

Révélation

Santé & Bien-être

Les meilleures découvertes
de la recherche en santé naturelle

N° 54 – MARS 2021

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

PAGE 1
LE DOSSIER MÉDICAL

Le secret du cardiologue de Bill Clinton

■ Anne-Charlotte Fraisse

PAGE 8
LA POLÉMIQUE

Faut-il signer la fin du soutien-gorge ?

■ Marion Paquet

PAGE 10
LES POUVOIRS DE L'ESPRIT

Affrontez vos douleurs chroniques grâce à la technique de *Mindfulness*

■ Valérie Coester

PAGE 12
SANTÉ AU QUOTIDIEN

Trous de mémoire : 9 astuces étonnantes pour ne plus en avoir

■ Anne-Charlotte Fraisse

PAGE 13
À L'ÉCOUTE DE SON CORPS

6 signes que vous avez trop de sucre dans le sang

■ Claire Fouilleul



Le secret du cardiologue de Bill Clinton

L'endobiogénie contre les maladies cardiovasculaires

Angioplastie, pontage coronarien, accident vasculaire... Ils sont souvent très bien pris en charge par la médecine d'urgence. Oui mais... sur 160 000 patients hospitalisés pour insuffisance cardiaque, 31 % seront réhospitalisés dans l'année, dont la moitié dans les 3 mois suivants¹. La meilleure solution pour éviter cela, c'est de passer par une approche de terrain. Révélation du Dr Charrié sur l'endobiogénie, méthode choc contre les maladies cardiovasculaires, qu'avait utilisée le Dr Dean Ornish pour sauver les artères de Bill Clinton.



Anne-Charlotte Fraisse, naturopathe et journaliste experte (ex-rédactrice en chef du site www.pensees-sauvages.com, journaliste à l'Express Styles.fr), elle est aussi l'auteur de nombreux ouvrages

comme *Un bain de forêt*, *Happy Body – Apprenez à aimer votre corps*, *La tonic attitude des paresseuses*, *Les pique-niques de Charlotte...*

Avez-vous une fuite d'huile dans votre moteur ?

Imaginez. Vous prenez le volant de votre voiture et, soudain, le voyant de niveau d'huile s'allume sur le compteur. Que faites-vous ?

Réponse A : vous mettez un bout de scotch noir dessus, vous ne verrez plus ce voyant...

Réponse B : vous remettez de l'huile dans votre moteur.

La réponse semble évidente en la lisant comme cela... Pourtant, combien sommes-nous à vouloir éviter ces voyants quand il s'agit de notre santé ? →

1. www.cardio-online.fr/Actualites/Depeches/lutte-contre-rehospitalisations-priorite-pour-ameliorer-pertinence-parcours-insuffisance-cardiaque

Le « cri » de la momie

Lorsque les archéologues ont ouvert le tombeau de cette princesse égyptienne, ils s'attendaient à tout... sauf à ça.

Nous sommes en 1881.

Pour la première fois depuis 3 000 ans, des hommes pénètrent dans la cachette royale de Deir el-Bahari, une nécropole située près de Louxor.

Les scientifiques se retrouvent nez à nez avec une momie terrifiante !

En temps normal, les Égyptiens embaumaient leurs rois dans une posture détendue et noble. Mais cette princesse a été figée à tout jamais dans une expression horrible : la bouche grande ouverte et le corps arqué par une douleur extrême.

Pendant, plus de 100 ans, personne n'a su expliquer ce mystère... jusqu'en juillet 2020, où deux égyptologues réussissent enfin à faire « parler » la momie¹. En passant son corps au scanner, ils découvrent que la princesse serait décédée... d'athérosclérose.

Les images révèlent un peu partout des plaques d'athéromes plus ou moins développées. Ses artères étaient complètement bouchées. La princesse serait morte d'une attaque cardiaque.

Son corps a immortalisé à jamais la douleur affreuse et soudaine.

C'était il y a 3 000 ans. Aujourd'hui, avec les progrès immenses réalisés par la médecine moderne, cela ne devrait plus exister. Et pourtant, au XXI^e siècle, 40 000 Français vivent chaque année la même souffrance que cette pauvre princesse².

Heureusement, de récents travaux scientifiques ont validé l'efficacité d'une approche globale pour combattre (enfin ?) les maladies cardiovasculaires. C'est ce que vous découvrirez ce mois-ci dans votre nouveau numéro de *Révélation Santé & Bien-Être*.

Amicalement,

Florent Cavalier

La médecine endobiogénique propose justement le contraire : cette approche considère la maladie comme une adaptation du corps, comme la meilleure réponse que le corps ait trouvée pour compenser un déséquilibre. Donc rien ne sert de soulager un symptôme si c'est la façon qu'a votre corps de s'adapter à un déséquilibre profond. C'est particulièrement vrai pour rétablir la santé chez les malades du cœur et des artères.

Redonner à votre corps sa pleine capacité d'autoguérison

Endo = intérieur / *bio* = la vie / *génie* = capacité de l'homme à s'autogérer. Endo-bio-génie.

Une fois décomposé, ce mot fait déjà moins peur. Pour parler simplement, il s'agit d'une approche de la médecine qui vise à soutenir et renforcer les capacités d'auto-réparation de l'organisme. L'organisme est tellement complexe qu'une large portion de la médecine actuelle a été obligée de « découper en tranches » les différentes fonctions qui le composent (cardiaque, pulmonaire, digestive...), ce qui débouche sur une forme de médecine très spécialisée mais également très partielle de la santé... Et qui s'attaque surtout aux symptômes, sans prendre l'être humain dans sa totalité et dans sa complexité.

L'endobiogénie se propose de reprendre la somme de ces savoirs (puisqu'il ne s'agit pas du tout d'aller à l'encontre de la médecine conventionnelle) pour comprendre comment le corps fonctionne réellement et ainsi s'intéresser au malade dans son ensemble plutôt qu'à la maladie. Plutôt que de se focaliser sur les symptômes, le médecin endobiogéniste cherchera à comprendre comment le corps a trouvé, avec la maladie, une réponse adaptative.

Grâce à des outils thérapeutiques majoritairement basés sur une approche naturelle et notamment phytothérapeutique, ces praticiens spécialisés apprennent aux patients à trouver un équilibre physiologique différent afin de reprendre le chemin de la santé.

Trois moyens à combiner pour éviter les rechutes : le protocole naturel du Dr Charrié

On s'occupe souvent des maladies cardiovasculaires quand l'organisme est déjà un peu trop dégradé. On doit alors faire appel à la médecine d'urgence et il est ensuite compliqué de faire marche arrière. C'est pourquoi l'hygiène de vie est primordiale pour garder une bonne qualité de vie.

Les maladies cardiovasculaires sont des pathologies d'une violence exceptionnelle, qui nécessitent une réponse forte et une approche de terrain peut éviter les récives, selon le Dr Jean-Christophe Charrié que nous avons rencontré. Il est médecin généraliste depuis plus de vingt ans, formé à la phytothérapie qu'il utilise énormément dans sa pratique quotidienne. Membre de l'Institut d'endobiogénie de médecine préventive et intégrative², il est devenu à la fois expert et enseignant en endobiogénie. Il a également coécrit de nombreux best-sellers³. Il nous offre aujourd'hui son éclairage sur le suivi endobiogénique des patients cardiaques (hors phase de médecine d'urgence).

Il y a dix-neuf ans, son cardiologue lui prédisait cinq ans d'espérance de vie...

C'est l'histoire d'un homme, âgé de 85 ans aujourd'hui – moment où le Dr Charrié nous relate cette histoire – qui avait eu un infarctus et à qui l'on avait posé des « stents », petit dispositif que l'on met dans l'artère rétrécie pour l'élargir et rétablir la circulation du sang.

