

Votre journal change de peau (et vous ?)

Le look de *Révélation Santé & Bien-être* est-il **un peu vieillot** ? C'est ce que certains d'entre vous pensaient en tout cas. Et je dois vous avouer que c'était aussi notre avis à la rédaction.

Un comble, pour une revue qui vous révèle en temps réel les dernières solutions naturelles les plus à la pointe de la science !

Alors, après deux ans et demi de loyaux services, **votre journal fait (enfin) sa mue**. Notre objectif : rendre la lecture plus facile et vous permettre d'accéder directement aux informations vraiment capitales pour votre santé.

Le but est aussi de vous l'approprier, c'est votre magazine, donc n'hésitez pas à partager avec la rédaction vos expériences, vos recettes ou même à donner votre avis sur cette nouvelle mise en page !

Vous verrez que le journal est désormais divisé en différentes rubriques. Dans « Le bureau des arnaques » par exemple, le naturopathe Sylvain Garraud décrypte un remède ou un aliment soi-disant sain, afin de démêler le vrai du faux.

Dans « Le dossier médical », vous découvrirez chaque mois une vaste enquête sur une problématique de santé, écrite par un spécialiste, et **une marche à suivre pratique pour la traiter naturellement**.

Et comme votre magazine fait peau neuve ce mois-ci, c'est en toute logique que nous vous proposons de l'imiter dans ce numéro, grâce au grand maître incontesté de la peau : l'argile.

Mais attention, vous verrez que l'argile a de nombreux autres bienfaits très impressionnants et, bizarrement, peu connus...

Amicalement,

Florent Cavalier



Les pouvoirs incroyables (et presque miraculeux) de l'argile

Videz votre pharmacie, jetez vos boîtes de médicaments, sparadraps et flacons en tout genre... Pour tous vos maux, vous n'avez besoin que d'un seul remède, le plus surprenant de tous : l'argile. Et j'exagère à peine.

Nous sommes en 1581, en Allemagne, dans la région de Hohenloe. Wendel Thumblardt, un voleur multirécidiviste, vient d'être condamné à la peine de mort. Le juge lui propose un choix : la pendaison ou une expérience très risquée pour tester un nouvel antipoison. Wendel Thumblardt accepte de servir de cobaye.

Les médecins lui administrent, devant huissier, une drachme (environ 4,3 g) et demie de mercure (chlorure de mercure), soit plus de onze fois la dose mortelle. Puis ils lui donnent une drachme d'argile *Terra sigillata* dans du vin vieux. Le pauvre homme en fut « *fort vexé* », mais rendu à ses amis en bonne santé. Vous l'aurez compris, ce n'est pas le vin qui l'a sauvé mais bien l'argile.

Sauvé d'une dose (plus que) mortelle de mercure

Cette histoire véridique, tirée du très sérieux *History of Medicine*¹, est l'une des premières à démontrer **les vertus extraordinaires de l'argile**. Mais, de loin, pas la dernière...

Même les gros labos s'arrachent ce remède

Les Égyptiens s'en servaient en onguents pour désinfecter leurs blessures. Les Romains l'utilisaient en enveloppements et pour assainir l'eau. Hippocrate, le père de la médecine, préconisait des bains d'argile pour purifier le corps et l'esprit. Des médecins renommés comme Galien, Dioscoride et Avicenne ont aussi fait de grands éloges de l'argile contre la dysenterie, les intoxications ou les hémorragies. Mais aujourd'hui, il serait trop réducteur de voir l'argile comme un simple remède de grand-mère. La science a validé la plupart de ses usages séculiers. D'ailleurs de nombreux médicaments, le Smecta par exemple, sont à base d'argile².

L'argile, c'est de la boue, mais pas n'importe laquelle. C'est le résultat de la décomposition en texture très fine des roches de la croûte terrestre, un processus qui s'est effectué au fil des millénaires de telle sorte que la matière s'est chargée en minéraux.

Les argiles sont constituées d'un réseau de silice et d'alumine à des teneurs plus ou moins élevées, dans lequel s'imbriquent divers minéraux selon son origine: du →

1. Thompson C.J.S (1913). « Terra Sigillata, a famous medicament of ancient times », *History of Medicine*, section XXIII, London, retranscrite dans la thèse de Jade Allègre. 2. Diosmectite.

fer, du magnésium, du calcium, du cuivre, du sodium, du potassium, etc. Cette richesse et cette diversité des minéraux sont à l'origine des étonnantes propriétés reminéralisantes et régénératrices de l'argile.

Laquelle de ces quatre variétés vous convient ?

1. Verte, l'**illite** est quelquefois rouge ou jaune. C'est l'argile la plus connue car ses propriétés thérapeutiques ont été validées par de nombreuses études scientifiques³. En France, elle est la seule à posséder le droit à l'appellation « Argile verte ». S'il n'y en avait qu'une seule à choisir, ce serait donc celle-là. Elle est utilisée par voie interne pour traiter les affections gastro-intestinales mais aussi pour drainer l'organisme en profondeur (en cas d'acné, infection, migraines...). Elle s'emploie aussi traditionnellement en cataplasmes pour soigner les entorses, les fractures ou les foulures et résorber les œdèmes.
2. Généralement verte, la **montmorillonite** peut aussi être blanche ou jaune. C'est une argile de grande qualité thérapeutique et polyvalente. Très riche en minéraux, elle est l'ingrédient principal de plusieurs médicaments prescrits pour la colopathie fonctionnelle. Elle s'emploie notamment pour le confort articulaire, pour soulager les troubles intestinaux ou pour favoriser la cicatrisation. Elle aide aussi à assainir les peaux mixtes et grasses.
3. De couleur blanche, la **kaolinite** est la plus douce des argiles. Elle contient peu de minéraux. Elle fait un remarquable pansement gastro-intestinal apprécié dans le reflux gastrique, la constipation ou pour soulager une intoxication alimentaire. En gargarisme, elle soigne les maux de gorge. Par sa douceur, elle excelle dans les soins de beauté des peaux sensibles, irritées ou réactives. Elle s'utilise comme lait nettoyant, à la place du talc pour les fesses de bébé, sur les aisselles en déodorant sec, en bain de bouche, etc.
4. Le **rhassoul**, argile d'origine volcanique des montagnes de l'Atlas marocain, est utilisé par les femmes au Maghreb pour ses propriétés lavantes, régénérantes, désincrustantes et adoucissantes. C'est un dégraissant doux qui respecte le film hydrolipidique de la peau et des cheveux ; il fixe les impuretés et l'excès de sébum qui sont ensuite éliminés au rinçage.

