

# Révélation

## Santé & Bien-être

Les meilleures découvertes  
de la recherche en santé naturelle

N° 53 – FÉVRIER 2021

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

### PAGE 1 LE DOSSIER MÉDICAL

**Rhume, grippe  
et Covid-19 :  
trois virus différents,  
un seul combat**

■ Dr Jean-Marc Robin

### PAGE 8 LE BUREAU DES ARNAQUES

**La diabolisation  
du sucre est-elle  
justifiée ?**

■ Sylvain Garraud

### PAGE 10 BIEN-ÊTRE

**Plus d'énergie  
grâce à la méditation,  
vraiment ?!**

■ Valérie Coester

### PAGE 12 AROMATHÉRAPIE

**Mieux communiquer  
grâce aux huiles  
essentielles**

■ Nicole Schaerli

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



## Rhume, grippe et Covid-19 : trois virus différents, un seul combat

### Le protocole complet du Dr Robin pour s'y attaquer naturellement

Vous pensiez avoir tout lu et entendu sur le sujet ? Pourtant, comparer ces virus (que vous pensez sûrement connaître) permet de prendre de la hauteur et d'en comprendre beaucoup plus sur ce « nouveau » virus qui nous pourrit tant la vie. Le but n'est pas d'affirmer que la Covid n'est qu'une « grippette », mais de développer une vérité scientifique : les facteurs de risque de contamination et de gravité du rhume, de la grippe et de la Covid-19 sont bel et bien similaires. Et surtout, les traitements efficaces pour traiter le rhume pourraient aussi agir sur la Covid-19 au stade précoce de l'infection...



Le **Dr Jean-Marc Robin** fait partie des premiers médecins à avoir considéré la nutrition comme une véritable

approche thérapeutique. Il forme chaque année de nombreux professionnels de la nutrition.  
[www.healthsmartsources.com](http://www.healthsmartsources.com)

### Réjouissez-vous d'avoir un rhume (il pourrait vous protéger de la Covid)!

Si vous pensiez connaître le rhume, le réduisant à un simple écoulement nasal... vous risquez d'être surpris. Saviez-vous par exemple que, contrairement à la grippe, le rhume peut être causé par un coronavirus ?

En réalité, plus de 200 souches de virus sont responsables du rhume, les rhinovirus étant les plus courants<sup>1</sup> (de 30 →

## La grippe a-t-elle disparu ?

Entre octobre et décembre 2020, seuls sept cas ont été repérés en milieu hospitalier<sup>1</sup>. Déjà l'année dernière, Santé Publique France n'avait enregistré que 3700 décès au lieu des 10 000 à 15 000 décès qui surviennent chaque année.

Comment expliquer cette disparition soudaine ?

Pour les autorités officielles, cela serait la conséquence des gestes barrières et de la vaccination. Pour d'autres personnes, il y aurait une confusion entre la Covid-19 et la grippe. Certains décès attribués à la Covid-19 auraient en réalité été causés par la grippe.

Quoi qu'il en soit, je remarque que depuis que les médias sont focalisés sur le coronavirus, tout le monde a oublié les autres infections hivernales : rhume, mal de gorge, grippe...

Pourtant, comme vous le savez, ces infections peuvent également déboucher sur des complications graves.

S'il s'agit bien de maladies distinctes, il existe malgré tout des solutions communes qui vous aideront à agir contre les différents types d'infections virales.

Le Dr Jean-Marc Robin, médecin spécialisé dans les approches naturelles, a rassemblé les meilleures solutions dans un dossier unique et complet, publié dans ce nouveau numéro de *Révélation Santé & Bien-Être*. Vous découvrirez un condensé des techniques les plus puissantes pour renforcer votre immunité et faire face aux agressions virales.

Je vous recommande de garder ces pages précieusement. Je suis convaincu qu'elles pourront encore servir de longues années.

Amicalement,

Florent Cavalier

à 80 % des souches). Les autres principaux virus impliqués sont notamment les coronavirus humains ( $\approx 15\%$ )<sup>2,3</sup>, le virus de la grippe (10 à 15 %) <sup>4</sup> et les adénovirus (5 %).

Et contrairement à ce que l'on peut penser, avoir un rhume peut impliquer : toux, mal de gorge, éternuements, maux de tête et fièvre<sup>5,6</sup> en plus de l'écoulement nasal. Des symptômes similaires à ceux de la grippe finalement, bien qu'ils soient généralement moins graves (même s'ils peuvent durer

jusqu'à trois semaines, là où ceux de la grippe se limitent à sept jours<sup>7</sup>).

Mais réjouissez-vous d'avoir un rhume ! Une infection par certains coronavirus responsables du rhume pourrait fournir une immunité sous la forme de cellules T mémoire produites en réponse à une infection et aiderait à combattre des infections similaires telles que la Covid-19. Un rhume, parce qu'il est dû à un coronavirus, peut donc offrir une certaine protection contre le développement d'un cas plus grave de Covid-19<sup>8</sup>.

## Connaissez-vous vraiment ces trois maladies<sup>9</sup> ?

Symptômes	Covid-19	Rhume	Grippe
Fièvre	Commun	Rare	Commun
Fatigue	Parfois	Parfois	Commun
Toux	Commun (sèche)	Modéré	Commun (sèche)
Éternuement	Aucun	Commun	Aucun
Les maux et les douleurs	Parfois	Commun	Commun
Nez bouché ou qui coule	Rare	Commun	Commun
Mal de gorge	Parfois	Commun	Parfois
Diarrhée	Rare	Aucune	Parfois
Maux de tête	Parfois	Rare	Commun
Essoufflement	Parfois	Aucun	Aucun

Il serait possible de contracter en même temps la grippe et la Covid-19. Des patients coinfectés par les deux virus sont identifiés. Cette coinfection entraînerait de graves problèmes respiratoires en s'attaquant aux poumons de manière différente : la grippe provoque une accumulation de liquide dans certaines cellules des poumons tandis que la covid-19 induit la formation de caillots disséminés dans les vaisseaux sanguins.

## Deux facteurs de risque dont on ne vous parle pas

Chassez cet antioxydant synthétique de votre frigo

Bien sûr, le diabète, l'obésité, les maladies cardiaques ou respiratoires et l'âge

peuvent être des facteurs de risque. Plus généralement, tout ce qui affaiblit votre système immunitaire ou vos défenses naturelles peut être considéré comme un facteur de risque potentiel. C'est le cas méconnu des additifs alimentaires.

Le composé chimique appelé tert-butylhydroquinone (tBHQ) qui permet aux aliments emballés de rester frais pourrait affaiblir la réponse immunitaire de l'organisme aux infections grippales. Il est souvent présent dans la viande congelée, les crackers et les aliments frits<sup>10</sup>.

La réponse encore et toujours dans le microbiote

Dans une étude de 537 personnes appartenant à des familles dont des membres sont atteints d'une grippe confirmée, l'équipe de scientifiques

1. « L'épidémie de grippe terrassée par celle du covid », Charente Libre, 11 décembre 2020.

a suivi chacune d'entre elles pendant treize jours ou jusqu'à ce qu'elles développent la grippe. Les chercheurs prélèvent des échantillons de bactéries de la gorge et du nez au début du programme. Ils ont découvert que, selon la communauté bactérienne présente (microbiote), le risque de contracter la grippe était bien moindre, ce qui n'avait jamais été démontré auparavant<sup>11</sup>.

Dans une autre étude réalisée sur des souris par une équipe de recherche en France, au Brésil, en Écosse et au Danemark, l'infection grippale modifiait directement la fonction et la composition du microbiote, rendant les souris plus sensibles aux surinfections bactériennes des poumons et entraînant un déclin du système de défense du poumon<sup>12</sup>.

### Trois gestes à éviter, huit réflexes à adopter

Voici les trois gestes à éviter au maximum pour une prévention optimale :

- Boire de l'alcool, car cela endommage les cellules dendritiques du système immunitaire<sup>13</sup>.
- Fumer et s'exposer au tabagisme passif. Les fumeurs sont plus susceptibles d'avoir des complications mortelles lors d'une épidémie de grippe que les non-fumeurs ; les enfants exposés à la fumée sont, quant à eux, plus susceptibles d'avoir besoin de soins intensifs et d'un séjour plus long en cas d'hospitalisation pour cause de grippe<sup>14</sup>.
- Éviter les antibiotiques, car une utilisation non appropriée non seulement favorise la résistance aux antibiotiques, mais elle tue également les bactéries intestinales bénéfiques, rendant l'organisme plus vulnérable aux virus<sup>15</sup>.

Et voici les 8 réflexes à adopter :

#### 1. Pratiquer un exercice physique

La pratique modérée d'une activité physique améliore la fonction immunitaire et diminue le risque d'infections respiratoires<sup>16</sup>. Une autre étude a même démontré une réduction de 14 à 33 % du nombre d'infections respiratoires aiguës chez les participants<sup>17</sup>.

Il est recommandé aux adultes de pratiquer au moins 30 minutes d'exercice

d'intensité modérée 5 jours par semaine ou 15 minutes d'exercice d'intensité vigoureuse en aérobic 5 jours par semaine.

#### 2. Une personne sur quatre protégée grâce à la vitamine D

Durant l'automne et l'hiver, en Europe du Nord, la longueur d'onde de la lumière du soleil ne permet pas la synthèse de la vitamine D, laquelle possède une puissante activité antimicrobienne capable de combattre les bactéries, les virus et les champignons. Plus le taux de vitamine D est faible, plus le risque de contracter un rhume ou une grippe est élevé<sup>18</sup>.

