Révélations Santé & Bien-être

Les meilleures découvertes de la recherche en santé naturelle

N° 51 – DÉCEMBRE 2020

ISSN : 2504-3552 (print) - 2504-3560 (online)

PAGE 1
LE DOSSIER MÉDICAL

Chromathérapie : les techniques de soin de la NASA appliquées au quotidien

- Vanessa Baudin

PAGE 8
NUTRITION

Probiotiques maison

- Anne-Charlotte Fraisse

PAGE 10
LE BUREAU DES ARNAQUES

Vous reprendrez bien une tasse d'aluminium avec votre thé ?

- Sylvain Garraud

PAGE 12
AROMATHÉRAPIE

Guérir ses blessures de cœur avec les huiles essentielles

- Nicole Schaerli

Et aussi : des news (page 14), les livres (page 15), et le courrier des lecteurs (page 16)



Chromathérapie : les techniques de soin de la Nasa appliquées au quotidien

Se soigner avec des couleurs… ridicule ? Pas du tout ! Ce n'est pas pour rien que la Nasa utilise la chromathérapie pour soigner ses astronautes dans l'espace. Les hôpitaux, eux aussi, s'y intéressent depuis quelques années. Son efficacité a même fait ses preuves dans le cas de la maladie de Parkinson et du cancer.



Vanessa Baudin est chromathérapeute et praticienne en Méthode Causale Intégrative (MCI), une technique fortement inspirée de la kinésiologie. Elle est également l'auteur de *Je définis les couleurs de ma personnalité*, paru aux Éditions Jouvence en 2017.
https://vanessabaudin.fr/

Se soigner dans l'espace est un véritable casse-tête.
Il est impossible de faire venir un médecin en cas d'urgence médicale. L'astronaute doit avoir à sa disposition de quoi faire face à toute éventualité.
Mais la place étant très limitée, il ne peut pas non plus stocker beaucoup de médicaments.
Il est donc indispensable que les spationautes disposent d'outils efficaces, peu volumineux et qu'ils puissent utiliser par eux-mêmes pour se soigner.
C'est pour cette raison que la recherche spatiale s'intéresse particulièrement à la **chromathérapie**, ou thérapie par les couleurs.
Les chercheurs du programme de l'Institut des sciences énergétiques de Moscou (programme de recherche spatiale MIR) ont d'ailleurs pu observer les multiples avantages de cette pratique, tels que : une cicatrisation accélérée des plaies, des effets antalgiques et un soulagement →

ÉDITO

Des infrarouges contre Parkinson ?

Nous sommes au milieu des années 1980. Un neuropsychiatre, le Dr Christian Agrapart, découvre que la lumière peut avoir différents effets sur notre santé en fonction de sa couleur.
Selon la longueur d'onde utilisée, nous pourrions ainsi mobiliser de façon spécifique les énergies de certaines parties de notre corps et agir sur la douleur, l'inflammation, etc.
Une nouvelle approche de soin est née : la chromothérapie.
Soigner par la lumière et les couleurs ? J'avoue que lorsque j'ai entendu parler de cela pour la première fois, j'ai d'abord pensé à du charlatanisme ou à une nouvelle « tendance bien-être ».
Et pourtant, 40 ans plus tard, des scientifiques ont validé les bienfaits de certaines longueurs d'onde sur notre santé, en particulier les infrarouges qui se situent en dehors du spectre visible.
Les infrarouges sont d'ailleurs utilisés avec succès sur la douleur, les problèmes musculaires ou encore pour améliorer la santé cardiovasculaire[1]. Récemment, des neuroscientifiques étudient même la lumière infrarouge pour stopper la dégénérescence cérébrale chez les personnes touchées par la maladie de Parkinson[2].
En attendant les résultats de ces travaux prometteurs, je vous invite à découvrir notre dossier étonnant sur la chromathérapie, paru dans ce nouveau numéro de *Révélations Santé & Bien-Être*.
Vous y découvrirez notamment de nombreux conseils pour utiliser le pouvoir des couleurs dans différentes situations du quotidien.
Bonne lecture !
Amicalement,

Florent Cavaler

1. Angela Betsaida B. Laguipo, *Traitement infrarouge : Effets salutaires et risques*, News Medical Life Sciences, janvier 2019.
2. Soline Roy, *Parkinson : soigner les neurones par la lumière*, Figaro, avril 2015.

rapide, une diminution des problèmes inflammatoires, etc.

Avez-vous de la couleur dans votre trousse à pharmacie ?

La Nasa avait déjà observé qu'un de ses astronautes, travaillant avec les mains exposées à une source de lumière rouge, avait vu cicatriser sa blessure plus rapidement que prévu. Une plaie qui, dans des conditions de microgravité, aurait dû attendre son retour sur Terre pour être totalement guérie.
Interpellée par cette expérience, l'agence spatiale américaine a demandé au collège médical du Wisconsin d'effectuer des recherches complètes et sérieuses sur les lumières colorées[1]. À l'origine de multiples publications scientifiques par la suite, ces dernières ont notamment confirmé le pouvoir cicatrisant de la couleur rouge, des réductions d'inflammations et même de la douleur[2].
Les lumières rouges et infrarouges sont donc désormais utilisées au sein de la Station spatiale internationale.
Certes, vous et moi n'allons pas dans l'espace et s'il existe du matériel professionnel relativement volumineux sur le marché, il s'avère toutefois qu'une lampe de qualité, format poche, sur laquelle sont apposés des filtres professionnels suffit à obtenir d'excellents résultats.



Personnellement, ces quelques éléments m'accompagnent dans presque tous mes déplacements de plusieurs jours, en France comme à l'étranger.

Là où chaque médicament a un rôle dédié (migraine, maux de ventre, maux de gorge, sommeil perturbé…), une trousse de chromathérapie, elle, ne prend que peu de place et fait plutôt figure de **couteau suisse du mieux-être**. Une piste fort intéressante qui pourrait peut-être nous inviter à repenser le contenu de notre pharmacie de voyage.

Elle ne pouvait plus se lever seule sans faire de malaise… jusqu'à cette séance

Des preuves surprenantes des effets de la chromathérapie, j'en ai régulièrement au sein même de mon cabinet, auprès de mes patients.
L'une des histoires les plus marquantes que j'ai vécues depuis que je pratique la chromathérapie s'est produite il y a quelques années.
C'est par une connaissance que j'entends parler de Marie. La soixantaine, elle a subi quelques semaines plus tôt une opération pour se faire poser une prothèse au genou. Allergique à de nombreux antidouleurs, aucune autre solution – y compris naturelle – ne lui est proposée pour soulager ses douleurs durant sa convalescence.
Voilà donc des jours qu'elle souffre, ne dort plus et ne parvient même pas à se lever seule sans faire un malaise lors de notre rencontre. Face à son désarroi, je lui propose une séance de chromathérapie « pour voir » et parce que, même après des années de pratique, le pouvoir des couleurs ne cesse de me surprendre.
Épuisée et démunie, elle accepte, bien qu'elle n'ait jamais entendu parler de cette discipline auparavant.
Deux protocoles couleurs sont alors réalisés : l'un directement sur son genou, l'autre sur le point nommé « troisième œil » (entre les yeux), pour l'aider à libérer ses émotions et se détendre de manière globale.
La nuit passe et dans la matinée son mari m'appelle : « *Elle marche !* »
Comme je croyais à une mauvaise blague, il m'envoie une vidéo prise quelques minutes plus tôt où, effectivement, Marie marche à l'aide de ses béquilles.

1. Whelan, Smits, Buchman, Whelan, Turner, Margolis, Cevenini, Stinson, Ignatius, Martin, Cwiklinski, Philippi, Graf, Hodgson, Gould, Kane, Chen, Caviness, « Effect of NASA light-emitting diode irradiation on wound healing », *J Clin Laser Med Surg.*, 2001 Dec.
2. Yadav, Gupta, « Noninvasive red and near-infrared wavelength-induced photobiomodulation : promoting impaired cutaneous wound healing », *Photodermatol Photoimmunol Photomed.*, 2017 Jan

Cette dernière m'indique alors avoir senti comme une barre ou un poids la quitter après la séance, puis avoir bénéficié d'un meilleur sommeil et, enfin, avoir ressenti au petit matin l'énergie de se hisser seule sur ses jambes pour faire une bonne centaine de mètres.
Imaginez les yeux éberlués de son chirurgien la voyant arriver sans béquilles deux semaines après notre seule et unique séance ! Quel dommage qu'elle n'ait pas osé partager avec lui son expérience en chromathérapie de peur d'être jugée. Il avait pourtant tendu une perche en l'accueillant avec un : « *C'est impossible de récupérer aussi rapidement et sans antidouleurs en prime, qu'avez-vous fait ?!* » Libérer la parole semble donc être une première étape essentielle pour que d'autres personnes puissent bénéficier des bienfaits de cette discipline.

Agir en synergie avec la médecine allopathique

Il est essentiel de rappeler que les solutions alternatives n'ont pas vocation à remplacer un diagnostic médical. Ce dernier, réalisé au préalable, peut même s'avérer fort utile dans le choix des couleurs à employer pour une séance de chromathérapie.
Certes il arrive, selon le problème rencontré, qu'avoir recours à l'allopathie ne soit pas nécessaire, et c'est tant mieux. Mais toutes les techniques thérapeutiques naturelles, loin d'être ennemies de la médecine conventionnelle, lui sont surtout complémentaires et peuvent accélérer positivement une guérison en agissant de concert.