4 recettes minute de beauté

1. **Masque désincrustant** : mélangez 2 cuillerées à soupe d'argile (au choix) et à peu près le même volume d'eau pour obtenir une pâte onctueuse. Ajoutez ½ cuillerée à café de miel liquide ou d'aloë vera pour l'hydratation (en option). Étalez en couche épaisse sur le visage. Laissez poser 10 à 15 minutes et rincez à l'eau tiède. Ne laissez pas sécher le masque sur la peau.
2. **Savon très doux** : sous la douche, mouillez-vous, puis saupoudrez sur le corps un peu d'argile blanche qui se transforme ainsi en lait de douche nettoyant. Vous pouvez mettre l'argile dans une salière.
3. **Lait nettoyant pour le visage** : dans le creux de la main, déposez une petite cuillerée à café d'argile blanche, ajoutez un peu d'eau et utilisez cette pâte fluide pour laver le visage, sans assécher la peau. Il fait une peau de bébé et est idéal pour les peaux fragiles, irritées, en cas d'eczéma, de psoriasis ou d'acné.
4. **Shampooing naturel au rhassoul** : mélangez 2 cuillerées à soupe de rhassoul à de l'eau tiède pour former une pâte crémeuse et homogène. Mouillez la chevelure et appliquez le rhassoul sur les cheveux en massant bien le cuir chevelu. Laissez poser 5 à 10 minutes, puis rincez abondamment. Ajoutez un peu de vinaigre de cidre à la dernière eau de rinçage.

La terre aux 7 pouvoirs

« L'effet éponge » de l'argile (utile en cas d'inflammation)

L'argile retient l'eau et toutes les molécules indésirables (gaz, odeurs, parasites...).

Faites le test : déposez une coupelle remplie d'argile dans le réfrigérateur. Elle désodorise en absorbant rapidement les mauvaises odeurs.

L'argile appliquée sur la peau a le même pouvoir et est capable de résorber les acnés et les inflammations.

Sur le même principe, un peu d'argile absorbée par voie interne permet de drainer le système digestif et réduit par exemple les flatulences, ce qui explique

que son utilisation soit très bénéfique dans les problèmes intestinaux.

Elle neutralise les virus et les bactéries

L'argile n'est pas seulement absorbante, elle est aussi adsorbante : elle attire à elle et fixe les impuretés, les germes pathogènes, les toxiques, etc. Elle les rend inactifs et les empêche de se reproduire. C'est sur cette capacité de neutralisation que reposent la plupart des effets thérapeutiques de l'argile. Comme elle piège efficacement les poisons, elle peut aussi assainir les eaux polluées et les rendre potables, inhibant les bactéries, les virus et les toxines⁴.

Rendre l'eau potable

Dans sa thèse de doctorat en médecine sur l'usage thérapeutique des argiles, Jade Allègre, médecin et naturopathe, partage de nombreuses anecdotes sur ses expériences humanitaires dans des pays aux conditions sanitaires difficiles. Par exemple lorsqu'elle était au Rwanda, en 1994, en pleine épidémie de choléra :

« Dès notre arrivée sur le lieu d'intervention, les canalisations d'eau avaient été coupées par un attentat, et mes confrères [...] s'inquiétaient fort en comptant et recomptant notre maigre stock de bouteilles. Alors que personnellement j'étais tout à fait tranquille : je pouvais décontaminer l'eau du lac Kivu en toute sécurité, malgré les cadavres des réfugiés morts du choléra. » La puissante adsorption de la toxine cholérique par l'argile lui permettait de boire sans danger l'eau contaminée par la bactérie⁵.

Pour faire le plein de minéraux

L'argile est reminéralisante : elle capte les indésirables et livre à la place des minéraux indispensables au bon fonctionnement du métabolisme⁶.

Elle joue ainsi un rôle dans l'équilibre acido-basique du corps et permet de lutter contre les états de fatigue.

Meilleure que les antibiotiques

L'argile neutralise efficacement nombre d'agents pathogènes, dont les bactéries, ou

3. Dário and al., « Evaluation of the healing activity of therapeutic clay in rat skin wounds », *Mater Sci Eng C Mater Biol Appl*, 2014 Oct., Epub 2014 Jul 6. Breitrück, Sparmann, Mitzner, Kerkhoff, « Establishment of a novel extracorporeal bowel model to study luminal approaches to treat inflammatory bowel disease », *Dis Model Mech*, 2013 Nov., Epub 2013 Aug 14. Jeon S1 and al., « Illite improves memory impairment and reduces A level in the Tg-APPsw/PS1dE9 mouse model of Alzheimer's disease through Akt/CREB and GSK-3 phosphorylation in the brain », *J Ethnopharmacol*, 2015 Feb 3, Epub 2014 Nov 29

4. Wang and al., « From illite/smectite clay to mesoporous silicate adsorbent for efficient removal of chlortetracycline from water », *J Environ Sci (China)*, 2017 Jan, Epub 2016 Oct 21. Wang and al., « Synthesis of a novel illite-carbon nanocomposite adsorbent for removal of Cr(VI) from wastewater », *J Environ Sci (China)*, 2017 Jul, Epub 2016 Dec 27. B. Sorgho, S. Pare, B. Guel, L. Zerbo, K. Traore, I. Persson, « Study of locale mixed clay from Burkina Faso for the removal of Cu²⁺, Pb²⁺ and Cr³⁺, 2011 », *Journal de la Société ouest-africaine de chimie*, Presses universitaires, 1995, pages 49-59, (35 ref.).