Une revue scientifique de 25 essais contrôlés randomisés confirme que la supplémentation en vitamine D renforce l'immunité et réduit les taux de rhume et de grippe<sup>19</sup>. Une personne serait épargnée par la grippe pour 33 personnes prenant un supplément de vitamine D, alors que 40 personnes doivent recevoir le vaccin antigrippal pour prévenir un seul cas de grippe.

Parmi les personnes présentant une grave carence en vitamine D au départ, une personne sur quatre supplémentée en vitamine D serait protégée contre la grippe.

La dose journalière de supplémentation varie, selon l'âge, de 25 µg (1 000 UI) à 100 µg (4 000 UI). En prévention de la grippe, il est conseillé de prendre une dose minimale de 50 µg/j (2 000 UI/j).

#### 3. La propolis contre les infections respiratoires

La prise de propolis à la dose de 1 g/j permet de réduire le nombre d'infections des voies respiratoires supérieures et diminuer la durée de la maladie virale<sup>20</sup>.

#### 4. La méditation comme traitement du rhume

La réduction du niveau de stress par la pratique de la méditation réduit le risque de contracter un rhume ou une grippe<sup>21</sup> et induit par ailleurs des effets positifs durables sur les fonctions cérébrales et le système immunitaire<sup>22</sup>. Cette pratique représente une option aussi bien pour la prévention que pour le traitement du rhume.

#### 5. Le sommeil, arme de résistance contre les virus

Des adultes en bonne santé qui dorment au moins huit heures chaque nuit sur une période de deux semaines ont une plus grande résistance au virus. Ceux ayant dormi sept heures ou moins chaque nuit ont environ 3 % de risques supplémentaires de développer une infection virale après l'exposition. L'organisme libère des cytokines pendant les périodes de sommeil prolongées qui l'aideraient à combattre l'infection en régulant le système immunitaire<sup>23</sup>.

#### 6. Boire chaud pour tuer les symptômes

L'hydratation permet de fluidifier le mucus et, par conséquent, de drainer plus facilement le nez et les sinus<sup>24</sup>. Voici quelques exemples de liquides particulièrement utiles :

- **L'eau** : les reins utilisent l'eau pour évacuer les déchets de l'organisme. Boire 1,5 litre d'eau par jour aide à accélérer la guérison.
- **Eau de noix de coco** : riche en potassium, en sodium et en chlorure, elle aide à remplacer les électrolytes que le corps perd par la transpiration, les vomissements ou la diarrhée.

Chez 30 personnes atteintes d'un rhume ou de la grippe, les boissons chaudes telles que le thé sont bien plus efficaces que les boissons à température ambiante pour soulager l'écoulement nasal, la toux, les éternuements, les maux de gorge, les frissons et la fatigue<sup>25</sup>.

#### 7. Effectuer des lavages ou des sprays nasaux salins

Pour effectuer un lavage nasal salin, il est important de n'utiliser que de l'eau stérile, distillée ou préalablement bouillie. Le rinçage salin des sinus contribue à réduire la congestion, à éliminer le mucus et les germes et à faciliter la respiration<sup>26</sup>.

Pour réaliser une irrigation nasale, la *Food and Drug Administration* (FDA) recommande les étapes suivantes<sup>27</sup> :

- Commencez par vous pencher au-dessus d'un évier. Inclinez la tête sur le côté et essayez de garder le menton et le front au même niveau afin que →

la solution ne s'égoutte pas dans la bouche.

- Introduisez le bec du flacon du pot à néti ou du bulbe nasal rempli de solution saline dans la narine supérieure. Cela permettra à la solution de s'écouler par la narine inférieure.
- Répétez cette procédure. Inclinez la tête dans la direction opposée et insérez la solution saline dans l'autre narine.

## 8. N'oubliez pas le gargarisme des grand-mères

Pratiquer des gargarismes avec de l'eau salée prévient les infections des voies respiratoires supérieures, diminue la gravité des symptômes du rhume et soulage les maux de gorge et la congestion nasale<sup>28</sup>.

La gargarisation avec de l'eau salée réduit et dissout le mucus contenant des bactéries et des allergènes. Dans une étude sur 387 adultes japonais en bonne santé, certains se sont gargarisés avec de l'eau plate, d'autres avec de l'eau et un antiseptique, et un troisième groupe ne s'est pas gargarisé. Après soixante jours, ceux qui utilisent de l'eau seule sont nettement moins susceptibles de contracter une infection des voies respiratoires supérieures<sup>29</sup>.

### Mes cinq conseils alimentaires à adopter dès maintenant

#### Ces légumes protègent la surface cellulaire

Selon une étude menée sur des souris, la consommation de légumes crucifères envoie un signal chimique qui stimule les protéines spécifiques de la surface cellulaire nécessaires au bon fonctionnement du système immunitaire. Les souris en bonne santé privées de légumes verts perdent 70 à 80 % de leurs protéines de surface cellulaire<sup>30</sup>.

#### Le grand classique antiviral pour épicer vos plats

C'est l'allicine qui donne à l'ail sa saveur piquante caractéristique, de même que ses propriétés antibactériennes et antifongiques. Les personnes prenant de l'extrait d'ail pendant trois mois pré-

sentent moins de rhumes que celles prenant le placebo<sup>31</sup>.

Dans une étude portant sur 146 personnes atteintes d'un rhume, la consommation d'ail pendant douze semaines réduit de 63 % le risque de contracter un rhume et raccourcit la durée de leur rhume de 70 %<sup>32</sup>.

#### Fibres VS infections grippales

En comparant les réponses immunitaires des souris ayant suivi un régime pauvre en fibres avec celles ayant suivi un régime riche en fibres, les acides gras à chaîne courte produits par les bactéries de la flore intestinale à partir des fibres alimentaires renforcent l'immunité contre les infections grippales<sup>33</sup>.

#### Les abeilles plus fortes que la toux

Le miel présente des propriétés antioxydantes, antivirales et antibactériennes qui en font un excellent remède contre le rhume. Il permet par exemple d'améliorer de 40 % la toux et le sommeil agité chez les enfants souffrant d'infections respiratoires<sup>34,35</sup>.

#### Pratiquer le régime cétogène

Sachez par ailleurs que le régime cétogène peut également avoir des effets protecteurs pour aider l'organisme à se débarrasser des agents infectieux<sup>36</sup>.

### Faites de ces six compléments vos alliés

#### 80 mg pour réduire la durée des symptômes

Le zinc est un oligo-élément important présent dans la viande, le poisson, les noix et d'autres aliments. Une carence en zinc induit un déficit de la réponse immunitaire et des difficultés à combattre les infections<sup>37</sup>.

La consommation quotidienne de pastilles de zinc de 80 à 207 mg, à sucer, permet de réduire la durée des rhumes d'environ 33 %<sup>38</sup>. Une prise toutes les deux heures réduit la durée des symptômes du rhume de trois à quatre jours ainsi que leur gravité, surtout si elle débute dans les 24 heures suivant l'apparition des symptômes du rhume.

De plus, la recherche se penche actuellement activement sur les effets du zinc pour combattre le Covid-19<sup>39</sup>.

#### Les bêta-glucanes : un bouclier surpuissant

Les bêta-glucanes sont des polysaccharides connus pour leurs activités de stimulation du système immunitaire et de lutte contre le cancer. Les champignons tels que le shiitake, le maïtake et les pleurotes en sont une bonne source<sup>40</sup>, tout comme la levure de bière. Les bêta-glucanes renforcent l'activité et la fonction des cellules NK (également appelées cellules tueuses naturelles, ayant des propriétés antitumorales) et offrent une protection puissante contre le rhume et la grippe. Si le système immunitaire contient suffisamment de cellules NK, la grippe ne sera pas contractée<sup>41,42</sup>. La dose recommandée est de 500 à 900 mg par jour.

#### Voici comment prendre votre vitamine C (et pourquoi)

La vitamine C (acide ascorbique) est très concentrée dans les cellules immunitaires et s'épuise rapidement lors d'une infection<sup>43</sup>. Un déficit en vitamine C affaiblit considérablement le système immunitaire et augmente le risque d'infections<sup>44</sup>.

Une revue de littérature réalisée en 2013 montre qu'une supplémentation régulière de 1 à 2 g par jour réduit la durée du rhume de 8 % chez les adultes, de 14 % chez les enfants et diminue la gravité du rhume en général<sup>45</sup>. D'autres études chez les adultes montrent qu'une dose de 6 000 à 8 000 mg de vitamine C par jour en curatif est efficace pour traiter le rhume et la grippe<sup>46</sup>.

La vitamine C semble avoir des effets encore plus importants chez les personnes soumises à un stress physique intense. Chez les coureurs de marathon et les skieurs, la prise de vitamine C réduit de moitié la durée du rhume.

**Posologie :** en pratique, en cas de grippe et de rhume, il est conseillé de prendre 1 000 mg par heure de vitamine C en poudre ou en comprimé non effervescent, éventuellement sous forme d'Ester-C, avec un peu d'eau ou de smoothie.

En cas de survenue d'une diarrhée ou d'amélioration de l'état de santé, il faut

réduire progressivement la dose de vitamine C à 500 mg par heure, puis 250 mg par heure ou 500 mg toutes les 2 heures.

Une difficulté d'endormissement avec la prise de vitamine C les premiers jours révèle que l'organisme est carencé en vitamine C. Au bout de quelques jours de prise de vitamine C, la qualité du sommeil s'améliorera.

