

# Révélation

## Santé & Bien-être

Les meilleures découvertes  
de la recherche en santé naturelle

N° 52 – JANVIER 2021

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

PAGE 1  
**LE DOSSIER MÉDICAL**

### Ne faites plus la chasse aux graisses !

■ Pryska Duceœurjoly

PAGE 8  
**LE BUREAU DES ARNAQUES**

### Gluten : et si vous vous trompez ?

■ Sylvain Garraud

PAGE 10  
**NUTRITION**

### La chronobiologie, ou l'art de vivre au rythme de son corps

■ Nathalie Rigoulet

PAGE 12  
**ACTUALITÉ**

### Et si l'or soignait le cancer ?

PAGE 16  
**QUESTIONS DES LECTEURS**

### Inflammation vésicale : la solution naturelle

■ Dr Valérie Coester



## Ne faites plus la chasse aux graisses !

### Le guide complet (et concret) pour s'y retrouver dans la jungle des huiles

Combien de personnes ont banni de leur alimentation les produits gras et ne cuisinent plus qu'à la vapeur ou s'enfuient en courant dès qu'on leur tend un peu de beurre ? Halte aux amalgames, la chasse au gras nuit gravement à la santé ! Voici tous nos conseils pour rétablir votre équilibre lipidique.



#### Pryska Duceœurjoly

est à la fois diplômée en naturopathie et journaliste scientifique.

Elle a publié de nombreuses

enquêtes de santé dans plusieurs revues spécialisées, comme *Néosanté* ou *Nexus*.

Il est urgent de rappeler que les acides gras ne sont pas mauvais pour la santé et que les bannir, sans distinction, est pour le moins risqué : toutes nos membranes cellulaires en ont besoin, à commencer par notre cerveau, tissu très riche en lipides, qui se caractérise par une forte teneur en acides gras polyinsaturés.

Ces lipides jouent un rôle dans la régulation de la « plasticité synaptique », ou la capacité d'échanges entre les neurones. En d'autres termes, une mauvaise plasticité pénalise les fonctions cérébrales. Dans certaines maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer, un déficit de plasticité a été corrélé avec une diminution de la teneur en acides gras polyinsaturés de la famille des oméga-3 dans les membranes cérébrales.

Se priver de noix (observez leur forme si semblable à celle notre cerveau), d'huile de colza (riche en oméga-3) ou de poisson gras (saumon, hareng, maquereau) sous prétexte que ces produits contiennent du gras, c'est risquer de graves carences et s'exposer à des maladies de civilisation. Mais alors, pourquoi cette chasse aux graisses permanente, véhiculée par les messages nutritionnels habituels ? →

## Le gras, réhabilité. Oui, mais...

Nous sommes en 1960.

Des scientifiques démontrent que le sucre est mauvais pour la santé cardiovasculaire<sup>1,2,3,4</sup>. Les industriels du sucre font alors tout pour que ces découvertes ne soient pas révélées au grand public. Le bouc émissaire est tout trouvé : le gras.

Ils financent de nombreuses études pour incriminer l'excès de gras dans les problèmes cardiovasculaires, métaboliques et les surpoids. C'est un article publié dans le « *Journal of Internal Medicine* » qui révèle la supercherie : l'industrie du sucre aurait payé des scientifiques et fait pression sur l'OMS pour mettre en cause le gras à la place du sucre<sup>5</sup>.

Aujourd'hui les scientifiques savent que le sucre favorise le surpoids et les troubles du métabolisme. Le gras a été réhabilité, et même starifié.

De malbouffe toxique, il est devenu aliment santé par excellence. Il n'y a qu'à voir le succès grandissant des régimes céto-gènes ou « low carb » qui préconisent une alimentation ultra riche en matières grasses en tout genre : beurre, lard, fromage, huile, plats en sauce, etc.

Oui mais...

Hollywood nous a habitués aux scénarios simples avec les « gentils » d'un côté et les « méchants » de l'autre, mais en ce qui concerne les graisses, la réalité est plus complexe. C'est ce que vous découvrirez ce mois-ci dans votre numéro de *Révélation Santé & Bien-Être* : un guide complet pour apprendre à bien choisir et utiliser les matières grasses.

Amicalement,

Florent Cavalier

1. Yudkin J. Diet and coronary thrombosis hypothesis and fact. *Lancet*. 1957 Jul 27;273(6987):155-62

2. Ostrander LD Jr et al. The relationship of cardiovascular disease to hyperglycemia. *Ann Intern Med*. 1965;62(6):1189-1199

3. Epstein FH et al. Epidemiological studies of cardiovascular disease in a total community-Tecumseh, Michigan. *Ann Intern Med*. 1965;62(6):1170-1187

4. Kuo PT, Bassett DR. Dietary sugar in the production of hyperglycemia. *Ann Intern Med*. 1965;62(6):1199-1212

5. McGandy RB, Hegsted DM, Stare FJ. Dietary fats, carbohydrates and atherosclerotic vascular disease. *N Engl J Med*. 1967 Aug 3;277(5):245-7 concl.

## Ne bannissez pas les oméga-6 (n'abusez pas des oméga-3)

Graisses saturées <sup>1</sup>	
• Viandes • Beurre • Crème fraîche • Graisses animales en général	
Graisses insaturées	
Monoinsaturées <sup>2</sup>	Polyinsaturées
<b>Oméga-9</b> • Huile d'olive • Huile d'arachide • Avocat • Graisse de canard	<b>Oméga-6<sup>3</sup></b> • Huile de tournesol • Huile de pépins de raisin • Huile d'arachide (impliquées dans les processus inflammatoires)
	<b>Acide arachidonique</b> • Graisse animale • Jaune d'œuf
	<b>Oméga-3<sup>4</sup></b> • Huile de noix • Huile de colza • Huile de lin (impliquées dans les processus anti-inflammatoires)
	<b>EPA/DHA</b> • Poisson gras (saumon, hareng, thon, maquereau)
Les aliments mentionnés ici contiennent une forte proportion de ces familles d'acides gras : <b>1.</b> 10 % de nos apports caloriques quotidiens (ACQ) <b>2.</b> 14 % à 20 % des ACQ - <b>3.</b> 4 % des ACQ - <b>4.</b> 1,6 % des ACQ dont 0,4 % EPA/DHA.	

Tous les corps gras n'ont pas les mêmes propriétés, donc toutes les huiles ne se valent pas. Pour choisir vos huiles, vous devez vous intéresser à leur « profil lipidique », c'est-à-dire à la proportion entre acides gras saturés, acides gras mono-insaturés (oméga-9) et acides gras polyinsaturés (oméga-3, oméga-6). Même sous leur forme saturée, les lipides s'avèrent indispensables. Ils entrent dans la composition de nos membranes cellulaires et ne sont pas mauvais, à condition de les consommer de manière proportionnée. Tout est question d'équilibre !

De même, abuser des acides gras polyinsaturés, même s'ils ont bonne réputation, n'est pas du tout une bonne idée. Par exemple, lorsqu'ils ne sont pas compensés par la présence d'oméga-3, les oméga-6 donnent libre cours à leurs propriétés pro-inflammatoires et allergisantes ou encore élèvent le taux sanguin de triglycérides.

On considère que le ratio acide linoléique (oméga-6)/acide alphalinoléique (oméga-3) doit être inférieur à 4 pour 1. Il devrait même être de 2 pour 1 selon certains experts : par exemple 20 % d'oméga-6 pour 10 % d'oméga-3 (comme dans l'huile de colza).

### De bons ratios pour un bon équilibre

Voici ce que cela donne en détail, si l'on devait établir un ratio idéal de consommation de graisses :

#### Graisses saturées = 1/3 de notre consommation de graisses

On les trouve dans les aliments d'origine animale comme le beurre, les produits laitiers entiers, certaines viandes. Certaines huiles végétales sont particulièrement riches en graisses saturées : huile de palme ou de coco, beurre de cacao.

#### Graisses mono-insaturées = la moitié de notre consommation

Elles sont très présentes dans l'huile d'olive sous forme d'acide oléique. Elles ont des effets protecteurs vis-à-vis du système cardiovasculaire en diminuant l'oxydation des lipides (et du cholestérol) et l'agrégation plaquettaire. Elles ont fait la réputation du régime méditerranéen, riche en huile d'olive.

#### Graisses polyinsaturées = 1/6 des graisses quotidiennes (environ 15 %)

Ce ratio est à répartir entre les oméga-6 et les oméga-3. Les premiers (comme l'acide linoléique) participent aux processus inflammatoires, mécanismes réactionnels de défense par lesquels l'organisme reconnaît, détruit et élimine toutes les substances qui lui sont étrangères.

On s'en procure facilement dans les graisses animales et c'est aussi pour cela qu'on doit modérer leur consommation. Les oméga-3 (comme l'acide linoléique) sont des précurseurs de plusieurs hormones (comme les hormones

sexuelles). Ils participent aux processus anti-inflammatoires.

En faisant la chasse au gras, vous risquez de supprimer vos apports en oméga-3 et vous exposer à des pathologies cardiovasculaires ou à des problèmes de cholestérol. Du fait de leurs propriétés anti-inflammatoires, les oméga-3 sont utiles à la prévention ou au soulagement de nombreuses pathologies : allergies, maladies des intestins, maladies auto-immunes...

Saviez-vous que deux cuillerées à soupe d'huile de colza bio, en salade, comblent vos besoins quotidiens en oméga-3 ?

Une des grandes différences entre les graisses saturées et mono-insaturées d'une part, et les graisses polyinsaturées d'autre part, c'est leur vulnérabilité à l'oxydation. Plus une huile contient des acides gras polyinsaturés, plus elle est fragile à l'air et à la lumière. On les conserve généralement dans un flacon opaque, notamment l'huile de lin, très riche en oméga-3.

## Les acides gras à longue chaîne, quèsaco ?

Un animal peut transformer des acides gras polyinsaturés végétaux en oméga à longue chaîne. Les oméga-6 végétaux évoluent ainsi en acide arachidonique (également inflammatoire, naturellement présent dans les graisses des viandes).

Les EPA et DHA, quant à eux, sont synthétisés à partir des oméga-3 végétaux grâce à une enzyme appelée la désaturase. Mais le taux de conversion n'est pas égal d'un individu à l'autre et certaines personnes n'ont pas assez de désaturase pour synthétiser ces fameux oméga-3 à longue chaîne. C'est pour cela que la consommation de produits de la mer, riches en EPA et DHA, demeure recommandée et ce malgré le problème de la pollution des poissons aux métaux lourds, PCB et autres polluants organiques persistants.