Ce monsieur ne supportait pas les statines car ce médicament, fréquemment prescrit pour faire baisser le taux de cholestérol, lui donnait des crampes et des douleurs musculaires à chaque effort. Il avait fait le choix d'arrêter son traitement un an et demi

1. Zahi Hawass, « The royal cache of Deir el-Bahari: the Egyptian princess died of a heart attack 3,000 years ago », July 2020.
2. www.fedecardio.org/Les-gestes-qui-sauvent/L-arret-cardiaque/larret-cardiaque-un-bilan-alarmanant

2. Institut basé à La Rochelle, en France. www.iempi.fr

3. « ABC de l'argile », Grancher, 2007 ; « Se soigner au naturel toute l'année », Prat Prisma, 2012 ; « Soigner au naturel les maux de l'automne et de l'hiver », Prat Eds, 2015 ; « En bonne santé toute l'année », Prat Eds, 2015 ; « Objectif santé : à chaque besoin sa cure », Prat Eds, 2017 ; « Plantes médicinales - Phytothérapie clinique intégrative et endobiogénie », 2017

avant de venir consulter, ce qu'aucun médecin ne recommandait, bien entendu. Son cardiologue, en apprenant qu'il avait arrêté, lui avait prédit une espérance de vie de quatre à cinq ans maximum, qui s'achèverait par un infarctus. C'était il y a dix-neuf ans (il avait donc 66 ans à l'époque), pourtant sa qualité de vie est restée identique toutes ces années. Voici comment il a réussi à défier les prédictions, pourtant raisonnables, de son cardiologue. Le Dr Charrié l'a pris en charge, respectant son choix de ne pas prendre de statines. Ensemble, ils ont mis en place un traitement de terrain, composé d'une vie active, d'une alimentation anti-inflammatoire et d'une gestion du stress. Il ne présente désormais plus aucune difficulté cardiovasculaire, musculaire ou mentale. Il est soigné avec de la phytothérapie pour régler son stress, a ajouté de l'huile d'olive crue à raison de 2 à 3 cuillerées à soupe minimum par jour pour améliorer la qualité de perfusion de ses artères coronaires (avec également de l'olivier en gemmothérapie). Il pratique aussi de la relaxation, du qi-gong et de la gym avec son kinésithérapeute. Son régime alimentaire ne l'empêche pas de boire un verre de vin lors d'un événement festif, ce qui ne manquera pas de rassurer les amateurs de grands crus !

Son protocole naturel apporte des éléments de réponse, comme une ligne directrice d'hygiène de vie. Évidemment, ses conseils ne dispensent pas d'être suivi par votre cardiologue. Il insiste en effet sur la **différence d'outil** entre un **médecin dit « de ville »** et un **cardiologue**. Les bilans et contrôles qui pourront être effectués par ce dernier sont de précieux indicateurs de vos progrès et, de ce fait, un encouragement à continuer de faire attention à soi au quotidien.

« A mon avis, il n'y a qu'une seule médecine, mais il y a plusieurs façons d'aborder LA médecine », Jean-Christophe Charrié dans une vidéo de définition de l'endobiogénie, pour C17 infos, le 12 nov. 2019.

Pour lui, il n'y a que trois moyens d'éviter les rechutes et il faut les appliquer ensemble pour qu'ils fonctionnent. On vous donne les clés pour retrouver un cœur et des artères flambant neufs, ou presque !

Une quasi-réversibilité en deux à trois semaines grâce aux miracles de l'alimentation

L'influence de l'alimentation dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires est colossale : les deux facteurs de risques que sont **le stress oxydatif** et **l'inflammation** sont tous deux régulés par un apport important de vitamines et minéraux qui freinent le processus d'athérosclérose.

Voilà pourquoi vous aurez le choix entre une alimentation méditerranéenne ou végétalienne pour les atteintes coronariennes sévères.

Le cas du Dr Pritikin est édifiant : diagnostiqué d'une atteinte sévère des coronaires à seulement 42 ans, il mit en place un régime conçu sur l'observation des peuples végétariens : fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes. Décédé d'un lymphome à 69 ans, ses artères ne présentaient plus que de minimes et bénignes plaques d'athérosclérose.

Dès 1998, le Dr Ornish⁴ documente cette **quasi-réversibilité** des blocages des artères coronaires grâce à l'alimentation. Son groupe de contrôle prend les médicaments habituels de cardiologie, tandis que l'autre groupe suit un régime végétarien, riche en glucides complexes : deux à trois semaines ont suffi pour que le second groupe voie ses symptômes s'améliorer nettement.

Après un an, les lésions avaient diminué, la perfusion du myocarde (circulation du sang) était améliorée. Ceux qui ont poursuivi ce programme au-delà de cinq ans ont continué à voir leur santé artérielle s'améliorer. Chez le groupe

témoin, au contraire, la sévérité des blocages a augmenté de 11 %.

Suivez la méthode de Bill Clinton

Ce n'est pas l'ancien président des États-Unis qui dira le contraire⁵ : après un quadruple pontage aorto-coronarien en 2004, Bill Clinton dut subir, en 2010, une angioplastie d'urgence car ses pontages s'étaient obstrués. La situation aurait pu continuer à se dégrader s'il n'avait pas décidé de passer à une alimentation végétalienne, c'est-à-dire sans produits et sous-produits animaux, recommandée par le Dr Ornish. On a surtout entendu parler de sa silhouette de jeune homme retrouvée, mais c'est à l'intérieur que les changements furent radicalement salvateurs⁶ ! Pour ceux qui ne sont pas prêts à passer à une alimentation totalement végane comme Bill Clinton, le Dr Charrié propose plutôt « un équilibre » tout aussi protecteur. Il recommande d'intégrer quatre types d'aliments aux menus de la semaine.

Des œufs (attention le label bio ne suffit pas)

Si vous souhaitez manger des œufs, privilégiez ceux qui portent le label « bleu-blanc-cœur ». En effet, les patients atteints de cholestérol doivent et peuvent manger des jaunes d'œuf s'ils sont riches en oméga-3. Il faut que les poules aient accès à l'herbe et ne soient pas uniquement nourries au grain. Le label bio ne suffit pas, car les poules dont les œufs sont labellisés bleu-blanc-cœur sont supplémentées en lin⁷, qui contient des oméga-3 et des acides gras polyinsaturés. Les études montrent que la qualité lipidique des jaunes d'œufs est grandement améliorée.

Pour résumer : un jaune d'œuf industriel par semaine vous bouche les artères, deux jaunes d'œufs bleu-blanc-cœur par semaine vous débouchent les artères ! →

4. Ornish, Scherwitz, Billings, et al., « Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease », JAMA, 1998 Dec.

5. www.ornish.com/zine/cnn-dr-ornish-wolf-blitzer/

6. Pour approfondir les clés de la méthode Ornish, son site web : www.ornish.com

7. Shapira N., « Egg modifications vs. disease risk : the effect depends on the composition », XIVth European Symposium on the Quality of Eggs and Egg Products, Leipzig, Germany, 34-34, 2011

Ce label garantit également des viandes de bonne qualité, car nourries de façon à fournir un apport équilibré d'acides gras essentiels.

Des produits de la mer

Du poisson gras comme le saumon, le flétan ou les anguilles, ainsi que des huîtres et des coquillages. Si vous aimez la mayonnaise avec vos crustacés, faites-la maison avec des jaunes d'œufs bleu-blanc-cœur et de l'huile d'olive, la mayonnaise industrielle est à éviter absolument.

Et ne négligez plus le corail des coquilles Saint-Jacques: les parties rouges/orange des crustacés sont les plus riches en oméga-3, il faut donc manger cette partie très iodée.

Des végétaux vert foncé

Adoptez la mâche, le pourpier ou la roquette. Ils sont riches en fibres et permettent d'éviter une inflammation digestive qui alimente l'inflammation générale et donc cardiovasculaire.

De l'ail

Il va permettre de limiter le dépôt de cholestérol sur les artères, sans le faire baisser artificiellement, car le cholestérol a son importance dans l'équilibre physiologique et n'est pas mauvais en soi.

Réalisez une « épargne pancréatique »

Une alimentation protectrice du système cardiovasculaire est basée sur le constat qu'il faut solliciter le moins possible le système nerveux végétatif. En effet, la qualité de la digestion conditionne l'état du système neurovégétatif. Les pathologies cardiovasculaires sont souvent présentes chez

les personnes qui ont vécu du stress tout au long de leur vie. Privilégier une alimentation sans graisses cuites, sans protéines de lait, sans alcool, permet de réaliser ce que le Dr Charrié appelle « une épargne pancréatique ».

C'est un régime protecteur du pancréas, qui est la glande fonctionnelle du tube du digestif. Son impact est fort sur le parasymphatique: trop stimulé, il crée de l'inflammation contre laquelle on veut lutter.

Quatre éléments à ne jamais négliger en cas de maladie cardiovasculaire

Ce geste simple trop souvent oublié pourrait éviter nombre d'accidents vasculaires

Tondre sa pelouse en plein soleil puis boire un litre d'eau d'un seul coup ne sert à rien: le Dr Charrié constate que nombre d'AVC pourraient être évités avec une hydratation régulière. En effet, autour de 70 ans, les AVC sont souvent dus à la déshydratation. Faire un effort sans boire concentre le sang, augmente la spasmodicité dans les vaisseaux artériels et apporte un défaut d'oxygénation qui entraînent l'accident vasculaire cérébral.

Et mieux vaut ne pas attendre la sensation de soif pour boire, soit un verre tous les quarts d'heure si on fait un effort intense et qu'il fait chaud.

Le même phénomène est activé lors de la transpiration: le corps subit une perte d'eau intense, se déshydrate et on perd beaucoup de minéraux, ce qui augmente également la spasmodicité artérielle. La solution, si l'on prévoit de suer un bon coup: avoir sur soi une bouteille d'eau minérale pour re-

charger le corps en minéraux tout en l'hydratant.