La dose d'entretien est de 500 à 1 000 mg de vitamine C à chaque repas jusqu'à 4 fois par jour.

### Connaissez-vous la quercétine ?

La quercétine est antioxydante et présente des propriétés anti-inflammatoires et antivirales à large spectre, inhibant la réplication de plusieurs virus respiratoires, notamment le virus de la grippe et le rhinovirus<sup>47</sup>. La dose recommandée est de 250 à 500 mg, 2 fois par jour.

### N-acétylcystéine : des essais en cours contre la Covid-19

La N-acétylcystéine (NAC) est un acide aminé doté d'une propriété mucolytique qui présente une activité antioxydante à la base de l'effet antigrippal chez les patients atteints de grippe. La NAC limite l'inflammation des poumons, les dommages associés au virus et la croissance virale. Elle réduit le risque de contracter la grippe et fluidifie le mucus.

Ses différentes propriétés lui permettent d'être potentiellement efficace contre la Covid-19<sup>48</sup> et des études cliniques sont en cours pour déterminer si c'est le cas<sup>49</sup>.

La dose recommandée est de 600 mg 3 fois par jour à prendre en fin de repas pour une meilleure tolérance digestive.

### Le yaourt fermenté oui, les produits laitiers non

L'ingestion de souches de *Bifidobacterium* contribue à améliorer les réponses immunitaires à la grippe en modifiant les niveaux ou les types de bactéries intestinales et en réduisant l'inflammation. D'autres souches de probiotiques, telles que *Lactobacillus acidophilus* et *Lactobacillus brevis* présentent un effet similaire. Le yaourt fermenté combat le virus de la grippe chez la souris<sup>50</sup>.

La consommation de produits laitiers, en augmentant la production de mucus chez certaines personnes, aggrave les symptômes de la grippe. Il est donc conseillé d'arrêter de consommer tous les produits laitiers, à l'exception des produits fermentés, pendant un rhume ou une grippe.

## Pensez aux plantes

### Faites-vous une bonne salade !

La prise d'un d'extract aqueux de pissenlit à la dose de 0,625 à 5 mg par ml réduit le risque d'infection par le virus de la grippe A dans les cellules pulmonaires humaines<sup>51</sup>.

Elle réduit le taux de réplication du virus. Le pissenlit peut être consommé sous forme de salade verte, dans du vin, de la soupe ou du thé.

### L'antiviral étoilé

La racine de l'anis étoilé contient plusieurs composés antiviraux. Parmi ceux-ci, la spirooliganone B présente des effets bénéfiques importants contre le virus de la grippe A<sup>52</sup>.

L'anis étoilé contient également de l'acide shikimique, que les scientifiques utilisent pour créer le médicament antiviral Tamiflu (oseltamivir).

### La racine antiCovid

L'extract de racine de réglisse contient des composés antiviraux et immunomodulateurs, dont près de 300 flavonoïdes.

La glycyrrhizine, l'un des principes actifs de la réglisse connu pour sa saveur sucrée et couramment utilisée comme édulcorant, possède une très forte activité anti-inflammatoire. Elle semble interférer avec la réplication des virus de la grippe A et de plusieurs autres types d'infections respiratoires virales. Elle est efficace contre les symptômes de la grippe et du rhume tels que la toux et l'irritation des muqueuses. Elle améliore la réponse immunitaire de l'organisme<sup>53</sup>.

La glycyrrhizine serait un agent antiviral efficace contre la Covid-19, du fait de son pouvoir de liaison aux récepteurs ciblés par le SARS-Cov-2, et de

sa capacité à inhiber *in vitro* l'adsorption, la pénétration (premières étapes du cycle de réplication) et la réplication du virus<sup>54</sup>.

### L'échinacée, ennemie du coronavirus

Les composants de l'échinacée peuvent soutenir le système immunitaire. Certains présentent des propriétés antivirales et luttent contre le virus de la grippe<sup>55</sup>. La prise d'un extrait d'échinacée réduit de 10 à 20 % la probabilité de contracter un rhume.

La consommation de boissons chaudes à base d'échinacée est aussi efficace que le médicament antiviral Oseltamivir et réduit le risque d'effets secondaires indésirables ou de complications<sup>56</sup>.

Dans une étude *in vitro* du laboratoire de Spiez, en Suisse, publiée dans *Virology Journal*, un extrait d'*Echinacea purpurea* aurait une efficacité face au coronavirus du rhume (HCov-229E), du Sras-Cov-1, du Mers-Cov et du Sras-CoV-2, l'agent pathogène de la Covid-19<sup>57</sup>.

### Disparition des symptômes chez un patient sur deux grâce au sureau

Le sureau noir est un remède traditionnel utilisé pour combattre les rhumes dans de nombreuses régions du monde. Les baies de sureau contiennent des polyphénols aux propriétés antivirales aidant à combattre le virus de la grippe. La prise de sirop de sureau raccourcit la durée du rhume de quatre jours en moyenne<sup>58</sup> chez les personnes présentant des symptômes de type grippal tout en en réduisant la gravité<sup>59</sup>.

Chez des personnes atteintes de la grippe B, la prise d'un extrait de sureau pendant trois jours consécutifs fait disparaître les symptômes chez 46,7 % des personnes versus seulement 16,7 % sous placebo<sup>60</sup>.

### Le jus de betterave crue, surprenant bouclier

Le jus de betterave crue étant riche en nitrates alimentaires, son administration augmente la production d'oxyde nitrique par l'organisme et contribue ainsi à protéger contre les infections respiratoires.

Dans une étude sur 76 étudiants risquant d'attraper un rhume pendant →

une période stressante d'examen final, les étudiants buvant une petite quantité de jus de betterave crue sept fois par jour présentent moins de symptômes de rhume que ceux n'en buvant pas. Dans l'étude, le remède s'est avéré particulièrement utile pour les étudiants souffrant d'asthme<sup>61</sup>.

### La plante africaine qui bloque la réplication virale

Le polygale (*Polygala karensium*), plante à fleurs originaire d'Afrique du Sud, contient des composés antiviraux appelés xanthones qui préviendraient et traiteraient les infections au virus de la grippe en inhibant les neuraminidases,

enzymes indispensables à la réplication virale<sup>62</sup>.

### Le ginseng, protecteur des personnes âgées

Le ginseng nord-américain réduit le risque et la durée des symptômes du rhume et de la grippe chez les personnes âgées<sup>63</sup>.

## Treize huiles essentielles qui font de petits miracles

Voici une sélection d'huiles essentielles aux forts pouvoirs antiviraux, de merveilleuses alliées pour combattre les virus, ceux de la grippe et du rhume entre autres.

### 96 % des particules virales désactivées en 5 minutes

L'huile essentielle d'eucalyptus présente des propriétés antivirales et antimicrobiennes. Inhalée ou administrée par voie orale, l'huile essentielle d'eucalyptus et son principal composant – le 1,8 cinéole – sont efficaces contre les infections respiratoires telles que la bronchite. L'huile essentielle d'eucalyptus est également utilisée pour créer une compresse froide afin de réduire la fièvre<sup>64</sup>. Elle désactive à 96 % les particules virales responsables du rhume et de la grippe en 5 à 15 minutes d'exposition<sup>65</sup>.

Dans une étude allemande, la prise de 200 mg de cinéole trois fois par jour réduit les maux de tête, les nez bouchés et l'excès de mucus chez

92 % des personnes souffrant de sinusite, une affection des voies respiratoires supérieures entraînant un gonflement et un excès de mucus, tandis que seulement 45 % des personnes prenant le placebo ressentent un soulagement<sup>66</sup>.

### La menthe poivrée, protectrice polyvalente

L'huile essentielle de menthe poivrée, qui contient du menthol, est utilisée comme décongestionnant naturel et comme calmant de la fièvre<sup>67</sup>. Elle détend également les muscles bronchiques de la trachée pour prévenir la toux et les difficultés respiratoires. Elle présente des propriétés antivirales, antibactériennes et antiseptiques<sup>68</sup>.

### Un spray synergique efficace en 20 minutes

L'huile essentielle d'origan est connue pour ses propriétés antivirales, anti-inflammatoires et

antioxydantes<sup>69</sup>. Elle inhibe les virus humains et animaux<sup>70</sup>, notamment les virus respiratoires, et parmi eux celui de la grippe. Son action est liée au carvacrol, l'un de ses principaux composés.

Elle possède également des effets analgésiques et pourrait ainsi soulager les courbatures et les maux de gorge de la grippe<sup>71</sup>. Chez les personnes souffrant d'infection des voies respiratoires supérieures, l'administration d'un spray à base d'huiles essentielles d'origan, d'eucalyptus, de menthe poivrée et de romarin, 5 fois par jour pendant trois jours, réduit, au bout de 20 minutes après la prise, les symptômes de mal de gorge, d'enrouement et de toux<sup>72</sup>.