Si vous mangez peu de poisson, il ne faut pas hésiter à compléter vos apports en EPA et DHA (besoins : 800 mg/jour) auprès des marques de compléments alimentaires qui éliminent ces polluants par divers procédés.

## Évitez ces huiles à tout prix

Finalement, les seuls lipides dont nous n'avons pas besoin, ce sont les graisses industrielles raffinées présentes dans de nombreux produits agroalimentaires. Elles contiennent des acides gras dénaturés et rigidifiés par les processus de raffinement de l'industrie alimentaire. Ces acides gras ont totalement perdu leur souplesse. En s'insérant dans les membranes de nos cellules à la place des acides gras non raffinés, ces intrus pénalisent les échanges cellulaires et durcissent nos artères. Un vrai danger à long terme. Pour ne pas se laisser piéger, voici un petit décryptage des étiquettes de nos produits de supermarché.

### De pseudo allégations santé

Même si l'emballage nous assure parfois de la présence de nutriments (oméga-3, vitamine D, vitamine E, etc.), les différentes huiles industrielles, comme les mélanges de plusieurs huiles pour assaisonnement, sont de valeur nutritionnelle douteuse.

Non pas que l'équilibre soit mal fait. C'est plutôt la qualité du produit qui laisse sceptique. En effet, l'huile est passée par de nombreux traitements et solvants qui peuvent altérer les propriétés des acides gras et des vitamines, mêmes s'ils sont encore présents.

L'agroalimentaire fait de l'ajout de minéraux ou de vitamines un argument de vente supplémentaire, mais n'oublions pas qu'au départ, ces huiles contenaient déjà tous les nutriments nécessaires avant que l'industrie ne les détruise par le raffinage.

### Méfiez-vous de cet ingrédient douteux sur les étiquettes

Dans bon nombre de produits industriels on retrouve bien souvent cet ingrédient douteux. Les graisses hydrogénées sont obtenues par un procédé industriel qui permet de solidifier l'huile ou de la stabiliser (technique découverte par le chimiste français Paul Sabatier, en 1902). C'est très pratique pour l'industrie agroalimentaire mais pas bon pour les artères. On parle aussi de « shortening », pour désigner une matière grasse obtenue à partir des huiles végétales, transformées en gras solide par le procédé d'hydrogé-

nation. Ces graisses contiennent bien souvent des **acides gras trans**.

Tout comme les acides gras saturés, les graisses trans font augmenter les taux sanguins de LDL (« mauvais cholestérol ») tout en abaissant les taux de HDL (« bon cholestérol »). Cela a pour effet d'accroître le risque de troubles cardiovasculaires de l'ordre de 132 % en comparaison de 32 % pour les gras saturés<sup>1</sup>.

### Les margarines, une fausse solution « saine »

Les margarines industrielles contiennent bien souvent des acides gras trans, nuisibles à la santé ou présentent un mauvais profil lipidique. Elles sont souvent à base d'huile de tournesol, trop riche en oméga-6.

Le but est d'éviter le beurre ou la surconsommation de graisses (car ces margarines contiennent de l'eau), mais elles ne représentent pas un bon choix nutritionnel. Il faut préférer les margarines bio qui ne contiennent ni graisses hydrogénées ni acides gras trans.

Ne tombez pas dans le piège des huiles soi-disant « pour cuisson ».

Certaines étiquettes d'huiles agroalimentaires vous expliquent qu'elles sont bonnes pour la cuisson, notamment l'huile de colza. C'est un non-sens nutritionnel ! Tout ce que vous obtiendrez après cuisson sont des oméga-3 dénaturés.

Il est préférable de réserver les huiles riches en acides mono-insaturés (oméga-9, comme l'huile d'olive) pour la cuisson et les autres huiles riches en oméga-3 et 6 pour l'assaisonnement.

Pour éviter les mauvais choix au supermarché, mieux vaut s'orienter vers des huiles vierges, première pression à froid qui comportent, outre des acides gras de qualité, de nombreuses vitamines associées, parfaitement biodisponibles. Ces huiles sont certes plus chères mais leur densité nutritionnelle constitue un bien meilleur rapport qualité/prix.

Privilégiez aussi les huiles issues de l'agriculture biologique, pour le respect de l'environnement bien sûr mais aussi pour vous assurer qu'elles ne sont pas frelatées... Rappelez-vous du scandale de l'huile de colza qui aurait été contaminée au benzène en Espagne, en 1981 (plusieurs milliers de morts)<sup>2</sup>, ou encore de l'importation frauduleuse d'huile →

1. Hu, Stampfer, Manson, et al., « Dietary fat intake and the risk of coronary heart disease in women », *N Engl J Med.*, 1997 Nov 20.  
2. [www.courrierinternational.com/article/2001/09/13/pourquoi-l-etat-espagnol-a-t-il-menti-durant-vingt-ans](http://www.courrierinternational.com/article/2001/09/13/pourquoi-l-etat-espagnol-a-t-il-menti-durant-vingt-ans)

de tournesol coupée à l'huile minérale (pétrole) venue d'Ukraine en 2008 (40 000 tonnes écoulées en Europe<sup>3</sup>). Nous ne sommes pas à l'abri d'un nouveau scandale concernant les huiles importées ou produites en Union européenne.

## Réconciliez-vous avec le gras !

Il est important de faire la distinction entre les différentes graisses et de comprendre que, consommées naturellement dans les végétaux et les oléagineux, elles sont toujours bénéfiques ! À force d'être carencés en lipides par une chasse au gras intempestive, nous risquons de céder à de mauvais aliments. Il est plus pertinent de manger quelques noix, nutritives en cas de fringale, plutôt que de se jeter sur une viennoiserie aux acides gras *trans* issus de margarines hydrogénées...

### Pensez au grignotage intelligent !

N'oubliez pas les purées d'amande, de sésame, de noisette... Elles sont délicieuses au petit-déjeuner, dans les desserts, les yaourts ou les compotes. Elles apportent des acides gras polyinsaturés, des vitamines et des minéraux et... bien peu de sucre.

Ces purées d'oléagineux permettent d'allier l'utile (la santé) à l'agréable (le goût) alors que les fameuses pâtes à tartiner supposément aux noisettes et au chocolat (bien qu'elles n'en contiennent que très peu la plupart du temps) sont une déception nutritionnelle, avec un goût amer de culpabilité...

Depuis longtemps déjà, les études ont montré qu'une consommation régulière de fruits à écale (comme la noisette) et d'oléagineux a divers bienfaits pour la santé, tels qu'un effet hypocholestérolémiant, une diminution du risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2, du risque de calculs biliaires chez l'homme, et du risque d'ablation de la vésicule biliaire et de cancer du côlon chez la femme.

La quantité de fruits à écale et oléagineux équivaut à une consommation hebdomadaire d'environ cinq portions de 30 g (plusieurs poignées par semaine). Bref, il existe un grignotage intelligent ! Pensez d'abord à vos neurones et à vos cellules qui ont besoin de bonnes

graisses pour fonctionner ! Il n'y a aucune raison de bannir les produits gras, à condition de rester dans les apports caloriques conseillés. Avec 9 kcal/g, les lipides sont les macronutriments les plus énergétiques (contre 4 kcal/g pour les glucides et les protéines), ils doivent simplement ne pas dépasser 40 % de notre apport énergétique quotidien.

## Variez vos huiles, c'est la clé de votre santé !

### L'huile d'olive, sans modération

Naturellement riche en oméga-9 (55 à 83 %), c'est l'huile du régime méditerranéen. Reconnue pour ses vertus anticancer et la prévention cardiovasculaire, on peut la consommer sans modération dans les vinaigrettes et dans la cuisson (mais pas dans les fritures).

Veillez à ne pas la laisser partir en fumée car elle contient tout de même entre 3,5 et 21 % d'oméga-6 et 1 % d'oméga-3.

Pour vos vinaigrettes, mélanger à parts égales huile d'olive et huile de colza vous permettra d'obtenir un profil lipidique quasi parfait. Vitamines : E, D, K, provitamine A. Autres constituants : polyphénols, squalène, phytostérols, chlorophylle, sélénium.

### L'huile de colza, reine des antioxydants

Peu onéreuse et bien dosée en oméga-3 (9 %), elle est aussi très faible en acides gras saturés. Elle contient une forte proportion d'oméga 9 (60 %). Parallèlement, son rapport oméga 6/oméga-3 est très bon. Son profil lipidique est excellent.

La principale controverse concernant l'huile de colza tient à la présence d'acide érucique qui ne serait pas bon pour la santé, mais les variétés actuelles en contiennent beaucoup moins (variété canola). Sa teneur est par ailleurs limitée à moins de 5 % par la réglementation européenne. Il semblerait aussi que l'acide érucique participe à l'activation de la désaturase, enzyme très importante pour la transformation des oméga-3 en EPA et DHA.

L'huile de canola contient 10 fois plus de vitamine E que l'huile d'olive. Cet antioxydant majeur protège d'ailleurs les oméga-3 présents dans l'huile.

Un autre antioxydant, nommé canolol, a récemment été découvert dans l'huile de canola non raffinée, raison de plus pour la choisir de première pression à froid.

L'huile de canola contient aussi environ 100 mg de phytostérols par portion de 15 ml (1 c. à soupe), soit de 2 à 7 fois plus que l'huile d'olive.

### L'huile de noix, fragile mais intéressante

Elle contient jusqu'à 15 % d'oméga-3 mais aussi 55 % d'oméga-6, un ratio inférieur à 4 qui reste intéressant. Elle contient environ 20 % d'oméga-9. Elle est quasiment dépourvue d'acides gras saturés, elle est donc fragile. Veillez à bien la conserver au frais.

Un filet d'huile de noix dans la vinaigrette vous aidera à combler vos apports en acides gras polyinsaturés. Vitamines : E, K1. Autres constituants : polyphénols, phytostérols.

### L'huile de tournesol, à bien choisir

C'est une huile peu chère mais peu équilibrée. Elle est très riche en oméga-6 (65 %), il n'est donc pas recommandé de l'utiliser quotidiennement (action inflammatoire). Elle est faible en graisses saturées et ne contient pas d'oméga-3.

À noter qu'il existe deux variétés d'huile de tournesol : l'huile « classique », essentiellement composée d'oméga-6, et l'huile dite « oléique », riche en oméga-9. Cette dernière est plus stable à la cuisson.