5. Jade Allègre, thèse de doctorat en médecine : « Les silicates d'alumine (argiles) en thérapeutique - Une pratique coutumière ancienne relayée dans la médecine moderne », 19 décembre 2012.

6. Kikouama OJI, Balde L., « From edible clay to a clay-containing formulation for optimization of oral delivery of some trace elements: a review », *Int J Food Sci Nutr*, 2010 Dec., Epub 2010 Jun 9.

en réduit fortement la présence, comme *Escherichia coli* (-92,6 %), ou *Staphylococcus aureus* (-99,7 %) ^{7,8}. Elle est utile dans bon nombre d'infections pulmonaires, intestinales, etc. Au contraire des antibiotiques de synthèse, elle agit de façon sélective sans altérer les bonnes bactéries de la flore intestinale et sans effets indésirables.

Mettez de l'argile sur vos blessures

L'argile est un antiseptique naturel car son fort pouvoir couvrant forme une barrière naturelle efficace. Elle est aussi un hémostatique très utile pour arrêter le saignement ⁹. Elle a des fonctions régénératrices exceptionnelles et traiter une plaie à l'argile favorise la reconstitution des tissus lésés pour aboutir à une cicatrisation totale. Selon le Dr Jade Allègre, c'est même la seule et unique façon de soigner les brûlures, y compris graves, en ne laissant aucune cicatrice.

Offrez-vous ce moment de détente

L'argile a des vertus décontractantes. Elle soulage efficacement les douleurs musculaires et articulaires. Il peut être bénéfique par exemple de prendre un bain à l'argile après une séance de sport pour éviter les courbatures ou une journée fatigante.

Purifiez-vous grâce à ce « bain de boue »

- Lavez-vous sous la douche. Remplissez la baignoire d'eau chaude et ajoutez deux verres d'argile en poudre (au choix).
- Installez-vous confortablement et délasser-vous 15 à 20 minutes.
- Avant de sortir, rincez-vous rapidement et séchez-vous. La peau est assouplie et douce, le grain de peau s'affine. La sensation de purification est étonnante et vous avez chassé la fatigue.

Cette terre est-elle... intelligente ?

Un des grands avantages de l'argile, c'est son action ciblée. On peut dire que l'argile possède une certaine intelligence car elle concentre son action juste là où c'est nécessaire, sans agresser les tissus autour, sans déséquilibrer le terrain et sans camoufler les symptômes : le point d'inflammation à éteindre, l'infection à éliminer, etc.

À faire chaque matin

L'argile peut être consommée pour répondre à un problème ponctuel, un trouble digestif par exemple. Mais quand les troubles sont chroniques et que les fonctions biologiques ont besoin d'être réharmonisées, une cure s'impose. Elle consiste à boire un verre d'eau argileuse de préférence le matin au réveil durant trois semaines.

Quand faire une cure ?

- **En cure détox :** une cure peut se faire à tout moment, mais le début du printemps est un moment privilégié pour nettoyer et drainer l'organisme en profondeur.
- **En cas de reflux et d'acidité gastrique :** le pouvoir couvrant de l'argile est excellent pour protéger les muqueuses. L'argile calme l'inflammation, apaise la douleur et délivre des minéraux alcalins qui contrent l'excès d'acidité.
- **Pour combattre un ver intestinal :** grâce à ses propriétés vermifuges, l'argile favorise l'expulsion des parasites.
- **Si vous souffrez de ballonnements :** l'argile réduit les fermentations et capte les gaz.
- **En cas d'infection :** par son pouvoir adsorbant des virus et des bactéries, toute infection peut bénéficier pleinement des effets positifs de l'argile.
- **Quand vous êtes fatigué :** l'argile stimule l'énergie vitale, elle revitalise et corrige les états de fatigue.
- **En cas d'anémie :** l'argile purifie le sang et active la coagulation. En complément d'une alimentation adéquate, elle a des effets positifs sur la numération globulaire.
- **Contre la dermatose :** tous les problèmes de peau se traitent aussi de l'intérieur et les propriétés anti-inflammatoires et drainantes de l'argile sont souveraines en cas d'eczéma, d'acné, de psoriasis ou de toute éruption.
- **Lors d'une convalescence :** faire appel aux propriétés revitalisantes et énergisantes de l'argile permet de recouvrer plus rapidement un état de santé.

Mode d'emploi

Privilégiez une argile verte illite en poudre et ultra-ventilée (grains les plus fins) ou surfine (grains un peu plus gros). L'argile doit être pure et cela doit être mentionné sur l'étiquette : argile 100 %.

- Préparez votre eau argileuse la veille au soir pour la laisser décanter la nuit (si vous êtes sujet à la constipation, préférez

la prendre le soir, donc préparez le matin pour laisser décanter toute la journée). N'utilisez jamais d'ustensile en métal, prenez une cuillère en bois et un verre aux parois épaisses (l'argile a une telle puissance qu'elle peut briser les verres fins).

- Versez en pluie une à deux cuillerées à café d'argile dans un verre d'eau de source.
- Ne remuez pas, laissez l'argile se déposer peu à peu.
- Le matin, au réveil, laissez le dépôt d'argile au fond et buvez seulement le surnageant.

Au bout d'une semaine, vous pourrez remuer votre préparation le matin et boire le tout.

Durée : trois semaines. Cependant, pour un nettoyage en profondeur, il peut être nécessaire de la renouveler après avoir respecté une pause d'une semaine.

Contre-indications et précautions

- Pas de cure d'argile si vous souffrez d'hypertension artérielle ou d'occlusion intestinale ou si vous avez pris récemment de l'huile de paraffine.
- Si vous souffrez d'un cancer du tractus digestif, ne prenez l'argile que sous la supervision d'un bon spécialiste.
- Si la prise d'argile vous constipe, cela signifie que vos intestins étaient malades avant la cure et que l'argile s'est bloquée sur votre paroi digestive pour la soigner : ne prenez surtout pas de laxatif ! Suspendez la cure d'argile et attendez sereinement que le transit se rétablisse, puis reprenez votre cure.
- Respectez au minimum un intervalle de deux heures entre la prise d'un médicament ou de la pilule contraceptive et l'argile. L'argile attire à elle tous les toxiques et elle pourrait tout à fait rendre votre médication inactive. →

Les bonbons à l'argile

Très faciles à réaliser, ils sont remarquables pour les aphtes, les gingivites, les abcès dentaires, etc.