Ménopause = montée du cholestérol, c'est normal

Les femmes qui passent à la ménopause ont une montée physiologique du cholestérol normale durant cinq à sept ans; c'est une adaptation longue qui commence deux ans avant la ménopause, et dure cinq ans après.

Certaines personnes ne supportent pas que l'on fasse baisser avec des médicaments leur cholestérol. En effet, même avec une bonne hygiène de vie, notre foie fabrique du cholestérol car c'est la matière première des hormones stéroïdes, des hormones génitales, et on a besoin de cholestérol circulant pour que le corps se répare.

Un lien prouvé entre vos artères et cette vitamine

Le lien entre carence en vitamine D et problèmes cardiovasculaires⁸ est suggéré par de nombreuses études.

En fonction de votre âge, de la période de l'année et de la pigmentation de votre peau⁹, vous pouvez être carencé en vitamine D (et donc favoriser les maladies cardiovasculaires): plus votre peau est foncée, plus il y a des risques de carences car la pigmentation protège mieux du soleil et apporte par conséquent moins de vitamine D. Plus on avance en âge, plus on entre dans l'hiver sous nos latitudes, plus on augmente le risque de carences.

« Une personne à la peau claire a besoin de vingt minutes d'exposition au soleil, visage et mains, tous les jours de l'année pour ne pas être carencée », précise le Dr Charrié. Une carence qu'il propose de rééquilibrer d'abord par l'alimentation: contrairement aux idées reçues, le foie de morue – cela n'engage que lui! – est tout de suite après ouverture de la boîte. Il le recommande deux fois par semaine (avec l'huile de la conserve, bien entendu!). Lorsqu'il est rance, il prend alors ce goût détestable dont certains enfants devenus grands gardent un souvenir nauséux.

« Aucun médicament, aussi efficace soit-il pour corriger les déséquilibres provoqués par une mauvaise alimentation et la sédentarité, ne pourra apporter les mêmes bienfaits qu'une approche préventive qui s'attaque à la source du problème. »,
Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention à l'Institut de cardiologie de Montréal.

8. Parker, Hashmi, Dutton, et al., « Levels of vitamin D and cardiometabolic disorders: systematic review and meta-analysis », *Maturitas*, 2010 Mar.

9. Hagenau, Vest, Gissel, et al., « Global vitamin D levels in relation to age, gender, skin pigmentation and latitude: an ecologic meta-regression analysis », *Osteoporos Int.*, 2009 Jan.

Le Dr Charrié conseille également de faire un dosage sanguin (examen non remboursé) de vitamine D à la fin de l'été, lorsque les stocks sont censés être au plus haut. Cela aidera votre médecin traitant à déterminer à quel moment la carence pointera le bout de son nez : en dessous de 10 nanogrammes par millilitre il y a une carence, en dessous de 20 nanogrammes par millilitre, vous serez carencé au milieu de l'hiver et au-dessus de 30 nanogrammes par millilitre, vous n'aurez aucun problème pour passer l'hiver.

Et si, vraiment, le foie de morue n'est pas une option pour vous, il existe des gouttes de vitamine D à prendre quotidiennement, plus efficaces qu'une ampoule pour trois mois¹⁰, car le corps assimile mieux cette prise régulière qu'une grosse prise pour plusieurs mois.

Une alternative pour les fumeurs

Le Dr Juneau, cardiologue et directeur de la prévention à l'Institut de cardiologie de Montréal, constate que les discours paternalistes sur ce que ses patients cardiaques « doivent » faire pour aller mieux ne sont d'aucun effet, et pour cause.

La nourriture ultra-transformée, l'alcool ou la cigarette sont des refuges compensatoires quand il y a « bien d'autres problèmes à régler ».

En ce qui concerne la cigarette, il rappelle que ce sont les produits de combustion de la cigarette qui sont nocifs et non la nicotine. Les produits de remplacement de la nicotine, gommes à mâcher ou patchs, sont des alternatives sécuritaires pour accompagner sur le chemin du sevrage. Mais ceux qui souhaitent conserver le geste d'inhaler et le rituel d'un geste qui se rapproche de la cigarette peuvent se tourner vers la cigarette électronique.

« Bien qu'elle ne soit certainement pas idéale ni sans aucun risque, la plupart des experts s'entendent pour dire qu'elle est beaucoup moins nocive que le tabac », avance le cardiologue canadien. Il suggère ainsi l'utilisation de la cigarette électronique à ses patients cardiaques

pour les accompagner sur le chemin de l'arrêt de la cigarette. Avec ses patients chez qui les autres méthodes ont échoué, il obtient un taux de succès de 70 % !

Le Royal College of Physicians, en Angleterre, a publié en 2016 un rapport contenant 600 références scientifiques ; celui-ci conclut que les risques de la cigarette électronique n'excèdent pas le vingtième des risques du tabac, soit à peine 5 %¹¹ et pourraient même être moindres. C'est une excellente nouvelle, car l'arrêt de la cigarette est un stress supplémentaire pour les patients cardiaques, qui n'ont absolument pas besoin de davantage de stress¹² !

Vous êtes-vous déjà brossé les dents 21 fois en un seul jour ?

Qui se brosse les dents 21 fois le samedi pour ne pas avoir à le faire le reste de la semaine ? Personne.

C'est exactement pareil avec l'activité sportive lorsque l'on est atteint de problèmes cardiaques : bouger de vingt minutes à une heure par jour est un indispensable de l'hygiène cardiaque. La sédentarisation est la pire des choses pour les malades du cœur.

Après une grosse opération, vous avez dû suivre une rééducation fonctionnelle, il faut ensuite en profiter pour continuer sur cette lancée, avec des efforts doux, sans essoufflement et quotidiens.

Pour le Dr Charrié, les avantages ne sont pas que cardiaques : « Faire un peu d'exercice tous les jours va également booster la minéralisation, favoriser la perte de poids, rééquilibrer les métabolismes de base. Soyez progressif : commencez par dix minutes et augmentez de cinq minutes tous les jours. Il est contre-productif de vouloir passer de rien du tout à une activité trop longue, trop fatigante, qui vous donnera des courbatures dès le premier jour et stoppera net vos bonnes résolutions. »

Pas question donc de commencer par attaquer une grande montée avec des rafales de vent en pleine face. Marcher vingt minutes, c'est un tour du pâté

de maison, une petite sortie en forêt, quelque chose d'accessible à tous. J'ai personnellement choisi d'avoir un chien qui m'oblige à sortir deux fois par jour au moins vingt minutes, quel que soit le temps qu'il fait. Mais un vélo d'appartement mange moins de croquettes et fera l'affaire si vous n'aimez pas les poils et/ou les pets, ce qui est totalement compréhensible.

Un médicament ultra efficace accessible gratuitement

Toutes les études (il y en a plus d'une centaine !) arrivent à la même conclusion : faire du sport, réintroduire du mouvement dans son quotidien permet de diminuer considérablement les risques d'infarctus du myocarde, d'accidents vasculaires cérébraux et de mort subite.

Par exemple, quinze minutes de marche par jour réduisent de 14 % le risque de mort subite. Si vous marchez trente minutes, ce risque est réduit de 20 %¹³ : « Les personnes de 65 ans et plus qui marchent trois kilomètres par jour ont un risque de mortalité deux fois plus faible que les gens sédentaires », ajoute le Dr Juneau.

Ce qui est fabuleux, c'est l'accessibilité universelle de ce médicament naturel qui ne fait pas que prévenir les maladies cardiovasculaires : une activité physique régulière produit des effets également pour prévenir pas moins de treize types de cancers¹⁴, du diabète de type 2 et du déclin cognitif.

En résumé, si un laboratoire pharmaceutique pouvait mettre en petite pilule les bienfaits du sport, ce serait un succès planétaire.

Peut-on faire « trop » de sport ?

Si ne pas bouger est un crime contre soi-même, on entend trop souvent les sédentaires réfractaires dire que le sport, c'est dangereux pour le cœur. C'est vrai mais il faut nuancer : →

10. La prise de vitamine D en une seule fois peut créer une calcification au niveau des artères par fixation du calcium sur la trame protéique.

11. www.rcplondon.ac.uk/projects/outputs/nicotine-without-smoke-tobacco-harm-reduction

12. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le livre du Dr Philippe Presles, « La cigarette électronique - Enfin la méthode pour arrêter de fumer facilement », Versilio Editions, nov. 2013.

13. Dr Martin Juneau, « Un cœur pour la vie », Éditions Eyrolles, mars 2020

14. Fuller, Hartland, Maloney, Davison, « Therapeutic effects of aerobic and resistance exercises for cancer survivors : a systematic review of meta-analyses of clinical trials », *Br J Sports Med.*, 2018 Oct.

le cœur des athlètes sait s'adapter à l'énorme volume de sang en circulation, en épaississant sa paroi et en hypertrophiant le ventricule gauche.