Lorsqu'elle n'est pas raffinée, l'huile de tournesol contient de la vitamine E (alpha-tocophérols) et des phytostérols. À noter que l'huile de carthame et l'huile de pépins de courge ont à peu près le même profil lipidique que l'huile de tournesol classique : peu d'acides saturés, moyennement d'oméga-9, beaucoup d'oméga-6 et pas d'oméga-3. Il convient de ne pas en abuser.

### L'huile de lin, avec grande modération

Cette huile est tellement riche en oméga-3 (58 %) qu'elle a longtemps été interdite à la consommation ! De retour dans nos rayons, on l'utilise avec une grande modération. Elle doit être conservée au frais pour ne pas dénaturer ses acides gras.

On ne la fait surtout pas chauffer et on verse simplement un petit filet de

temps à autre sur la salade avant de la remettre au frigo.

À consommer grand maximum dans les neuf mois après ouverture car elle s'oxyde très vite. En effet, elle contient trop peu d'antioxydants pour son énorme quantité d'oméga-3.

### L'huile de germe de blé, déséquilibrée mais riche en vitamines

Avec moins de 20 % d'oméga-9, c'est surtout une huile riche en oméga-6 (50 %) et en oméga-3 (8 %), un ratio de 6, donc déséquilibré.

Elle reste intéressante en complément dans la vinaigrette pour profiter de ses vitamines : E, D, K, provitamine A, B1, B2, B6, B9, C. Autres constituants : bêta-sitostérols, caroténoïde, lutéine, fer, magnésium, zinc. Très utile également pour les soins de la peau.

### L'huile de coco, protectrice du cerveau

Riche en acides gras saturés et très faiblement dosée en polyinsaturés, on peut cuisiner avec et même faire des fritures. Sa forte proportion de triglycérides à chaînes moyenne (TCM) lui confère des propriétés bénéfiques, notamment en termes de production d'énergie et de protection du cerveau. Ces TCM augmenteraient également la tolérance au glucose.

Par ailleurs, sa forte teneur en acide laurique lui donne des propriétés anti-septiques (bactéries, virus, levures), ce qui peut être utile pour les pathologies du système digestif.

Il est fortement recommandé de consommer une huile de coco biologique, vierge, extraite à froid. Très utile également par voie externe.

### La graisse de canard, bien meilleure que vous ne le pensez

Les acides gras mono-insaturés (oméga-9) représentent 50 % de sa teneur en matières grasses totales, son profil lipidique se rapproche de l'huile d'olive.

La graisse de canard contient peu de graisses saturées (14 %, moins que le beurre). Elle contient généralement plus d'oméga-6 que l'huile d'olive, mais

pas d'oméga-3. Elle n'est donc pas très équilibrée.

C'est un must de la cuisine du sud-ouest de la France, avec un goût original également apprécié dans les pâtisseries, mais on doit veiller à bien compléter ses apports en oméga-3.

### Le beurre de cacao n'a qu'un seul inconvénient : son prix

Le beurre de cacao est la matière grasse des fèves de cacao. Il donne son côté fondant aux chocolats noirs ou au lait. Du fait de sa forte proportion en graisses saturées, le beurre résiste aux températures élevées tout en restant sain.

Le beurre de cacao a l'avantage d'avoir un goût neutre et des vertus nutritionnelles (plus de détails dans la partie dédiée aux huiles de beauté).

Seul inconvénient : son prix ! Il est beaucoup plus rentable de cuisiner à la graisse de canard, de palme (bio) ou de coco, et de réserver le beurre de cacao pour des mets plus raffinés ou une utilisation cosmétique (où sa stabilité est très appréciée).

## Transformez votre beurre en ghee !

Le beurre est un corps gras qui contient 82 % d'acides gras, principalement des acides gras saturés (60 %). Ces derniers ont une influence sur l'augmentation du LDL-cholestérol (mauvais cholestérol) et favorisent les maladies cardiovasculaires. Toutefois, le beurre est une bonne source de vitamine A, un antioxydant majeur, grand protecteur du vieillissement cutané. Il contient aussi de la vitamine D qui favorise l'assimilation et la fixation du calcium sur les os. L'idéal, pour préserver ses vitamines, est de le consommer cru ou juste fondu sur les aliments.

La cuisson au beurre n'est pas recommandée. Comme vous avez sans doute remarqué, le beurre noircit vite dans la poêle car les protéines qu'il contient, visibles dans la mousse blanche qui se sépare au moment de la liquéfaction, vont brûler et devenir potentiellement cancérigènes.

Ces protéines de vache sont par ailleurs allergisantes, même crues, chez de nombreuses personnes. Heureusement, on peut facilement contourner le problème

en séparant les lipides des protéines au moment où le beurre fond...

Il suffit de récupérer la mousse blanche qui se forme en surface dans la casserole à feu doux. Vous obtenez alors du ghee, incontournable de la cuisine indienne, qui est simplement le « beurre clarifié » des cuisiniers avertis. On peut alors l'utiliser en cuisson et dans les pâtisseries, débarrassé de ses caséines allergisantes. Quant au lactose (le sucre du lait, présent dans le petit-lait), il n'y en a pas dans le ghee puisqu'il ne contient plus que des graisses. Contrairement au beurre classique qui rancit, le ghee ne s'oxyde pas et se conserve très longtemps. Il n'a même plus besoin d'être conservé au frais. Faites-le vous-même à partir d'une plaquette de beurre grâce à quelques vidéos disponibles sur Internet, ce sera beaucoup plus économique que de l'acheter tout prêt<sup>4</sup>.

Le ghee recèle aussi des bienfaits en usage externe. Appliqué directement sur la peau, il soulage les brûlures et autres coups de soleil.

## Huile de soja : pourquoi il faut l'éviter absolument !

Sur l'étiquette des margarines, vinaigrettes, sauces, gâteaux et autres produits industriels, dès que vous voyez « graisse végétale » dans la liste des ingrédients, il s'agit soit d'huile de soja, soit d'huile de palme dont les cultures sont désastreuses pour l'environnement.

Usage de pesticides et de désherbants, disparition de la faune et de la flore, impact sociétal à travers la dégradation des communautés indigènes et de leurs productions vivrières, la culture intensive du soja est considérée comme étant à l'origine des deux tiers de l'ensemble de la déforestation en Amérique du Sud<sup>5</sup>.

Autre problème de taille : en 2017, la culture du soja transgénique représentait 77 % du total de la surface cultivée. Cela en fait la culture OGM la plus répandue au monde, avec des risques pour l'environnement et la santé humaine, outre l'emploi du glyphosate associé à ces OGM initiés par le géant Monsanto. L'huile de soja, par ailleurs proposée en rayon comme huile de cuisson, est plutôt déséquilibrée. Elle contient 16 % de graisses saturées et surtout beau- →

4. Exemple : [www.youtube.com/watch?v=ghB055BGjDU](https://www.youtube.com/watch?v=ghB055BGjDU)

5. Greenpeace, « L'Europe alimente la crise climatique par son addiction au soja », rapport de juin 2019, disponible ici : [https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2019/06/hooked\\_on\\_meat\\_FR\\_web.pdf?ga=2.49188134.1264939361.1605084154-863198254.1605084154&\\_gac=1.184263124.1605084154.CjwKCAiAtk798RAIEiwA40skBhElox2lCqjPLXaHep27V\\_9oe9H0HZVKZ6-ysXZ61MMQIzRJa9BtqRocwMUA0AvD\\_BwE](https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2019/06/hooked_on_meat_FR_web.pdf?ga=2.49188134.1264939361.1605084154-863198254.1605084154&_gac=1.184263124.1605084154.CjwKCAiAtk798RAIEiwA40skBhElox2lCqjPLXaHep27V_9oe9H0HZVKZ6-ysXZ61MMQIzRJa9BtqRocwMUA0AvD_BwE)

coup trop d'oméga-6 (50 %) comparés aux oméga-9 et 3. Or ces oméga-6, acides gras essentiels, sont des précurseurs de l'acide arachidonique et autres molécules (comme les prostaglandines) impliquées dans les réactions inflammatoires et l'agrégation plaquettaire (formation de caillots). Il ne faut donc pas en abuser.

Rappelons que les oméga-6 et 3 (58 % des lipides de cette huile) ne doivent jamais passer les 60 °C sous peine d'être dénaturés et oxydés. C'est pourtant ce que fait l'industrie avec l'huile de soja... Il en résulte une huile qui durcit les artères et favorise l'inflammation chronique.

Cuisiner et frire avec l'huile de soja expose aux maladies cardiovasculaires ou métaboliques (obésité, diabète)<sup>6</sup>.

Une autre étude plus inquiétante réalisée sur les souris<sup>7</sup> dénonce les risques potentiels de cette huile sur le cerveau (risque de Parkinson, d'Alzheimer, d'autisme). À bannir donc !

## Et l'huile de palme ?

C'est une graisse très décriée à la fois par les nutritionnistes et par les associations écologistes, à juste titre : elle contient déjà beaucoup de graisses saturées, mais en plus sa culture en Asie et en Indonésie est responsable de la destruction de forêts primaires et de leur faune pour satisfaire les besoins de l'industrie cosmétique (10 % de la production mondiale) et agroalimentaire, mais aussi en agrocarburants.

Néanmoins, il existe des producteurs d'huile de palme bio qui contribuent au contraire à la reforestation avec une certification « Proforest », depuis 2003, en conformité avec « la vie sauvage » (WWF) et « le respect des arbres d'origine » (FSC). Cette huile provient de Colombie ou d'Afrique. Elle peut vous permettre de réaliser des cosmétiques maison très stables, comme des savons ou des huiles corporelles, car elle ne rancit pas facilement. Elle peut aussi être utile en cuisine pour les cuissons à haute température ou les pâtisseries (à condition de ne pas en abuser) sans pour autant contribuer au désastre écologique.

L'huile de palme contient deux acides gras qui résistent très bien à la chaleur :

– 43 % d'acide palmitique, acide gras saturé qui donne une consistance semi-solide à cette huile et un toucher émoullissant et onctueux.

– Plus de 40 % d'oméga-9 (acide oléique, celui de l'huile d'olive).

Parmi les autres constituants actifs, de la vitamine E (tocophérols et tocotriénols), un antioxydant naturel majeur, des caroténoïdes (alpha-carotène, bêta-carotène), précurseurs de la vitamine A, antioxydants et régénérants cutanés, des phytostérols (action antioxydante, cicatrisante, réparatrice et apaisante) et enfin du squalène qui aide à régénérer le ciment lipidique de la couche cornée (le squalène est naturellement présent dans la peau et le sébum).