- Préparez une pâte épaisse en mélangeant un peu d'eau avec de l'argile en poudre (au choix).
- Façonnez de petites boulettes de la taille d'une noisette et laissez-les sécher, si possible au soleil.
- Les bonbons se sucent.

Notre conseil : vous pouvez remplacer l'eau par une infusion de plantes (de la menthe par exemple) et y ajouter un peu de miel pour les édulcorer.

7. Analyses effectuées par l'Institut de Recherche Microbiologique de Mitry Mory (77), procès-verbaux d'essais N°219/0391 et N°350/0192 chapitre A du 25 mars 1991.

8. Caitlin C. Otto, Shelley E. Haydel, « Exchangeable Ions Are Responsible for the In Vitro Antibacterial Properties of Natural Clay Mixtures », *Plus One*, May 17, 2013

9. Yunlong Li, « Hemostatic Efficiency and Wound Healing Properties of Natural Zeolite Granules in a Lethal Rabbit Model of Complex Groin Injury », *Materials (Basel)*, 2012 Dec., Published online 2012 Dec 3

Comment apaiser vos douleurs articulaires et musculaires

En usage externe, l'argile permet d'agir de deux façons. D'abord, pour répondre à un problème de peau (résorber un abcès, sécher un bouton, pomper le venin d'une piqûre d'insecte ou de morsure de serpent¹⁰, soigner une ampoule ou un panaris...).

Mais les bienfaits de l'argile sont surtout réputés en cas de problèmes osseux, articulaires et musculaires : arthrose, ostéoporose, lumbago, tendinite, entorse, fracture... Les cataplasmes d'argile sont alors souverains pour soulager efficacement la douleur, réduire l'inflammation et favoriser la réparation des tissus.

Des cataplasmes tout prêts existent, mais ils sont aussi très faciles à confectionner vous-même. L'argile concassée est plus pratique pour réaliser de plus grandes quantités, même si vous pouvez aussi utiliser de l'argile en poudre. La pâte d'argile se conserve très bien et très longtemps, il suffira de la recouvrir d'un linge pour éviter de la contaminer.

Préparer la pâte

- Remplissez un saladier avec des cailloux d'argile concassée.
- Recouvrez à fleur d'eau de source, laissez seulement dépasser les pointes et ne remuez surtout pas.
- Déposez un linge sur le saladier et laissez reposer le temps que les cailloux absorbent l'eau et se dissolvent.

Votre pâte d'argile est prête, vous pouvez la remuer avec une spatule en bois et vérifier sa consistance, pas trop épaisse mais ferme, un peu comme du beurre.

Préparer le cataplasme

Un cataplasme doit être un peu plus grand que la zone à traiter et son épaisseur (qui joue un rôle important), de 2 à 3 cm. Plus l'argile est épaisse, mieux elle travaille.

- Prenez un papier essuie-tout en double épaisseur ou un tissu propre et étalez-y l'argile avec une cuillère en bois.

- Posez directement l'argile en contact avec la peau et maintenez le tout avec un bandage sans trop serrer.

Durée du cataplasme

Le temps de pose dépend des applications, cela va d'une quinzaine de minutes à toute une nuit. Pour la plupart des indications, deux heures sont une bonne moyenne. Normalement l'argile a commencé à sécher et le cataplasme s'enlève facilement. Si nécessaire, faites couler un peu d'eau pour le détacher, puis rincez la peau avec de l'eau tiède, sans forcément chercher à éliminer toutes les traces d'argile, celles qui restent en place partiront à l'application suivante.

En général, on prévoit une à deux applications de deux heures par jour jusqu'à amélioration. Même si les améliorations peuvent être longues à se manifester, l'argile agit toujours et en profondeur, il faut juste un peu de patience.

Précaution

Ne persistez pas si vous avez une sensation de gêne, de froid, de tiraillement ou de malaise. Dans tous les cas, un cataplasme doit vous apporter une sensation de bien-être et vous soulager.

Chaud ou froid ?

Selon les utilisations, le cataplasme peut être utilisé tiède ou froid :

- Il sera froid si vous l'appliquez sur une zone congestionnée, fiévreuse ou enflammée. Si vous le sentez tiédir, c'est signe que l'argile agit.
- Il sera tiède sur une zone froide comme une fracture.

Pour faire chauffer un cataplasme sans le dessécher : le mettre au soleil, le déposer sur un radiateur ou le mettre au bain-marie.

Au début d'un traitement, il est possible que vous sentiez une aggravation de vos symptômes, c'est tout à fait normal. C'est seulement le signe que l'argile est active. Elle draine les toxines et doit les évacuer vers l'extérieur. Persévérez et soyez patient.

Indispensable dans votre valise

En voyage, prévoyez toujours :

- **Quelques cailloux d'argile** concassée pour purifier l'eau (voir encadré). Il suffit de déposer un petit caillou au fond d'une bouteille (non métallique) à boire au cours de la journée.
- **Un peu d'argile en poudre** dans un pot bien fermé : pour préparer un verre d'eau argileuse en cas de turista ou d'infection intestinale, mais aussi dans les situations d'urgence pour soigner une plaie.

Brûlures, coupures et plaies : mode d'emploi

Sans attendre et sans chercher à nettoyer la blessure, saupoudrez immédiatement et généreusement l'argile. Laissez l'argile agir et sécher à l'air libre. Renouvelez le poudrage aussi souvent que nécessaire. L'argile attire à elle les impuretés (jusqu'aux plus microscopiques) qui se trouvent dans la plaie et qui vont naturellement remonter vers la surface. Elle stoppe le saignement et elle forme un très bon pansement couvrant naturel. Elle empêche l'infection, l'apparition de cloques et accélère les processus de cicatrisation.

