle avant d'avouer en avoir eu « *vite marre de se transformer en distributeur de médicaments.* »

Le temps passe et, en 2017, une injustice qu'elle préfère taire par souci de discrétion l'amène à faire la connaissance de Nicolas Dupont-Aignan, député de l'Essonne et Président fondateur du parti politique *Debout la France*. De sympathisante, elle devient, l'année suivante, déléguée à la santé du parti, une fonction qui l'amène à rédiger des articles et participer à des meetings. Médecin le jour, militante politique le soir et le week-end, sa vie suit son cours jusqu'à ce que le Covid s'abatte sur la planète en 2020.

« J'ai été effarée qu'on dise aux malades de rester chez eux avec du doliprane ! Moi j'ai reçu mes patients et je les ai soignés avec le traitement à base d'hydroxychloroquine proposé par le Pr. Raoult. »

« *J'ai été effarée qu'on dise aux malades de rester chez eux avec du doliprane ! Moi j'ai reçu mes patients et je les ai soignés avec le traitement à base d'hydroxychloroquine proposé par le Pr. Raoult* », affirme-t-elle. Ce traitement, elle l'a expérimenté après avoir attrapé le covid en avril 2020 et s'être retrouvée à deux doigts de l'hospitalisation.

Une semaine plus tard, Véronique est de nouveau sur pied. Elle reprend le chemin de son cabinet jusqu'à ce discours d'Emmanuel Macron qu'elle n'oubliera jamais. Le 12 juillet 2021, après avoir assuré le contraire quelques mois auparavant, le Président annonce l'arrivée du pass sanitaire et l'obligation vaccinale pour les soignants. « *Beaucoup de monde a été choqué. Pas moi. Je savais que le couperet était au-dessus de nos têtes et qu'il s'apprêtait à tomber* », témoigne-t-elle avec le recul. Pour ce médecin, les choses sont claires : elle ne se fera pas vacciner !

D'abord parce qu'elle a des anticorps ; ensuite parce qu'elle estime que le bénéfice-risque n'est pas en sa faveur (alors qu'elle n'a pas hésité à prescrire le vaccin à des patients immunodéprimés dont elle considérait qu'il les protègerait) ; enfin parce qu'en tant que médecin elle a constaté et déclaré trop d'effets secondaires chez ses patients pour avoir confiance dans ce traitement génique. Ce qui l'a le plus blessée ? Le courrier de l'ARS reçu le 17 août 2021, à son cabinet.

En lieu et place de mercis pour sa présence sur le front, en plein pic épidémique, elle découvre avec effroi des termes qu'elle n'aurait jamais cru lire un jour : sanction, justification, contrôle, interdiction… De retour chez elle après une journée difficile, elle montre à son mari la missive dont elle souligne chaque mot blessant. Comme à son habitude, Bernard fait preuve de soutien et lui tient à peu de chose près ce langage : « *On va entrer en résistance.* »

« *On va entrer en résistance* »

Mi-septembre, Véronique Rogez revient à son cabinet, mais cette fois pour le fermer. À ce moment-là, elle est convaincue que la fermeture sera juste temporaire. « *Je me suis dit que les gens allaient se rebeller contre le QR code et l'exclusion des soignants, sachant qu'il en manquait déjà beaucoup* », précise-t-elle. Mais de réveil, il n'y aura point. Pire, certains, y compris des pharmaciens de sa ville, l'accablent. Le 2 janvier 2022, elle finit par ôter la plaque de son cabinet, geste symbolique qui l'a profondément émue. Un an plus tard, Véronique Rogez a beau avoir officiellement pris sa retraite, elle n'a pas baissé les bras pour autant. Médecin un jour, médecin toujours, elle donne des téléconsultations via l'ONG suisse *Soignez Heureux* et poursuit son militantisme.

Fin novembre, elle a été reçue à l'IHU Méditerranée de Marseille par les Prs Raoult et Parola, en tant que secrétaire du parti de Dupont-Aignan. « *Je continue de me battre pour que les gens comprennent qu'il s'agit d'un combat civilisationnel et les inviter à réfléchir à l'humanité qu'ils veulent demain* », conclut-elle sobrement. Plus qu'une lutte, une mission. Mais Véronique sait qu'elle n'est pas seule à lever le poing.



··· **Sandra Franrenet**
Journaliste



Kava, la boisson interdite du Pacifique

Consommé depuis des milliers d'années par les habitants des îles Fidji et Vanuatu, dans le Pacifique, le kava est interdit depuis 2002 dans de nombreux pays européens… parce qu'il serait toxique ! Entre erreur pharmaceutique et scandale commercial, immersion au cœur du Pacifique pour découvrir les usages de cette boisson ancestrale devenue très tendance aux États-Unis.