### La bergamote, imbattable contre la grippe

L'huile essentielle de bergamote est remarquable pour combattre la grippe et le rhume. Testée par rapport à d'autres huiles



## Ménopause : si vous avez ce médicament dans votre pharmacie, attention aux tumeurs cérébrales

C'est l'Agence du médicament qui a donné l'alerte : certains médicaments utilisés contre les troubles menstruels et hormonaux liés à la ménopause ou même à l'endométriose peuvent provoquer l'apparition de méningiome, une tumeur qui se développe au niveau des membranes qui entourent le cerveau et la moelle

épineière. Il s'agit des traitements à base de Lutéran (acétate de chorradinome), de Lutényl (acétate de nomégestrol) ou de leurs génériques. Ces conclusions sont appuyées par les résultats d'une étude épidémiologique récente de grande ampleur et, évidemment, les risques augmentent selon les doses et la durée du traite-

ment : les risques de développer une tumeur sont multipliés par plus de 3 après plus de 6 mois de traitement et ce chiffre monte à 12,5 fois plus de risques lorsqu'on dépasse 5 ans de traitement à base de ces molécules. L'ANSM conseille à toutes les femmes traitées de consulter leur médecin en cas de doute.

essentielles, elle est la seule à **complètement inactiver les virus** en phase liquide et à des doses très faibles, et même en phase gazeuse après seulement 10 minutes d'exposition<sup>73</sup>.

#### **Le citron, anti-inflammatoire**

L'huile essentielle de citron est utilisée pour soulager la toux, la congestion, les courbatures et le gonflement des glandes au cours du rhume et de la grippe, en raison de ses propriétés anti-inflammatoires<sup>74</sup>.

#### **Le thym pour réduire la durée des infections**

Le thym était couramment utilisé par les Égyptiens et les Grecs anciens pour aider à lutter contre les maladies infectieuses. L'huile essentielle de thym est considérée comme ayant des propriétés antispasmodiques et s'est révélée efficace pour réduire la toux et la durée des infections des voies respiratoires comme le rhume<sup>75</sup>.

#### **La barrière naturelle contre l'entrée du virus dans les cellules**

L'huile essentielle de tea-tree présente des propriétés antibactériennes, antifongiques et antivirales. Elle est utilisée contre la toux, la congestion des bronches et les maux de gorge, ainsi que comme désinfectant naturel pour

tuer les germes sur les surfaces et dans l'air.

Elle inhibe l'entrée du virus de la grippe dans la cellule hôte<sup>76</sup>. Elle désactive à 95 % les particules virales responsables du rhume et de la grippe en 5 à 15 minutes d'exposition<sup>64</sup>.

#### **La lavande, coup de boost de votre système immunitaire**

L'huile essentielle de lavande renforce le système immunitaire et assouplit le mucus à l'origine des problèmes respiratoires et de la toux au cours du rhume<sup>77</sup>.

#### **La camomille, pour atténuer les symptômes**

L'inhalation de vapeur d'eau avec de l'huile essentielle de camomille atténue les symptômes du rhume<sup>78</sup>. Elle est anti-inflammatoire et présente un effet calmant.

#### **Dégagez vos voies respiratoires grâce à l'achillée**

L'huile essentielle d'achillée millefeuille bleue (*Achillea clavennae*) inhibe les microbes responsables de maladies respiratoires comme la pneumonie et l'*Haemophilus influenzae*, un virus responsable de la bronchite<sup>79</sup>.

#### **L'improbable antiviral**

L'huile essentielle de kumquat présente une forte odeur d'agru-

mes, une « forte activité antivirale » contre la grippe aviaire H5N1 et des propriétés antibactériennes et antifongiques<sup>80 81</sup>.

#### **Le virus de la grippe ne lui résiste pas**

Un mélange d'huiles essentielles comprenant de l'huile de cannelle inactive complètement le virus de la grippe dans une étude publiée dans *l'American journal of essential oils and natural products*<sup>82</sup>.

#### **La plante très efficace contre l'infection du Sars-coV**

Sur la base d'un long recul d'utilisation et de nombreuses études, l'huile essentielle de laurier noble est indiquée dans le soulagement des symptômes respiratoires et douloureux<sup>83</sup>. Elle présente une puissante activité virucide. L'association de ses composants 1,8-cinéole et monoterpénols est très efficace pour traiter des infections ORL basses virales du rhume et du SARS-coV<sup>84</sup> ; elle présente une activité immunostimulante et expectorante. Enfin, à la dose de 0,2 ml/kg, l'huile essentielle de laurier noble aurait, *in vivo*, une action analgésique et une action anti-inflammatoire comparables à celle du Piroxicam (anti-inflammatoire non stéroïdien), retardée mais plus prolongée que la molécule allopathique<sup>85</sup>.

■ Dr Jean-Marc Robin en collaboration avec Agihles Malik Tizouiar

## Votre voix, bientôt utile pour poser un diagnostic ?

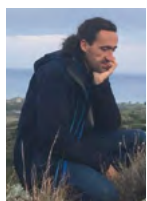
En général, vous le savez quand on vous répond « ça va », si la personne dit vrai ou pas, mais comment le savez-vous ? Votre cerveau a détecté des indices, en fait des paramètres acoustiques dans ce son : la qualité de la voix, la fréquence, la nasalité, l'amplitude, le volume sonore... La voix était-elle forte, aiguë, douce, monotone, rapide... ? Mais bien d'autres paramètres peuvent être pris en compte pour analy-

ser les voix et la science s'y intéresse de plus en plus pour poser des diagnostics. Eh oui, nos paroles, notre voix, révèle de nombreuses informations sur notre état de santé, comme le révèle une étude publiée il y a un an, et qui devient aujourd'hui une base scientifique pour développer de nouveaux outils d'intelligence artificielle. Le Samu utilise déjà l'un de ces outils, baptisé *Transformer*, pour analyser les

quelque 85 000 appels quotidiens reçus par le service d'urgence afin d'identifier de nombreuses pathologies et de classer les fiches Samu des patients. Les scientifiques se penchent même désormais sur des outils qui permettraient de diagnostiquer certaines maladies dégénératives de façon précoce, comme Parkinson, ou de développer des applis de médecins virtuels.

# La diabolisation du sucre est-elle justifiée ?

«Il faut bannir les sucres de votre alimentation.» Tous les régimes de dernière génération le soulignent : cétogène, paléo, low carb, atkins... Alors vous culpabilisez à chaque cuillerée de confiture, même artisanale, car le sucre n'est pas bon pour la santé ! Pourtant, ce n'est pas si simple : il est peut-être temps d'en savoir un peu plus sur notre ami le sucre<sup>1</sup>.



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 glucides sont indispensables à la vie

Il est important de rappeler, dans le débat sur les glucides, qu'ils sont pour la plupart formés par les plantes. Eh oui ! Ce sont bien nos grands amis les végétaux qui les synthétisent à partir de l'énergie solaire et de l'amidon, un glucide complexe qui est autant une réserve d'énergie pour les plantes que pour les hommes.

Les glucides sont ainsi une source énergétique indispensable au fonctionnement des muscles et du cerveau<sup>2</sup>. Certains, les oligosaccharides, sont mêmes d'excellents prébiotiques, nécessaires à votre microbiote.

Vous connaissez probablement ces fonctions de base, mais il est toujours bien de se les rappeler. En revanche, vous serez peut-être plus surpris d'apprendre que...

## Le glucose est un antioxydant

Le glucose est la base de notre système de défense antioxydante ! Il soutient l'action du glutathion, la grande molécule antioxydante de notre organisme, en lui permettant de réduire le peroxyde d'hydrogène en eau et les peroxydes lipidiques en composés moins nocifs<sup>3</sup>.

Ce glutathion assure aussi le « recyclage » de la vitamine C et stimule son pouvoir antioxydant, ce qui lui permet d'agir plus efficacement et durablement dans le corps. Glutathion et vitamine C recyclent en plus la vitamine E, grande protectrice contre l'oxydation lipidique de nos cellules et lutte ainsi contre leur vieillissement prématuré.

## Le paradoxe du sucre et de l'insuline

Encore plus surprenant, une étude de 2006 a démontré que le glucose, via la signalisation de l'insuline, augmente la synthèse du glutathion. Les patients diabétiques avaient un taux inférieur

de glutathion par rapport aux témoins sains. La prise de glucose et d'insuline a normalisé les taux de glutathion pour les diabétiques<sup>4</sup>.

Un déficit en synthèse de glutathion est aussi un facteur d'accumulation des produits terminaux de glycation (PTG). Ces produits dits de caramélisation des protéines, plus connus sous le nom de « réaction de Maillard », sont des facteurs d'accélération du vieillissement, de maladies dégénératives et de développement du diabète<sup>5</sup>.

Finalement, le sucre et l'insuline forment un duo de choc : le sucre intervient dans la synthèse du glutathion via la respiration cellulaire et l'insuline protège notre organisme des dégâts occasionnés par l'excès de sucre.

## L'insuline n'est pas que l'hormone de l'obésité et du diabète

L'insuline est un élément de défense dans la suppression des PTG. Elle intervient en supprimant la production du méthylglyoxal et du 3-désoxyglucosone qui sont les deux principaux contributeurs des produits terminaux de glycation dans le plasma humain<sup>6</sup>.

Une autre étude a même mentionné que le régime Atkins, pauvre en glucides, augmentait les taux de méthylglyoxal<sup>7</sup>.

1. En référence à la citation de Jean Rostand : « L'obligation de subir nous donne le droit de savoir. »

2. [http://campus.cerimes.fr/nutrition/enseignement/nutrition\\_5/site/html/cours.pdf](http://campus.cerimes.fr/nutrition/enseignement/nutrition_5/site/html/cours.pdf)

3. Berg, Tymoczko, Stryer, Section 20.5, Glucose 6-Phosphate Dehydrogenase Plays a Key Role in Protection Against Reactive Oxygen, *Biochemistry*, 5<sup>th</sup> edition, New York : W H Freeman ; 2002. Species. [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK22389/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK22389/)

4. Bravi, Armiento, Laurenti, et al., « Insulin decreases intracellular oxidative stress in patients with type 2 diabetes mellitus », *Metabolism*, 2006 May.