Pour aller plus loin :

le **dimanche 30 juin** à Paris, Jade Allègre, médecin spécialiste des argiles et présidente de l'association L'homme et l'argile organise un atelier de formation pour apprendre à utiliser les différentes argiles.

Informations et inscriptions sur <http://jade-allegre.com/argiles/stages/>

- **Annie Casamayou**, naturopathe

¹⁰ Jade Allègre fait état dans sa thèse du très fort pouvoir antipoisson de l'argile, histoires vécues à l'appui, sur des morsures mortelles, mais aussi pour les poisons ingérés comme la mort aux rats ou le paraquat, puissant herbicide, ce qui a été prouvé par la science : Meredith T.J., Vale J.A. (1987). « Treatment of paraquat poisoning in man: methods to prevent absorption, a review », *Human Toxicol.*

Du roquefort dans le biberon de bébé ? !

Des scientifiques conseillent de donner du fromage à votre bébé. Si vous nous lisez depuis quelque temps, vous devez penser que ces chercheurs sont devenus fous. Ne faut-il pas au contraire limiter la consommation de produits laitiers ? Eh bien, pas forcément, si

l'on en croit une récente étude parue dans la revue *Allergy*, qui montre que la consommation de fromage chez les tout-petits réduirait le risque de développer des allergies. Une équipe du CHU de Besançon a collecté pendant plus de quinze ans des données sur

les facteurs environnementaux, les maladies allergiques et les pratiques alimentaires de 931 enfants européens vivant en milieu rural, depuis leur naissance jusqu'à leurs 6 ans. Résultat : la consommation de fromage entre 12 et 18 mois diviserait par deux le risque



Hémorroïdes : gérez la crise, évitez l'opération

Si vous avez tout essayé et que les hémorroïdes reviennent à chaque fois, il vous reste une option... l'opération. Mais quand on voit les complications (vraiment très gênantes) qu'elle peut engendrer, c'est l'étape que l'on veut éviter à tout prix. Heureusement, avant d'en arriver là, il existe des solutions naturelles pour gérer les crises avant qu'elles ne dégénèrent.

« Varices honteuses », voilà comment on surnommait autrefois les hémorroïdes, ces veines dilatées et gonflées autour de l'anus. Parmi les symptômes : des douleurs et des démangeaisons, un inconfort en position assise ou des saignements lorsqu'on va aux toilettes.

Le problème, au-delà de la douleur parfois insupportable, c'est que même si elles peuvent se résorber spontanément, souvent les hémorroïdes reviennent et peuvent aussi entraîner des complications graves comme la thrombose hémorroïdaire externe. Dans les cas les plus graves, une intervention chirurgicale peut même être proposée par le médecin. Personne n'est à l'abri : environ 1 adulte sur 2 de plus de 50 ans connaît la gêne des hémorroïdes.

Osez consulter !

Le mieux reste de consulter pour établir un diagnostic fiable, mais encore faut-il oser... C'est parfois plus difficile qu'il n'y paraît, entre pudeur, gêne et honte. Pourtant il le faut, comme le rappelle la Société française de coloproctologie : « D'autres maladies peuvent donner des signes absolument identiques (abcès,

herpès, cancer de l'anus...). C'est pourquoi les symptômes chroniques doivent inciter à consulter. »

Les traitements médicamenteux consistent à calmer la douleur (médicaments antalgiques ou anti-inflammatoires), régulariser le transit intestinal (laxatifs), améliorer le flux veineux (médicaments dits veinotoniques), diminuer l'œdème et calmer l'inflammation locale (suppositoires et crèmes). Pour les hémorroïdes sans complications, on peut remplacer cette longue liste par des produits naturels.

Laquelle de ces quatre causes vous concerne ?

Quatre causes principales peuvent provoquer des hémorroïdes (qu'elles soient internes ou externes) :

1. La constipation est généralement la première responsable d'une crise hémorroïdaire. Une augmentation de la pression sanguine dans la zone abdominale et pelvienne provoque la dilatation forcée des veines (évitiez toujours de pousser quand vous allez à la selle).
2. Lors de la grossesse, les hémorroïdes sont fréquentes car le bébé peut faire

Prudence avec l'automédication

En cas de douleurs, évitez l'ibuprofène ou l'aspirine qui peuvent accroître les saignements.

Évitez aussi les narcotiques et les médicaments qui contiennent de la codéine (c'est le cas de nombreux antitussifs) car ils peuvent entraîner de la constipation.

N'employez pas les médicaments à l'hydrocortisone ou à la benzocaïne plus d'une semaine, à moins que le médecin ne le recommande. De plus, abstenez-vous de les utiliser en cas d'infection locale¹.

pression sur les veines abdominales, ce qui empêche un bon retour veineux et crée la dilatation.

3. Avec l'âge, une faiblesse du tissu veineux apparaît. Il perd alors son élasticité, comme dans les problèmes de varices, et les veines gonflent.
4. Des diarrhées chroniques (dans le cas de la colopathie fonctionnelle à diarrhée prédominante par exemple) ou une substance alimentaire, comme du piment, peuvent aussi créer l'inflammation des tissus au niveau de l'anus. →

1. Source : Passeportsante.net, « Les hémorroïdes : prévention et traitements ».

d'eczéma à 6 ans et d'allergie alimentaire. Elle est aussi associée à un risque diminué de rhinite allergique, d'asthme et de sensibilisation aux allergènes tant alimentaires

qu'inhalés. D'autres études sont nécessaires pour confirmer ces premiers résultats, mais il semblerait que la diversité microbienne des fromages favoriserait le développement du

microbiote intestinal et du système immunitaire de l'enfant. Et cela à une condition : privilégier des fromages artisanaux plutôt que ceux, standardisés, des grandes surfaces.

Cinq techniques naturelles anti-hémorroïdes

La méthode « chaud-froid »

L'idée est de créer une constriction de la veine par une différence de température. Cette méthode, tirée d'un protocole réalisé par Christophe Bernard, enseignant à l'École lyonnaise des plantes médicinales, est particulièrement efficace pour soigner les hémorroïdes externes.