Depuis une dizaine d'années, de nombreux « cafés à kava » ont ouvert aux États-Unis, notamment en Floride, à la suite d'une tendance initiée dans les années 2000 à Hawaï. Cette boisson venue du Pacifique est appréciée pour ses propriétés apaisantes, relaxantes et parfois même euphorisantes. Le *piper methysticum*, aussi connu sous le nom de « 'awa », « 'ava » ou « yaqona », est utilisé ainsi depuis des milliers d'années en Polynésie, Micronésie et Mélanésie lors de rituels sacrés, de négociations politiques, de traitements médicinaux ou simplement de moments conviviaux.

Les plus grands de ce monde ont été photographiés en train de boire du kava dans les îles du Pacifique : Jean-Paul II, Emmanuel Macron, Elizabeth II, Xi Jinping, Prince Philip, François Hollande…

« On ne peut tuer tout de suite quelqu'un avec qui on vient de boire le kava. »

Et c'est plutôt bon signe, car un dicton des îles du Pacifique le dit : « *On ne peut tuer tout de suite quelqu'un avec qui on vient de boire le kava.* » Accueillir quelqu'un avec une tasse de kava est donc un gage d'amitié et de non-animosité. Le kava peut aussi remplacer l'alcool, car au bout de 5 ou 6 tasses, il est courant d'être gagné par un sentiment d'euphorie. Il a l'avantage de ne pas créer d'accoutumance ni de dépendance et de ne pas avoir les effets secondaires ravageurs de l'alcool.

La légende du kava

La légende raconte que deux jumeaux, un garçon et une fille, vivaient heureux sur l'île de Maewo. Un jour, le frère dut se battre contre un étranger qui voulait épouser sa sœur, mais à qui elle avait été refusée. Durant la bagarre, une flèche atteignit la jeune fille et la tua. Son frère l'enterra et observa une semaine seulement après sa mort qu'une plante inconnue avait poussé sur sa tombe. Pendant l'année qui suivit, il se rendit régulièrement sur la tombe pour pleurer la mort de sa sœur. Un jour, un rat vint manger la plante qui avait poussé et mourut sur le champ. Inconsolable, le jeune homme tenta de se suicider avec cette plante. Mais au lieu de le tuer, la plante l'apaisa. Il fabriqua donc une boisson qu'il partagea avec ses proches. C'est ainsi que le kava fut inventé.

Traditionnellement, le kava est la boisson bue lors de cérémonies sacrées selon des rituels précis qui varient en fonction des coutumes locales. Par exemple, aux Fidji, la coutume veut lors de la cérémonie *sevu sevu*, que l'on accueille les étrangers en buvant du kava à partir des racines qu'ils ont eux-mêmes apportés. Ces racines sont réduites en poudre puis mélangées à de l'eau pour former une boisson terreuse, dont on dit qu'on n'apprécie pas le goût, mais les effets. Assis par terre chaque invité boit sa tasse à tour de rôle, en commençant par taper dans ses mains une fois, puis tous crient « bula » avant que l'invité ne boive et que tous ne retapent 3 fois dans leurs mains.



La panique de 2002

Les différents composants du kava, les kavalactones, augmentent la création de dopamine et de sérotonine, les hormones du bonheur et du sommeil. Boire du kava régule donc les émotions et l'appétit, aide à l'endormissement et calme le système nerveux central. Ses propriétés anxiolytiques en font une boisson utile contre l'anxiété, la dépression, la douleur et les insomnies. Des promesses plutôt vendeuses… qui ont séduit les industries européennes !

Dans les années 90, le marché se développe, et de nombreuses entreprises de phytopharmacie, notamment en Allemagne, commercialisent des remèdes à base de kava. Mais aucune étude n'est réalisée sur cette plante et elle est souvent mal utilisée, les industriels exploitant même certaines parties toxiques ! Pas surprenant donc que la consommation de cette plante soit interdite en 2002, après que plusieurs cas de maladies parfois mortelles ont été reliés à la prise de kava. Un désastre pour les îles du Pacifique comme les Fidji ou Vanuatu qui étaient déjà pauvres et pour qui le kava était une mine d'or. Consommer du kava est toujours interdit dans de nombreux pays d'Europe, même si la popularisation des bars à kava aux États-Unis a permis de redorer l'image de cette plante. Vous pouvez tout de même vous en procurer sous forme homéopathique, en tisane… ou en faisant un voyage jusque dans le Pacifique !

··· **La rédaction**