Quand un « photothérapeute » reçoit le prix Nobel

La chromathérapie est pourtant bel et bien reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme faisant partie des principales thérapies alternatives ou complémentaires, et ce depuis 1976 !
Si certains pays comme la Suisse permettent aujourd'hui une prise en charge des soins par les complémentaires de santé, force est de constater que c'est loin d'être le cas partout. Pourtant, si irradier des zones de son corps à l'aide de faisceaux lumineux de couleurs peut sembler novateur ou fantaisiste, la méthode, elle, est ancestrale.
Dans l'Égypte antique, des personnes étaient déjà orientées, selon leurs maux, vers des temples irradiés d'une couleur spécifique lorsque les rayons du soleil traversaient des cristaux faisant office de vitraux.
De même, les médecines traditionnelles chinoise et indienne, toutes deux vieilles de plusieurs milliers d'années, y avaient déjà recours dans un but curatif.
Les couleurs n'ont cessé, au fil du temps, d'intriguer et de faire l'objet de multiples recherches et expérimentations dans le monde.
À la fin du XIX[e] siècle, le Dr Niels Ryberg Finsen, fondateur d'un institut de traitement par la photothérapie (traitement médical par la lumière et les couleurs) au Danemark, a par exemple soigné plusieurs milliers de patients atteints de maladies telles que la tuberculose, la diphtérie, la variole, le lupus vulgaire etc. La remarquabilité des résultats obtenus grâce aux couleurs lui a d'ailleurs valu de recevoir, en 1903, le prix Nobel de médecine[3].
Ces travaux seront prolongés au début du XX[e] siècle par Dinshah Ghadiali qui inventa le spectrochrome[4]. Il partait d'un constat simple : actuellement, alors que vous lisez ces lignes, vos yeux reçoivent de la lumière et la transforment, via le nerf optique, en signaux électriques qui sont ensuite interprétés par le cerveau comme une perception visuelle pour former une image. Pourquoi cette lumière ne pourrait-elle pas alors être interprétée pour communiquer d'autres sortes de messages au cerveau ou à tout autre organe ?
Le scientifique a ainsi découvert qu'il existe une couleur ou une vibration énergétique pour chaque organe, provoquant une réaction biochimique naturelle. Et comme, selon lui, une maladie serait en fait un déséquilibre spécifique d'ondes de couleur – donc implicitement un déséquilibre chimique – il serait ainsi possible de rééquilibrer l'action de tout organe ou système qui ne fonctionnerait pas correctement. Son *Encyclopédie Spectro-Chrome*[5] est considérée comme le premier livre expliquant la chromathérapie et son travail a grandement contribué à démystifier cette pratique.
Des recherches ultérieures ont confirmé nombre de ses concepts[6] et engendré une évolution de nouveaux systèmes d'application de la luminothérapie.
Il est aujourd'hui clair pour la science que le spectre électromagnétique visible de la lumière que nous voyons comme celui des couleurs peut avoir un impact sur la santé humaine, le rythme cicardien ou l'horloge biologique. Toute modification de ce rythme entraîne un déséquilibre neurohormonal qui pourrait conduire à divers troubles chez l'homme : troubles du sommeil, dépression, trouble affectif saisonnier et trouble de stress post-traumatique, tous associés à des altérations marquées des taux de mélatonine et de sérotonine.
L'hypothèse principale de la chromothérapie est que des couleurs spécifiques du spectre visible sont des activateurs ou des inhibiteurs de processus physiologiques, biologiques et biochimiques complexes dans le cerveau humain tels que la synthèse de divers neurohormones[7]. Une étude clinique sur les effets de projections de lumière colorée, basée sur la technologie de modulation de couleur de Sensortech, a d'ailleurs réussi à mettre en évidence une réelle amélioration des états d'humeur, de la vigilance et une profonde détente[8].

DMLA, Parkinson, cancer, dépendance…

Pourtant, la discipline reste encore bien souvent assimilée seulement à un côté « détente », en mettant des lumières de couleur chez soi ou dans son bain par exemple. Ce côté « spa » et bien-être très réducteur et caricatural ne →

3. www.nobelprize.org/prizes/medicine/1903/finsen/facts/
4. Son *Spectro-chrome Metry Encyclopaedia*, publié en 1933, est considéré comme le premier livre publié expliquant la doctrine complète de la chromothérapie.
5. Ghadiali D., *Spectro-chrome Metry encyclopedia*, NJ, États-Unis : Dinshah Health Society ; 1997
6. Klotsche C., *Color Medicine*, Arizona, Éd. de technologie légère ; 1993 / Ott J., *Health and Light : The Effects of Natural and Artificial Light on Man and Other Living Things*. Connecticut, USA : Devin-Adair Pub, 1972
7. Radeljak, Zarković-Palijan, Kovacević, Kovac, « Chromotherapy in the regulation of neurohormonal balance in human brain-complementary application in modern psychiatric treatment », *Coll Antropol.*, 2008 Oct
8. Ross, Guthrie, Dumont, « The impact of modulated, colored light on the autonomic nervous system », *Adv Mind Body Med.*, Fall 2013.

valorise pas tous les possibles de cette pratique.
Réaliser une séance de chromathérapie revient à irradier, dans l'obscurité et sur un temps minuté, des zones ciblées du corps avec des couleurs sélectionnées avec soin, afin de stimuler les capacités d'autoguérison de celui-ci. Chaque couleur, par sa fréquence et sa longueur d'onde particulière, envoie un message spécifique au corps qui, en réponse, produit l'énergie permettant son rééquilibrage.
Nos organismes sont naturellement intelligents mais peuvent, en situation d'agression ou de défaillance, avoir besoin d'un petit coup de pouce, ce que constitue alors la chromathérapie. Et de nombreuses applications ont été envisagées, avec succès, par la science.
Ainsi, le rouge sera employé notamment pour le traitement des traumatismes tels que les coups, les entorses, ou pour favoriser une cicatrisation. Il permettra à l'énergie de se remettre en circulation dans la zone irradiée et pourra par exemple éviter un gonflement, la création d'un hématome, une perte de mobilité, mais aussi des problèmes de constipation, etc[9].
Le vert, quant à lui, pourra être utilisé pour assécher un bouton, réduire une hypersudation ou calmer voire éliminer les fameuses bouffées de chaleur de la ménopause.
La lumière blanche, dite « à spectre complet », est quant à elle utilisée dans le traitement des cancers grâce à la thérapie photodynamique (PDT)[10], mais aussi pour atténuer les effets secondaires de la chimiothérapie[11] ; on l'utilise également pour combattre le trouble affectif saisonnier, l'anorexie, la boulimie, l'insomnie, le décalage horaire, la dépendance à l'alcool et aux drogues et pour réduire les niveaux globaux de médicaments[12].
La luminothérapie a également fait ses preuves dans le cadre de la maladie de Parkinson. Dans une étude de 2007, seulement deux semaines après le début de la thérapie, une nette amélioration des troubles moteurs et de la rigidité a été observée chez la plupart des patients atteints de la maladie de Parkinson. Une humeur élevée, une amélioration du sommeil, une diminution de la séborrhée, une réduction de l'impuissance et une augmentation de l'appétit ont été observées[13].
Des essais ont même été menés avec succès contre la DMLA, ralentissant sa progression et ayant un effet psycho-organique positif sur l'humeur dépressive des patients avec une vision menacée[14].
Plus surprenant encore, la chromathérapie à travers l'oreille a également montré des résultats prometteurs dans le traitement des traumatismes psychologiques et des troubles anxieux tels que les phobies et les crises de panique (93 % de réponses positives)[15].
Une étude de 2020 s'est penchée sur les effets de la chromathérapie en cas d'arthrose du genou, avec des résultats très prometteurs[16].
De nos jours, l'utilisation est par ailleurs répandue chez les sportifs de haut niveau, dans le milieu du football ou du vélo entre autres, pour leur permettre de récupérer plus vite après une blessure, d'améliorer leur mental… Ainsi, la lumière rouge semble plutôt soutenir de courtes et rapides rafales d'énergie là où la lumière bleue aiderait mieux les performances nécessitant une production d'énergie plus régulière.

Et la lumière bleue alors ?

On l'a assez entendu : la lumière bleue, c'est mauvais pour les yeux et pour la santé, notamment si nous y sommes trop exposés le soir. Cela perturbe le rythme circadien, donc le sommeil, nos hormones, etc. Et pourtant, elle peut aussi être bénéfique !
Au cours des années 1950, des études ont suggéré que la jaunisse néonatale, une maladie potentiellement mortelle trouvée chez les deux-tiers des bébés prématurés, pouvait être traitée avec succès par l'exposition au soleil. Cela a été confirmé dans les années 1960 et la lumière a remplacé les transfusions sanguines à haut risque dans le traitement de cette maladie.
La lumière bleue s'est également avérée efficace dans le traitement de la polyarthrite rhumatoïde, comme l'a souligné Pleasanton dans ses travaux[17].
Dans d'autres études, la plupart des personnes exposées à la lumière bleue pendant des périodes variables allant jusqu'à quinze minutes ont ressenti un soulagement significatif de la douleur[18].
Des chercheurs se sont aussi penchés sur l'utilisation réussie de la lumière bleue dans le traitement d'une grande variété de problèmes psychologiques, y compris les troubles alimentaires et la dépression[19].
Une série d'investigations a aussi démontré les effets anti-inflammatoires, bactéricides et analgésiques des lumières bleue et rouge combinées. Les résultats de l'étude ont confirmé la haute efficacité clinique et la sécurité de la méthode envisagée pour le traitement des maladies respiratoires aiguës, de l'amygdalite chronique, des dorsopathies cervicales et du dysfonctionnement végétatif[20].
L'utilisation de la chromathérapie sélective à spectre bleu chez les enfants atteints d'allergies aide par ailleurs à diminuer la gravité des symptômes, à réduire l'intensité des démangeaisons et des troubles du sommeil. Ce traitement s'est même révélé efficace dans 92 % des cas d'enfants atteints d'asthme bronchique[21].

9. Azeemi, Raza, « A critical analysis of chromotherapy and its scientific evolution », *Evid Based Complement Alternat Med.*, 2005
10. Thomas J. Dougherty, « Photodynamic Therapy Of Cancer », *Advances in Photochemotherapy*, Proceedings Volume 0997, 1989
11. Neikrug, Rissling, Trofimenko, et al., « Bright light therapy protects women from circadian rhythm desynchronization during chemotherapy for breast cancer », *Behav Sleep Med.*, 2012
12. Azeemi, Raza, « A critical analysis of chromotherapy and its scientific evolution », *Evid Based Complement Alternat Med.*, 2005
13. Willis, Turner, « Primary and secondary features of Parkinson's disease improve with strategic exposure to bright light : a case series study », *Chronobiol Int.*, 2007
14. Vojniković B, Vojniković D., « Chromotherapy of macular degeneration with transitions lenses and green-yellow medical filters and special programme for psychoorganic disturbances », *Coll. Antropol.* 2010 Apr.
15. Yoshizumi, Alexandre Massao et al. « Chromothérapie auriculaire dans le traitement des traumatismes psychologiques, des phobies et des troubles paniques », *Acupuncture médicale vol. 30*, 2018
16. Abramovich, Drobyshev, Koneva, Makhova, « The Efficacy of the Comprehensive Use of Naphthalan and Non-Selective Chromotherapy in the Treatment of Patients with Gonarthrosis », *Drug Res* (Stuttg), 2020 Apr.
17. Pleasanton A., « Blue and Sun Light », Philadelphia : Claxton, Reuser & Haffelfinger, 1876.
18. Azeemi, Raza, « A critical analysis of chromotherapy and its scientific evolution », *Evid Based Complement Alternat Med.*, 2005
19. Beauchamp, Marshall & Lundgren, Jennifer, « A Systematic Review of Bright Light Therapy for Eating Disorders », *The Primary Care Companion For CNS Disorders*, 2016
20. Elkina, Zakharova, Evstropov, et al., « The experience with the application of selective polarized chromotherapy in the clinical practice », *Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult.*, 2013 Nov-Dec.
21. Pogonchenkova, Lyan, Khan et al., « To the question of the possibility of using selective chromotherapy for allergic diseases in children », *Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult.*, 2020