Conclusion : à condition de ne pas acheter de la graisse de palme industrielle mais plutôt de l'huile de palme certifiée, je ne vois aucune raison de bannir cette graisse.

## Une sélection d'huileries bio

- **Vigean** : graines et fruits pressés sur place depuis 1930 (label Demeter pour certaines huiles) [www.huilerievigean.com](http://www.huilerievigean.com)
- **Cauvin** : une gamme bio particulièrement étoffée et originale [www.huilecauvin.com](http://www.huilecauvin.com)
- **Émile Noël** : l'une des premières huileries en France à se lancer dans le bio, dès 1972 et pionnière du commerce équitable dès 1985. Fabrication artisanale avec des presses anciennes à vis. [www.emilenoel.com](http://www.emilenoel.com)
- **Bio Planète** : auparavant huilerie Moog, elle s'est imposée comme la première huilerie bio d'Europe, tout en restant familiale (label Demeter pour certaines huiles). [www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)
- **Votre huilerie locale** : près de chez vous, il existe peut-être des huileries qui travaillent à partir de produits locaux. Renseignez-vous au marché, dans les épiceries locales, les halles paysannes ou les enseignes bio qui privilégient bien souvent les circuits courts. N'hésitez pas à visiter les exploitations pour vous assurer de la qualité des produits et du pressage à froid.

## Mes huiles de beauté

Voici une sélection d'huiles cosmétiques intéressantes. Les huiles sont toujours nourrissantes (elles amènent des lipides) mais jamais hydratantes (car elles ne contiennent jamais d'eau). Pour un soin complet, il est donc conseillé d'alterner les huiles de beauté avec vos crèmes hydratantes ou vos eaux florales. Choisissez-les toujours 100 % pures, bio, et première pression à froid pour bénéficier de l'intégralité de leurs vertus. Vous pourrez également les utiliser par voie interne.

Le résumé des propriétés que je vous propose a été réalisé à partir du site français de référence de la cosmétique maison, [Aroma-zone.com](http://Aroma-zone.com). C'est un excellent site ressources pour connaître les propriétés et la composition précise de toutes les huiles du monde, mais aussi pour vous les procurer.

### L'argan, magicienne de la peau

Par sa composition exceptionnelle en acides gras insaturés (75 %) et en nutriments (stérols, composés phénoliques, vitamine E, caroténoïdes...), l'huile vierge d'argan possède une action régénérante et nourrissante extraordinaire au niveau de la peau, utile pour protéger les peaux sèches et délicates, les cheveux secs et les ongles cassants. Elle est reconnue pour les soins anti-âge et tonifiants cutanés.

Certaines huiles végétales vierges d'argan (arganons crus non grillés) peuvent avoir une odeur désagréable, forte. C'est un signe de qualité !

Pour la cuisine, on peut utiliser plutôt l'huile issue d'arganons légèrement grillés au préalable, comme le veut la tradition gastronomique marocaine.

### Le germe de blé, contre le vieillissement

Riche en oméga-6, cette huile est une source très importante de vitamine E, un antioxydant majeur pour prévenir des signes du vieillissement. Également active contre la perte d'élasticité, elle est conseillée pour réaliser des soins du visage et du décolleté.

Très nourrissante et protectrice, cette huile s'adresse particulièrement aux peaux sèches à très sèches. L'huile de

6. Deol, Evans, Dhahbi, Chellappa, Han, et al., « Soybean Oil Is More Obesogenic and Diabetogenic than Coconut Oil and Fructose in Mouse : Potential Role for the Liver », Plos One, Juillet 2015.

7. Julien Hernandez, « L'huile de soja est néfaste pour le cerveau de la souris », Futura science, 27 janvier 2020.

germe de blé répare les tissus. Idéale pour le massage des cicatrices.

### L'avocat, ennemi des vergetures

D'une belle couleur jaune foncé-vert, l'huile d'avocat possède une odeur subtile et une saveur très fruitée et douce caractéristique de l'avocat. Épaisse, elle laisse un film protecteur sur la peau et la nourrit en profondeur.

Sa teneur élevée en acides oléique, palmitoléique et en actifs (tocophérols, caroténoïdes, phytostérols) lui confère un pouvoir assouplissant et régénérant idéal pour les peaux fragiles, sèches et dévitalisées mais elle est aussi un ingrédient de choix pour lutter contre l'apparition des vergetures. Aussi connue pour stimuler la pousse des cheveux.

### Le jojoba, la star du massage

C'est un peu la star des huiles de massage. De composition proche du sébum humain, elle possède une affinité remarquable avec la peau et les cheveux. Sa texture sèche et sa composition originale lui permettent de renforcer le film hydrolipidique et de réguler le flux de sébum des peaux grasses.

Elle s'utilise également dans les produits capillaires car elle rééquilibre les cheveux gras et redonne vitalité aux cheveux secs et cassants. Dans les deux cas, elle apporte brillance, souplesse et beauté.

### La noisette, contre les cicatrices

Son fort taux en acide oléique (comme l'huile d'olive) lui confère des propriétés adoucissantes. Très sèche, l'huile de noisette pénètre facilement et convient parfaitement pour réaliser des huiles de massage ou des soins enrichis en huiles essentielles. On la conseille pour masser les vergetures et les cicatrices car elle permet d'assouplir la peau.

L'huile de noisette est également réputée pour réguler la sécrétion de sébum.

### L'amande, pour une peau de velours

Grâce à sa composition riche en acide oléique et en actifs adoucissants (phytostérols, triacylglycérides, alcools triterpéniques), l'huile végétale d'amande douce assouplit la peau et la préserve

du dessèchement en lui donnant un toucher de velours.

Grâce à ses propriétés émollientes, elle convient aux peaux délicates ou sujettes à inconfort. Elle peut également être utilisée contre les vergetures.

Par voie interne, elle est indiquée en cas d'inflammation du tube digestif et notamment de l'estomac.

### Le macadamia, soin des gerçures

Riche en acide oléique et en acide palmitoléique, protecteurs des cellules, cette huile est nourrissante, assouplissante et apaisante. Elle convient aux peaux fragiles pour réaliser des huiles de massage des vergetures et des cicatrices ainsi que dans les soins des cheveux et des mains (crevasses, gerçures).

L'huile de macadamia aussi est intéressante pour les peaux sujettes à rougeurs.

### Le ricin, démaquillant de Cléopâtre

Sa texture épaisse caractéristique tient à sa richesse en acide ricinoléique (82,30 %). L'acide ricinoléique, composant actif de l'huile de ricin, est un dérivé de l'acide oléique (oméga-9). Il prévient la croissance des germes (bactéries, moisissures...) et agit également sur certains problèmes cutanés (acné, dermatoses, infections fongiques, inflammations...). Cléopâtre l'utilisait comme démaquillant. Cette huile fortifie les ongles, les cils et les cheveux. Elle est déconseillée par voie interne (laxative).

### Le cacao, régénérant efficace

Le beurre de cacao contient deux tiers d'acides gras saturés sous forme d'acide stéarique (34 %) et acide palmitique (29 %). Il contient aussi des acides gras mono-insaturés avec de l'acide oléique (32 %).

Parmi les autres constituants actifs : vitamine E, phytostérols (action antioxydante, cicatrisante, réparatrice et apaisante) mais aussi du squalène qui aide à régénérer le ciment lipidique de la peau.

De consistance dure à température ambiante, il est intéressant de faire fondre à feu doux le beurre de cacao et d'y mélanger une autre huile de beauté qui le rendra plus facile à utiliser. Ce conseil vaut aussi pour le beurre de karité ou de coco.

### Le karité, anti-inflammatoire protecteur des UV

Comme l'huile d'argan, le karité 100 % pur et naturel peut avoir une odeur très forte. Là encore, c'est un signe de qualité.

De couleur jaune, un beurre de karité brut est très riche en actifs (alcools terpéniques, phytostérols, latex, vitamines A et E...) qui lui confèrent des activités antioxydantes, anti-inflammatoires et protectrices contre les UV.

Le karité nourrit la peau en profondeur, lui redonne de l'élasticité et la régénère lorsqu'elle est agressée. On peut aussi l'utiliser en cuisine.

### L'onagre, l'huile des femmes

L'huile d'onagre est très riche en acide linoléique et c'est une des rares huiles à contenir l'acide gamma-linolénique, acide gras de la famille des oméga-6. Ces acides gras essentiels, mimétiques des membranes cellulaires, offrent des propriétés adoucissantes, revitalisantes, restructurantes et antirides.

Également riche en vitamine E, l'huile d'onagre lutte contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré et redonne aux ongles et aux cheveux toute leur beauté.

Elle contient des phytostérols aux actions cicatrisantes et réparatrices, qui réduisent également les inflammations, et des triterpènes (action antiradicalaire, ils protègent les tissus de la dégénérescence).

On l'utilise aussi en complément nutritionnel par voie interne, notamment pour l'équilibre hormonal féminin.

### La bourrache, pour vos cheveux et vos articulations

Très utilisée en cosmétique pour son pouvoir régénérant et anti-âge, l'huile de bourrache apporte souplesse et tonicité aux peaux sèches et matures. Elle redonne force et vitalité aux cheveux.

Par voie interne, elle est appréciée pour sa richesse en acide gamma-linolénique (oméga-6) et traditionnellement recommandée pour lutter contre les troubles prémenstruels, les troubles de la ménopause, l'inconfort articulaire et également pour les peaux à tendance atopique.

■ Pryska Duceurjoly

# Gluten : et si vous vous trompiez ?

Je mange du pain avec des céréales anciennes, il y a peu de gluten et je digère mieux. Le responsable est donc le gluten... Vraiment ?! Si, vous aussi, vous pensez que le gluten est l'ennemi N°1 à éradiquer des assiettes, vous vous trompez de cible... Et le sempiternel argument du « c'était mieux avant » ne tient pas (du tout) la route en ce qui concerne le blé. Attention, vous risquez d'être surpris !



Naturopathe diplômé, **Sylvain Garraud** est spécialisé en nutrition, phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie.

Il intervient aussi comme enseignant et organise des randonnées sur la connaissance des plantes, la nature, l'écologie et la santé. Il reçoit de nombreux patients dans son cabinet, à Neuchâtel (Suisse). [www.sylvain-garraud.ch](http://www.sylvain-garraud.ch).

## Les blés modernes contiennent moins de gluten...

Le lien entre l'évolution du blé, l'augmentation de la teneur en gluten et les pathologies pouvant être associées est loin d'être une vérité !