- Préparez 2 bassines assez larges pour pouvoir vous asseoir dedans. Le but est de tremper uniquement la zone douloureuse, pas le bassin.
- Remplissez une bassine d'eau tiède à chaude (entre 35 °C et 37 °C) et l'autre bassine d'eau froide.
- Commencez par la bassine d'eau chaude pendant une minute.
- Passez ensuite à la bassine froide sans attendre et restez-y une trentaine de secondes.
- Répétez cette alternance 2 à 3 fois et finissez par le bain froid.
- Après séchage, appliquez une pommade maison ou du commerce. On peut faire ce soin 2 à 3 fois par jour².

Vous pouvez améliorer l'efficacité de cette technique en préparant la bassine d'eau chaude avec une infusion de plantes adoucissantes (souci, plantain, consoude, camomille matricaire) et de plantes astringentes (qui resserrent les tissus) comme : hamamélis (cette plante est aussi anti-inflammatoire et stoppe les saignements), achillée millefeuille, chêne, en décoction.

Un onguent de plantes adoucissantes

Préparer un onguent avec du souci (*Calendula officinalis*), de la consoude (*Symphytum officinale*), du plantain (*Plantago major*, *P. lanceolata*), ou du millepertuis (*Hypericum perforatum*) est idéal. Mais une seule de ces plantes peut faire l'affaire. Procédez comme suit :

- Faites macérer les plantes dans du beurre de karité (ou 12 g de cire d'abeille + 100 ml d'huile végétale).
- Faites fondre le beurre, puis retirez du feu.
- Quand le mélange est tiède, incorporez les fleurs séchées ou fraîches (mais non mouillées).
- Laissez macérer au bain-marie (ou sur un radiateur) pendant quelques heures.
- Presser la mixture dans un linge pour en extraire le beurre.
- Pratiquez plusieurs fois par jour un massage circulaire de la zone afin de

mobiliser le tissu veineux ou faire rentrer la veine si elle est externe.

Cet onguent peut se conserver plusieurs mois dans un pot à température ambiante si vous avez pris soin de séparer l'eau résiduelle du pressage des fleurs fraîches. Sinon, mettez-le au frigo.

Les effets surprenants de la compresse astringente

- Préparez une petite quantité de décoction de chêne ou d'hamamélis, à garder au réfrigérateur dans un flacon.
- Imbibez un coton démaquillant de décoction et appliquez-le immédiatement (pour profiter du froid).
- Gardez ce coton quelques minutes.
- Répétez l'opération plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes de teinture de plantes veinotoniques (pas trop car l'alcool peut irriter les hémorroïdes) : 20 gouttes de fragon (action astringente et anti-inflammatoire) et 20 gouttes de marron d'inde³ dans une petite bouteille de 30 ml de décoction.

Mettez du plantain dans votre suppositoire

Voici comment réaliser vos propres suppositoires pour hémorroïdes⁴ :

Ingrédients :

- 230 ml d'huile de noix de coco
- 2 c. à s. de fleurs de souci
- 2 c. à s. de feuilles de plantain
- 2 c. à s. de feuilles de consoude
- 2 c. à s. de sommités fleuries d'achillée millefeuille

Préparation :

- Faites fondre l'huile de noix de coco à feu doux.
- Une fois liquide, rajoutez les herbes pulvérisées et remuez bien. Enlevez du feu.
- Quand l'huile commence à se figer, continuez à remuer afin que les herbes ne se déposent pas au fond.
- Lorsque l'huile commence à durcir, formez des suppositoires à la main en les roulant sur une surface non collante.
- Gardez les suppositoires au congélateur jusqu'à utilisation.

Buvez du marron et de la vigne

En plus des solutions externes, on peut prendre des teintures-mère par voie interne, 3 fois par jour dans un peu d'eau :

- Marron d'Inde, 10 gouttes

- Fragon, 20 à 30 gouttes
- Hamamélis, 20 à 30 gouttes

D'autres plantes peuvent aussi être ajoutées ou remplacer celles qui ne sont pas disponibles :

- Achillée millefeuille, 20 à 30 gouttes
- Vigne rouge, 15 à 20 gouttes

Des plantes dépuratives comme le pissenlit ou le chrysanthellum seront aussi utiles pour diminuer une éventuelle congestion qui affecte le retour veineux provenant de la région anale. Cela permet aussi de garder un bon transit.

« L'herbe aux hémorroïdes » pousse à côté de chez vous

La ficaire, couramment appelée « herbe aux hémorroïdes », a des racines en forme de petits bulbes qui sont utilisées en décoction ou dans la préparation d'onguents pour soigner les hémorroïdes. L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) place d'ailleurs cette plante dans sa liste « A » des plantes médicinales utilisées traditionnellement en Europe⁵. Attention, en usage interne elle peut être toxique.

Ces 3 habitudes peuvent faire toute la différence

« Les plantes médicinales doivent être accompagnées d'un changement de l'hygiène de vie afin de constater une amélioration sur le long terme », précise Christophe Bernard.

L'**exercice physique**, comme la marche, est essentiel pour la bonne santé de la circulation veineuse, pour le drainage hépatique et la digestion. Une vingtaine de minutes de marche par jour à bonne allure stimulent le transit intestinal et le retour veineux.

Il faut **éviter de rester assis** de longues heures, cela augmente la pression sur la zone concernée. Si vous êtes bloqué au travail devant l'écran, pensez à vous lever régulièrement pour marcher quelques minutes. Évitez aussi la manutention d'objets lourds.

Côté **alimentation**, veillez à des apports en nutriments essentiels spécifiques pour les tissus de soutien (tissu conjonctif, collagène) : bioflavonoïdes (antioxydants contenus dans les fruits rouges), silice (ortie) et vitamine C (fruits et légumes crus, ou acérola). Évitez les boissons et les aliments qui peuvent irriter les muqueuses comme le café (même décaféiné), l'alcool, la moutarde forte, le piment et autres épices fortes.