Une séance de A à Z

Comme pour bon nombre de disciplines thérapeutiques, il existe plusieurs écoles et donc plusieurs manières de procéder. Les principales différences résident dans les temps d'exposition à la couleur, l'usage ou non de la couleur complémentaire dans les protocoles, ou encore le choix des points stimulés (points d'acupuncture, zones réflexes, parcours des méridiens…).
De ces spécificités naissent différents termes qui peuvent également être des « marques » : chromopuncture, réflexochromie, chromatothérapie, luminothérapie, et ainsi de suite.
Cela dit, à quelques nuances près, certaines grandes lignes demeurent similaires. Voici donc comment se déroule l'une de mes séances.
Le dialogue est la première des étapes pour bien identifier la problématique rencontrée et ne pas se précipiter dans une mauvaise direction. De quoi souffre la personne ? Est-ce arrivé juste après un événement ? Lequel ? Que ressent-elle ? Comment et quand le problème se manifeste-t-il ? Des examens médicaux ont-ils été faits si la situation le réclame ? Quels ont été les résultats ? Etc.
À partir de tous ces éléments, les protocoles à effectuer se dessinent peu à peu. Personnellement, et parce que le corps sait mieux que quiconque ce qui est bon pour lui, j'ai pour habitude d'utiliser le test kinésiologique[22] pour valider les couleurs qu'il me semble judicieux d'employer.
Il convient ensuite de déterminer sur combien de zones intervenir. Généralement, pas plus de trois à quatre au cours d'une même séance pour que le corps ne reçoive pas simultanément une trop grande quantité de « messages couleurs ».
L'irradiation se fera, selon le motif de consultation, soit :

- En local pour une brûlure, un eczéma, un trauma, etc.
- Sur les zones réflexes et parfois en local pour un travail sur les organes (estomac, intestins…)
- Ou entre les deux yeux si la séance a pour objectif de travailler sur l'état général (stress, apathie, préparation à un examen…).

« Tere is no dark side of the moon really. Matter of fact it's all dark. », Pink Floyd

Une fois le cadre posé, la personne est donc invitée à s'allonger ou à s'asseoir dans l'obscurité, de sorte que la lumière blanche du jour ne vienne pas interférer avec les faisceaux colorés projetés.
Cette posture, dans le noir, sera maintenue une vingtaine de minutes après l'irradiation, ceci afin que le corps dispose du temps nécessaire pour intégrer au mieux le « message couleur ».
Il arrive parfois qu'elle en ressente immédiatement les bienfaits : état de détente accru, endormissement durant la séance, nez dégagé en cas de rhume, respiration plus fluide, spasmes apaisés… Toutefois ces bénéfices peuvent seulement apparaître dans les jours qui suivent.
Certaines personnes réagissent parfois si positivement qu'une seule séance suffit alors que d'autres demandent un accompagnement plus ou moins long et régulier, où les protocoles auront parfois besoin d'être réajustés.
Par exemple, pour une brûlure, il faudra avant tout veiller à apaiser la zone affectée puis, quelques jours plus tard, œuvrer à la cicatrisation des tissus afin de minimiser les stigmates.
Je tiens également à signaler que, très rarement, il arrive que des personnes ne soient tout simplement pas réceptives à cette thérapie, auquel cas s'orienter vers un autre mode de thérapie peut être une alternative à envisager.
Tout comme un praticien, un médicament ou une technique peuvent ne pas nous convenir, il en est de même pour toute discipline thérapeutique. Il ne faut donc pas hésiter, si quelques séances n'ont pas suffi à vous apporter une certaine satisfaction, à emprunter une autre voie.
Quelle que soit la méthode de chromathérapie appliquée, un paramètre est indispensable : que le praticien fasse preuve d'éthique ! Demeurer droit, humble, souple et respectueux est primordial, le contrôle et la certitude étant parfois des ennemis redoutables dans une discipline où l'adaptation est incontournable.

Contre-indications

Pas d'irradiation des yeux ou de la zone du cœur, ni du ventre des femmes enceintes (le travail sur leurs organes se fera alors par le biais des zones réflexes).
Quant aux bébés, mieux vaut attendre qu'ils aient quelques mois. Pour ces derniers, le temps d'exposition à la couleur sera d'ailleurs ajusté et restreint.
Éviter d'utiliser du rouge pour les personnes colériques ou en dépression. Cette couleur pourrait s'avérer trop forte pour ce type de sujets et générer de fâcheuses répercussions.
Faire preuve de prudence demeure donc essentiel pour un emploi optimal des couleurs dans un processus thérapeutique.

Six couleurs pour des centaines de maux

Pour bénéficier d'un champ d'action déjà plus qu'honorable, un panel d'un minimum de six couleurs est requis, ne serait-ce que pour obtenir les réponses corporelles basiques.
Ainsi, en réponse à une irradiation de couleur rouge, le corps va par exemple produire de la chaleur. Non pas que le rouge réchauffe en lui-même mais il invite l'organisme, en réaction, à générer cette énergie et à activer la circulation dans la zone ciblée.
L'orange, lui, stimulera le corps en vue de calmer et produire du froid, le bleu de l'humide, le vert de la sécheresse, le jaune du froid sec et le violet de la chaleur humide.
À partir de ces six teintes, les combinaisons possibles sont d'ores et déjà conséquentes. Toutefois certains supports professionnels plus perfectionnés permettent d'user d'un éventail de couleurs bien plus vaste encore, avec des applications elles aussi plus pointues.
En ce qui concerne les maux qui peuvent s'en trouver améliorés voire résorbés en complément ou non de la médecine conventionnelle, difficile d'en établir une liste exhaustive tant elle est longue. Elle va du rhume →

22. Test basé sur le principe que tout déséquilibre, conflit, stress ou autre dérèglement du corps se manifeste par une résistance (ou un relâchement) du muscle – parfois de manière très subtile – que le thérapeute sait interpréter. Pour « dialoguer » avec votre corps, le thérapeute exerce donc une simple pression sur votre bras tendu (la forme la plus répandue du test), tout en posant une question ou en faisant une déclaration et, selon la réactivité de votre bras, sa résistance etc., le praticien obtient la réponse qu'il cherche.

aux maux de gorge en passant par l'intoxication alimentaire, la gestion du stress (spasmes, angoisses…), les brûlures, les problèmes de peau (eczéma, verrue…), les douleurs articulaires et inflammatoires (tendinite, arthrose…), le reflux gastrique, les entorses, les troubles alimentaires et addictions, et bien d'autres problématiques encore.
À titre personnel, rien qu'avec les couleurs de l'arc-en-ciel à disposition, près de 250 protocoles m'ont été transmis au cours de ma formation initiale pour autant d'affections. Si ma pratique s'est ensuite affinée, modifiée et enrichie au fil de mes expériences, il n'en demeure pas moins que la piste chromathérapie est véritablement une option à ne pas négliger pour les bénéfices qu'elle offre.

Bye bye la surmédication !

Un des avantages non négligeables de la chromathérapie réside dans le fait de pouvoir améliorer un état et soutenir l'organisme tout en réduisant la consommation de médicaments.
En atteste par exemple cette étude menée sur une année (2012-2013) au sein de la Casa Anziani Malcantonese, une résidence suisse pour personnes âgées. Au cours de cet essai clinique dirigé par le Dr Fausto Pagnamena, spécialiste en chromopunctunre[26], en collaboration avec d'autres médecins, il a été observé dès la première séance une diminution de 30 % de la douleur[27].
Les doses d'antalgiques comme la morphine et autres opiacés ont également été divisées par deux, ceci jusqu'à obtenir le résultat suivant au fil des semaines : onze des douze patients ne ressentaient plus la moindre douleur et consommaient deux fois moins de médicaments.

Faites comme airbus : pensez coloré !

Si la projection de couleurs sur des zones cibles du corps suffit à relancer les capacités d'autoguérison de celui-ci, vous imaginez bien que les couleurs qui composent notre environnement quotidien nous impactent elles aussi.
Il s'agit bien évidemment des couleurs que nous portons ou qui ornent nos lieux de vie et bureaux par exemple. L'influence de ces tons sur notre moral ou nos comportements sera d'autant plus importante que nous les côtoierons régulièrement.
De manière globale, les couleurs sobres et pastels seront plus propices à instaurer un climat apaisant alors que les couleurs vives se montreront plus dynamisantes.
Un dosage intelligent des nuances dans les diverses pièces d'une maison ou d'une entreprise est donc recommandé pour que chaque espace soit en accord avec sa vocation initiale : le repos dans la chambre, la créativité ou la concentration dans l'atelier et ainsi de suite.
Au-delà des concepts de décoration ou de relooking classiques, il est possible de se faire conseiller des couleurs pour favoriser l'énergie ou l'atmosphère escomptée dans un lieu.
Dans le secteur de l'aéronautique par exemple, la cabine de l'Airbus A350 XWB constitue une véritable innovation. Équipée de leds aptes à diffuser plus de 16 millions de nuances de couleurs, les variations de lumière évoluent tout au long du vol de sorte à s'adapter tant aux conditions extérieures qu'au rythme de sommeil des passagers, ceci en vue de synchroniser leur organisme avec le fuseau horaire du pays d'arrivée.
Certaines prisons ont également décidé d'adapter la couleur de leurs murs grâce

Plus qu'une thérapie, un outil de diagnostic

Au-delà d'aider au traitement des maladies, une technique a été développée pour favoriser des diagnostics grâce à la lumière : le *Virtual Scanning*, un système russe d'évaluation et de traitement médical qui a révolutionné l'utilisation de fréquences lumineuses pour le traitement préventif.
Ce système est basé sur des principes découverts à l'Université de Krasnoïarsk, en Russie, par le Pr Igor Grakov[23]. Il a été évalué à l'Université de Saint-Pétersbourg par le Pr Vysochin[24] et dans d'autres centres médicaux[25].
Sur la base d'un test de cognition des couleurs de 10 à 15 minutes, effectué sur un écran d'ordinateur, le scan virtuel donne une évaluation de la santé de 30 organes.
Cela fonctionne à partir d'un constat simple : les organes transmettent au cerveau des informations précises sur leur état fonctionnel (ou sur leurs dysfonctionnements éventuels). Pour faire face aux dysfonctionnements, le cerveau a la capacité de transmettre des signaux neuronaux pour stimuler l'organe, compensant précisément toute perte de fonction causée par la pathologie, rétablissant ainsi le fonctionnement normal de l'organe. Chaque signal serait ainsi identifiable et interprétable grâce à un procédé complexe basé sur la fréquence des couleurs.
Concrètement, cela signifie que des pathologies particulières dans des organes, ainsi que le degré auquel chacun est compensé, influencent le traitement de la couleur du cerveau de manière précise et distincte.
Grakov a finalement conçu tout d'abord un test mesurant les écarts par rapport à la cognition normale des couleurs, qui peut évaluer l'ampleur de tous ces processus, et deuxièmement une thérapie utilisant des circuits cérébraux connexes pour diriger des influences précises, correctives et curatives vers le cerveau et les organes concernés.
Et les exemples de cas de maladies détectées bien avant que la médecine conventionnelle ne puisse le faire sont assez stupéfiants.