Le chercheur auprès du Département de l'agriculture américain, Donald D. Kasarda, dans une étude publiée en 2013 dans le *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, a signalé une baisse de la teneur en gluten des blés modernes cultivés dans les grandes plaines agricoles intensives du nord des États-Unis<sup>1</sup>. De même, une étude britannique parvient à des résultats similaires de baisse des protéines du blé britannique avec des concentrations plus faibles de pro-

téines dans les cultivars<sup>2</sup> récents, qui ont diminué d'environ 16,9 % à 12,5 %<sup>3</sup>. Il est cependant indéniable que la sélection variétale a augmenté le rendement des blés : environ 88 % du gain de rendement du blé d'hiver au Royaume-Uni entre 1981 et 2007 – soit l'équivalent de 6 à 8 tonnes – est attribuable à l'amélioration génétique<sup>4</sup>, mais cela n'implique pas plus de gluten.

## ...Et plus d'amidon !

Dario Fossati et Cécile Brabant, d'Agroscope, le centre de compétence de la Confédération suisse dans le domaine de la recherche agronomique et agroalimentaire, ont mesuré la teneur en gluten de 287 variétés locales de blé et 1030 variétés et lignées modernes suisses. Ils ont découvert que les anciennes variétés avaient légèrement plus de gluten que les variétés modernes !

L'explication est simple : l'amidon, qui représente environ 85 % du grain, requiert moins d'énergie pour être produit par la plante, alors que les protéines – donc le gluten – plus coûteux énergétiquement, a tendance à baisser dans les céréales sélectionnées pour les rendements élevés<sup>5</sup>.

## Une composition nutritionnelle similaire au blé de 1860 !

Une équipe d'universitaires canadiens a pris des graines de 37 variétés de

blé, représentant des grains de chaque décennie à partir des années 1860, et a cultivé le blé dans le même champ dans les mêmes conditions. Ils ont récolté le blé et comparé sa composition nutritionnelle avec celle du blé roux moderne de printemps de l'Ouest canadien.

Après avoir analysé les glucides, les protéines et d'autres éléments nutritifs de ces grains, ils ont découvert que le blé d'aujourd'hui est nutritionnellement similaire à celui cultivé en 1860<sup>6</sup> ! Il faut bien tordre le cou à l'idée que les anciennes céréales contiennent moins de gluten.

Pourtant, quand je ne mange plus de gluten ou du pain d'anciennes céréales, je digère mieux. Regardons ensemble quelques hypothèses possibles plus sérieuses que la simpliste comparaison entre céréales modernes et anciennes.

## Cinq hypothèses à considérer avant de tuer le gluten

**Hypothèse physiopathologique :** vous n'êtes finalement pas sensible au gluten

Une étude de l'unité de gastro-entérologie de l'université de l'Aquila, en Italie, a établi un pourcentage de personnes hypersensibles réelles au gluten. Autour de 6 %<sup>7</sup> et 86 % des patients qui se plaignaient de « symptômes en lien avec

1. Kasarda DD., « Can an increase in celiac disease be attributed to an increase in the gluten content of wheat as a consequence of wheat breeding? », *J. Agric. Food Chem.*, 2013.

2. Variété d'une espèce végétale obtenue artificiellement pour être cultivée.

3. Shewry, Pellny, Lovegrove, « Is modern wheat bad for health? », *Nature, Plants*, 2016.

4. Mackay, et al., « Reanalyses of the historical series of UK variety trials to quantify the contributions of genetic and environmental factors to trends and variability in yield over time », *Theor. Appl. Genet.*, 2011

5. [www.agroscope.admin.ch/agroscope/fr/home/publications/recherche-publications/\\_jcr\\_content/par/externalcontent.external.exturl.pdf/aHR0cHM6Ly9pcmcEuYWdyb3Njb3BILmNoL2VuLVVTL0FqYXgvRWwueumVscHVibGlrYXRpb24vRG93bmxvYWQ\\_ZWluemVscHVibGlrYXRpb25JZD00NDI1NO==.pdf](http://www.agroscope.admin.ch/agroscope/fr/home/publications/recherche-publications/_jcr_content/par/externalcontent.external.exturl.pdf/aHR0cHM6Ly9pcmcEuYWdyb3Njb3BILmNoL2VuLVVTL0FqYXgvRWwueumVscHVibGlrYXRpb24vRG93bmxvYWQ_ZWluemVscHVibGlrYXRpb25JZD00NDI1NO==.pdf)

6. <https://agbio.usask.ca/news/2015/wheat-research-yields-plenty-of-attention.php>

7. Capannolo, Viscido, Barkad, et al., « Non-Celiac Gluten Sensitivity among Patients Perceiving Gluten-Related Symptoms », *Digestion*, 2015





# La chronobiologie, ou l'art de vivre au rythme de son corps

## Parkinson, AVC, Alzheimer... Et si c'était une question de rythme ?

Imaginez que l'un des secrets pour rester longtemps en bonne santé serait de savoir quand manger, travailler, faire du sport ou encore quand dormir ? La chronobiologie – qui étudie les rythmes biologiques de l'organisme – met en évidence l'importance de les respecter. L'explosion du nombre d'études dans ce domaine a permis de découvrir de nombreux mécanismes de régulation des horloges internes et de mieux évaluer l'impact majeur de leur dérèglement sur la santé, de même que leur implication dans de nombreuses maladies de civilisation.



### Nathalie Rigoulet

est psychologue, thérapeute en énergétique chinoise et journaliste. Sa pratique allie corps et esprit pour une prise en charge globale de ses patients. En tant que journaliste elle s'est naturellement orientée vers les thérapies naturelles.

### Notre corps est bien plus qu'un amas d'os et de muscles !

Êtes-vous plutôt du soir ou du matin ? Cette expression prend tout son sens quand on commence à s'intéresser à la chronobiologie... Pourquoi certains sont-ils pleins d'énergie au réveil et d'autres ont-ils tant de mal à se lever avant 11 h ?! Avez-vous parfois du mal à digérer ? Ou certains aliments/bois-

sons vous empêchent-ils de dormir le soir ?

Et si tout était lié à notre fameuse « horloge interne » et à son mode de fonctionnement ? Notre organisme n'est pas seulement un ensemble de muscles, de nerfs, d'organes et de cellules, c'est bien plus complexe que cela...

Toutes les activités des êtres vivants suivent des rythmes que certains scientifiques décortiquent afin de mieux comprendre les mécanismes qui assurent la régulation de notre organisme, le principal étant le rythme circadien qui dure 24 heures et commande de nombreuses fonctions, notamment notre rythme veille/sommeil. Les avancées majeures dans cette discipline ont valu un prix Nobel aux généticiens américains Jeffrey Hall, Michael Rosbash et Michael Young en 2017, cela pour avoir décodé les engrenages de l'horloge biologique.

Mieux comprendre ces rythmes biologiques permet d'évaluer leur importance, notamment au niveau de notre santé.

Les négliger, c'est prendre le risque de s'exposer à certaines pathologies comme les AVC<sup>1</sup>, les maladies coronariennes, l'hypertension<sup>2</sup>, le déclin cognitif, Alzheimer<sup>3</sup>, la dépression, Parkinson<sup>4</sup>, ou encore des problèmes métaboliques tels que le diabète et l'obésité<sup>5</sup>, des dérèglements hormonaux et des cancers (notamment de la prostate et du sein<sup>6</sup>), ou même des crises d'épilepsie<sup>7</sup>.

Imaginez pouvoir éviter ces maladies, ou ne serait-ce qu'améliorer votre état de santé tout en réduisant votre prise de médicaments... simplement en écoutant votre corps et en respectant son rythme naturel. Ça semble trop simple pour être vrai ? Et pourtant !

### Ces deux noyaux mènent votre horloge biologique à la baguette

Le rythme circadien (du latin *circa*, « proche de » et *dies*, « jour ») est intimement lié à presque toutes les fonc-

1. Stubblefield, Lechleiter, « Time to Target Stroke: Examining the Circadian System in Stroke », *Yale J Biol Med.*, 2019

2. Douma, Gumz, « Circadian clock-mediated regulation of blood pressure », *Free Radic Biol Med.*, 2018

3. Homolak, Mudrovčić, Vukić, Toljan, « Circadian Rhythm and Alzheimer's Disease », *Med Sci (Basel)*, 2018

4. De Lazzari, Bisaglia, Zordan, Sandrelli, « Circadian Rhythm Abnormalities in Parkinson's Disease from Humans to Flies and Back », *Int J Mol Sci.*, 2018

5. Lire encadré sur la chrononutrition

6. Zhu, Zheng, Stevens, et al., « Does "clock" matter in prostate cancer? », *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.*, 2006

7. [www.inserm.fr/actualites-et-evenements/actualites/crises-epilepsie-dependraient-horloge-biologique](http://www.inserm.fr/actualites-et-evenements/actualites/crises-epilepsie-dependraient-horloge-biologique)

tions biologiques (sécrétion de mélatonine, qualité du sommeil, température corporelle, contractions intestinales, éveil, mémoire...).

L'horloge biologique qui le contrôle est située au cœur de l'hypothalamus, juste au-dessus du chiasma optique, l'endroit où les deux nerfs optiques se croisent. Il s'agit en fait de deux noyaux dits « suprachiasmatiques », une structure de 10000 cellules qui joue un peu le rôle de chef d'orchestre de l'organisme.

C'est principalement l'alternance jour/nuit et la lumière qui permettent cette synchronisation de l'horloge toutes les 24 heures, grâce à la rétine qui contient une couche de cellules spécialisées – les photorécepteurs – particulièrement sensibles à la couleur bleue.

Ces photorécepteurs sont directement reliés aux noyaux suprachiasmatiques par un système nerveux différent de celui impliqué dans la perception visuelle et envoient donc les informations directement à l'horloge centrale. Les structures cérébrales impliquées dans la régulation de l'humeur, de la mémoire, de la cognition et du sommeil perçoivent le même signal.

## La simple flamme d'une bougie peut tout dérégler

L'effet de la lumière dépend de son intensité mais également de la période de la journée à laquelle on s'expose, de sa durée et de sa couleur. L'effet est d'autant plus important que son spectre est riche en longueurs d'ondes bleues. Les études montrent également une grande variabilité individuelle dans la sensibilité à la lumière.

Les chercheurs de l'Université de Monash, en Australie, ont ainsi publié, dans la revue *PNAS*, en mai 2019<sup>10</sup>, qu'une simple bougie allumée peut parfois suffire à perturber le sommeil des personnes sensibles. Ils estiment que les personnes exposées à la lumière durant la nuit se trouveraient dans une sorte de décalage horaire permanent, perturbant le rythme circadien.