Au-delà de vingt heures de sport par semaine durant plusieurs années, il y a effectivement des risques de fibrillation auriculaire. La fibrillation auriculaire est une arythmie, c'est-à-dire que les battements du cœur sont irréguliers, l'oreillette gauche ne se contracte pas car les signaux électriques qu'elle reçoit sont trop anarchiques. Le sang stagne alors et risque de former un caillot qui pourrait ensuite être relargué dans la circulation sanguine et créer un accident vasculaire cérébral.

Chez les sportifs de haut niveau, les cas terrifiants de mort subite par AVC en plein effort sont finalement peu fréquents même s'ils sont très marquants. En dix ans, entre les années 2000 et 2010, sur les 10,9 millions de personnes qui ont pris part à un marathon ou un semi-marathon, on a dénombré 59 morts subites. Les triathlètes semblent être plus à risques avec 1,5 décès pour 100 000 athlètes¹⁵.

Le seul athlète au monde à avoir gagné une course alors qu'il était mort est Frank Hayes. Le 4 juin 1923, l'homme est au New York Belmond Park pour cette course renommée dans le monde entier. L'homme est jockey et son cœur a probablement lâché au moment où sa monture, Sweet Kiss, prenait la tête de la course. C'est la seule fois au monde où une compétition sportive fut gagnée par un homme mort.

Pour ceux qui n'ont pas le temps et que le sport ennuie

Le Dr Juneau met en avant l'efficacité du sport dit « fractionné » : huit minutes d'activité intense sont plus efficaces que trente minutes d'activité modérée en continu.

Voici le fonctionnement d'une séance qui durera en tout seize minutes, ce qui reste tout à fait bref à mon humble avis !

« Les personnes qui regardent la télévision 4 heures par jour voient leur risque d'être touchées par une maladie cardiovasculaire augmenter de 80 % ». » Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention à l'Institut de cardiologie de Montréal.

Admettons qu'après un accident cardiaque, vous avez décidé d'investir dans un vélo d'appartement, ou de réhabiliter celui qui attend dans la cave sous sa couche de poussière accumulée par des années d'oubli. Voici comment procéder :

- **15 secondes** de vélo à fond, au maximum de ses capacités, puis **15 secondes** sans rien faire et ainsi de suite pendant 8 minutes. Vous venez de pédaler 4 minutes en tout.
- C'est le moment de faire quelques étirements, flexions et relaxation pendant **5 minutes**.
- Avant de repartir pour 8 minutes de **15 secondes** suivies d'un stop de **15 secondes**.

Lorsque le Dr Juneau propose d'aller au maximum de ses capacités, il précise néanmoins que cela ne doit pas vous faire ressentir d'inconfort et que vous êtes à même d'être un très bon juge, meilleur qu'un cardiofréquencemètre, de ce qui vous va en termes d'intensité d'activité. Un entraînement bien fait n'épuise pas, il redonne de l'énergie !

Dernier point avant de chausser vos runnings et d'aller cavalier : si vous habitez en ville ou à proximité, vérifiez l'indice de la qualité de l'air et ne sortez pas suer aux heures de pointe : les particules fines rentrent bien mieux dans des poumons dilatés par l'effort et attaquent le système cardiovasculaire avec autant de constance que l'enchaînement des soirées chips-canapé.

Les ronchons et les colériques en première ligne

Vos caractéristiques psychologiques ont également un effet sur votre cœur, aussi il est indispensable d'apprendre à stabiliser votre niveau d'anxiété ou de stress. Dès les années 50, les médecins

psychiatres ont fait le lien entre les deux.

En 1960, deux cardiologues mettent en évidence que les personnes ayant tendance à l'agressivité, à la colère, ceux qui sont pressés et impatient ont plus de risques de développer des maladies coronariennes que les autres, mais leur étude reste controversée. Il faut attendre l'année 2004, lorsque le cardiologue canadien Salim Yussuf publie les résultats de son étude *Interheart*¹⁶ pour prendre en compte (parmi les autres facteurs de risques que sont le tabagisme, le cholestérol, l'hypertension et l'obésité abdominale), le stress perçu ou objectivé des patients. Cette étude fut réalisée dans 52 pays et sur 24 000 personnes ; elle conclut que le risque d'infarctus du myocarde dû au stress est aussi important que si l'on a de l'hypertension ou de l'obésité abdominale.

Le Dr Costa, cardiologue au CHU de Reims et professeur de yoga, résume dans un article¹⁷ les différents liens entre stress et maladies cardiovasculaires... et ils sont nombreux : « *Il semblerait que le lien entre le stress et les maladies cardiovasculaires passe par un axe neuro-médullaire : chez les patients présentant un stress chronique, il semblerait que le retentissement émotionnel de ce stress, médié notamment par l'amygdale cérébrale, est associé à la production médullaire de leucocytes, à l'origine d'une stimulation de cytokines impliquées dans la réponse inflammatoire, l'un des mécanismes clés de la maladie athéromateuse, pourvoyeuse de coronaropathies*¹⁸. »

Pour ceux qui ont déjà mal au crâne en lisant ce passage, résumons simplement : tous les stress créent de l'inflammation, une augmentation de la coagulation sanguine, une diminution de la possibilité de dissoudre les caillots, une accélération du rythme et de la force de contraction qui induisent un trouble du rythme cardiaque. C'est en soi une réaction naturelle pour sauver sa peau,

15. Kim, Malhotra, Chiampas, et al., « Cardiac Arrest during Long-Distance Running Races », *N Engl J Med.*, jan. 2012.

16. Yusuf, Hawken, Öunpuu, et al., « Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the Interheart study): case-control study », *The Lancet, Fast Track articles*, vol. 364, issue 9438, p837-952, sept. 2004

17. www.viniyoga-fondation.fr/stress-et-maladies-cardiovasculaires-interet-de-la-pratique-du-yoga-en-readaptation-cardiaque#refun

18. Tawakol et al., « Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events : a longitudinal and cohort study », *The Lancet*, febr. 2017

mais le stress chronique, quotidien, peut et doit être régulé pour éviter cette fameuse inflammation chronique si dommageable aux artères.

De nombreuses études¹⁹ suggèrent que la méditation pleine conscience réduit considérablement les risques cardiovasculaires. De plus, pratiquer la méditation ne demande aucun investissement, aucun matériel, peu d'efforts (si ce n'est la constance) et ne présente aucun effet secondaire.

Si méditer vous ennue d'avance, alors marrez-vous un bon coup ! Moquez-vous de vous, des autres, des situations, c'est tellement efficace²⁰ que cela devient indispensable de rire ! 40 % des personnes cardiaques indiquent d'elles-mêmes être des tristes sires et ne pas rire au quotidien.

On ignore exactement comment le sens de l'humour protège le cœur, mais on sait que le stress réduit le diamètre de l'artère brachiale alors que le rire crée une vasodilatation bénéfique et réduit le stress.

Trois tisanes très spéciales pour « descendre du cocotier »

Pour donner un vrai coup de pouce salutaire à l'organisme et l'aider à redescendre du cocotier d'angoisse auquel il monte à chaque petite source de stress, vous pouvez utiliser la phytothérapie.

Suivez ces recettes de phytothérapie du Dr Charrié pour la stabilisation de l'état de stress et le maintien de l'immunité chez les personnes cardiaques. À raison de trois tisanes par jour pour chaque plante, sur une durée de cure de trois semaines :

- **La mélisse** est LA tisane du stress cardiaque, combinée à l'aubépine et à la lavande ; en synergie dans la même tisane, ces trois plantes vont jouer un rôle apaisant, antistress, facilitant un sommeil réparateur.
- **Le romarin** est une plante intéressante car il freine la tension artérielle, a une activité anti-inflammatoire et est également antiradicalaire, c'est-à-dire qu'il lutte contre le vieillissement cellulaire provoqué par les radicaux libres, plus nombreux en cas de stress. Lorsque vous faites la cuisine avec des aromates, il est intéressant d'ajouter beaucoup de romarin et peu de thym, car le thym augmente la tension artérielle.

Pour remplacer le thym, vous pouvez boire de la tisane d'**aigremoine** qui possède un effet antiviral tout en régulant la tension artérielle. La posologie est la suivante : 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour 1 litre, infusé 12 minutes. À boire au long de la journée, cette tisane aide le pancréas ainsi que le foie à fonctionner et régule la tension par son action diurétique.

- Enfin, pour les gens qui ont des coups de stress, des coups de sang

et qui « montent dans les tours » très vite, prendre de **la pivoine** en teinture-mère pour calmer les montées de stress brutales. Le nombre de gouttes à prendre dépend de la concentration de cette dernière ; selon le fabricant cela peut varier de 10 à 40 gouttes, 1 à 3 fois par jour.

Vous constatez probablement comme moi avec enthousiasme à quel point les méthodes les plus simples et les plus agréables sont aussi les plus efficaces pour prendre soin de sa santé cardiovasculaire.

Adopter une alimentation méditerranéenne est plus un plaisir qu'un *pensum* quand on pense à l'huile d'olive et féta que l'on déguste en Grèce, à se balader tous les jours, l'âme en paix après un quart d'heure de méditation. Et surtout, n'oubliez pas de rire !