23. Grakov, « Strannik Diagnostic and Treatment System : a Virtual Scanner for the Health Service », Minutes of Meeting No. 11 of the Praesidium of the Siberian of the Academy of Medical Sciences of the USSR (AMN) held in Novosibirsk 4 December 1985, *The Science*, 2001 (in Russian)/ Grakov, « Description of Virtual Scanning system for operators », *Mimex*, Sochi, Russia 2002/Grakov, « Lectures for the Training of Virtual Scanning Practitioners », (in Russian), *Mimex*, Sochi, Russia 2002 / Ewing, Graham & Ewing, Elena & Hankey, Alex, « Virtual Scanning—A New System of Medical Assessment And Treatment : Part I. Assessment ». *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, N.Y.), 2007
24. www.montaguehealthcare.co.uk/files/Vysochin/Vysochin.pdf
25. Hankey, Alex & Ewing, Elena, « New Light on Chromotherapy : Grakov's 'Virtual Scanning' System of Medical Assessment and Treatment », *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2007
26. La chromopuncture revient à diffuser des faisceaux colorés sur le trajet des méridiens d'acupuncture ou sur des points de réflexologie précis.
27. Perucchi, Pagnamenta, Bedrina, Foletti, Piccaluga, Nicoletti, Perucchi, « Studio sull'efficacia della cromopuntura nel trattamento dei dolori nel contesto della casa anziani malcantonese », 2012, www.the-colors.ch/casa-anziani-cromopuntura-it.php

aux découvertes du Pr Schauss concernant les effets tranquillisants, du rose notamment, qui réduirait les comportements agressifs et la violence[28].
L'hôpital de La Pitié-Salpêtrière à Paris travaille lui aussi sa couleur intérieure. En collaboration avec l'artiste Robert Einbeck, un projet de création d'un espace de sérénité grâce aux couleurs a été lancé. Dans ce lieu, des œuvres aux nuances de rouge et de vert seraient projetées, accompagnées de sons de l'espace et de bols tibétains, ceci afin d'offrir un lieu de ressourcement aux patients comme aux soignants du service de chirurgie cardiaque du Pr Pascal Leprince. Au terme de trente années de recherches préalables au sein de l'hôpital Ambroise-Paré de Paris, il est en effet apparu que la projection de certaines couleurs avait un réel impact sur le rythme cardiaque et pouvait diminuer le stress et la consommation d'antidouleurs.

Les couleurs que vous portez révèlent beaucoup de vous

Quant aux vêtements, il est parfois captivant de voir comment leur couleur nous renseigne sur la personne et ce qu'elle vit.
Lors d'une table ronde à laquelle j'assistais et où chaque personne portait une couleur différente, j'ai indiqué à mon voisin qui devrait en principe se placer en fournisseur d'idées, prendre les notes, semer le doute dans les propositions avancées… Et effectivement, quelques instants plus tard, chacun des protagonistes a inconsciemment pris le rôle relatif à la symbolique de la couleur portée. Stupéfiant !
De la même manière, des ateliers au contenu similaire ont été animés à chaque fois avec une couleur différente. Si la teinte impacte avant tout son porteur, elle peut également agir sur l'assemblée et l'ambiance générale. Il fut donc intéressant de constater, au terme de l'expérimentation, que la session avait été plus longue avec le bleu, couleur de la communication ; plus humaine avec le vert pour les partages d'expériences qui se sont naturellement faits ; plus ludique avec l'orange où rires et idées originales étaient de la partie, et ainsi de suite.
Dans certaines situations de la vie courante, tout comme dans le cadre thérapeutique, un bon choix de couleurs peut donc faire toute la différence.

Attention aux effets de mode !

Il y a un piège dont il faut se méfier en matière de couleurs : la notion de mode. Les tendances chromatiques qui sont propulsées sur le devant de la scène à chaque saison plongent en effet tout le monde dans la même énergie. Or une couleur peut, à l'instant T et en fonction du vécu actuel de la personne, s'avérer très bénéfique comme potentiellement néfaste.
Comment encore s'étonner que le moral des gens soit si morose en hiver lorsque les collections regorgent chaque année de noir, de marron et de gris ? Et que dire de ce ton anthracite, très à la mode il y a quelques années, qui a généré dans tant de foyers fatigue, ruminations mentales etc. ?
À l'avenir, cessons donc de jouer les moutons en suivant aveuglément le diktat de la mode et prenons soin des teintes que nous choisirons afin que ces dernières nous portent plus qu'elles ne nous plombent !

Pour aller plus loin

Si le sujet des couleurs vous intéresse et vous donne envie d'approfondir vos connaissances, vous pouvez vous tourner vers les ouvrages de William Berton, notamment pour tout ce qui concerne le développement personnel, l'habillement et la décoration de manière plus consciente.
Et si vous cherchez une formation de qualité, voici un exemple d'école réputée pour son sérieux : http://ecole-r-roche.e-monsite.com/

■ **Vanessa Baudin**

28. Schauss AG., « Tranquilizing effect of colour reduces aggressive behaviour and potential violence », *J Orthomol Psych.*, 1979 www.researchgate.net/publication/242777200_Tranquilizing_Effect_of_Color_Reduces_Aggressive_Behavior_and_Potential_Violence

Il sort de sa douche et frôle la mort à cause de son allergie au froid

Le *Journal of Emergency Medecine* rapporte un cas peu banal dans son édition datée du 27 octobre 2020 : un homme de 34 ans a fait un choc anaphylactique en sortant de sa douche chaude. Il était en fait allergique au froid. Ce qui l'a sauvé ? Le réflexe de l'équipe de secouristes sur place de pratiquer « le test du glaçon », qui consiste à poser un glaçon sur la peau quelques minutes et à observer la réaction : si une cloque rouge apparaît, l'allergie est confirmée.
Il a donc été admis aussitôt en soins intensifs et traité à l'épinéphrine, forme médicamenteuse de l'adrénaline utilisée pour atténuer les symptômes de réaction allergique. Son cas était si grave qu'il a dû avoir une double dose, suivie d'une perfusion.
Il s'en est finalement sorti indemne. Si cette allergie reste peu courante et cause généralement de simples plaques rouges ou d'urticaires, elle reste potentiellement mortelle, comme toute réaction allergique, et doit être diagnostiquée pour être bien prise en charge en cas de crise violente.

Cody Brevik, Matthew Zuckerman, « Cold Anaphylaxis : A Case Report », *The Journal of Emergency Medecine*, October 27, 2020



Probiotiques maison

Ou comment fabriquer votre armée immunitaire dans un bocal

L'importance de la flore intestinale dans la santé fait beaucoup parler d'elle ces dernières années. Le corps médical découvre de plus en plus la place centrale qu'occupe notre flore dans le maintien d'une bonne santé, à la fois physique et mentale. Comment régénérer naturellement son corps en prenant soin de ses intestins ? La réponse est, comme souvent, dans l'alimentation !



Anne-Charlotte Fraisse, naturopathe et journaliste experte (ex-rédactrice en chef du site www.pensees-sauvages.com, journaliste à l'Express Styles.fr), elle est aussi l'auteur de nombreux ouvrages comme *Un bain de forêt*, *Happy Body – Apprenez à aimer votre corps*, *La tonic attitude des paresseuses*, *Les pique-niques de Charlotte*...

Vous êtes un laboratoire de fabrication de vitamines

Notre système de défense contre les invasions extérieures est principalement situé dans les intestins puisque 60 à 70 % des cellules immunitaires y siègent. Pas étonnant que l'on soupçonne de plus en plus les maladies chroniques d'être liées à l'inflammation et au déséquilibre du microbiote : diabète, maladies auto-immunes, Parkinson ou encore Alzheimer[1].

Nos bactéries intestinales, lorsqu'elles sont bien équilibrées, fabriquent tout un tas de vitamines indispensables à la santé en provoquant la fermentation des fibres apportées par l'alimentation : acides gras essentiels, polyphénols ou encore vitamine B. Notre laboratoire de fabrication de vitamines indispensables à la santé est en nous.

Le secret de la santé mentale... dans notre ventre

Si l'on considère comme une avancée scientifique majeure le fait d'envisager les intestins comme notre second cerveau, c'est en réalité bien plus que cela : lors de la gestation, nos premiers neurones apparaissent dans les intestins qui sont donc… notre premier cerveau ! La place de nos bactéries intestinales est tellement fondamentale dans la gestion des troubles mentaux que l'on parle parfois de psychobiotiques : certaines bactéries ont un effet apaisant, jouent un rôle sur le sommeil ou le stress. On sait même que certaines bactéries donnent des instructions au corps pour la fabrication de neuromédiateurs. Selon le psychiatre Guillaume Fond, « *90 % des troubles mentaux seraient associés à des perturbations des bactéries de l'intestin*[2] ».

Prébiotiques ou probiotiques ?

Les prébiotiques sont des fibres d'origine végétale permettant de nourrir les bonnes bactéries intestinales. Si votre alimentation est très riche en fruits et légumes, vous ne devriez donc pas en avoir besoin. En revanche, ils seront indispensables en complément pour les personnes qui ont une alimentation principalement à base de viande et de féculents, les inconditionnels du steak pâtes ou steak-frites !

Les probiotiques, quant à eux, sont des micro-organismes, des levures et des bactéries qui vont s'installer dans le tube digestif pour composer ce que l'on appelle le microbiote.

Enfin, si vous entendez parler de psychobiotiques, vous saurez désormais que cela désigne les souches bactériennes ayant des effets sur le stress, le sommeil et votre bien-être psychique. On entend également parfois parler de post-biotiques, qui sont les substances résultant du travail chimique de la flore. Ce sont des acides gras qui ont, eux aussi, un effet bénéfique sur le cerveau.

Maintenant, deux options s'offrent à vous : chercher le meilleur laboratoire fabricant de prébiotiques et probiotiques pour s'enfiler des petites gélules de bactéries et champignons tous les jours – ce qui peut être une excellente solution pour une flore extrêmement perturbée à remettre sur les rails, dans le cas d'une pathologie déjà installée ou lors de déplacements quand on sait que l'alimentation ne sera pas optimale – ou alors prendre un peu de temps pour se pencher de plus près sur le contenu de votre assiette.

1. S. Manfredo Vieira, M. Hiltensperger, et al., « Translocation of a gut pathobiont drives autoimmunity in mice and humans », *Science*, Mar. 2018
2. « Mon intestin m'a dit », Margot Montpezat, éditions Massot, juin 2020, qui traite en détail le lien entre microbiote et troubles mentaux.

Quel meilleur moyen que les repas, qui ont lieu trois fois par jour, pour ingérer une belle quantité de ces bactéries salvatrices ?