En effet, la luminosité extérieure et/ou artificielle peut affecter la sécrétion de mélatonine, communément appelée hormone du sommeil, secrétée à la tombée de la nuit, avec un pic situé

## La chrononutrition : réapprenez à manger

L'alimentation est fondamentale car elle peut à elle seule perturber la synchronisation des horloges périphériques de plusieurs organes. Des scientifiques ont d'ailleurs réussi à prouver que le simple fait de prendre ses repas à horaires réguliers pouvait protéger de l'obésité ou du diabète de type 2<sup>8</sup>. L'objectif est de manger de tout, en accord avec les rythmes biologiques naturels et en quantités définies, en fonction du morphotype de chacun.

Il ne s'agit pas du tout d'une énième mode puisque, dès 1986, le précurseur de la chrononutrition, Alain Delabos, lance une méthode de régulation du poids se basant sur une théorie selon laquelle l'organisme secrète tout au long de la journée, de manière organisée et calculée, enzymes et hormones pour assimiler les aliments. Certains fonctionnements débutent le matin (synthèse du cholestérol) puis s'arrêtent, certaines sécrétions sont rythmiques (insuline)... Il existe une

grande variabilité d'action de tous les métabolites dans la journée. Le Dr Delabos, médecin nutritionniste français, a pu ainsi développer des « chronorégimes » pour soulager ses patients. Une approche validée scientifiquement par le Pr Jean-Robert Rapin, pharmacologue, chercheur et expert en micronutrition<sup>9</sup>. Prenons l'exemple du petit-déjeuner : 2 œufs, 60 g de fromage, 70 g d'un bon pain de campagne, beurre demi-sel, persil haché, sel et poivre du moulin.

En apportant les bons gras le matin tels que fromage, œufs, beurre et des céréales complètes, l'organisme ne stocke pas la graisse et dispose d'énergie pour la journée. L'absorption de lipides saturés au petit-déjeuner, associée à des céréales complètes à indice glycémique bas évite le déclenchement de la sécrétion d'insuline.

D'autres recettes à découvrir sur [www.la-chrononutrition.com](http://www.la-chrononutrition.com) et sur <https://biochrono.net/blog/category/recettes-chrono-nutrition>

entre 2 h et 4 h du matin, généré par les fameux noyaux suprachiasmatiques. D'un point de vue pratique, il est donc important, en fin de journée, de tamiser les lumières artificielles pour préparer le sommeil et, si possible, de dormir dans l'obscurité totale pour une sécrétion optimale de mélatonine. Un bandeau sur les yeux est une bonne alternative si vous n'avez pas la possibilité de dormir dans une pièce noire. Évidemment, notre quotidien peut être soumis à de multiples aléas et cela peut créer un « bug » dans notre horloge interne. Afin de ne pas se décaler, elle est donc épaulée par des sortes de guides, appelés « synchroniseurs ». La température extérieure et l'activité physique en font par exemple partie, tout comme la lumière. Mais ce n'est pas tout !

L'horloge interne a également besoin d'horloges périphériques qui travaillent localement et sans lesquelles ce serait une vraie cacophonie ! Elles sont installées dans tous les organes et tissus

essentiels à la vie : reins, foie, poumons, cœur, rétine, cervelet, lobe frontal, etc. Chacune d'elles est conçue pour rectifier le tir si l'équilibre est menacé (activité physique excessive, alimentation trop riche...).

À la moindre lésion des noyaux suprachiasmatiques, les horloges périphériques se désynchronisent... On observe par exemple cette désynchronisation au cours du vieillissement et dans certaines pathologies qui peuvent donc être déclenchées par ces décalages.

## Le travail de nuit : un facteur de risques du cancer selon l'OMS

Notre organisme est fortement contrarié par le travail de nuit qui perturbe les rouages de cette belle mécanique. De très nombreuses études ont mis en avant les effets néfastes sur la santé →

8. Turek, Joshu, Kohsaka, et al., « Obesity and metabolic syndrome in circadian Clock mutant mice », *Science*, 2005 / Hawley, Sassone-Corsi, Zierath, « Chrono-nutrition for the prevention and treatment of obesity and type 2 diabetes: from mice to men », *Diabetologia*, nov. 2020

9. Jean-Robert Rapin et Jean-René Mestre, « Faites de l'aliment votre médicament - Chronobiologie du corps et de la peau », *TIME Nutrition Ed.*, 2012.

10. Phillips, Vidafar, Burns, McGlashan, et al., « High sensitivity and interindividual variability in the response of the human circadian system to evening light », *PNAS*, June 2019.

physique et psychique des salariés contraints à ces horaires<sup>11</sup>.

Le travail de nuit et le travail dit « posté » (organisé selon une rotation de 3 x 8 heures sur 24 heures), considérés par le Code du travail comme faisant partie des facteurs officiels de pénibilité, font l'objet d'une réglementation spécifique qui indique, entre autres, que « le recours au travail de nuit doit être exceptionnel. Il doit prendre en compte les impératifs de protection de la santé et de la sécurité des travailleurs et être justifié par la nécessité d'assurer la continuité de l'activité économique ou des services d'utilité sociale »<sup>12</sup>.

L'Inserm, qui a rassemblé et traité les résultats de cinq études internationales majeures sur le cancer du sein, a constaté que le travail de nuit (dès 3 heures travaillées entre minuit et 5 heures du matin) est susceptible d'augmenter le risque de cancer du sein de 26 %. Un résultat renforcé pour les femmes non ménopausées qui travaillent deux nuits par semaine pendant dix ans<sup>13</sup>.

Le Centre International de Recherche sur le Cancer (Circ), appuyé par l'OMS, a d'ailleurs inscrit depuis 2007 le travail posté comme étant un facteur de risque probable de cancer humain<sup>14</sup>.

Le chercheur Yool Lee et son équipe de l'Université de Pennsylvanie se sont également penchés sur les liens entre perturbation du rythme circadien et

croissance tumorale<sup>15</sup>. Leurs travaux, publiés en 2019, indiquent que respecter l'horloge biologique est une manière de réduire les risques de prolifération cellulaire cancéreuse.

D'ailleurs, s'accorder aux cycles de l'organisme pourrait bien être une méthode efficace pour augmenter le potentiel thérapeutique de certains traitements.

Pour plusieurs molécules, des études ont permis d'identifier des schémas horaires d'administration optimaux pour une tolérance maximale et une toxicité minimale: c'est la **chronopharmacologie**.

Ce principe a par exemple été appliqué avec succès par le Dr Francis Lévi, directeur du groupe Chronotherapy à la Faculté de médecine de Warwick, au Royaume-Uni, chez ses patients atteints de cancers digestifs. Ainsi, l'anticancéreux Fluorouracile est plus efficace et cinq fois moins toxique lorsqu'il est perfusé la nuit autour de 4 h du matin plutôt qu'à 16 h l'après-midi<sup>16</sup>.

Ces travaux expérimentaux ont depuis été validés par de nombreuses études et ont révélé que la tolérabilité de près de 500 médicaments varie jusqu'à cinq fois selon l'horaire circadien<sup>17</sup>.

Administrer un médicament au moment où l'organe visé y est le plus sensible renforcerait son efficacité et diminuerait ses

effets indésirables. Cette amélioration a été prouvée dans des essais cliniques randomisés, en particulier pour le cancer et les maladies inflammatoires<sup>18</sup>.

## Six pistes pour survivre au travail en horaires décalés

S'il n'existe pas de solution miracle pour remédier au travail de nuit, quelques conseils sont de mise :

1. Les travailleurs qui rentrent au petit matin peuvent porter des lunettes aux verres teintés en rouge orangé qui évoquent à l'horloge interne le crépuscule, stimulant ainsi la sécrétion de mélatonine.
2. Respecter les horaires de repas en journée, en favorisant une sieste conséquente après le déjeuner.
3. L'exposition à des lampes de luminothérapie le soir peut aussi être bénéfique pour favoriser l'éveil la nuit et le sommeil au retour du travail. Des études ont montré qu'en suivant un protocole particulier, avec des temps d'exposition et des intensités lumineuses précises à certaines périodes de la journée, cela pouvait grandement soutenir la synchronisation de l'horloge biologique pour les travailleurs en horaires décalés et leur permettre

11. Rapport du Conseil économique, social et environnemental présenté par François Edouard, « Le travail de nuit : impact sur les conditions de travail et de vie des salariés », [www.lecese.fr/travaux-publies/le-travail-de-nuit-impact-sur-les-conditions-de-travail-et-de-vie-des-salaries](http://www.lecese.fr/travaux-publies/le-travail-de-nuit-impact-sur-les-conditions-de-travail-et-de-vie-des-salaries), 2010

12. Article L. 3122-1 du Code du travail français.

13. [www.inserm.fr/actualites-et-evenements/actualites/travail-nuit-et-cancer-sein-nouveaux-arguments-en-faveur-lien](http://www.inserm.fr/actualites-et-evenements/actualites/travail-nuit-et-cancer-sein-nouveaux-arguments-en-faveur-lien)

14. [www.cancer-environnement.fr/597-Vol-124-Cancerogenite-du-travail-de-nuit-poste.ce.aspx#:~:text=En%202007%2C%20le%20travail%20post%C3%A9,pour%20le%20cancer%20du%20sein.](http://www.cancer-environnement.fr/597-Vol-124-Cancerogenite-du-travail-de-nuit-poste.ce.aspx#:~:text=En%202007%2C%20le%20travail%20post%C3%A9,pour%20le%20cancer%20du%20sein.)

15. Yool Lee, Nicholas F. Lahens, Shirley Zhang, Joseph Bedont, « GI/S cell cycle regulators mediate effects of circadian dysregulation on tumor growth and provide targets for timed anticancer treatment », *Plos Biology*, 2019

16. Francis Lévi, Alper Okyar, Sandrine Dulong, Pasquale F. Innominato, and Jean Clairambault, « Circadian Timing in Cancer Treatments », *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 2010 / [www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/chronobiologie](http://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/chronobiologie)

17. Ballesta, Annabelle et al., « Systems Chronotherapeutics », *Pharmacological reviews*, vol. 69,2, 2017

18. Ballesta, Annabelle et al., « Systems Chronotherapeutics », *Pharmacological reviews*, vol. 69,2, 2017

## Et si l'or soignait le cancer ?

Dans une étude publiée le 10 septembre 2020, les chercheurs américains mettent en avant l'efficacité des nanoparticules d'or contre les cellules cancéreuses.