5. Vlassara, Cai, Tripp, et al., « Oral AGE restriction ameliorates insulin resistance in obese individuals with the metabolic syndrome : a randomised controlled trial », *Diabetologia*, 2016 Oct.

6. Ahmed, Babaei-Jadidi, et al., « Degradation products of proteins damaged by glycation, oxidation and nitration in clinical type 1 diabetes », *Diabetologia*, 2005 Aug.

7. Beisswenger, Delucia, et al., « Ketosis leads to increased methylglyoxal production on the Atkins diet », *Ann N Y Acad Sci.*, 2005 Jun.



## Ne vous précipitez pas sur une bouteille de Coca !

Si le glucose est aussi un « antioxydant » et l'insuline une hormone au cœur de notre système de défense contre le stress oxydatif et la glycation, il faut bien comprendre le message sous-jacent : la reconnaissance de la diversité alimentaire et des aliments complets, riches en glucides complexes. Il ne s'agit pas d'indexer le sucre comme la nouvelle substance diabolique en réhabilitant les graisses<sup>8</sup>. Il n'est pas demandé de remplacer les steaks et les saucisses par des pâtes et du riz, le beurre par de la margarine et des huiles végétales, les œufs par du muesli et le lait par du lait allégé sans lactose<sup>9</sup>. On ne passe du tout gras au tout sucré. La nutrition n'est pas la loi du tout ou rien.

## Le véritable ennemi : les sucres simples ajoutés

La tendance actuelle de la restriction glucidique comme corollaire de la santé vient en réponse aux conséquences sanitaires des sucres ajoutés<sup>10</sup>. La consommation de sucre recommandée par jour est de 25 g selon les directives de l'OMS, ce qui représente 5 cuillerées à café quotidiennes environ, alors que nous en consommons en moyenne 100 g, soit près de 20 cuillerées à café<sup>11</sup> !

Ces sucres simples sont à limiter au maximum dans notre alimentation. Ils sont ajoutés majoritairement dans les aliments transformés comme les friandises, les chips, les sodas, les gâteaux et les pâtisseries, les céréales pour petit-déjeuner, les boissons lactées, le yaourt, les galettes de riz soufflé, les pizzas ou encore les smoothies<sup>12</sup>. Ils s'assimilent rapidement et font monter la glycémie sanguine.

La consommation excessive de sucre peut perturber le métabolisme, augmenter la tension artérielle et détériorer le foie, cela avec des effets similaires à la consommation d'alcool.

L'apport massif de sucres favorise le diabète<sup>13</sup> et les maladies cardiovasculaires. Une alimentation riche en sucres raffinés à charge glycémique élevée est liée à une augmentation de 19 % du risque d'accident vasculaire cérébral<sup>14</sup>.

## Plus de bonnes graisses et moins de glucides

Selon l'étude PURE, un régime riche en glucides est délétère, tandis qu'un régime contenant au moins 35 % de calories apportées par les graisses réduirait la mortalité de 23 %<sup>15</sup>.

L'étude PREDIMED, référence sur le régime méditerranéen, a montré l'intérêt de ce régime avec plus de graisses<sup>16</sup>. Mais cela n'implique pas que vous ne pouvez pas savourer une cuillerée de miel local. Il s'agit juste de limiter la

consommation des sucres ajoutés car ils n'ont aucun intérêt nutritionnel dans l'alimentation quotidienne saine, vivante, écologique et biologique.

Il est en revanche nécessaire d'adopter une alimentation basée sur le modèle méditerranéen, avec des apports glucidiques venus de céréales complètes et de légumineuses, en n'oubliant pas une composante essentielle : plaisir et partage.

## Mangez sans culpabilité !

Une bonne partie de ma clientèle angloise de manger. Passer à table devient un fardeau. Certains ne digèrent plus et sont en souffrance, mais pour d'autres, c'est à trop vouloir bien faire qu'ils en perdent même le plaisir. Tirillés entre toutes les théories du savoir-manger, s'alimenter se fait dans la crispation et la tension car on nous répète que l'alimentation est le pilier de la santé, donc si je suis malade, c'est que je mange mal. Certes, l'alimentation est une base fondamentale de la santé mais tout n'est pas relié à vos choix alimentaires et aux régimes que vous suivez. Si vous êtes ce que vous mangez<sup>17</sup>, alors ne mangez pas dans la culpabilité ! Vous pouvez maintenant déguster une délicieuse marmelade d'hiver aux agrumes biologiques de saison en toute sérénité.

■ Sylvain Garraud

8. Warfa, Drake, Wallström, et al., « Association between sucrose intake and acute coronary event risk and effect modification by lifestyle factors : Malmö Diet and Cancer Cohort Study », *Br J Nutr.*, 2016 Nov.  
 9. [www.theguardian.com/society/2016/apr/07/the-sugar-conspiracy-robert-lustig-john-yudkin](http://www.theguardian.com/society/2016/apr/07/the-sugar-conspiracy-robert-lustig-john-yudkin)  
 10. Duffey, Popkin, « High-fructose corn syrup : is this what's for dinner? », *Am J Clin Nutr.*, 2008  
 11. Un verre de 250 ml de smoothie Innocent, pourtant sans sucres ajoutés, contiendrait en vérité 27,5 g de sucres, soit 1 g de plus qu'un verre de Coca-Cola pour le même volume.  
 12. Sylvain Garraud, « Le smoothie, ce Coca-Cola qui ne dit pas son nom », *Révélation Santé & Bien-Être* N° 38.  
 13. Malik, Popkin, et al., « Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes », *A Meta-Analysis*, 2010.  
 14. Cai, Wang, Wang, et al., « Carbohydrate Intake, Glycemic Index, Glycemic Load, and Stroke : A Meta-analysis of Prospective Cohort Studies », *Asia Pac J Public Health*, 2015 Jul.  
 15. Dehghan, Mente, Zhang, et al., « Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE) : a prospective cohort study », *The Lancet*, Vol. 390, Issue 10107, P2050-2062, Nov. 2017  
 16. Ros, Martínez-González, Estruch, et al., « Mediterranean Diet and Cardiovascular Health : Teachings of the PREDIMED Study », *Advances in Nutrition*, Vol. 5, Issue 3, May 2014.  
 17. Wu, Chen, Hoffmann, et al., « Linking long-term dietary patterns with gut microbial enterotypes », *Science*, 2011 Oct 7.

## L'état de santé de nos animaux reflète-t-il le nôtre ?

Il existait déjà des données scientifiques témoignant de corrélations entre l'état de santé des chiens et celui de leurs maîtres, notamment au niveau de l'accumulation de graisses. Une nouvelle équipe de chercheurs, issus de différents départements universitaires (sciences médicales, agricoles, chirurgicale, vétérinaires et écologiques, épidémiologie...)

s'est penchée sur ces corrélations, notamment dans le cas de la survenue d'un diabète. Ils ont suivi plus de 200 000 duos chiens-maîtres et plus de 120 000 duos chats-maîtres durant 6 ans. Et leurs résultats sont surprenants : il s'avère qu'il existe bel et bien une association entre l'apparition du diabète de type 2 chez l'animal et chez son propriétaire, mais

uniquement chez les propriétaires de chiens, alors qu'aucune corrélation n'existe du côté des chats, ce que les auteurs de l'étude expliquent entre autres par une faible concordance d'activité physique entre le maître et son chat (contrairement au chien). Mais de nombreuses autres pistes restent à explorer et de nouvelles études seront nécessaires.



# Plus d'énergie grâce à la méditation, vraiment ?!

« Comment ça la méditation aide à maintenir l'énergie ? Moi j'ai plutôt tendance à m'endormir tellement je me relaxe ! », « J'ai besoin de me défouler, la méditation n'est pas assez fun ! », « J'ai besoin de faire un vrai sport pour me sentir en forme, de courir par exemple, je ne peux pas m'asseoir sur un coussin ! »... C'est le genre de commentaires que j'entends régulièrement lorsque je parle de méditation. Et c'est bien dommage car ces idées reçues n'ont pas lieu d'être. Vous êtes loin d'imaginer à quel point méditer peut booster votre énergie !



Le **Dr Valérie Coester** est médecin diplômée en psychiatrie. Elle s'est spécialisée dans de nom-

breuses approches naturelles (aromathérapie, homéopathie, cohérence cardiaque, micronutrition et yoga). Elle enseigne aussi la méditation. Ses compétences holistiques ont aidé des centaines de malades dans son cabinet, à Garches (92).  
[www.happymed-institute.com](http://www.happymed-institute.com)

C'est un groupe de patients en proie à des douleurs chroniques qui permet de mettre en lumière de manière nette le bénéfice des pratiques méditatives pour le corps<sup>1</sup>. Puis vinrent d'autres études réalisées avec des patients traversant un épisode dépressif ou un trouble anxieux généralisé et, là encore, les résultats furent spectaculaires, tant en termes d'amélioration des symptômes qu'en terme de baisse du taux de rechutes d'épisodes dépressifs<sup>2</sup>. Je vais donc prendre le temps d'éclaircir les processus physiologiques des pratiques de *mindfulness* (pleine conscience)

et voir en quoi elles peuvent être en lien avec la vitalité et l'énergie contrairement à certaines idées reçues.

## Pourquoi la méditation vous donne plus de peps

Le cœur de la méditation de pleine conscience est de plonger dans l'ici et maintenant, avec un esprit curieux et bienveillant envers soi-même. Il s'agit simplement de focaliser son attention vers un point précis, le plus fréquent étant l'observation du souffle.