Une histoire de conservation, de santé, mais aussi de saveurs…

Si vous avez la chance de cultiver une ou quelques plantes potagères, il ne vous a pas échappé que les légumes arrivent tous en même temps, donc difficile de tous les manger et de ne pas en perdre ! Aujourd'hui, c'est simple, nous avons le congélateur… Mais comment faisait-on avant de posséder frigo et congélateur dans les cuisines modernes ? Certains audacieux tentent les conserves (qui une fois sur deux auront tourné ou pris une odeur/couleur bizarre avant l'an prochain)… Les vrais, ceux qui savent, bref, nos anciens, eux, fermentaient !
Pourquoi cette technique était-elle privilégiée ? Parce que la fermentation présente **un triple avantage** :

- Elle conserve parfaitement les aliments en favorisant le développement de bonnes bactéries et en inhibant le développement des bactéries responsables de la putréfaction.
- La fermentation augmente les nutriments présents, c'est un multiplicateur de vitamines et de minéraux ainsi qu'un facilitateur d'absorption intestinale de ces nutriments.
- Elle apporte à un aliment une palette de goûts raffinés (pensez à la croûte d'un délicieux fromage affiné ou au bouquet d'un verre de vin rouge… Tous ont eu droit au passage magique par l'étape fermentation qui les fait passer de « produit de consommation courante » à « mets raffiné à déguster »).

Êtes-vous plutôt alcoolique, lactique ou acétique ?

La fermentation la plus connue est **la fermentation lactique**. On la retrouve dans nos produits de consommation courante : cornichons, choucroute, saucisson ou miso. Elle est également utilisée pour les yaourts, kéfir ou le fromage. Que les intolérants au lactose se rassurent : la fermentation lactique, si elle est utilisée dans certains produits laitiers, n'a pas de rapport direct avec le lactose. Ce sont des bactéries qui se nourrissent de sucre et rejettent… de l'acide lactique.
La seconde fermentation, la plus courante (et la plus festive !), est **la fermentation alcoolique** : c'est celle du pain au levain et aussi, bien entendu, des bières, whisky, vin ou cidre. Ce sont les levures – soit naturellement présentes dans les épluchures, l'air ou bien apportées en sachet – qui se nourrissent du sucre et rejettent moitié alcool, moitié gaz carbonique. Dans le cas du pain par exemple, les levures se nourrissent du sucre présent dans la farine et rejettent le gaz carbonique responsable de la levée du pétrin.
Enfin, **la fermentation acétique** est celle du vinaigre. C'est une fermentation dépendante de la fermentation alcoolique préalable. Les bactéries acétiques digèrent l'alcool comme du sucre pour créer le vinaigre.

La recette-baptême de l'apprenti fermenteur

Voici la recette du grand classique de la fermentation, la première recette à tester absolument avant de se lancer dans d'autres types de fermentation plus audacieux : la choucroute !
Les experts recommandent l'utilisation de l'eau du robinet filtrée au charbon végétal activé (binchotan) pour immerger les légumes lactofermentés.

Matériel et ingrédients

- Un bocal en verre d'une contenance de 1 litre pour 1 kg de chou, rouge et/ou blanc.
- 4 cuillerées à café de sel de mer, bien plus riche en minéraux que le sel de table.
- Vous pouvez également ajouter 1 cuillerée café de carvi, de poivre noir et 1 cuillerée à café d'une autre épice que vous appréciez (baies de genièvre, graines de cumin, graines de coriandre, feuilles de laurier…).

Préparation

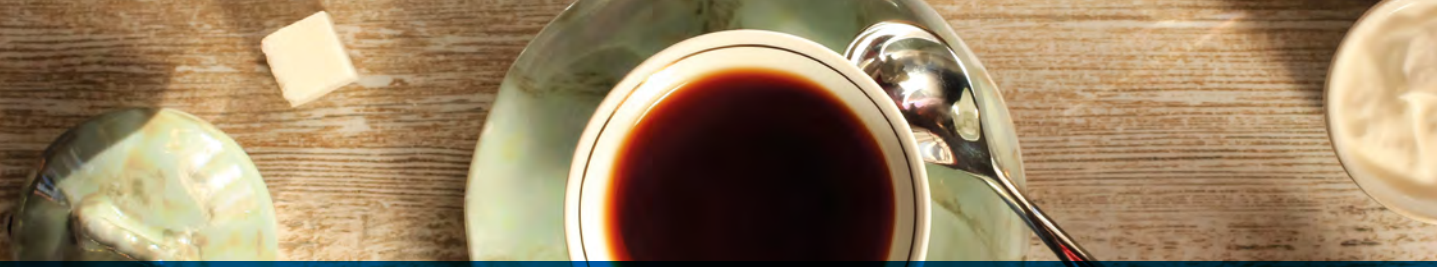
- Émincez le chou finement (réservez une grande feuille de chou pour la fin, elle servira à tasser la préparation et à éviter qu'elle ne soit en contact avec l'air).
- Dans un bol, mélangez le chou et le sel, les épices, le poivre. Vous devez faire une sorte de « massage » à votre chou jusqu'à ce qu'il commence à dégorger.
- Transférez la préparation dans le bocal par petites quantités, pour bien comprimer le chou à chaque fois, à la main ou au pilon. Le liquide qui va se dégager du chou doit suffire à l'immerger complètement.
- Placez votre feuille de chou comme un chapeau sur votre préparation, éventuellement avec un poids dessus, pour bien comprimer les légumes et éviter tout contact avec l'air (si le moindre morceau dépasse du liquide, vous risquez les moisissures).
- Vous n'avez plus qu'à laisser reposer trois semaines à l'abri de la lumière directe avant de le déguster (après avoir jeté éventuellement les morceaux de chou qui flottaient à la surface) en salade, sur du riz ou dans des sandwiches !

Si vous aimez le goût acidulé, testez le goût au bout des trois semaines. Plus vous patienterez, plus votre fermentation sera acide, c'est donc à gérer en fonction de vos goûts personnels.
Pas de risques d'intoxication : la fermentation éloigne toutes les bactéries indésirables responsables de la putréfaction. Néanmoins, si votre mélange a été en contact avec l'air et sent mauvais, ne tentez pas le diable : recommencez ! L'odeur doit être agréable et proche d'une marinade au vinaigre, pas d'un cloaque !

Pour en savoir plus

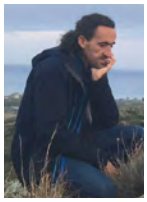
Pour plus de recettes et de conseils, vous pouvez visiter le site d'un duo de maîtres de la fermentation : https://revolutionfermentation.ca
Je ne peux que vous conseiller la lecture de leur très joli livre : *Révolution fermentation*, David Côté et Sébastien Bureau, aux éditions de l'homme.

Anne-Charlotte Fraisse



Vous reprendrez bien une tasse d'aluminium avec votre thé ?

Le thé est la boisson la plus bue dans le monde[1]. Il est aussi devenu le breuvage superstar des amateurs de bien-être, notamment pour son apport en antioxydants. L'infusion de thé n'en reste pas moins un bouillon d'aluminium qui s'avère jouer un rôle non négligeable dans l'absorption de ce métal toxique.



Naturopathe diplômé, **Sylvain Garraud** est spécialisé en nutrition, micronutrition, phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie. Il intervient aussi comme enseignant dans ces disciplines et organise randonnées et stages sur la découverte et la connaissance des plantes, de la nature, l'écologie et la santé. Il reçoit de nombreux patients dans son cabinet, à Neuchâtel (Suisse). www.sylvain-garraud.ch.

L'aluminium est un métal naturel, mais...

Une étude de 2012 estime que notre exposition à l'aluminium aurait été de 1 mg par jour en 1950, 30 mg aujourd'hui et sera de 100 mg par jour en 2050[2].

Bien que l'aluminium se trouve naturellement dans la croûte terrestre et que les processus naturels (érosion des sols, altération des roches et activité volcanique) entraînent la libération et la distribution de composés d'aluminium dans l'eau et l'air, l'augmentation de l'exploitation de l'aluminium par l'homme (exploitation minière et processus industriels[3]) entraîne forcément une augmentation de notre exposition à ce métal léger.

L'évaluation sanitaire de l'exposition à l'aluminium porte sur les conséquences après une absorption à long terme avec **des effets neurotoxiques** et **des troubles du développement osseux**. Ce serait un facteur favorable à l'apparition des maladies neurodégénératives dont Alzheimer[4].

Deux tasses de thé = une dose supérieure à la norme

En Allemagne, l'Office fédéral de la protection des consommateurs et de la sécurité alimentaire (BVL) a détecté des teneurs en aluminium de 1743, 1775 et 2 350 mg par kg de thé dans trois échantillons de thé matcha. Alerté par ces taux, l'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques (BfR)[5] s'est penché sur la question, s'intéressant principalement à la santé des consommateurs de thé non fermenté. Ils ont basé leur travail sur la dose hebdomadaire tolérable (DHT) d'aluminium déterminée par l'*European Food safety authority* de 1 mg par kg de poids corporel[6], soit 60 mg par semaine pour un adulte de 60 kg. Les résultats sont inquiétants :

- Le niveau médian de contamination de l'ensemble des thés est de 521 mg/kg avec des valeurs maximales atteintes de 2 880 mg/kg.
- Lorsque le thé choisi fait partie des thés les plus contaminés par l'aluminium, les consommateurs moyens de thé (2 tasses/jour) présentent un taux de 105 %, c'est-à-dire au-dessus de la dose maximale de l'EFSA et jusqu'à 290 % pour les 5 % des plus gros consommateurs adultes.

Je vous entends déjà... Et mon thé noir ?

Le thé noir n'est pas épargné avec des teneurs pouvant atteindre 1 490 mg/kg selon des sources du BVL.

L'EFSA[7] mentionne une teneur en aluminium dans les infusions de thé noir de 4,2 mg par litre.

Une étude française sur l'alimentation totale corrobore la responsabilité des boissons chaudes dans l'absorption de l'aluminium : le thé et le cacao ont été mesurés à des valeurs de 4,1 mg par kg. Ces boissons interviendraient à hauteur de 13 % des apports de ce métal[8].

Ce « poison » présent partout...

Il n'y a pas que les adeptes du « tea-break » qui sont concernés. La poudre de thé matcha, à l'origine de l'étude, est

1. www.encyclo-ecolo.com/Th%C3%A9
2. Arnich, Sirot, Riviere, Jean, Noel, Guerin, Leblanc, « Dietary ex-posure to trace elements and health risk assessment in the 2nd French Total Diet Study », *Food Chemistry and Toxicology*, 2012
3. EFSA (European Food Safety Authority) : Scientific Panel on Food Additives, Flavourings, Processing Aids and Materials in Contact with Food (AFC)) (2008). Safety of aluminium from dietary intake. Scientific Opinion of the Panel on Food Additives, Flavourings, Processing Aids and Food Contact Materials (AFC). The EFSA Journal, 754 : 1-34
4. Kawahara, Kato-Negishi, « Link between Aluminum and the Pathogenesis of Alzheimer's Disease : The Integration of the Aluminum and Amyloid Cascade Hypotheses », *Int J Alzheimers Dis.*, 2011
5. https://mobil.bfr.bund.de/cm/349/high-aluminium-levels-in-some-matcha-tea-samples%20.pdf
6. Voir note 3
7. Voir note 3
8. Voir note 2.