■ **Anne-Charlotte Fraisse**

Pour en savoir plus



Institut d'endobiogénie, médecine préventive et intégrative : www.iempi.fr



Un cœur pour la vie du Dr Martin Juneau, Éditions Eyrolles, 20 euros

Une mine d'information précise et finalement très rassurante. Grâce à cet ouvrage on comprend très vite à quel point il n'y a pas de fatalité cardiovasculaire et beaucoup d'options pour prendre soin de soi.

Et si vous déménagez ?

Le Pr Yves Cottin, cardiologue au CHU de Dijon, et la Pr Marianne Zeller travaillent sur l'incidence de la pollution et du bruit dans les risques de d'infarctus et de récive. Chaque année dans le monde, neuf millions de personnes décèdent à cause de la pollution²¹.

Dans leurs travaux en cours, ils travaillent à mieux définir les liens entre le bruit, qui fait augmenter la pression artérielle (l'hypertension étant un problème majeur lié aux infarctus du myocarde), la pollution aux particules fines et les maladies cardiaques.

Sachant que 48 000 décès prématurés en France sont liés à la pollution, cette étude permettra de mieux comprendre les enjeux environnementaux en lien avec les pathologies cardiovasculaires.

L'étude s'étend sur sept ans, aussi n'attendez pas pour vous ressourcer dans un endroit tranquille, au bord d'un lac, près d'une forêt, car ces facteurs sont déterminants pour une bonne santé cardiovasculaire²².

19. Levine, Lange, Bairey-Merz, et al., « Meditation and Cardiovascular Risk Reduction : A Scientific Statement From the American Heart Association », *J Am Heart Assoc.*, 2017 Sep.

20. Clark, Seidler, Miller, « Inverse association between sense of humor and coronary heart disease », *Int J Cardiol.*, 2001 Aug.

21. The Lancet commission on pollution and health, published oct. 19, 2017, www.thelancet.com/commissions/pollution-and-health

22. Voir le site Internet de la Fondation cœur et recherches : www.coeur-recherche.fr

Faut-il signer la fin du soutien-gorge ?

Non, laisser tomber le soutif n'est pas qu'une mode. Devenu tendance sur les réseaux sociaux, l'abandon du soutien-gorge est une vraie question de santé publique. Seins qui tombent ou douloureux, mal de dos, voire cancer... Derrière ce sous-vêtement se cache une vérité bien plus sombre. Nous avons rencontré, le Pr Jean-Denis Rouillon, qui étudie la question depuis près de 30 ans.



Journaliste depuis une dizaine d'années, **Marion Paquet** a fait ses armes à Radio France avant de diversifier ses

collaborations au sein de magazines spécialisés dans les modes de vie alternatifs, la montagne, le sport et la nutrition. Elle réalise de nombreux reportages en France et à l'étranger. www.marionpaquetjournaliste.com

Suspecté de provoquer le cancer du sein... Depuis les années 90 !

En 1991, deux chercheurs découvraient déjà un lien entre le port du soutien-gorge et le cancer du sein¹. Leur étude, sur près de 4000 femmes non ménopausées, a révélé que celles qui ne portent pas de soutien-gorge ont deux fois moins de risques de développer la maladie.

« Ce travail ne suffit pas à valider cette thèse mais il montre qu'elle est crédible et mérite qu'on y prête attention. » Le Pr Jean-Denis Rouillon, médecin du sport au CHRU de Besançon, aujourd'hui professeur émérite à l'université de Franche-Comté et qui étudie ce sujet depuis les années 1990, regrette le manque d'études à ce propos, travaux qui permettraient de vérifier de nombreuses publications polémiques : « Une des plus célèbres est le livre *Dressed to kill*, coécrit par Sydney Ross Singer, anthropologue américain, que je considère comme un lanceur d'alerte car il mélange des publications validées et d'autres purement spéculatives, non reconnues par le monde scientifique. »

Le Pr Rouillon est d'accord avec la logique de Sydney Ross Singer, selon

laquelle « le soutien-gorge a un effet garrot. Il comprime le système vasculaire et entrave la circulation lymphatique qui ne peut plus évacuer correctement les cellules tumorales. »

« Sans lui, les seins se transforment en chaussettes »

Apparu au XIX^e siècle, le soutien-gorge tel qu'on le connaît aujourd'hui s'est imposé dans les dressings comme un accessoire de féminité : qu'il ait pour but de cacher les signes de puberté, de séduire ou de limiter des mouvements considérés comme gênants, ce sous-vêtement profite de l'argument commercial insidieux selon lequel, sans lui, les seins « tombent ».

« À l'époque, on pensait que sans soutien-gorge, les seins se transformeraient en chaussettes. Or aucune étude ne démontre qu'il prévient la ptôse mammaire² », dénonce Jean-Denis Rouillon. Après avoir encadré deux thèses sur l'impact du retrait du soutien-gorge sur la poitrine et l'avoir observé sur plus de 300 femmes, il affirme, sans hésiter, que le soutien-gorge est contre-productif voire dangereux.

Les seins deviennent « fainéants » et « accro »

« Le soutien-gorge a créé le problème et la solution », affirme le Pr Rouillon au sujet du cercle vicieux dans lequel est enfermée la poitrine des femmes. « Le sein n'est pas plaqué mais suspendu à la cage thoracique comme un sac à provisions, grâce à des tissus conjonctifs qui remontent jusqu'aux clavicules et sous le menton. Étant enfermés dans des soutiens-gorge, ces tissus ne travaillent plus puisqu'ils n'ont pas besoin de soutenir les seins... comme toute partie du corps contrainte dans une attelle. Dès que la femme quitte son soutien-gorge,

les seins deviennent alors hypersensibles, douloureux et « tombent ». Elle devient dépendante du soutien-gorge qui lui assure un meilleur confort et une compensation esthétique pour ses seins fragilisés. »

Heureusement, cela n'est pas irréversible ! D'après les expériences du Pr Rouillon, si les tissus mammaires retravaillent, ils peuvent se densifier, se renforcer et la poitrine remonte en moyenne de 6 mm. Et ce qu'importent l'âge, la taille de la poitrine et le nombre de grossesses³.

Une imposture pour le dos

« Avec brassières de sport, les femmes courent avec le dos légèrement voûté. Sans, elles mettent naturellement leurs épaules en arrière pour atténuer les ballottements. Cela favorise une meilleure respiration, et pas uniquement lors de la pratique sportive », précise le professeur.

Effet boule de neige : ce changement de posture est bénéfique pour le dos, « surtout pour les femmes qui ont de fortes poitrines », explique le Pr Rouillon. La plupart des douleurs au dos et aux trapèzes sont liées à des syndromes canalaux : des nerfs qui souffrent à cause de la posture mais aussi en raison de la compression liée aux bretelles. L'arrêt du soutien-gorge, si possible accompagné de kinésithérapie, permettrait donc d'apporter un remède naturel pour les femmes qui souffrent de problèmes de dos.

Irritations et engourdissement

« L'amélioration de la posture et de la respiration s'accompagne d'un sentiment de liberté et de la récupération du sens du toucher, ajoute le Pr Rouillon. Seins qui picotent, comme des « fourmis »... certaines femmes témoignent de sensations désagréables au retrait du soutien-gorge, nécessitant d'attendre une heure avant que l'engourdissement ne cesse. En sexologie,

1. Hsieh, Trichopoulos, « Breast size, handedness and breast cancer risk », *European Journal of Cancer and Clinical Oncology*, 1991.

2. Affaiblissement de la glande mammaire accompagné d'un relâchement de la peau.

3. Olivier Roussel, Jean-Denis Rouillon, « Facteurs de l'évolution morphologique du sein après arrêt du port du soutien-gorge : étude ouverte préliminaire longitudinale chez 50 volontaires », thèse de médecine, Faculté de médecine et de pharmacie de Franche-Comté, 2009.

ces sensations désagréables peuvent être à l'origine d'une frigidity mammaire, une intolérance aux caresses de la poitrine. Sans parler des récurrentes irritations dermatologiques provoquées par des sous-vêtements trop serrés.»

En outre, Jean-Denis Rouillon alerte sur deux autres problèmes : l'augmentation de la température des seins d'au moins 2 °C lorsque ceux-ci sont emprisonnés dans des bonnets, surtout les rembourrés, et les produits chimiques présents dans certains sous-vêtements.

Des produits toxiques dans votre poitrine !