Bien sûr, l'esprit humain est régulièrement distrait, en « promenade ». Il suffit, dans ce cas, d'observer simplement cette évasion et de revenir sur le point d'attention choisi. C'est le cœur même de la méditation : ramener la focalisation et reprendre les rênes de notre capacité d'attention.

Cet entraînement de l'esprit vise, telles les séances de fitness en salle de gym, à muscler le cerveau et à le maintenir en bonne santé.

Plusieurs études réalisées sur les « méditants » réguliers ont d'ailleurs permis d'observer l'augmentation du niveau de bien-être et l'accès facilité à une prise de décision juste grâce à notre intelligence émotionnelle<sup>3</sup>.

Vous le savez, la source principale d'absorption d'énergie des temps modernes est le stress, d'autant plus lorsqu'il devient chronique.

Adrénaline dans un premier temps, l'eustress ou « bon stress » peut aider à avoir et ressentir un petit coup de boost au départ, mais dans un second temps, la sécrétion par les surrénales de cortisol génère le distress, alias « mauvais stress ». À ce stade apparaissent des symptômes comme maux de tête, douleurs diffuses, fatigue, irritabilité, déficit immunitaire... liées entre autres aux phénomènes de stress oxydatif dans les cellules, de mauvaise évacuation des toxines conduisant à des processus inflammatoires.

Schématiquement, l'énergie du corps fabriquée dans les mitochondries des cellules grâce à l'ATP<sup>4</sup> est détournée pour la « gestion de crise » de ces désordres physiologiques et le corps se retrouve alors en sous-utilisation de ses capacités. Une meilleure gestion du stress et des émotions permet donc une augmentation de l'énergie vitale.

## La technique de la « boule de neige »

Pour récupérer un équilibre nerveux, la respiration consciente – qui vise à mobi-

1. Garland, Baker, Larsen et al., « Randomized Controlled Trial of Brief Mindfulness Training and Hypnotic Suggestion for Acute Pain Relief in the Hospital Setting », *J Gen Intern Med* 32, 1106-1113, 2017  
2. Kuyken, Hayes, Barrett, et al., « Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence : a randomised controlled trial », *The Lancet*, vol. 386, issue 9988, p63-73, july 04, 2015  
3. [https://scholar.google.fr/scholar?q=decision+making+and+mindfulness&hl=fr&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholar#d=qs.qabs&u=%23p%3DrCEoemfmxj](https://scholar.google.fr/scholar?q=decision+making+and+mindfulness&hl=fr&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar#d=qs.qabs&u=%23p%3DrCEoemfmxj)  
4. L'adénosine triphosphate (ou ATP), la molécule clé de l'énergétique cellulaire.

liser l'entièreté du système respiratoire en dirigeant le souffle jusqu'au ventre est excellente car elle favorise un brassage des organes et une stimulation du nerf vague qui informe ainsi le cerveau que « dans cet instant, tout est OK », désamorçant les perceptions cérébrales bien souvent erronées de danger imminent (liées à notre cerveau reptilien). La métaphore souvent utilisée est celle de la « boule de neige » qu'on agite (pensées, ruminations et confusion mentale...) et que l'on viendrait doucement déposer : les flocons tombent alors tranquillement sur le sol (les pensées et émotions se dissolvent d'elles-mêmes), procurant une eau calme, limpide et claire.

### Pour une régénération rapide du corps, scannez-le !

Le matin, après le déjeuner ou le soir avant de dormir : le bodyscan est à géométrie variable ! Commencez l'exercice en posant une intention, par exemple : « *Je souhaite retrouver de l'énergie.* » Puis fermez les yeux et commencez – un peu à l'image d'un mini scanner intérieur – à visiter tous les espaces du corps. Au choix, en démarrant par la tête ou les pieds. Si vous ressentez un « trop plein » à relâcher, démarrez par le haut du crâne en relaxant le corps zone par zone, plus particulièrement les muscles des yeux, les mâchoires, les épaules, les chevilles. À l'inverse, si vous ressentez un manque d'énergie, commencez alors par les orteils et voûtes plantaires selon la même idée du scanner qui progresse zone par zone ou

encore d'une vague bienfaisante qui vous enveloppe progressivement. Vos métaphores seront les bonnes, faites-vous confiance !

### Méfiez-vous des « aspirateurs à énergie »

Il est fréquent d'être exposé à des « déclencheurs à émotions », des situations comparables à de véritables aspirateurs à énergie.

Si c'est le cas, vous pouvez pratiquer l'exercice suivant : le STOP, une minute au moins qui peut faire la différence.

**S** comme Stop : je fais une pause. Simplement s'arrêter et prendre le temps de réfléchir.

**T** comme Temps : c'est le temps de respiration. Je respire profondément à trois reprises (pour faire refluer l'énergie dans le corps, il est intéressant d'inspirer profondément, apnée brève pleins poumons et... expirer amplement par la bouche). À pratiquer jusqu'à ressentir une évolution vers un état de calme.

**O** comme Observer : que se passe-t-il en moi, quelles sont les sensations, les pensées, les émotions présentes en moi en cet instant ?

**P** comme Poursuivre : je poursuis ensuite mes activités en me connectant à l'état de calme ressenti pendant l'observation.

### Un cerveau en pâte à modeler

Parmi les techniques utilisées par les grands sportifs, un exercice alliant méditation et visualisation est utilisé afin de renforcer les connexions neuronales permettant d'accéder ensuite plus facilement à l'état et au comportement désirés.

Ceci est aujourd'hui largement expliqué grâce aux techniques de neuro-imagerie montrant l'activation des zones du cerveau, activant par exemple certains muscles lorsqu'on pense à une action spécifique, et également grâce à la neuroplasticité cérébrale : en effet, le cerveau est – un peu comme de la pâte à modeler – malléable.

Aussi, plus souvent vous penserez, agirez, direz ce qui est important parmi vos objectifs, plus de facilités vous aurez à incarner ce but !

Pour cet exercice, installez-vous assis ou allongé, fermez les yeux et contactez un état de détente intégral. Grâce à votre souffle, stabilisez le calme dans votre esprit.

Une fois l'état de calme installé, commencez par visualiser l'oxygène avec la couleur qu'il vous plaira d'utiliser, ainsi que son entrée dans chacune de vos cellules. À l'inspiration, vous pouvez vous dire intérieurement « *Je me remplis d'énergie* » et à l'expiration « *Je lâche prise* ». Ou encore toute autre phrase qui vous inspire.

Ensuite, vous pouvez vous visualiser dans un futur proche où tout votre être manifeste l'état d'énergie souhaité : que faites-vous ? Êtes-vous seul(e) ou non ? Que voyez-vous ? Que sentez-vous ?

Pour bien terminer l'exercice, esquissez un doux sourire : cette expression faciale active la sécrétion des hormones du bien-être.

Avec ces quelques astuces, je vous souhaite de vous offrir en toute simplicité des instants de connexion à vous-même. Pratiqués de plus en plus régulièrement, ils sont une excellente piste pour retrouver un niveau d'énergie optimale !

■ Valérie Coester

## Savez-vous pourquoi votre sang est rouge ?

Une équipe de chercheurs du CNRS (Centre national de la recherche scientifique) s'est penchée sur l'hémoglobine, pigment qui donne la couleur rouge au sang, présent chez de nombreuses espèces, même très éloignées les unes des autres. Ce point commun et son origine intriguaient les scientifiques.

En sondant le génome d'un ver marin, le *platyneris dumerilii*, une espèce qui évolue très lentement et qui représente donc une mine d'informations pour les chercheurs, ils ont découvert que si autant d'espèces avaient le sang rouge ce serait en fait dû à un seul gène ancestral qui compose l'hémoglobine, nommé « cytoglo-

bine ». Nous avons donc ce gène en commun avec un vers, incroyable mais vrai !

Pour les espèces ayant une symétrie droite-gauche comme les humains, cela aurait permis, au cours de l'évolution, une meilleure oxygénation du sang, ce qui nous aurait rendus plus gros et plus actifs.



# Mieux communiquer grâce aux huiles essentielles

Communiquer peut sembler simple... pourtant on touche parfois à un apprentissage qui peut prendre toute une vie ! Combien de personnes se retrouvent « à faire bonne figure » et à enfouir leurs ressentis plutôt qu'à mettre des mots dessus<sup>1</sup> ? Deux huiles essentielles peuvent s'avérer de très bonnes alliées pour apprendre à mieux communiquer.



**Nicole Schærli**, aromathérapeute et enseignante depuis 2003, infirmière spécialisée en soins intensifs,

thérapeute holistique, fondatrice du Centre Améthyste et de la boutique A l'Essentiel, à Farvagny, en Suisse. [www.centre-amethyste.ch](http://www.centre-amethyste.ch), [www.alessentiel.ch](http://www.alessentiel.ch).



**Béatrice Sabatier**, naturopathe, somato-relaxologue®, enseignante et fondatrice du cabinet

Dolce Vita à Colmar, en France. Facebook : Cabinet Dolce Vita Béatrice, [www.shopalessentiel.fr](http://www.shopalessentiel.fr)

## Exprimer ses émotions avec des mots... pas si simple

Malgré le développement des technologies et des réseaux « sociaux », nous constatons au quotidien combien il peut être difficile de se faire entendre, d'être écouté ou même compris. Certains se cachent derrière des pseudonymes pour exprimer toutes leurs colères et frustra-

tions quand d'autres exposent leur vie et leur intimité au monde entier. C'est comme si les repères s'étaient perdus sur le chemin de la technologie.