également ajoutée à d'autres boissons (thé glacé, boissons mélangées, boissons énergétiques) jusqu'à hauteur de 15 % ; à des smoothies jusqu'à 8 % ; à des biscuits, gâteaux et à des céréales pour petit-déjeuner jusqu'à 5 % ; elle est également utilisée dans d'autres aliments[9].

En 2019, le marché des boissons de thé aurait doublé avec un chiffre d'affaires de 399,14 millions d'euros, en pleine croissance[10]. L'argument majeur de cette tendance est le choix des consommateurs vers des boissons authentiques et plus saines…

De même, le E541, un phosphate d'aluminium autorisé en France comme additif dans les gâteaux à étages recouverts de pâte à sucre – ainsi que les autres comportant de l'aluminium – contribuent considérablement aux apports totaux en aluminium[11].

Et ce n'est pas tout car l'aluminium est également ingéré via d'autres sources : les cosmétiques, les produits pharmaceutiques, les produits médicaux et les jouets… Tout cela peut contribuer de manière considérable à l'apport global en aluminium[12].

Dans son avis sur les déodorants contenant de l'aluminium[13], le BfR conclut que la quantité d'aluminium ingérée par le biais des seuls produits cosmétiques se situe probablement dans la fourchette de la DHT de 1 mg par kg de poids corporel par semaine. Il est donc probable qu'une partie de la population utilisatrice de ces types d'antitranspirants, notamment les pierres d'alun, dépasse de plus du double la DHT de 1 mg par kg de poids corporel[14].

Les vaccins avec adjuvant à l'aluminium ont, eux aussi, une concentration élevée d'aluminium (16 g/l), soit quatre fois plus qu'un litre de thé noir[15] ! Bien que nous ne recevions pas une injection quotidienne, il n'en reste pas moins que les vaccins avec aluminium représentent un choc susceptible de déclencher une dysfonction immunitaire et ses implications inflammatoires. Des liens sont possibles avec le déclenchement de l'autisme, les maladies auto-immunes[16] ou encore la myofasciite à macrophages[17]. Sur ce sujet, la discussion ouverte et constructive serait bien plus positive que la bataille des « pour » et des « contre ».

Le risque d'apparition de problèmes de santé dus à l'absorption d'aluminium est donc augmenté par la seule consommation de thé dans le groupe des consommateurs adultes.

Thé vert et aluminium, ou la voie de l'anémie

Le thé vert est bien connu pour ses propriétés antioxydantes avec ses polyphénols et son épigallocatéchine gallate[18], flavonoïde le plus abondant du thé. Malheureusement, la concentration en aluminium serait proportionnelle à celle des catéchines, autres flavonoïdes du thé[19]. Le thé vert et ses catéchines sont aussi reconnus comme des « bloqueurs » de l'absorption de fer. Ce qui est moins connu, c'est que l'aluminium absorbé par les décoctions de thé vert est associé à un faible statut en fer, une réduction de l'hémoglobine et de l'hématocrite[20], car l'aluminium entre en compétition avec le fer à différents stades du processus de fabrication des globules rouges et de la liaison à la transferrine, protéine à l'origine de la captation du fer[21].

Une solution : de la silice… et du thé local de nos forêts !

Selon le Pr Exley, biologiste titulaire d'un doctorat en écotoxicologie sur l'aluminium, les eaux riches en silice permettraient d'éliminer l'aluminium[22]. Une augmentation de 10 mg/jour de l'apport en silice a été associée à une réduction du risque de démence[23].

Le meilleur moyen de limiter son taux d'exposition à l'aluminium reste de diminuer sa consommation de thé et des produits cosmétiques à base de sels d'aluminium. La planète s'en portera mieux[24] et votre santé aussi.

Je vous propose aussi ma recette de thé vert local avec des rosacées de nos forêts : une part de feuilles de fraisier, une part de feuille de framboisier, une part de feuilles de ronces, à cueillir vous-même autant que possible.

Ces trois plantes sont riches en polyphénols tanniques et en flavonoïdes. Elles auront aussi des vertus antioxydantes et anti-inflammatoires[25]. La cueillette et la marche pour trouver ces trésors sont le meilleur des relaxants et, à la bonne saison, vous pourrez aussi savourer leurs délicieuses baies que nous pourrions qualifier modestement de « super aliments » de nos forêts.

Vous pouvez utiliser les feuilles fraîches (si vous en avez à disposition), mais les feuilles sèches sont très bien aussi. Personnellement, je consomme des plantes fraîches durant toute la saison des fleurs. Versez simplement l'eau bouillante dessus et laissez infuser 5 à 10 minutes pour un goût plus ou moins prononcé.

Cette infusion sera de plus bien utile en cas de maux de gorge du fait de l'astringence des tanins des rosacées.

Vous pouvez aussi ajouter à ce thé de famille local de la feuille de cassis et d'autres simples en fonction des goûts.

Il est aussi possible de fermenter cette préparation : laissez flétrir les feuilles à l'ombre, dans un endroit humide où la température oscille entre 25 et 40 °C, en les empilant en couches bien tassées d'une dizaine de centimètres. Au bout de quelques heures, voire d'un jour ou deux, elles auront pris une couleur foncée. Vous pourrez alors les faire sécher à l'air libre dans un endroit sec, en veillant à les séparer les unes des autres[26].

À vos paniers !

Sylvain Garraud

9. Voir note 6
10. www.lsa-conso.fr/la-folle-dynamique-se-poursuit, 331281
11. www.quechoisir.org/comparatif-additifs-alimentaires-n56877/e541-phosphate-de-sodium-aluminium-p223989/
12. www.sante-et-nutrition.com/aluminium-alimentation/
13. BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) (2014) Aluminiumhaltige Antitranspirantien tragen zur Aufnahme von Aluminium bei. Stellungnahme Nr. 007/2014 des BfR vom 26. Februar 2014.
14. Exley, « Does antiperspirant use increase the risk of aluminium-related disease, including Alzheimer's disease ? », *Mol Med Today*, 1998
15. www.ageofautism.com/2019/09/exley-c-an-aluminium-adjuvant-in-a-vaccine-is-an-acute-exposure-to-aluminium.html
16. www.theguardian.com/society/2019/jun/01/professor-who-links-vaccines-to-autism-funded-through-university-portal
17. Nau, « Prémices d'une nouvelle donne dans la polémique "vaccins-aluminium" », *Rev-med Suisse*, 2018
18. Prasanth, Sivamaruthi, Chaiyasut, Tencomnao, « A Review of the Role of Green Tea (Camellia sinensis) in Antiphotoaging, Stress Resistance, Neuroprotection, and Autophagy », *Nutrients*, 2019
19. Chen, Tsao, Liu, Lin, Wang, « Aluminium and nutrients induce changes in the profiles of phenolic substances in tea plants (Camellia sinensis CV TTES, No. 12 (TTE)) », *J Sci Food Agric.*, 2011
20. Volume occupé par les globules rouges dans le sang par rapport au volume total de sang
21. Marouani, Chahed, Hédhili, et al., « Both aluminum and polyphenols in green tea decoction (Camellia sinensis) affect iron status and hematological parameters in rats », *Eur J Nutr* 46, 2007
22. Birchall, Exley, Chappell, et al., « Acute toxicity of aluminium to fish eliminated in silicon-rich acid waters », *Nature*, 1989
23. Rondeau, Jacqmin-Gadda, Commenges, Helmer, Dartigues, « Aluminum and silica in drinking water and the risk of Alzheimer's disease or cognitive decline : findings from 15-year follow-up of the PAQUID cohort », *Am J Epidemiol.*, 2009
24. www.sge-ssn.ch/media/bilan_cologique_des_aliments1.pdf
25. Patel, Rojas-Vera, Dacke, « Therapeutic constituents and actions of Rubus species », *Curr Med Chem.*, 2004.
26. www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=ronce_hm

Guérir ses blessures de cœur avec les huiles essentielles

Dans quelle mesure les blessures, chagrins, tristesses et chocs accumulés depuis l'enfance et tout au long de la vie ont-ils un impact sur notre fonctionnement d'adulte ? Devenir adulte c'est aussi chercher à obtenir les clés nécessaires pour guérir de ces blessures inconscientes, se libérer de ces souffrances et continuer à avancer sereinement. Deux huiles essentielles permettent d'accéder à cette cicatrisation du cœur, des deuils, des blessures de non-amour ou plus généralement des chocs affectifs qui l'ont enfermé dans la froideur, la solitude et la tristesse.

Nicole Schaerli, aromathérapeute et enseignante depuis 2003, infirmière spécialisée en soins intensifs, thérapeute holistique, fondatrice du Centre Améthyste et de la boutique A l'Essentiel, à Farvagny, en Suisse. www.centre-amethyste.ch, www.alessentiel.ch.

Béatrice Sabatier, naturopathe, somatorelaxologue®, enseignante et fondatrice du cabinet Dolce Vita à Colmar, en France. Facebook : Cabinet Dolce Vita Béatrice, www.shopalessentiel.fr

Amour inconditionnel : nourrissez votre *Anahata*

Le développement normal d'un nourrisson nécessite qu'il soit touché, câliné, bercé. Par ce contact, il découvre pour la première fois le sentiment d'être aimé de manière inconditionnelle.
Il a été démontré depuis de nombreuses années que l'absence de contact physique chez le nourrisson entraîne des retards locomoteurs et mentaux, montrant ainsi que le sentiment d'être aimé est indispensable à la santé dès le plus jeune âge.
À l'âge adulte, notre processus de croissance se poursuit par un apprentissage essentiel : se donner à soi cet amour afin de se sentir nourri et comblé. Un cœur nourri d'amour, de bienveillance est heureux. Le célèbre poète libanais Khalil Gibran disait que « *L'enfer est dans un cœur vide* ». Il ne tient qu'à nous de le remplir.
Au centre de nous-même se situent le cœur et les poumons ainsi que le centre énergétique auquel ils sont associés : le chakra du cœur, ou *Anahata*, situé au milieu du sternum.
Ici s'exprime le désir d'aimer et d'être aimé de manière inconditionnelle.
Le message symbolique du chakra du cœur est de s'accueillir et d'accueillir l'autre sans condition, avec ses qualités et ses défauts pour laisser simplement la joie de vivre irradier.
Les qualités développées au niveau de ce centre énergétique sont : l'amour, la solidarité, le partage, la compassion, la bienveillance, la gratitude, la joie. Il se nourrit et s'épanouit au contact de ces vertus.
En revanche, sous l'effet de la peine, de la tristesse, du chagrin ou d'un choc, il rétrécit, se referme sur lui-même.
Il existe de nombreuses manières de nourrir ce centre du cœur : la gratitude, le sourire intérieur, la culture du rire et de la joie, le contact avec la nature, etc. Nous y ajoutons évidemment les huiles essentielles.