« Pour faciliter le travail des matières ou éviter les odeurs liées à la transpiration, ces produits toxiques pénètrent dans la graisse du sein et sont drainés par la lymphe... deux autres facteurs extrêmement préoccupants ! »

En 2009, une étude chinoise⁴ affirme que se passer de soutien-gorge la nuit permet de prévenir la maladie... mais la méthode est trop légère pour attirer l'attention de la communauté scientifique occidentale. Côté espagnol, des chercheurs affirment que c'est le mauvais port du soutien-gorge qui est en cause⁵. « Effectivement, s'il ne laisse pas de marques, il compresse moins la circulation lymphatique, reconnaît le Dr Rouillon. Cela semble logique d'un point de vue physiologique, mais là encore il faudrait fouiller cette théorie. » D'autant qu'en 2014, une étude américaine innocente le soutien-gorge, réfutant toute implication dans le cancer⁶. « Toutes ces publications devraient attirer notre attention sur le fait qu'il est urgent de mener des recherches plus poussées ! » alerte Jean-Denis Rouillon. Une urgence d'autant plus justifiée que le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme et le plus mortel... près de 59 000 cas par an, pour 12 000 décès chaque année dans l'Hexagone⁷.

J'arrête le soutif en moins de six semaines !

Si certaines femmes peuvent quitter leur soutien-gorge sans aucune gêne du jour au lendemain, d'autres auront besoin d'une période de transition physique, mais aussi psychologique, pour se réapproprier cette partie de leur corps parfois anesthésiée, voire déniée durant de nombreuses années.

Il est également important de ne pas brûler les étapes, pour ne pas risquer d'abîmer les tissus soutenant les seins, affaiblis par des années de soutien. En moyenne, d'après le Pr Rouillon, les femmes mettent généralement moins de six semaines à ne plus être « accro » à leur soutif.

Écouter et regarder son corps

Si, en retirant votre soutien-gorge, vous ne sentez aucune gêne dans votre quotidien... vous en voilà débarrassée ! Pour les autres, il va falloir progresser « à la sensation de confort », dit le Pr Rouillon. Ai-je mal quand je descends les escaliers ? En courant ? Avant mes règles ? Plus la sensation d'inconfort est importante et plus il faudra du temps pour s'en passer.

La corpulence est également à prendre en compte car toute masse grasse stockée dans les seins est un poids supplémentaire qui « tire » sur les tissus mammaires. « Pour ne pas les abîmer, je recommande aux femmes en surpoids (masse grasse supérieure à 28%), de revenir à un poids normal toute en démarrant très progressivement la transition », estime Jean-Denis Rouillon.

Choisir ses dessous

Si certaines peuvent passer du push-up à rien du tout en quelques jours, le professeur recommande plutôt de passer du plus compressif au plus libre, étape par étape : « Les corsets sont les pires de tous car ils compriment tout le haut du corps. Dans le classement on trouve ensuite les push-up et les bonnets moulés à armatures. »

L'objectif est de passer à des soutiens-gorge sans armatures et des brassières légères. Une astuce ? « Porter des débardeurs moulants, voire deux débardeurs, l'un par-dessus l'autre. » Ils assurent un léger maintien sans comprimer.

Prendre son temps (il ne doit pas y avoir de douleurs)

Pour passer d'une étape à l'autre, pas d'empressement ! Dans le cadre de cette « rééducation » du sein, toujours se fier à la sensation de confort : si ça tiraille, si des gênes apparaissent, mieux vaut revenir à un maintien plus important, le temps que la poitrine « se renforce ».

Il faut également jouer sur la « progressivité temporelle », recommande le Pr Rouillon : « Profitez des week-ends, des vacances, des moments statiques chez soi, avant d'essayer de marcher seins libres. Quoi qu'il en soit, les transitions ne doivent pas être douloureuses. »

Faire du sport

Les secousses liées à l'activité physique renforcent les tissus mammaires, notamment la natation (crawl) et la marche nordique, ainsi que les exercices qui font travailler la zone pectorale, comme les pompes.

Gérer les « effets secondaires »

Elle aussi rendue plus fragile par l'usage du soutien-gorge, la peau des tétons peut souffrir des frottements de certains tissus, on l'appelle le *nipple syndrom*. « Pour éviter ces irritations, le plus simple est d'appliquer de la vaseline ou une crème grasse sur les tétons, recommande Jean-Denis Rouillon, voire un petit pansement vertical ou des niplettes, cache-tétons qu'utilisent les femmes allaitantes. »

Des seins 30 % plus volumineux

Pour aider les seins à se raffermir, le Pr Rouillon conseille aussi de les masser : « Ce n'est pas de la masturbation mammaire ! » se défend celui qui se bat contre les tabous sociaux et l'idée selon laquelle les massages n'auraient qu'une fonction érotique. « Certaines femmes pensent aussi que cela ramollit les seins. Au contraire, les massages augmentent souvent leur taille, jusqu'à 30 %. »

Comment faire ? Il est possible de s'inspirer des massages préconisés par les sages-femmes pour l'allaitement ou de se laisser guider par des mouvements naturels : « Ils peuvent aussi faire partie de jeux érotiques avec son ou sa partenaire. » Autant lier l'utile à l'agréable !

Il existe une exception : il faut porter un soutien-gorge après une opération jusqu'à ce que la cicatrice soit résorbée.

■ Marion Paquet

4. Zhang, Xia, Wang, Li, Xu, Chen, Yang, « Risk factors of breast cancer in women in Guangdong and the countermeasures », *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao*, 2009 jul.

5. Dr Marcos Stanovich, « Patologías mamarias generadas por el uso sostenido y selección incorrecta del brassier en pacientes que acuden a la consulta de mastología », *Ginecología y Obstetricia*, 2011 oct.

6. Chen, Malone, Li, « Bra wearing not associated with breast cancer risk : a population-based case-control study », *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.*, 2014

7. Chiffres de la Fondation pour la recherche médicale, www.frn.org/cancerdusein

Affrontez vos douleurs chroniques grâce à la technique de *Mindfulness*

Si vous souffrez de douleurs chroniques, vous avez sûrement déjà fait face à de nombreuses impasses thérapeutiques : des « *on ne peut rien pour vous* », ou même « *c'est dans votre tête* »... Et si vous pouviez couper votre cerveau de toute cette douleur grâce à votre respiration ?



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

breuses approches naturelles et enseigne aussi la méditation. www.happymed-institute.com

Parmi les plaintes des patients en matière de santé, la douleur est un symptôme très largement éprouvé et ce dans diverses pathologies.

Il existe deux catégories de douleurs :

- **La douleur aiguë**, isolée dans le temps et dont on identifie en général facilement la cause, qui bénéficie donc d'une prise en charge efficace (maux de tête, douleurs dentaires, chocs...).
- **La douleur chronique**, en général intermittente ou continue et dont l'origine est bien souvent mal identifiée, ce qui conduit à des symptômes collatéraux de type anxiété, dépression, abus de toxiques, addiction aux substances antalgiques, isolement social... Ce type de douleurs couvre un éventail très large de patients ainsi que de nombreuses pathologies, tant ORL que digestives, rhumatologiques voire cancéreuses.

Les douleurs chroniques – de par les impasses thérapeutiques bien souvent constatées – ouvrent donc la question d'une prise en charge plus globale du symptôme.

C'est d'ailleurs dans ce contexte qu'est né le programme « Réduction du stress par la pleine conscience » (*Mindfulness Based Stress Reduction*, ou MBSR en anglais) sous l'initiative du professeur américain de médecine Jon Kabatt-Zinn, à qui trois médecins de l'Hôpital universitaire du Massachusetts en-

voyèrent des patients douloureux en échec des thérapies classiques, pour un essai clinique. C'est grâce au succès de ses outils d'accompagnement associant thérapie cognitive, méditation, yoga et exercices respiratoires, qu'en 1979 Jon Kabat-Zinn crée la Clinique de Réduction du Stress, dans le Massachusetts, et le programme de *Mindfulness*.

D'approche laïque et donc loin de tout amalgame ésotérique, les pratiques et programmes MBSR se propagent alors de manière exponentielle, soutenus par les résultats encourageants des examens de neuro-imagerie.

Ainsi, les patients souffrant de migraines, douleurs de dos, troubles fonctionnels intestinaux ou encore arthrite et fibromyalgie se voient enfin proposer des solutions naturelles et proactives pour la gestion de leurs symptômes douloureux.

Il est également intéressant de constater que – face à un même stimulus – les émotions, pensées, croyances, les propos de l'entourage... influencent considérablement l'intensité du symptôme douloureux d'une personne à l'autre.

Comment la méditation agit-elle sur la perception douloureuse ?

Pour rappel, la méditation propose aux pratiquants une posture psychique d'observation de l'instant présent avec curiosité, bienveillance et sans jugement de valeur : observation des pensées, émotions et sensations corporelles.

Tout d'abord, en se « *désidentifiant* » de ses diverses perceptions et en permettant à l'esprit de se mettre en position de « *métaperception* » sur son symptôme, la personne pratiquant la méditation peut, petit à petit, passer du vécu de « *souffrance* » à « *signal douloureux* »,

une expérience physique inconstante, qui évolue dans le temps.