De la même façon, l'utilisation de plus en plus développée des symboles et des émoticônes démontre combien exprimer ses émotions peut être compliqué en utilisant simplement des mots.

Comme il a été précisé précédemment<sup>2</sup>, notre développement dépend de notre capacité à nous individualiser, puis à guérir les blessures de notre cœur pour l'ouvrir. C'est avec le cœur que nous pouvons communiquer, écouter, sans jugement, être dans l'empathie et pratiquer la communication bienveillante. Dès la naissance, nous apprenons à exprimer nos besoins primaires, d'abord par les cris et les pleurs, puis, avec le temps, le vocabulaire s'inscrit et la parole se développe. À l'adolescence, c'est le rejet et la recherche d'identité qui font déborder les émotions et par là même, bien souvent, les mots dépassent la pensée.

Adulte, nous avons *a priori* acquis les règles du vivre ensemble et la bienséance oblige à plus de retenue. En gardant alors pour soi certaines pensées, on désapprend petit à petit à exprimer nos ressentis, mais aussi à communiquer avec notre

corps et à comprendre les émotions qui nous traversent. Il s'agit alors de retrouver la communication, d'abord avec soi-même, pour reconnaître ses ressentis et émotions, puis avec les autres.

## Douleurs de gorge : ce sont peut-être des émotions verrouillées

Avec les huiles essentielles nous pouvons entreprendre ce cheminement vers notre rencontre intérieure puis adapter nos modes de communication avec le monde qui nous entoure.

D'un point de vue énergétique, notre capacité à communiquer, à exprimer nos émotions ainsi que notre vérité intérieure est liée au chakra *vishuddha*, situé au niveau de la gorge. Le 5<sup>e</sup> chakra est un réceptacle d'énergie subtile qui peut se bloquer pour cause de chagrin ou de sentiments refoulés tels la colère ou la peur. Il est également en lien avec les oreilles.

Ainsi, quand celui-ci est verrouillé par des émotions non vécues ou non exprimées, des manifestations physiques, des douleurs au niveau de la gorge peuvent se produire.

**« Parler est le plus moche moyen de communication. L'homme ne s'exprime pleinement que par ses silences »**,  
Frédéric Dard, écrivain français.

C'est pourquoi nous fortifions ce centre énergétique par l'écoute attentive de notre voix intérieure.

De la même manière, entendre des choses positives sur nous-même a un effet curatif. Exprimer à voix haute des affirmations bienveillantes et positives influence directement le taux d'endorphines produites par le corps.

Les paroles prononcées accentuent les pensées et sentiments, c'est pourquoi elles influencent directement la conscience et le comportement.

Chanter, réciter des mantras, émettre différents sons à partir de la gorge ainsi que pratiquer de nombreux exercices

respiratoires permet d'ouvrir, de purifier et de renforcer l'impact positif sur ce centre énergétique, et donc sur toutes les symboliques qui y sont associées.

Voici deux huiles essentielles dont la vibration entre en relation avec le chakra 5.

### Huile essentielle de cardamome (*Elettaria cardamomum* *Amomum elletaria*)

L'huile essentielle de cardamome aide à :

- Communiquer ses besoins et ses émotions avec le cœur
- Digérer les émotions ou les situations difficiles de la vie qui bloquent les intestins ou le plexus solaire, permettant la libération de vieux schémas
- Détoxiner énergétiquement des événements subis de l'extérieur ainsi que des énergies d'autrui qui parasitent
- Exprimer et manifester son potentiel créateur.

### Huile essentielle de laurier noble (*Laurus nobilis*)

Pour les Grecs, le laurier symbolisait la victoire. Ils lui prêtaient également le pouvoir de communiquer avec les dieux ainsi qu'un pouvoir protecteur de la maison, c'est pourquoi ils en plantaient devant leurs maisons.

L'huile essentielle de laurier noble possède de multiples bienfaits sur les chakras, du plexus à la gorge en passant par le troisième œil.

Au niveau du 3<sup>e</sup> chakra, elle favorise le respect de soi et la confiance en soi. Elle invite à se dépasser et à passer au-delà de notre zone de confort. « J'ose » pourrait être son maître mot.

Au niveau du 5<sup>e</sup> chakra, elle accompagne l'expression des choses importantes, des non-dits, sans peur du jugement. Idéale pour les personnes timides, elle permet de s'affranchir de la peur de s'exprimer en public. L'expression devient plus légère et facilitée.

Enfin, l'huile essentielle de laurier noble nettoie et active le chakra du troisième œil. Elle invite à faire preuve de discernement en toutes circonstances et aide dans un travail d'introspection.

## À tester chez vous

Une goutte de cardamome sur la langue avant et/ou après les repas permet de **digérer** autant la nourriture, que les émotions.

Un massage du ventre **soulagera les ballonnements**, maux de ventre et **libérera le stress bloqué**.

3 gouttes associées à 1 cuillerée à soupe d'huile végétale en massage selon besoin 2-3 fois/jour.

### Réaliser un spray pour exprimer « votre potentiel créateur » : action sur les chakras

- Dans une base d'alcool de parfumeur, alcool de fruit ou vodka (30 ml), ajoutez 17 gouttes de cardamome et 19 gouttes de laurier noble à mettre dans un vaporisateur.

- Vaporisez autour de vous et dans les mains le matin. Prenez quelques instants pour vous centrer sur vous, respirez l'odeur du mélange tout en portant son attention au niveau du cœur afin d'accueillir ce qui se passe. Idéalement, ce travail est à prolonger pendant 40 jours. Pendant cette période, pensez à prendre quelques minutes par jour et créez un carnet de bord des idées, projets, actions qui germent.

**N.B. :** Comme nous l'avons déjà évoqué, les huiles essentielles vont entrer en résonance avec notre propre vibration. C'est la raison pour laquelle le travail vibratoire nécessite l'utilisation d'huiles essentielles de grande qualité.

## Prenez confiance en vous avec cette huile de massage

Pour les personnes timides, introverties, qui manquent de confiance en elles, respirez plusieurs fois par jour l'huile essentielle de laurier noble sur un inhalateur ou à même le flacon.

### Confectionner une huile de massage

Compter 19 gouttes de laurier dans 20 ml d'huile végétale de millepertuis.

- Pour se dépasser en toute confiance : appliquer 7 gouttes du mélange en massages doux sur le plexus solaire, matin et soir.
- Pour oser s'exprimer (idées, idéaux...) : appliquer 3 gouttes sur la gorge tous les matins et 1 goutte sur les poignets.
- Pour améliorer le discernement et favoriser la clarté d'esprit : appliquer 1 goutte sur le troisième œil matin et soir (apportera sagesse et intuition).

## Pour aller plus loin

- Nicole Schaerli, « *Monographies des huiles essentielles* », 2018, 150 fiches techniques en PDF sur Clé USB, disponibles ici : [www.alessentiel.ch/produit/cle-usb/](http://www.alessentiel.ch/produit/cle-usb/)
- Nicole Schaerli, « Cours d'aromathérapie énergétique et spirituelle », 2016

■ Nicole Schaerli, en collaboration avec Béatrice Sabatier

## L'ATELIER PRATIQUE

**Votre recette de décoction anticellulite**

Quand il s'agit de cellulite, aussi surprenant que cela puisse paraître, les reins ont également un rôle primordial à jouer : ils aident à éliminer les rétentions et les déchets acides qui s'accumulent dans les tissus. Dans le cas de cellulites adipeuses et fibreuses (donc non provoquées par une rétention d'eau ou une circulation imparfaite), la première étape sera une cure de drainage et d'élimination. Soutenir l'action des reins – et du foie bien sûr – est par conséquent essentiel. Et pour cela, il existe une plante, gratuite, que l'on trouve partout et en plus très facile à préparer : le pissenlit (*Taraxacum officinale*). La racine du pissenlit, comme beaucoup de plantes dépuratives, a l'avantage de travailler à la fois sur les reins et sur le foie.

**Ingrédients**

- Des racines de pissenlit
- De l'eau
- Et c'est tout.

**Préparation**

- L'idéal est de ramasser les racines vous-même dans un endroit propre, loin des champs cultivés, des routes ou des chemins, de les nettoyer puis de les faire sécher à l'abri de la lumière et de l'humidité. Mais vous pouvez aussi les acheter en herboristerie ou en magasin bio.
- Utilisez 2 cuillères à soupe bombées de racines séchées pour ½ litre d'eau.
- Si le goût vous déplaît (bien que, par rapport à certaines plantes, il ne soit pas vraiment désagréable), vous pouvez y ajouter une autre plante comme de l'écorce d'orange ou de citron, ou même une pincée de racines de réglisse.
- Faites frémir à couvert pendant 15 minutes.
- Laissez refroidir et filtrez.
- Buvez par petits verres pendant la journée, chaud ou froid.

## NEWS

**Encore une bonne nouvelle pour les amateurs de chocolat**

Une nouvelle étude, parue en novembre 2020, donne raison aux mangeurs de chocolat : ce grignotage plaisir est également un geste santé... à condition de le consommer noir. Une équipe de scientifiques a en effet découvert que certaines molécules présentes dans le cacao améliorent l'oxygénation du cerveau ainsi que la vivacité cognitive. Un vrai coup de fouet pour vos capacités mentales !