Comment retrouver un second souffle

Par essence, le cœur est illimité, libre et inconditionnel et tout le travail de l'adulte, quand il a affirmé son identité, est de retrouver cet espace d'amour inconditionnel qu'il a connu à la naissance avec sa mère, dans son propre espace intérieur.
Pour poursuivre avec la symbolique, les poumons, quant à eux, sont associés à la tristesse. Les affections de cet organe sont fréquemment associées à cette émotion en médecine chinoise. En associant la respiration des huiles essentielles au travail sur les blessures et les émotions, nous pouvons accéder à un second souffle, l'étape suivante dans notre développement d'adulte toujours en devenir.
Nous vous proposons d'utiliser les deux huiles essentielles suivantes pour accompagner la cicatrisation des blessures d'amour, libérer et vivre l'amour intérieur et laisser s'épanouir votre cœur.

L'huile essentielle de pruche (*Tsuga canadensis*)

Cet arbre du Canada a pour propriétés de régénérer le cœur, les reins et les poumons.
Comme tous les résineux, la pruche favorise l'ouverture, le nettoyage et le désengorgement des voies respiratoires.
Par ailleurs, elle harmonise et rééquilibre le système nerveux et les surrénales dans les périodes de grands stress et d'agitation nerveuse.
Elle nous invite à dépasser la peur de l'inconnu, que ce soit lors d'un déménagement, d'une séparation ou d'un examen. Elle est aussi d'un grand soutien pour tous les processus de deuil et d'accompagnement en fin de vie.
Elle représente la ressource à respirer à chaque fois qu'on en a besoin.
La pruche est ainsi idéale pour apaiser les souffrances du cœur dans les situations de vie les plus pénibles.

« Votre vision ne deviendra claire que lorsque vous regarderez dans votre cœur. Qui regarde dehors, rêve. Qui regarde à l'intérieur, se réveille », Carl Gustav Jung

À tester chez vous

Pour renforcer l'immunité
Frictionnez tous les matins 2 à 3 gouttes sur les poignets et respirez 7 fois lentement et profondément, en prenant conscience de la régénération des poumons qui s'opère.

En cas de fatigue, d'épuisement ou lors de grand stress
Frictionnez 2 à 3 gouttes sur la région des lombaires-reins de manière énergique, entre 17 h et 19 h (l'heure à laquelle le rein se recharge). Répétez aussi longtemps que nécessaire.

Pour le travail émotionnel sur les peurs
Diluez 13 gouttes d'huile essentielle de pruche dans 15 ml d'huile végétale de cumin noir ou de millepertuis. Masser le sacrum, la plante des pieds et le thorax avec quelques gouttes du mélange, tous les matins pendant 40 jours.

En méditation
- Installez-vous confortablement, le dos droit, les pieds en contact avec le sol, les yeux fermés, le regard tourné vers l'intérieur.
- Respirez l'huile essentielle de pruche et portez votre attention sur le thorax. Demandez alors le nettoyage des peurs empêchant l'exploration de nouvelles perspectives dans sa vie (2 à 3 minutes).
- Respirez ensuite l'huile en la visualisant dans votre base, le bassin. Laissez s'installer un sentiment de sécurité et de stabilité, malgré toutes les incertitudes vécues (2 à 3 minutes).
- Pour terminer, installez votre présence dans le chakra du cœur. Remerciez la pruche pour ce qu'elle a fait consciemment ou inconsciemment.
- Restez simplement à l'écoute des perceptions et ressentis dans le cœur et le corps.

N.B. : Ce travail vibratoire nécessite l'utilisation d'huiles essentielles de grande qualité.

Trois façons d'utiliser l'huile essentielle de rose

Huile de massage
Ajoutez, dans 50 ml d'huile végétale de jojoba, 18 gouttes d'huile essentielle de rose. Ce mélange a l'avantage de pouvoir être utilisé comme soin quotidien pour le visage, ou en soin du corps afin de travailler sur les thématiques ci-dessous.

En méditation
- Installez-vous confortablement, observez votre respiration, vos sensations corporelles et vos perceptions (2 à 3 minutes).
- Humez l'odeur de la rose (le bouchon du flacon).
- Observez quelques instants : la sensation est-elle agréable ou désagréable ? Comment le cœur accueille-t-il cette énergie ? (2 à 3 minutes).
- Quel message la rose a-t-elle à transmettre ? (Laissez émerger les sensations, images, ou les mots sans rien attendre).
- Amenez ensuite l'attention au niveau du ventre, tout en respirant l'huile essentielle, puis selon le cas : (2 à 3 minutes) :
- Laissez se combler et nourrir les vides ou les manques affectifs
- Demandez le nettoyage des traumatismes liés à la sexualité
- Laissez simplement l'énergie de la rose faire ce qui est juste pour vous, en restant à l'écoute de votre ressenti ou de vos perceptions.
- Pour terminer, posez le flacon sur une zone du corps et offrez un sourire à votre cœur, à votre corps en laissant l'énergie d'amour et de gratitude grandir en vous (2 à 3 minutes).

Blessure de rejet ou d'abandon, dépendance affective, peine de cœur, deuil
- Diluez 8 gouttes d'huile essentielle de rose dans 15 ml d'huile végétale de jojoba ou coco, ou calendula… À utiliser en massage sur la région du cœur, du ventre 1 fois par jour.
- Respirez le mélange et déposez-le en conscience dans les différentes parties du corps (organes, muscles, tissus, etc.), en laissant émerger un sourire sur le visage. Les yeux et la bouche sourient à ces régions du corps afin d'accueillir ce qui est là, simplement.

Huile essentielle de rose (*Rosa damascena*)

Dédiée à Aphrodite, la rose est considérée comme la reine des fleurs, symbole de beauté et d'amour. Ses pétales représentent la douceur, la gentillesse, alors que ses épines sont considérées comme une protection contre les émotions.
Grande huile pour la peau, elle a des vertus régénérantes et antirides qui en font un atout majeur en cosmétique.
Au niveau émotionnel, elle agit sur les peines de cœur, le deuil d'une relation, la tristesse. C'est un baume de douceur et d'amour qui apaise la souffrance d'abandon ou de rejet.
On lui prête également des vertus aphrodisiaques.
Elle est idéale pour travailler les mémoires d'abus et de souffrances liées à la sexualité. Elle permet de nettoyer l'énergie du féminin qui a été sali ou bafoué afin de recontacter l'énergie du féminin sacré.

Pour aller plus loin

- Deborah Eidson, « *La guérison vibratoire* », Edition Guy Trédaniel, 2002
- S. Callec Boubaker, « *Ida, Pingala, Sushumna, les nadis principaux* », www.yay-yoga.com, 2019
- Nicole Schaerli, « *Monographies des huiles essentielles* », 2018, 150 fiches techniques en PDF sur Clé USB, disponibles ici : www.alessentiel.ch/produit/cle-usb/
- Nicole Schaerli, « *Cours d'aromathérapie énergétique et spirituelle* », 2016

Nicole Schaerli, en collaboration avec Béatrice Sabatier

L'ATELIER PRATIQUE

La recette d'attaque pour des pieds de bébé même en hiver

Cachés dans des chaussettes bien douillettes, on a tendance à les négliger durant l'hiver… Et pourtant, c'est justement le moment d'en prendre soin !

Ingrédients (pour un pot de 100 g)
- 50 g de beurre de karité
- 30 g d'huile de jojoba
- 6 g de cire d'abeille
- 15 g de gel d'aloe vera
- 5 g de glycérine
- 1 g d'allantoïne (l'un des principes actifs de la grande consoude)

Huiles essentielles
- Lavande aspic (*Lavandula spica*), 8 gouttes
- Palmarosa (*Cymbopogon martini*), 5 gouttes
- Romarin (*Rosmarinus CT verbenone*), 5 gouttes
- Patchouli (Pogostemon cablin), 8 gouttes

Préparation
Première étape à ne pas oublier : lavez-vous les mains et désinfecter à l'alcool tous les ustensiles que vous allez utiliser, du pot au plan de travail.

- Dans un bain-marie, faites fondre le beurre de karité, l'huile de jojoba et la cire d'abeille, puis arrêtez le feu une fois le mélange homogène et laissez tiédir
- Mélangez dans un autre récipient tous les autres ingrédients (ajoutez les huiles essentielles à la fin)
- Lorsque le premier mélange est tiède, ajoutez petit à petit celui contenant les huiles essentielles en prenant soin de battre constamment jusqu'à obtenir une texture légère et homogène
- Transvasez tout dans votre pot et laissez refroidir

Vous pouvez utiliser ce baume quotidiennement, juste après la douche. Et pour un effet plus en profondeur, appliquez une couche plus généreuse le soir, puis enfilez des chaussettes confortables (ça vous évitera de tacher vos draps). Vous pouvez appliquer ce soin 3 ou 4 nuits d'affilée puis une fois par semaine.
Si vous êtes pressé, vous pouvez aussi vous masser simplement avec du beurre de karité, à condition de bien le choisir ! Évitez à tout prix les beurres de karité blancs et inodores : le « vrai » beurre de karité (non raffiné, extrait sans solvant et non blanchi) a une odeur caractéristique et une teinte jaune.

NEWS

Cette « boule de cristal » vous révèle si vous aurez Alzheimer

Les bêta-amyloïdes, vous connaissez ? Ce sont des biomarqueurs de la maladie d'Alzheimer : leur concentration est liée à l'apparition ainsi qu'à la progression de cette pathologie dans votre cerveau. Et selon une étude récente menée par une équipe de l'Université de Berkeley, aux USA, la qualité du sommeil profond serait un biomarqueur de l'accumulation future de ces bêta-amyloïdes. En clair, comme le résume Matthew Walker, professeur de neurosciences et l'un des coauteurs de l'étude : « *Nous avons constaté que votre sommeil actuel est presque comme une boule de cristal vous indiquant quand et à quelle vitesse la pathologie d'Alzheimer se développera dans votre cerveau*[1]. » Pour ce faire, ils ont étudié la qualité de sommeil de 32 participants âgés de 60, 70 et 80 ans, tous en bonne santé. Les participants ont passé plusieurs nuits de 8 heures au sein du laboratoire de Matthew Walker, qui pouvait ainsi mesurer et enregistrer leurs ondes cérébrales, leur fréquence cardiaque, les niveaux d'oxygène dans le sang… Et les résultats sont formels : la qualité du sommeil est intimement liée au développement de la maladie d'Alzheimer. « *Le côté positif est qu'il y a quelque chose que nous pouvons faire à ce sujet,* a ajouté le chercheur. *Le cerveau se lave pendant le sommeil profond, et il peut donc y avoir une chance de revenir en arrière en dormant plus tôt dans la vie.* »

Joseph R. Winer, Bryce A. Mander, Samika Kumar, Suzanne L. Baker, William J. Jagust, Matthew P. Walker, « Sleep Disturbance Forecasts -Amyloid Accumulation across Subsequent Years », *Current biology*, Sept. 2020

1. https://news.berkeley.edu/2020/09/03/how-we-sleep-today-may-forecast-when-alzheimers-disease-begins/

NEWS

Ces « boucles d'oreilles » pourraient aider à retrouver la mobilité après un AVC

Un nouveau « gadget » imaginé par des scientifiques britanniques de l'université de Sheffield pourrait aider les patients à retrouver leur mobilité après un AVC. Les 12 participants à ce petit essai ont suivi chacun 18 séances de thérapie d'une heure durant 6 semaines au cours desquelles ils ont répété les mêmes mouvements de bras jusqu'à 300 fois, en portant un clip spécial sur leurs oreilles. Connectées à un petit bloc d'alimentation, ces « boucles d'oreilles » stimulaient une branche du nerf vague qui régule de nombreuses fonctionnalités vitales de notre organisme. Leurs résultats ont été probants puisque les 12 patients ont pu reprendre le contrôle de leurs mouvements de la main et du bras. De nouvelles études seront nécessaires pour confirmer ces résultats sur un plus grand nombre de patients.