La méditation peut également agir sur l'anxiété générée par les pensées du type « *je ne m'en sortirai jamais* », « *je n'ai qu'à en finir* », « *c'est vraiment insupportable* », « *personne ne trouve de solution pour moi* », des pensées humaines et naturelles mais conduisant souvent au phénomène de « hamster en cage tournant dans sa petite roue » encore appelées « ruminations anxieuses ».

La pratique d'observation des pensées à travers les exercices de méditation permet petit à petit de défaire les automatismes cognitifs, ou « biais cognitifs », résultant de :

- Nos expériences (« *J'ai toujours mal dans cette position* »)
- Notre éducation (« *Il faut souffrir pour mériter un peu de bonheur* »)
- Notre culture (« *Les médicaments existent, il est impossible de s'en sortir sans* »)

En identifiant l'émergence des pensées, la prise de recul est possible et la dissolution de ces dernières par la même occasion. Un schéma classique issu des thérapies cognitivo-comportementales explique d'ailleurs très bien le lien entre : Pensée => émotion => ressenti physique => comportement => résultat => habitude => identité => croyance => pensée... et le cycle recommence.

La pleine conscience est une technique de concentration de l'attention sur l'instant présent ; elle est également une invitation à débrancher le « pilote automatique », notamment les schémas automatiques de pensée qui visent à s'éloigner, fuir ou éradiquer le symptôme désagréable de douleur.

En portant une attention curieuse sur les parties du corps affectées, le soulagement peut apparaître et l'acceptation permet de laisser place à d'éventuelles ressources pour agir sur les éléments qu'il est possible de changer.

Quatre exercices à mettre en place dès maintenant

La tenue d'un journal d'auto-observation

Vous pouvez faire un tableau et noter chaque jour le moment où l'intensité de la douleur est élevée, de la façon suivante :

- Quelles sont les circonstances ?
- Quels types de pensées vous traversent l'esprit ? (Par exemple : « ça recommence ! »)
- Ressentez-vous des émotions particulières ? Vous sentez-vous désespéré ou en colère... ?
- Quelles sensations corporelles identifiez-vous ? (pression dans les lombaires par exemple)
- Quel comportement avez-vous adopté ? Comment avez-vous réagi à la situation ? (Par exemple : avez-vous pris un médicament antalgique en plus ?)

Le fait de nommer ces éléments permet de gagner en perspective sur nos stratégies d'intégration et nos réponses à l'élément déclencheur, permettant de regagner la possibilité de choisir plutôt que de réagir.

L'attention à la respiration

La focalisation de l'attention sur le souffle est une pratique centrale méditative. Elle permet de « discipliner » le mental et donc de calmer le tourbillon des pensées, ce qui induira une diminution du stress et une détente du corps qui a souvent tendance à se crispier en cas de douleur. En recréant de l'espace, l'information sen-

sorielle a la possibilité d'évoluer voire de diminuer ou cesser l'espace d'un instant. Quand le pic douloureux est trop intense, il peut être utile de compter sur chaque inspiration, permettant ainsi de « shunter » le signal désagréable.

Exercice d'acceptation et de lâcher-prise

La qualité d'équanimité par rapport aux événements est un atout considérable qui peut être entraîné par la pratique régulière de la méditation : il s'agit d'une disposition affective de détachement et de sérénité à l'égard de toute sensation ou évocation, agréable ou pas.

En effet, nos réactions habituelles dans la vie consistent généralement à nous accrocher et vouloir conserver précieusement toute expérience agréable et plaisante. A contrario, nous avons tendance à contourner voire rejeter (ou nier) les expériences pénibles ou désagréables, typiquement la douleur.

Aussi, quand la douleur se fait bruyante, posez-vous un instant – assis ou couché – et faites juste un break, en cinq étapes :

1. Commencez par respirer amplement à trois reprises, par exemple avec la « **respiration carrée** » : « J'inspire 1,2,3... suspension du souffle poumons pleins 1,2,3... j'expire 1,2,3... suspension du souffle poumons vides 1,2,3... et je recommence. »
2. Ensuite commencez par localiser la **sensation**, l'observer, la texturiser et la laisser évoluer.
3. En l'identifiant, passez à l'étape de l'**acceptation** : « *Oui, à cet instant, je*

ressens tel ou tel symptôme et cela génère telle ou telle émotion. » Prononcez intérieurement ou même à voix haute ces mots, selon le contexte, avec la bienveillance que pourrait vous offrir votre meilleur ami.

4. C'est le moment où vous activez votre **autocompassion**.
5. Puis laissez évoluer, un peu comme si une cascade d'eau coulait à travers votre corps. C'est l'idée de la **feuille emportée par la rivière**, qui se laisse porter et finit par disparaître du paysage. Vous pouvez décider d'y déposer votre douleur et observer jusqu'où vous pouvez apercevoir la feuille...

La marche en conscience

Sur votre journal, vous pouvez également mentionner le moment où vous pratiquez la marche en conscience.

Observez à chaque pas les sensations, les différences de sensations de chaque côté du corps ; vous pouvez également rythmer votre cadence selon votre respiration.

Vous pouvez mettre en pratique l'exercice suivant : la visualisation du souffle qui vous traverse dans un mouvement ascendant à l'inspiration et emporte toutes les sensations désagréables vers le ciel ; à l'expiration, le souffle qui vient lisser et pacifier le corps dans sa globalité, telle une vague qui retourne à l'océan.

Je vous souhaite une excellente mise en route dans ces pratiques conscientes et bienveillantes ; puissent-elles vous permettre de découvrir une part d'autonomie dans votre soulagement corporel !

■ Dr Valérie Coester

Comment focaliser votre attention sur le souffle

- Trouvez une posture confortable, si possible loin des distractions, une posture digne et relax en même temps, assis ou allongé.
- Commencez par sentir l'entrée de l'air dans les narines et suivez son trajet jusqu'à l'abdomen qui se gonfle naturellement.
- Observez ensuite le trajet du souffle à l'expiration. Un peu comme si vous aviez un gentil gardien à

l'entrée de vos narines, vous pouvez lui proposer de compter le nombre de cycles.

- Pratiquez environ cinq minutes pour commencer et allongez ce temps si vous le pouvez.

Le fait d'être traversé par des pensées est tout à fait normal ; lorsque c'est le cas, observez-les simplement sans vous y perdre ni les rejeter, puis ramenez votre attention au souffle.

Pour aller plus loin

L'hypnose, qui est aussi reconnue par l'OMS, se révèle particulièrement efficace en cas de douleurs chroniques.

<https://paid.pure-sante.info/bdc-douleur-chronique-avez-vous-essaye-cest-ci/?source=SNI104370005>

Trous de mémoire : 9 astuces étonnantes pour ne plus en avoir

Mais comment font les gens qui se souviennent de la couleur de votre pull et du menu au restaurant le 10 janvier 2008 ? Voici quelques conseils – plutôt insolites – à essayer pour améliorer nos capacités mémorielles. Cet article est écrit par la fille qui oublie le code de son immeuble, de sa carte bleue et la date d'anniversaire de sa nièce.

Boire du café

On sait déjà que le café améliore la vigilance et aide à prévenir l'apparition de certaines maladies, notamment en ayant un effet protecteur sur le déclin cognitif des malades d'Alzheimer¹. On sait désormais que deux tasses de café, soit 200 mg de caféine, aident à stimuler et à consolider la mémoire au moins sur 24 heures².

Cette étude randomisée en double-aveugle, menée sur 160 volontaires âgés de 18 à 30 ans, prenait la forme d'une sorte de jeu comme le Memory : on leur donne de la caféine (et un placebo pour le groupe de contrôle), on leur montre des images. Le lendemain, on leur montre des images de la veille mélangées avec de nouvelles images et, bien plus retors, des images ressemblant à celles de la veille mais avec des différences.

Résultat : c'est le « groupe caféine » qui a réussi à détecter plus vite les différences dans les images similaires. Ce que les spécialistes appellent « séparation du modèle » se fait donc mieux avec de la caféine.

Mâcher un chewing-gum

Ruminer améliorerait la mémoire à court et long termes tout en boostant vos performances mentales ainsi que la productivité au travail³. La raison reste obscure : production naturelle d'insuline, stimulation de l'hippocampe dans notre cerveau, augmentation légère du rythme cardiaque et donc meilleure alimentation du cerveau ? On ne sait pas trop, mais c'est une option suffisamment régressive pour être convaincante.

Lire un journal dont le sujet est contraire à vos valeurs

Changer d'habitudes rend le cerveau plus vigilant et lui évite de stagner tel un gros chat ronronnant sur le radiateur. Surprenez-le ! Lisez attentivement *So Foot* quand vous êtes abonnés à *Tricot magazine* et inversement.

Rêvasser

Si vous étiez du genre à penser que les rêveurs sont la plaie d'une société malade, il est peut-être temps de leur accorder un peu de crédit : ceux qui laissent leur esprit vagabonder laissent à leur cerveau le temps de trier et d'emmagasiner les informations, un peu comme pendant le sommeil.