Les nanoparticules sont tellement petites que l'on peine à se représenter leur taille : un million de fois moins qu'un millimètre. Trois options sont déjà à l'étude pour l'utilisation de ce métal précieux en oncologie, parmi elles, la photothermie, qui consiste à

injecter les nanoparticules d'or dans le sang pour qu'elles se fixent dans les tissus cancéreux. Un laser à la bonne fréquence vient ensuite chauffer les particules d'or, qui vont endommager les cellules cancéreuses.

Dans le cas de l'étude qui nous intéresse, au lieu d'injecter dans la circulation sanguine, méthode qui semble efficace mais qui demande au moins 24 heures, les chercheurs ont ciblé directement la zone de la tumeur,

ce qui réduit le temps d'action à 30 minutes.

Il existe également une autre option, où les nanoparticules d'or transportent des molécules thérapeutiques, qui vont être libérées directement dans les cellules tumorales lors du passage au laser. Ces études sont des avancées majeures, mais il reste à prouver l'innocuité des nanoparticules sur la santé humaine à long terme.

ainsi plus de vigilance au travail, tout en améliorant la qualité du sommeil<sup>19</sup>. On parle d'« hygiène de lumière ».

4. Demander conseil à un ostéopathe. Aussi surprenant que cela puisse paraître, de plus en plus de personnes font appel à cette branche de la médecine pour tout ce qui concerne les troubles du sommeil et la régulation de l'horloge interne, notamment au niveau crânien, pour soulager l'hypophyse très sensible aux vibrations et à la lumière.
5. L'homéopathie peut également être d'une grande aide selon les cas.
6. Des séances de chronobiologie peuvent être effectuées auprès de naturopathes et nutrithérapeutes formés à cette approche. Ils pourront définir leur stratégie thérapeutique selon votre « chronotype » : chronotype matinal (pour les personnes ayant plutôt tendance à se réveiller tôt et à se coucher tôt); le chronotype tardif (pour les lève-tard qui se réveillent souvent fatigués, démarrent plus lentement et sont plus efficaces en fin de journée) ou le chronotype intermédiaire.

### Cette lumière artificielle fait « buguer » notre horloge interne

Au rang de super désynchroniseur, la lumière bleue émise par les LEDs est

bien placée. Elle active 70 fois plus les récepteurs photosensibles non visuels de la rétine qu'une basique lumière blanche de même intensité<sup>20</sup>.

Et cette lumière est partout, notamment dans les écrans des ordinateurs, téléviseurs et téléphones mobiles. Une exposition excessive à ces écrans le soir augmente la vigilance, retardant de ce fait l'endormissement.

Trop d'écrans le soir participe activement au mauvais sommeil, au risque accru de troubles de l'humeur et d'échec scolaire chez les enfants et adolescents, voire à une augmentation du risque de troubles métaboliques tels que le surpoids, l'obésité (en lien avec la sédentarité) et le diabète<sup>21</sup>.

L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire) confirme, dans son rapport de mai 2019<sup>22</sup>, « la toxicité de la lumière bleue sur la rétine et met en évidence des effets de perturbation des rythmes biologiques et du sommeil liés à une exposition le soir ou la nuit à la lumière bleue, notamment via les écrans et en particulier pour les enfants ». Elle recommande donc de limiter l'usage des dispositifs à LEDs les plus riches en lumière bleue et de diminuer autant que possible la pollution lumineuse pour préserver l'environnement<sup>23</sup>.

Les éclairages urbains, de plus en plus équipés de LEDs, pourraient aussi poser problème en cas d'exposition prolongée. D'autant que les récents travaux de l'Inserm<sup>24</sup> mettent en évidence

que quelques lux ou des durées d'exposition très courtes telles que des flashes lumineux suffisent à affecter l'horloge biologique.

Pour absorber les émissions de lumière bleue émises par les écrans, les opticiens proposent des lunettes avec des traitements spéciaux antilumière bleue qui semblent dégager quelques bénéfices pour certains en améliorant le confort visuel, réduisant la fatigue et les difficultés à s'endormir.

Il existe également des films protecteurs à installer directement sur les écrans, comme ceux mis au point par des spécialistes en optique de l'Université de Madrid, les seuls à avoir été scientifiquement testés. Ils réduiraient de 83 % le spectre lumineux toxique<sup>25</sup>. Pensez dans tous les cas à bien baisser la luminosité de vos écrans le soir (il existe un « mode nuit » sur tous les smartphones désormais).

### Tenir compte des saisons, c'est capital

Dans la nature, le changement de luminosité est directement lié au changement de saison. Baisse de moral, fatigue, irritabilité, tristesse et troubles du sommeil ne sont pas rares en automne et en hiver. Environ une personne sur dix serait concernée par →

19. Boivin, James, « Light treatment and circadian adaptation to shift work », *Ind Health*, 2005

20. Alicia Torriglia, Frédéric Mascarelli, Francine Behar-Cohen, « Les nouveaux éclairages (et nos yeux) », médecine/sciences, EDP Sciences, 2020

21. Santé Publique France, Université Paris XIII, étude 2017, <http://lebonusageedesecrans.fr/observatoire-sur-le-bon-usage-des-ecrans/> (Observatoire composé de spécialistes: ophtalmologue, psychiatre, addictologue, chercheur en neuroscience...)

22. [www.anses.fr/fr/system/files/AP2014SA0253Ra.pdf](http://www.anses.fr/fr/system/files/AP2014SA0253Ra.pdf)

23. [www.anses.fr/fr/content/led-les-recommandations-de-lanses-pour-limiter-l'exposition-a-la-lumiere-bleue](http://www.anses.fr/fr/content/led-les-recommandations-de-lanses-pour-limiter-l'exposition-a-la-lumiere-bleue)

24. [www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/chronobiologie](http://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/chronobiologie)

25. <https://reticare.com/tienda/fr/>

## Crise cardiaque : méfiez-vous de votre mauvaise humeur

Avis aux ronchons, aux grincheux, aux pessimistes, aux râleurs, aux irritables et aux colériques : si vous avez déjà fait une crise cardiaque, votre mauvais caractère pourrait bien vous jouer des tours.

Une étude publiée en septembre 2020 a suivi plus de 2 000 patients ayant survécu à une attaque cardiaque, pendant deux ans. Les patients devaient remplir un questionnaire

portant sur leurs ressentis, un test de personnalité déterminant leur degré d'hostilité. Un degré qui correspondait précisément avec le risque de mourir d'une seconde attaque !

Voici comment l'expliquent les chercheurs : l'humeur influe sur les hormones, mais aussi sur le temps de coagulation, la production de cholestérol et la réactivité cardiaque.

Les personnes ayant une vision optimiste de la vie ont aussi tendance à faire plus de sport, à boire moins d'alcool et à fumer moins, mais aussi à manger mieux. Bref : être optimiste réduit le stress.

Maintenant que vous savez ça, à vous de jouer : méditation, sport, thérapie par le rire, tout est bon pour prendre soin de son humeur et de son cœur !

le trouble affectif saisonnier (TAS), communément appelé dépression saisonnière<sup>26</sup>.

Ces changements seraient déclenchés par la réponse du cerveau à la diminution de la luminosité, liés à la mélatonine et à la sérotonine, hormones qui jouent un rôle clé dans la régulation des cycles de sommeil/veille, de l'énergie et de l'humeur. Pour les personnes sensibles à la baisse de luminosité automnale, une exposition matinale à une lumière de 10 000 lux minimum (lampes et lunettes de luminothérapie) sans ultraviolets entre octobre et mars allège considérablement les symptômes de dépression saisonnière.

## La lune, entre mythe et réalité

Astre céleste des loups-garous ou amie des sorcières... La lune fascine depuis la nuit des temps, entourée de croyances et de fantômes les plus fous.

Alors, c'est sûr, elle agit bien sur le flux et reflux incessant des marées<sup>27</sup>. Mais n'en déplaise aux jardiniers et autres personnes persuadées de la puissance de la lune et de son influence sur nos organismes, les preuves se font rares...

Le Dr Henri Puget, dans son livre *Lune et Santé mode d'emploi*<sup>28</sup>, explique qu'au fil de sa longue carrière il a constaté les mêmes symptômes sur de multiples patients les jours de pleine lune: troubles

respiratoires, troubles du sommeil et de la nervosité, problèmes de transit, etc.

Ses observations rejoignent celles de nombreux professionnels de santé et chercheurs qui reconnaissent des concordances troublantes entre phénomènes médicaux et cycles lunaires.

Les médecines traditionnelles ayurvédique et chinoise font également grand cas de l'influence lunaire.

Tout un tas d'hypothèses sont avancées pour expliquer l'influence de la lune sur les pics de cystites et de mycoses, de poussées d'arthrose et d'arthrite, sur la pousse des cheveux, les performances sportives, le stress, etc. voire la supposée recrudescence d'accouchements, de meurtres et autres délits.

La publication, en 2013, d'une étude de chercheurs suisses de l'Université de Bâle<sup>29</sup> spécialisés en chronobiologie, démontre très sérieusement l'influence de la pleine lune sur le sommeil: moins 30 % de sommeil profond, sommeil écourté de vingt minutes pendant les quatre jours précédant et suivant la pleine lune et temps d'endormissement plus long.

Les enregistrements nocturnes montrent que le positionnement de la lune et ses différentes phases modifient la production de la mélatonine.

Ces chercheurs suggèrent l'existence d'une horloge circa-lunaire qui avait toute sa raison d'être au regard de l'Évolution, pendant la période où les

hommes étaient menacés par des prédateurs sous la lumière de la pleine lune.

Si cette étude va dans le sens de l'influence de la lune sur l'homme, il semble bien qu'elle soit une des rares, la plupart ayant échoué à prouver quoi que ce soit.

## Cinq règles pour respecter les rythmes de votre organisme toute la journée

1. Respecter son sommeil en se couchant lorsque la température du corps commence à baisser entre 22 h et minuit.
2. Éviter sport, excitants (thé, café, cigarette) et chambre surchauffée (18-19 °C maximum) après 20 h, qui font monter la température corporelle.
3. Réduire la durée d'exposition aux lumières bleues, sortir les écrans de la chambre à coucher et interrompre leur utilisation au moins une heure avant le sommeil.
4. Au boulot, les dossiers épineux seront plus efficacement gérés entre 10 h et 11 h, puis entre 15 h et 16 h 30, créneaux optimaux pour le travail des cellules cérébrales. Au-delà de 90 minutes de travail cérébral, la vigilance baisse.
5. Côté sport, la hausse de pression artérielle et le pic de cortisol au lever sont de bonnes raisons pour ne pas exciter son cœur au saut du lit. L'organisme est au summum de ses possibilités entre 15 h et 19 h.