- **Pryska Duœurjoly**, journaliste scientifique

2. Tous ces conseils peuvent être retrouvés sur le site de Christophe Bernard : www.altheaprovence.com

3. Cette plante est généralement utilisée en teinture-mère. On peut la fabriquer soi-même en cassant le marron qui, une fois séché pendant quelques jours, peut être mis à macérer dans de l'alcool à 60 °C.

4. Recette de Rosalee de la Forêt, une herbaliste américaine, également disponible sur le blog de Christophe Bernard.

5. Pharmacopée française janvier 2019, disponible sur www.ansm.sante.fr

Faut-il se méfier du curcuma ?

Le curcuma fait beaucoup parler de lui... dans le bon et le mauvais sens. Pour le consommateur, pas facile de s'y retrouver. Au cabinet, mes clients remettent de plus en plus en cause cette « golden spice » (épice d'or). Faut-il vraiment se méfier du curcuma ?

C'est à la curcumine, principal pigment du curcuma, que seraient associés les effets bénéfiques de la plante. La recherche ne cesse de confirmer ses nombreuses propriétés. Pourtant, ce pigment aurait une biodisponibilité faible et une activité anticancéreuse limitée, selon une étude baptisée « The dark side of curcumin¹ » (la face cachée de la curcumine).

Le problème, c'est que seulement 2 % de ses polyphénols sont absorbés après toutes les étapes d'absorption et de métabolisation. L'enjeu paraît simple alors : concentrer et augmenter la biodisponibilité de la curcumine. En 2018, une étude parue dans la revue *Molecules* affirme que les nouvelles formes d'administration peuvent surmonter les problèmes de biodisponibilité². Mais attention, cela n'est pas toujours une bonne idée...

La pipérine, une fausse bonne idée

Pour augmenter la biodisponibilité de la curcumine, les fabricants multiplient les recettes avec huiles essentielles, fibres de fenugrec, lécithine de soja, nanoparticules... La liste est longue.

Une des méthodes les plus connues est de l'associer à la pipérine, le principal composant actif du poivre. Il permettrait d'augmenter de 2 000 % la biodisponibilité de la curcumine³!

Magique? Oui mais... La pipérine pourrait favoriser une perméabilité intestinale⁴, mère de nombreuses maladies inflammatoires périphériques.

Cette fonction biologique de la pipérine peut aussi interférer avec la métabolisation de certains médicaments⁴.

Doit-on vraiment séparer la curcumine du curcuma ?

En 2017, des scientifiques ont pris le contre-pied des centaines de travaux sur la curcu-

mine. Selon eux, la recherche devrait plutôt s'orienter vers l'étude du curcuma comme plante entière, remettant en cause l'efficacité de la curcumine comme constituant isolé et ses différents mécanismes d'administration⁵. Pas étonnant alors que le consommateur se retrouve désarmé face à toutes ces allégations des laboratoires et joutes contradictoires des experts.

Et pourtant...

En tant que professionnel, je maintiens que le curcuma et sa curcumine sont de puissants alliés de la santé. Une dernière étude de 2016 déclare d'ailleurs que « plus de 100 essais cliniques différents ont été réalisés avec la curcumine, qui démontrent clairement son innocuité, sa tolérabilité et son efficacité contre diverses maladies chroniques chez les humains⁶ ».

De nombreuses études scientifiques confirment aussi l'intérêt thérapeutique des polyphénols du curcuma et de sa fameuse curcumine.

C'est une bombe antioxydante

Il a été démontré que la curcumine améliore les marqueurs systémiques du stress oxydatif. Une revue systématique récente⁷ et une méta-analyse de données portant sur l'efficacité d'une supplémentation en curcuminoïdes ont révélé un effet significatif sur tous les paramètres étudiés du stress oxydatif.

C'est un anti-inflammatoire à large spectre

Le stress oxydatif a été impliqué dans de nombreuses maladies chroniques (maladie d'Alzheimer, de Parkinson, sclérose en plaques, épilepsie, maladies cardiovasculaires...)⁸, et ses processus pathologiques sont étroitement liés à ceux de l'inflammation⁹.

Les polyphénols du curcuma offrent une alternative aux anti-inflammatoires non stéroïdiens en cas d'arthrose, améliorent

la sensibilité à l'insuline, suppriment l'adipogenèse¹⁰ et réduisent l'hypertension artérielle. Ils sont une arme majeure contre le ravage du syndrome métabolique¹¹.

Il stimule votre mémoire (même après 60 ans)

Une étude clinique de 2015 a aussi démontré que 80 mg de curcumine amélioraient les fonctions cognitives des sujets sains âgés de 60 à 85 ans¹².

Une heure après l'administration, la performance dans les tâches d'attention soutenue et de mémoire de travail, s'est nettement améliorée comparativement au placebo. La curcumine a également eu un effet positif sur l'humeur et la fatigue générale causées par le stress, sur la vivacité d'esprit et la satisfaction.

Trois conseils pour utiliser tout le potentiel du curcuma

Évitez les associations à la pipérine ou la poudre de curcuma pure à haute dose, compte tenu de la présence potentielle de métaux lourds, de la difficulté d'assimilation gustative et biologique de ces grandes quantités d'épices, et de la contre-indication des épices en cas d'inflammation intestinale précancéreuse.

Je vous déconseille les références avec nanoparticules ou polysorbate à cause de leur possible toxicité.

J'utilise des **extraits fluides de plantes fraîches standardisées (EPS)**, comme des compléments de curcumine avec phospholipides ou huiles essentielles dans des situations inflammatoires aiguës ou chroniques... et je vous assure que ça marche! Choisissez des laboratoires qui privilégient des produits issus de l'agriculture biologique (Nutrixéal, Dynveo).