Les chercheurs ont effectué leur expérience avec des boissons à base de cacao, enrichies en flavonols. Ils ont, entre autres, fait réaliser aux participants un test cognitif appelé « double Stroop » qui consiste à évaluer l'habileté du cerveau à se concentrer sur une information importante et à y répondre malgré d'autres informations parasites. Résultat : la boisson enrichie en flavonols a conféré un avantage significatif aux participants l'ayant consommée par rapport à ceux qui avaient bu un placebo, cela environ deux heures après l'avoir bue. Les chercheurs indiquent que ces effets pourraient être observés avec d'autres aliments riches en flavanols comme les raisins, les baies ou les pommes.

Gratton, Gabriele et al., « Dietary flavanols improve cerebral cortical oxygenation and cognition in healthy adults », *Scientific reports* vol. 10, 24 Nov. 2020.

## NEWS

**Comment mettre (vraiment) votre cerveau sur « off »**

Une équipe de scientifiques britanniques a fait une découverte surprenante alors qu'ils travaillaient sur l'activité cérébrale des moutons atteints de la maladie de Huntington. En leur administrant de la kétamine, leur surprise a été énorme : « *Il ne s'agissait pas simplement d'une baisse de l'activité cérébrale. Après une dose importante de kétamine, le cerveau de ces moutons s'est complètement arrêté. Nous n'avions jamais vu cela auparavant* », a déclaré Jenny Morton, auteur de l'étude et chercheur au Département des neurosciences de l'université de Cambridge. Les moutons semblaient dormir mais leurs cerveaux étaient littéralement éteints. « *Quelques minutes plus tard, leurs cerveaux fonctionnaient à nouveau normalement. C'était comme si on les avait éteints et rallumés.* » Au-delà de cet effet anesthésiant, ces découvertes pourraient aussi permettre de belles avancées dans le traitement de maladies neurologiques, la schizophrénie ou même certaines formes de dépression ou de stress post-traumatique.

Nicol, Morton, « Characteristic patterns of EEG oscillations in sheep (*Ovis aries*) induced by ketamine may explain the psychotropic effects seen in humans », *Scientific Report* 10, June 2020



## La vie en cabane - Petit discours sur la frugalité et le retour à l'essentiel

Lorsqu'on évoque la cabane, il flotte ce parfum de liberté dont nous avons tant besoin ces mois-ci. L'auteur de *La vie en cabane* explore avec justesse les joies de la frugalité volontaire et de l'autosubsistance depuis sa cabane au bord d'un lac sur l'île de Chiloé, au Chili. Terrain de rêve et d'inspirations, la cabane est une porte ouverte sur la créativité, le lien manquant entre nos besoins supposés et la réalisation de nos désirs profonds.

David Lefèvre, « La vie en cabane - Petit discours sur la frugalité et le retour à l'essentiel », éditions Transboréal, 96 pages, 8 euros, 2015



## Mes recettes healthy #2

Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui ont envie de faire durer les bonnes résolutions du début d'année ! Se remettre au sport, c'est capital, mais comment bien s'alimenter quand notre corps reprend l'activité physique ? Éviter les carences tout en se faisant vraiment plaisir, voilà ce que propose le coach Thibault Geoffroy, véritable star des réseaux sociaux, avec des recettes simples. Chaque recette est classée : la catégorie low-carb et la catégorie « post-training » vont vous permettre de piocher, selon vos besoins et vos objectifs, parmi les propositions variées et alléchantes, car se remettre en forme n'est absolument pas synonyme de régime !

Thibault Geoffroy, « Mes recettes healthy #2 - Bam ! 80 recettes fitfightforever pour te transformer », éditions Marabout, 176 pages, 15,90 euros, septembre 2020

Révélation Santé & Bien-être

Directrice de la publication : Carole Levy

Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Florent Cavalier

Éditrice : Claire Fouilleul

Rédaction : Jean-Marc Robin, Sylvain Garraud, Valérie Coester, Anne-Charlotte Fraisse, Nicole Schaerli, Béatrice Sabatier, Claire Fouilleul

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

Revue mensuelle (39 €)

**Société éditrice :** SNI Editions AG, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF, dont le siège social se situe Am Bach 3, 6072 Sachseln, Suisse, inscrite dans le Canton d'Obwald et dont l'IDE est CHE-140.739.081, représentée par M. Vincent Laarman, en sa qualité d'administrateur

**Service client :** +33 (0)9 85 60 06 46  
SNI Éditions - CS 70074 -  
59963 Croix Cedex - France

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

Dépôt légal : à parution  
Imprimé en France par : Corlet Roto  
(53300 Ambrières-les-Vallées)

CPPAP : 0222 N 08506



10-31-1510 / Certifié PEFC

## 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 :

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

[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

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)\*

## Traiter votre eczéma sans corticoïdes

« Savez-vous comment guérir ou au moins mieux gérer de l'eczéma chronique ? » - Ghislaine

J'imagine, Ghislaine, que vous avez déjà enquêté grâce à une consultation médicale sur les allergènes potentiels et pour exclure une autre dermatose (psoriasis, mycose...). Voici donc mes conseils.

1. Privilégiez les vêtements en coton et en lin que vous laverez avec un savon hypoallergénique.
2. Malgré ce qui est recommandé, évitez l'abus de corticoïdes sur la peau : ils diminuent les défenses cutanées et peuvent être à l'origine d'un effet rebond.
3. Des stations thermales proposent des cures : La Roche-Posay, Avène, Uriage...
4. Dans l'alimentation, il est nécessaire d'exclure les produits laitiers, les sucres rapides et éviter les fruits crus en fin de repas.

### N'oubliez pas d'hydrater votre peau !

Il s'avère très utile de recourir à des produits gras en phase sèche car les acides gras s'insèrent facilement dans le tissu cutané. Par exemple, dans un flacon opaque vous pouvez réaliser

un mélange d'huile végétale de bourrache, d'onagre et d'abricot (dans des proportions de 10 %, 30 % et 60 %). À appliquer 2 fois par jour jusqu'à absorption complète.

### En interne

- Phytothérapie : association de bardane (en extrait de plante fraîche, le must!), pensée sauvage et plantain majeur (faire réaliser un complexe en pharmacie), à prendre pendant 2 à 3 mois. Si vous aimez les tisanes, il est possible d'en faire fabriquer une en ajoutant de l'aubier de tilleul et de la passiflore.
- Oligothérapie : 1 bouchon de manganèse-cuivre tous les soirs au coucher, et le soufre si nécessaire (disponible dans l'alimentation grâce à l'ail, aux choux...).
- Homéopathie : en raison de la grande spécificité des remèdes, mieux vaut consulter un médecin homéopathe.

La peau et le système nerveux sont issus du même tissu embryologique et en cela la peau est souvent le messenger d'émotions refoulées (colère, etc.). La cohérence cardiaque pourra vous apporter une aide précieuse !

## Comment protéger votre peau des masques

« Les masques irritent la peau et provoquent parfois l'apparition de petits boutons. Comment peut-on combattre ce mal ? » Encarnita

Chère Encarnita,

En effet, les consultations pour effets secondaires dermatologiques liés au port du masque ont littéralement explosé ces derniers mois. Pourquoi ? D'abord l'effet de macération : la vapeur d'eau émise par la bouche peut entraîner une prolifération de bactéries liée au déséquilibre du pH cutané, et une détérioration du film hydrolipidique. Les zones de frottement ensuite, entre le masque et le visage : oreilles, nez, menton... Voici quelques solutions.

D'une manière générale, choisissez votre masque plutôt en coton biologique, si possible non teinté (les teintures pour vêtements sont bien souvent allergisantes) et de préférence sans couture centrale qui peut, à terme, irriter le nez. Les masques chirurgicaux sont une bonne option également.

Pour le laver, pensez à vous orienter vers des lessives hypoallergisantes, ou tout simplement au savon de Marseille à la main.

Si vous transpirez du visage, plutôt que de frotter avec vos mains (porteuses de germes), privilégiez le tamponnement avec des mouchoirs jetables.

En cas de problème apparent, changez le masque toutes les deux heures. Le fait de prendre la parole, par exemple, active la vapeur émise par la bouche et nécessite une vigilance sur le changement régulier des masques.

Pour le nettoyage de la peau, misez sur la douceur : soit une eau micellaire à base d'eau thermale avec un coton lavable, soit un gel moussant si l'eau du lieu où vous habitez n'est pas trop calcaire.

Pour les soins protecteurs, penser en premier lieu à l'hydratation, mais attention ! Hydrater la peau ne passe pas forcément par de l'eau mais plus par des corps gras (car les membranes cellulaires sont faites de lipides), donc les soins huileux. L'huile végétale de noisette est très intéressante car elle a une excellente pénétration cutanée et ne laisse pas de film gras. L'aloë vera est également une excellente option pour recharger l'eau dans la barrière cutanée.

Enfin, quand les irritations et/ou boutons sont déjà présents, s'orienter vers des masques doux (on peut en faire maison à base de miel, excellent cicatrisant, d'huile essentielle de citron et/ou de lavande par exemple). Les gommages doux une fois par semaine sont également intéressants, ceux à base de rhas-soul notamment. La slow-cosmétique se développe à pas de géant, vous pouvez composer maintenant vos propres formules adaptées à votre type de peau.

Enfin, ce que l'on ingère est également une clé essentielle pour la beauté de la peau ! On freine les sucres rapides et charcuteries, graisses saturées, et on y va franchement sur le vivant : fruits et légumes ! Sans oublier, bien sûr, l'hydratation avec une eau de qualité !

Bon cocooning de peau !