## La médecine chinoise avait déjà tout compris

En médecine traditionnelle chinoise, la conception du cycle des saisons est très différente de la nôtre: nos saisons sont basées sur le calendrier grégorien avec comme référence les équinoxes et les solstices pour marquer le début de chaque saison, alors que la tradition chinoise a basé ses saisons sur les observations de la nature associées à la théorie du Yin et du Yang et sur les connaissances astronomiques (calendriers solaire et lunaire). Au yang sont par exemple associés le soleil, la lumière,

le jour, la chaleur; au yin, l'ombre, la nuit et le froid.

Il existe donc quatre saisons énergétiques de 90 jours chacune avec un point culminant au 45<sup>e</sup> jour, correspondant aux équinoxes et solstices. La médecine chinoise préconise de respecter le rythme des saisons et d'adapter son rythme de vie, son alimentation et son comportement aux qualités de chaque énergie saisonnière. S'adapter au cycle de la nature reste l'un des piliers fondamentaux de cette médecine millénaire.

Ces quelques conseils d'ordre général sont toutefois à prendre avec recul car il est bien évident que chaque personne a son rythme propre. Le plus important est d'apprendre à vous écouter. Les rythmes changent aussi avec l'âge, sont soumis aux aléas hormonaux, varient avec le cycle des saisons...

Le Dr Michael Breus, éminent spécialiste américain des troubles du sommeil, aborde les rythmes circadiens de manière originale dans son livre *Quand*<sup>30</sup>. N'hésitez pas à contacter un spécialiste en chronobiologie pour une approche individualisée.

■ Nathalie Rigoulet

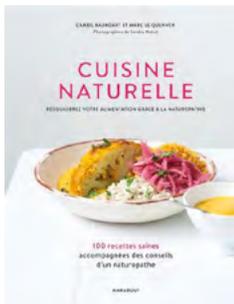
26. [www.la-depression.org/comprendre-la-depression/types-de-depression/les-troubles-unipolaires/trouble-depressif-majeur/depression-saisonniere/](http://www.la-depression.org/comprendre-la-depression/types-de-depression/les-troubles-unipolaires/trouble-depressif-majeur/depression-saisonniere/)

27. [www.sciencesetavenir.fr/nature-environnement/mers-et-oceans/question-de-la-semaine-quel-role-reel-a-la-lune-sur-les-marees\\_137713](http://www.sciencesetavenir.fr/nature-environnement/mers-et-oceans/question-de-la-semaine-quel-role-reel-a-la-lune-sur-les-marees_137713)

28. Dr Henry Puget, *Lune et santé mode d'emploi - Se soigner malin et naturel de A à Z*, Ed. La Martinière, mars 2009

29. Christian Cajochen, Songül Altanay-Ekici, Mirjam Münch, Sylvia Frey, Sylvia Knoblauch, Anna Wirz-Justice, « Evidence that the lunar cycle influences human sleep », *Current Biology*, 2013.

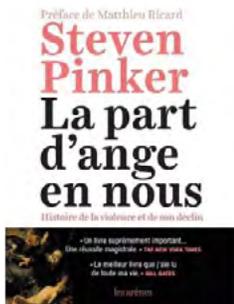
30. Éditions Belfond, 2017.



### Cuisine naturelle

Quand une cheffe américaine et un naturopathe s'allient pour répondre à la sempiternelle question « *Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?* », on retrouve l'espoir d'avoir une alimentation équilibrée, avec des produits sains et de saison, réunis dans des plats appétissants. Les photos pleines de délicatesse de Sandra Mahut finissent de nous donner envie de cuisiner !

Camille Kaundart et Marc Le Quenven, *Cuisine naturelle - 100 recettes saines accompagnées des conseils d'un naturopathe*, éditions Marabout, septembre 2020, 260 pages, 24,90 euros



### La part d'ange en nous

Vous pensez que tout va mal et que c'est de pire en pire ? Que nos sociétés sont plongées dans un bain de violence perpétuelle dont il est impossible de se sortir ? Notre année 2020 est riche en mauvaises nouvelles, c'est donc le moment parfait pour lire, relire ou offrir à votre oncle qui ronchonne sur tout *La part d'ange en nous*, de Steven Pinker, professeur de psychologie à Harvard. Cet essai incroyablement précis et documenté contient la bagatelle de 1 042 pages, dont on ressort apaisé : non, ça n'était pas mieux avant, oui, nous vivons l'époque la moins violente de l'histoire de l'humanité... A consulter d'urgence pour réveiller notre confiance en la nature altruiste et profondément bienveillante de l'être humain.

Steven Pinker, préfacé par Matthieu Ricard, *La part d'ange en nous, Histoire de la violence et de son déclin*, éditions Les Arènes, octobre 2017, 1042 pages, 27 euros.

Révélation Santé & Bien-être

Directrice de la publication : Carole Levy

Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Florent Cavalier

Éditrice : Claire Fouilleul

Rédaction : Pryska Ducœurjoly, Sylvain Garraud, Nathalie Rigoulet, Valérie Coester, Anne-Charlotte Fraisse, 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 Editions - 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



## Formulaire d'abonnement à Révélation Santé & Bien-être

Révélation Santé & Bien-être est la synthèse 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 Révélation 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 :

[santatureinnovation.com/revelations-sante-bien-etre](http://santatureinnovation.com/revelations-sante-bien-etre)

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@santatureinnovation.com](mailto:donnees-personnelles@santatureinnovation.com).

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

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

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](mailto:courrier-des-lecteurs@revelations-sante-bien-etre.com)\*

## Inflammation vésicale : la solution naturelle

Bonjour, quelle plante ou épice conseillez-vous pour supprimer l'inflammation vésicale après un cancer de la vessie ? Merci pour cette super revue. Danièle

Bonjour Danièle,

Il serait intéressant de savoir si le traitement a comporté soit chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie, ou un seul élément car les effets secondaires seront potentiellement à accompagner d'une manière plus spécifique.

Pour rester généraliste, l'inflammation de la vessie, encore appelée cystite, peut être d'origine bactérienne (*Escherichia coli* ou *Proteus*) ou purement irritative. Avant toute chose, il convient de s'assurer de l'absence d'infection active, via une analyse urinaire, et d'éliminer les signes de gravité comme du sang dans les urines, de la fièvre, des douleurs lombaires qui pourraient évoquer une pyélonéphrite. L'inflammation de la vessie amène bien souvent une pesanteur dans le bas-ventre, des brûlures en urinant, une envie miccionnelle fréquente voire impérieuse.

Au niveau de l'hygiène de vie, il est important de s'hydrater régulièrement – en période de crise, boire jusqu'à 1 litre par heure –,

d'aller régulièrement uriner en effectuant une vidange complète de la vessie. Consommez des aliments riches en soufre (radis noir, choux, navets, ail, oignon...), en vitamine C (fruits et légumes crus) et en magnésium (fruits secs, céréales complètes...). Voici sinon quelques recommandations phyto :

- Vous pouvez faire préparer en pharmacie ou herboristerie l'association de plantes suivantes : pissenlit, chiendent, cassis, bruyère (25 g de chaque). Consommez de cette tisane 3 fois par jour pendant une semaine au moins. La synergie des plantes amènera un effet diurétique, une élimination plus rapide des toxines ainsi qu'une action anti-inflammatoire.
- De nombreuses plantes sont connues pour leurs propriétés antiseptiques urinaires et anti-inflammatoires, entre autres : canneberge, piloselle, genévrier, reine-des-prés (fleur ou sommité fleurie).
- En hydrolathérapie, le mélange de ces 3 hydrolats à proportions égales est efficace : sarriette (anti-infectieux), genévrier (diurétique) et lavande (anti-inflammatoire et cicatrisant). Mélangez 1 cuillerée à soupe dans ½ verre d'eau avant les repas, 3 fois par jour pendant 10 jours.

## Mes remèdes naturels face à l'insuffisance rénale

Bonjour ! Curieusement, parmi les nombreux messages que je reçois des naturopathes, jamais le problème de l'insuffisance rénale n'est évoqué ! Pourquoi ? Aucune solution n'existe ? Marc.

Bonjour Marc, merci pour cette question qui concerne de plus un grand nombre de patients. Votre question semble être assez générale, donc je vais tenter d'apporter des débuts de réponses pour vous éclairer.

L'insuffisance rénale est souvent liée à l'hypertension ou au diabète. Dans ses formes sévères, elle conduit à une dialyse voire à une greffe.

Les règles de base sont :

- Arrêter le tabac
- Diminuer la consommation de sel (max 4-5 g/jour)
- Diminuer la consommation de potassium (réduire l'apport en bananes, fruits secs, chocolat, légumes crus, légumineuses, abricot, avocat, melon...)
- Restreindre l'apport en protéines : OK pour la consommation de viandes, poissons et œufs mais une seule fois par jour maximum. Un repère est de considérer 1 g de protéines maximum par kilo de poids.
- Privilégier les aliments alcalinisants (les reins détestent l'acidité) comme l'ail, le chou, la carotte...
- Opter pour les graisses végétales et acides gras insaturés (huiles d'olive, colza, poissons gras) qui vont protéger les petits vaisseaux rénaux de l'athérosclérose.

- Boire une eau faiblement minéralisée (résidu anionique à sec < 200 PPM)

Pensez à affiner avec un médecin homéopathe et vous orienter vers des remèdes comme REIN médullaire en dose ou granules (7CH en général).

En phytothérapie, on s'orientera vers des plantes qui luttent contre le stress oxydatif des cellules :

- Ortie (diurétique et drainante)
- Pissenlit (extrait de plante fraîche très efficace)
- Vergé d'or (élimine les toxines)
- Artichaut (plante détox foie et reins)
- Queues de cerise (diurétique)
- Reine-des-prés (antalgique)
- Orthosiphon (antioxydante, anti-inflammatoire)
- Bouleau (aide les émonctoires, élimine les déchets de l'organisme)

Voici également une infusion à faire pour soutenir la fonction rénale : reine-des-prés, orthosiphon, artichaut et ortie (20 g de chaque). Préparer une infusion de 10 minutes avec 3 cuillerées à soupe du mélange pour 1 litre d'eau. Filtrer et boire tout au long de la journée, en cure de 20 jours par mois, à renouveler 2 ou 3 fois.

Vous pouvez également pratiquer le sauna ou le hammam 2 fois par mois, ce qui permettra de soulager les reins (les toxines sortent ainsi par la peau).

Excellente continuation à vous !