■ Sylvain Garraud, naturopathe

1. Burgos-Morón E., and al. « The dark side of curcumin », *Int. J. Cancer*, 2010 - 2. Catanzaro M, and al. « Immunomodulators Inspired by Nature: A Review on Curcumin and Echinacea », *Molecules*, 2018 Oct 26. - 3. Shoba G. and al., « Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers », *Planta Med.* 1998 - 4. Khajuria A, Thusu N, Zutshi U. « Piperine modulates permeability characteristics of intestine by inducing alterations in membrane dynamics: influence on brush border membrane fluidity, ultrastructure and enzyme kinetics », *Phytotherapy*. 2002 Apr - 5. Nelson K.M., and al. « The essential medicinal chemistry of curcumin », *J. Med. Chem.* 2017 - 6. Kunnumakkara A. B., and al. « Curcumin, the golden nutraceutical: multitargeting for multiple chronic diseases », *British Journal of Pharmacology*, 2017 - 7. Sahebkar A., and al. « Effect of curcuminoids on oxidative stress », *J. Funct. Foods*. 2015 - 8. Minihane AM, Vinoy S, Russell WR, et al. « Low-grade inflammation, diet composition and health: current research evidence and its translation », *Br J Nutr.* 2015 - 9. Biswas SK. « Does the Interdependence between Oxidative Stress and Inflammation Explain the Antioxidant Paradox? », *Oxid Med Cell Longev.* 2016. - 10. Fabrication de tissu adipeux, autrement dit de graisse corporelle. - 11. Hewlings SJ, Kalman DS. « Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health », *Foods*. 2017 Oct 22. 12. Cox K.H., Pipings A., Scholey A.B. « Investigation of the effects of solid lipid curcumin on cognition and mood in a healthy older population », *J. Psychopharmacol.* 2015.

L'INFO INSOLITE

Il pensait avoir un rhume, c'était une dent qui poussait dans son nez !

L'histoire se déroule au Danemark. Un homme âgé de 59 ans pense souffrir d'un rhume persistant depuis plus de deux ans. Comme rien ne le soulage, il se rend finalement à l'hôpital universitaire d'Aarhus. Le scanner repère alors une petite masse dans la cavité nasale, au-dessus du palais. Après une opération sous anesthésie générale, le diagnostic final ne laisse plus aucun doute : il s'agit bien d'une dent qui poussait dans son nez. Heureusement pour ce Danois, une fois la dent retirée tous les symptômes ont disparu. Ce phénomène est plus fréquent qu'on pourrait le penser puisqu'il toucherait entre 0,1 et 1 % de la population (principalement des hommes).

Moeller ML, Bille J, Fuglsang M., « Retained tooth in the nasal cavity : a rare cause of nasal congestion », *BMJ Case Reports* CP 2019.

LA PENSÉE À MÉDITER

« La meilleure façon de réaliser ses rêves est de se réveiller. »

Paul Valéry (1871-1945), écrivain, poète et philosophe français

L'ATELIER PRATIQUE

5 techniques étonnantes pour retrouver la ligne

1. Adoptez la température idéale

Une température environnante de 19 °C stimule la combustion des graisses brunes jusqu'à 40 %¹.

Si vous préférez la chaleur, 1 heure dans un bain à 40 °C correspond à 1 heure de vélo².

2. Riez

10 à 15 minutes de rire par jour brûlent 10 à 40 kcal³. Pour que les effets sur le poids soient significatifs, il faudrait donc rire au moins 30 minutes par jour.

3. Cultivez votre jardin

Le jardinage est un moyen agréable de rester en forme. Quelques exemples :

- Tondre sa pelouse 1 heure équivaut à 1 heure de ski alpin
- Bêcher pendant 1 heure équivaut à 1 heure de natation crawl
- Planter à la main 1 heure équivaut à 1 heure de cyclisme⁴.

4. Donnez votre sang

Des chercheurs de l'Université de Californie ont découvert que donner 500 ml de sang permet de brûler 650 calories, soit autant que dans une tablette de chocolat noir⁵.

5. Retombez en enfance

Sauter à la corde est l'une des activités les plus efficaces pour se dépenser : 20 minutes permettent de brûler environ 187 calories⁶.

1. Van der Lans, Hoeks, Brans, Vijgen, Visser, Vosselman, Hansen, Jörgensen, Wu, Mottaghy, Schrauwen, Van Marken Lichtenbelt, « Cold acclimation recruits human brown fat and increases nonshivering thermogenesis », *J Clin Invest.* 2013 Aug.

2. Faulkner, Jackson, Fatania, Leicht, « The effect of passive heating on heat shock protein 70 and interleukin-6 », *Temperature (Austin)* 9 Mar 2017.

3. Buchowski, Majchrzak, Blomquist, Chen, Byrne, and Bachorowski, « Energy expenditure of genuine laughter », *Int J Obes (Lond)* 2007 Jan.

4. Chiffres de l'Institut de recherche du bien-être de la médecine et du sport santé (IRBMS), pour un homme de 70 kg.

5. *Alternatif bien-être* N°136, janvier 2018

6. www.irbms.com/la-pratique-du-saut-a-la-corde/

L'IMAGE MYSTÈRE



Saurez-vous reconnaître ce qui figure sur cette photo ?

Indices : il ne s'agit pas de cerises. Ce fruit resserre le ventre disait Galien. Il est excellent en confiture et possède de nombreux bienfaits thérapeutiques... N'hésitez pas à nous envoyer vos réponses dans la partie témoignage de notre formulaire de contact en ligne : <http://contact.pure-sante.info/contactez-nous/>

Et rendez-vous dans votre prochain *Révélation Santé & Bien-Être* pour avoir la réponse (elle figurera dans l'un des articles du numéro).

Révélation Santé & Bien-être n° 32 - mai 2019

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédacteur en chef : Florent Cavalier

Éditrice : Claire Fouilleul

Rédacteurs : Annie Casamayou, Pryska Duceurjoly, Sylvain Garraud, Claire Fouilleul

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

Revue mensuelle (39 €)

Adresse : SNI Éditions - Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Service client : +33 (0)1 58 83 50 73

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.

Révélation
Santé & Bien-être

Si vous souhaitez réagir à un article ou à un sujet traité dans ce numéro, n'hésitez pas à nous contacter :

<http://contact.pure-sante.info/contactez-nous/>