Redgrave, Moore, Oyekunle, Snowdon, Ali, Majid, et al., « Transcutaneous Auricular Vagus Nerve Stimulation with Concurrent Upper Limb Repetitive Task Practice for Poststroke Motor Recovery : A Pilot Study », *Journal of stroke & cardiovascular diseases*, march 2018



Homéopathie, nous aurait-on menti ?

Quand on se soigne avec l'homéopathie, les débats enragés ou moqueries de la part de l'entourage ne manquent jamais d'arriver. Ce livre déboulonne 20 idées reçues et aborde les notions essentielles pour s'y retrouver (et des arguments pour faire avancer la discussion !) : « *Il faut y croire pour que ça marche* », « *C'est juste du sucre* ! », « *Toutes les études disent que ça ne sert à rien !* », « *Il faut les prendre à distance des repas, ne pas les toucher* », « *C'est juste un complément à la "vraie" médecine* » Le Docteur Marchat met à profit ses dizaines d'années de pratique en cabinet, son bon sens tourné vers le soin individualisé pour poser avec pédagogie les jalons de ce qui fait la pratique de l'homéopathie aujourd'hui.

Docteur Philippe Marchat, *Homéopathie, nous aurait-on menti ? – Un danger ou une chance pour la médecine de demain ?* éditions Eyrolles, octobre 2020, 192 pages, 17 euros



Naturopathie : mon année + healthy

Préfacé par Marion Kaplan, ce nouveau livre de Charlotte Jacquet, également auteur de *La naturopathie au fil des saisons*, a la particularité d'aborder les saisons sur un angle double : physique et psycho-émotionnel. Comprendre les particularités de chaque saison, mieux connaître son corps, adopter de bonnes habitudes alimentaires, soigner les maux les plus courants : tout y est !

Charlotte Jacquet, alias Healthy Charly, *Naturopathie : mon année + healthy*, éditions Eyrolles, en librairie le 12 novembre, 192 pages, 22 euros

Révélations Santé & Bien-être
Directrice de la publication : Carole Levy
Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Florent Cavaler
Éditrice : Claire Fouilleul
Rédaction : Sylvain Garraud, Nicole Schaerli, Béatrice Sabatier, Valérie Coester, Anne-Charlotte Fraisse, Vanessa Baudin, Claire Fouilleul
ISSN : 2504-3552 (print) - 2504-3560 (online)
Revue mensuelle (39 €)
Société éditrice : SNI Editions AG, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF, dont le siège social se situe Am Bach 3, 6072 Sachseln, Suisse, inscrite dans le Canton d'Obwald et dont l'IDE est CHE-140.739.081, représentée par M. Vincent Laarman, en sa qualité d'administrateur
Service client : +33 (0)9 85 60 06 46
SNI Éditions – CS 70074 – 59963 Croix Cedex – France

Mise en garde : Les conseils et informations donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou autre praticien de santé. En cas d'élément manquant (problème de santé, grossesse, etc.) ils peuvent ne plus être valables.

Dépôt légal : à parution
Imprimé en France par : Corlet Roto (53300 Ambrières-les-Vallées)
CPPAP : 0222 N 08506
PEFC 10-31-1628 Certifié PEFC

Formulaire d'abonnement à *Révélations Santé & Bien-être*

Révélations Santé & Bien-Être est la synthèse du meilleur du meilleur de la recherche foisonnante sur la santé naturelle. Tous les mois vous recevez ce qu'il faut retenir : les bienfaits d'une plante, les idées reçues sur un dépistage, l'interview d'un spécialiste. Nous faisons le tour chaque mois des solutions naturelles que la recherche met à jour.

Votre abonnement d'un an à Révélations Santé & Bien-être comprend 12 numéros + 5 cadeaux (le livre électronique « Le Guide Secret des Remèdes Naturels », le dossier spécial « 7 remèdes secrets à base de plantes : exploitez enfin la pharmacie de la nature », le dossier spécial « Maigrir naturellement – sans régime, sans médicament et sans effort », le dossier spécial « Dernière chance pour votre thyroïde » et le numéro spécial « Lutte anti Cancer, les nouveaux soins énergétiques »).

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

▶ **santenatureinnovation.com/revelations-sante-bien-etre**

Étape 1 : Votre format

☐ Papier (54 €) ☐ Électronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

SNI Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE

Une question ? Joignez-nous au : +33 (0)9 85 60 06 46

Les données personnelles collectées par ce formulaire sont traitées par Santé Nature Innovation pour pouvoir vous faire parvenir votre abonnement. Ces données seront conservées pendant le temps nécessaire à la bonne exécution du contrat et au respect des obligations légales. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n° 2016/679/UE du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez exercer vos droits en nous contactant à l'adresse ci-dessus, au +33 (0)9 85 60 06 46 ou par mail à l'adresse donnees-personnelles@santenatureinnovation.com.

Si vous souhaitez recevoir par courrier postal des offres de nos partenaires, merci de cocher la case suivante ☐

Voici comment soulager naturellement un ulcère veineux

Chaque mois, le Dr Valérie Coester, médecin spécialisée dans de nombreuses approches naturelles répond à vos questions. Écrivez-lui à : courrier-des-lecteurs@revelations-sante-bien-etre.com*

« Quelle solution pour un ulcère artério-veineux de jambe pour ma grand-mère qui souffre terriblement ? » Sabrina

Bonjour Sabrina,
Il est en effet difficile de soulager les douleurs d'ulcère artério-veineux ; il existe beaucoup de pansements, crèmes anesthésiantes… Mais j'imagine que cela ne suffit pas à soulager votre grand-mère si vous écrivez. Voici mes suggestions en médecine naturelle.

Diminuer le terrain inflammatoire

- Privilégiez une alimentation peu sucrée et peu salée, en augmentant les apports d'oméga-3 : soit en gélules, sinon vous en trouvez dans les bonnes huiles de première pression à froid (germe de blé, lin), les petits poissons… Couplez cet apport à une source de micronutriments et antioxydants comme le zinc, le sélénium, le calcium, présents notamment dans les fruits secs ; consommez des baies rouges et, enfin, optez pour les vitamines A, C et E, ainsi que la D en cure intensive (4000 UI par jour de vitamine D3).
- Consommez une eau faiblement minéralisée (résidu à sec inférieur à 200).

Optimiser la régénération cutanée

- Des extraits d'algues telles que *Porphyra umbilicalis* sont extrêmement intéressants en termes de régénération tissulaire.
- Pour le nettoyage en douceur, vous pouvez réaliser une décoction de salicaire.
- Des cataplasmes de miel (cet alicament est de plus en plus utilisé en gériatrie, notamment pour les soins d'escarre) directement sur la plaie, en association avec quelques gouttes de vitamine D3 végétale. Ce mélange atténue la douleur et favorise la cicatrisation.

Des respirations ventrales

Dans la mesure du possible, aidez l'évacuation des toxines, favorisez le drainage et la relaxation (la douleur génère du stress) grâce à des respirations abdominales.
Pratiquez avant les soins et trois fois par jour la cohérence cardiaque en faisant respirer à votre grand-mère son huile essentielle préférée aux vertus sédatives (en général elles raffolent de lavande fine ou petit grain bigarade !).

L'initier à l'autohypnose

Suggérez-lui de trouver, en pensée, un lieu refuge dans lequel elle se sent bien, en y invitant toutes les dimensions sensorielles et éventuellement des gens qu'elle aime ou un animal de compagnie…
Proposez-lui ensuite de trouver dans ce lieu un système permettant de diminuer les douleurs (un bouton, une commande imaginaire…), tout en faisant le geste. Elle pourra ainsi se ressourcer et trouver un peu de tranquillité visant à l'aider dans la gestion de son inconfort.
Voilà Sabrina, en espérant que ces quelques astuces sauront apaiser les douleurs de votre grand-mère.

Débarrassez-vous de votre herpès !

« Comment lutter contre un herpès gravement récurrent ? » Jacqueline

Chère Jacqueline, voici ce que je vous propose :

L'approche homéopathique

- Le traitement d'attaque : *Vaccinotoxinum* 30 CH associé à *Herpes zoster* 200 K : une dose de chaque tous les 15 jours durant au moins 3 mois.
- *Rhus toxicodendron* 15 CH en alternance avec *Apis mellifica* 5 CH : 10 granules de chaque dès les premiers symptômes (toutes les 2 heures lors de la poussée, puis 3 fois par jour jusqu'au « stade croûte »).
- Sels de Schüssler : *Natrum muriaticum* 6 DH : 1 comprimé 3 fois par jour pendant 3 mois, à renouveler.

Les compléments alimentaires

- Propolis pure : 2 gélules 4 fois par jour
- Cure de probiotiques (au moins 10 milliards de germes) avant le petit-déjeuner pendant 1 mois.
- Mycothérapie : le champignon ganoderme (encore appelé *Ganoderma lucidum*), 3 g par jour. D'après deux études scientifiques coréennes, il empêcherait la fixation du virus HSV sur les cellules de l'hôte.

Le traitement local

- Localement, appliquez de la teinture-mère de calendula.
- Mélangez 1 ml de chaque huile essentielle suivante : palmarosa, niaouli et thym à thujanol, diluées dans 10 ml d'huile végétale type avocat dans un flacon opaque ; 2 gouttes du mélange au moins 4 fois par jour. Respectez bien les précautions d'usage et les tests allergiques.

Veillez à bien identifier également si votre niveau de stress n'est pas trop élevé, auquel cas je vous recommande des techniques de relaxation type méditation, sophrologie, hypnose…
J'espère que ces astuces naturelles sauront soutenir votre vitalité et voir vos symptômes régresser !

* En soumettant ma question, je reconnais avoir connaissance du fait que SNI Editions pourra l'utiliser à des fins commerciales et l'accepte expressément.

Crédits photos : Milagli – Jane Vershinin – Tatyana O / Shutterstock.com