Faire des gribouillages

En laissant votre crayon s'exprimer librement sur une feuille pendant que l'on vous dit quelque chose que vous devez retenir, vous vous souviendrez de 29 % de plus qu'une personne qui s'est contentée d'écouter attentivement⁴.

Jackie Andrade, auteur de l'étude et professeur de psychologie à l'université de Plymouth, l'explique ainsi : « Une tâche simple, comme gribouiller, peut piquer l'intérêt sans affecter l'achèvement de la tâche principale. »

Changer d'endroit pour apprendre

Cette astuce-là est idéale pour les étudiants qui doivent apprendre par cœur. Plutôt que de rester assis derrière un bureau, mieux vaut faire une première

lecture, puis y revenir, mais dans un autre endroit, le lendemain, à un autre moment de la journée, puis, le jour d'après, le lire à voix haute ou l'expliquer à quelqu'un d'autre.

Le fait de revoir ou de réapprendre des informations sur plusieurs jours et dans différentes situations ou environnements aide le cerveau à les stocker durablement.

Aller faire un tour à pied

Faire sans essoufflement un exercice d'endurance qui augmente la fréquence du rythme cardiaque est appelé aérobie. C'est excellent pour la mémoire car le cerveau est bien oxygéné et la glycémie régulée par ce type d'exercice, à condition qu'il soit réalisé avec régularité.

Un minimum de vingt minutes par jour semble être approprié pour garder sa mémoire en bonne forme.

Changer de route pour aller faire les courses

Faire une nouvelle expérience stimule le cerveau et sa capacité d'apprentissage et de mémoire. Vous pouvez donc, au choix, apprendre le russe ou n'importe quelle langue que vous ne parlez pas, ou changer de route pour aller faire les courses.

Jouer aux jeux vidéo

Les amateurs de jeux vidéo ont plus de matière grise et des structures de connexions cérébrales renforcées.

Il est en outre prouvé que les jeux vidéo sont bons pour la coordination et la spatialisation.

■ Anne-Charlotte Fraisse

1. Eskelinen, Kivipelto, « Caffeine as a protective factor in dementia and Alzheimer's disease », *J Alzheimers Dis.*, 2010

2. Borota, Murray, Keceli et al., « Post-study caffeine administration enhances memory consolidation in humans », *Nat Neurosci.*, 2014

3. Allen, Smith, « Chewing gum: cognitive performance, mood, well-being, and associated physiology », *Biomed Res Int.*, 2015

4. Jackie Andrade, « What does doodling do ? », *Applied cognitive psychology*, research article first published February, 27th, 2009

6 signes que vous avez trop de sucre dans le sang

(et comment y remédier)

En général nous n'entendons parler de notre glycémie qu'en cas de diabète ou prédiabète... Pourtant, il serait bénéfique de s'y intéresser au quotidien pour notre santé générale, ou même pour contrôler notre poids. Voici six signaux d'alerte pour repérer une hyperglycémie à temps.

S'il s'agit d'une hyperglycémie ponctuelle et peu fréquente, votre corps sera capable de la réguler (sauf si elle est vraiment trop élevée, notamment supérieure à des taux de 5 ou 6 g/l). Mais « *l'hyperglycémie chronique, même peu élevée, peut provoquer, à long terme, les mêmes complications que le diabète (AVC, cécité, insuffisance rénale, amputation...)* »¹, comme le précise la Fédération des diabétiques de France.

Plusieurs facteurs peuvent provoquer un taux de sucre trop important dans votre sang : traitements inadaptés, prise de certains médicaments (la cortisone par exemple), repas riches en glucides, stress physique (infection, chirurgie, maladie, etc.) ou psychologique (deuil, nouvel emploi, déménagement...), diminution de l'activité physique habituelle...

Il existe également un phénomène moins connu, baptisé « **le phénomène de l'aube** », un processus naturel qui se produit vers la fin de la nuit, au moment où le corps se prépare au réveil en produisant des hormones qui favorisent la sécrétion de glucose par le foie.

Soif excessive + envie d'uriner

Pour réguler le taux de sucre dans le sang, l'organisme puise une grande quantité de liquide présent dans les tissus pour l'évacuer grâce aux urines : cela fatigue les reins, qui travaillent beaucoup plus, et donne cette sensation de soif intense accompagnée d'une envie d'uriner beaucoup plus fréquente qu'habituellement (parfois même pendant la nuit).

Sensation de faim constante

Le glucose, en dose trop importante, ne peut pas être synthétisé par les cellules

(à cause d'un déficit en insuline ou d'une résistance à l'insuline) qui l'utilisent comme carburant. En clair, cela signifie que le corps ne peut plus transformer la nourriture ingérée en énergie et c'est ce manque d'énergie qui va créer la sensation de faim... Ce qui n'aide pas à contrôler son poids.

Engourdissements des mains ou des pieds

Les parois des petits vaisseaux sanguins sont rapidement endommagées par un taux de sucre sanguin trop élevé. Or ces petits vaisseaux sanguins fournissent l'oxygène et les nutriments aux nerfs, notamment ceux situés aux extrémités du corps telles que les mains et les pieds : la peau s'abîme et vous perdez en sensibilité.

Saignements des gencives

C'est peut-être le plus surprenant des symptômes de l'hyperglycémie, ou du moins le plus inattendu... Et pourtant glycémie et gencives sont intimement liées : un taux de sucre dans le sang trop élevé favorise la croissance des bactéries à l'origine de la plaque dentaire, bactéries qui détruisent également le tissu des gencives. Et inversement, une inflammation chronique des gencives induit une insulino-résistance qui va contribuer à l'hyperglycémie.

Fatigue inexpiquée

On peut également ajouter l'irritabilité à cette fatigue écrasante, car les deux vont souvent de pair. Évidemment, la fatigue peut avoir de nombreuses origines et si elle persiste alors que vous passez de bonnes nuits, il est important d'en parler

à votre médecin. Mais lorsqu'elle est inhabituelle, cette fatigue intense, parfois accompagnée de somnolence, peut être liée à une modification de la glycémie sanguine : le glucose étant mal absorbé par l'organisme, ce dernier s'épuise, il vit sur ses réserves et sa gestion énergétique est à l'économie.

Vision trouble

Lorsqu'il y a un excès de sucre dans le sang (notamment dans le cas d'un diabète mal contrôlé ou d'un prédiabète), les vaisseaux sanguins qui irriguent l'œil durcissent et épaississent, ce qui empêche l'œil de bien « travailler » et d'envoyer des informations claires au cerveau.

Cinq conseils pour faire chuter votre glycémie

- **Éviter les glucides au dîner**, car l'organisme métabolise les sucres et les graisses pendant la nuit.
- **Manger régulièrement** de petites quantités permet d'éviter de gros « pics » de sucre dans le sang.
- **Ajouter des fibres à vos repas**, qui ralentissent l'absorption des sucres (fruits avec la peau, légumes, légumineuses, céréales complètes...).
- **Vingt minutes d'activité sportive** suffisent à faire baisser la glycémie (à condition de transpirer et de faire travailler le système cardiovasculaire).
- **Consommer plus de thé vert et de cannelle** aide à diminuer la résistance à l'insuline et augmente le transport de glucose dans les muscles.

■ Claire Fouilleul

L'ATELIER PRATIQUE

Sérum hydratant à la rose : 2 ingrédients, 1 minute de préparation

Les cosmétiques à la rose sont de formidables régénérateurs cutanés. À la fois rafraîchissante, apaisante des peaux sujettes aux rougeurs et allergies, la rose est également un excellent anti-âge.

L'huile essentielle de rose est parmi les plus chères et les plus précieuses car l'extraction nécessite une quantité phénoménale de pétales pour arriver à une



goutte. Aussi j'utilise plus volontiers l'hydrolat de rose, obtenu lors de la distillation de l'huile essentielle. Son parfum est aussi enivrant que l'huile essentielle, ses propriétés lissantes identiques, cela pour un budget bien plus raisonnable (comptez environ 12 euros les 250 ml).

Pour faire un sérum régénérant, hydratant et apaisant de la peau, à appliquer matin et soir avant un soin à l'huile, il vous faut du gel d'aloé vera pur et de l'hydrolat de rose. La qualité doit être irréprochable, aussi je préfère me tourner vers des distilleries artisanales comme la distillerie ardéchoise « Les Essentielles », pour être certaine de la pureté du produit.

Préparation

- Munissez-vous d'un flacon propre et sec, contenance de 60 ml
- Mélangez dedans 30 ml d'aloé vera et 30 ml d'hydrolat de rose
- Secouez, votre sérum hydratant est prêt à être utilisé !
- Vous constaterez probablement l'effet apaisant à l'application de ce soin à l'odeur si douce...

■ Anne-Charlotte Fraisse

NEWS

Comment débarrasser votre riz de l'arsenic

Une étude récente a déterminé quelle était la façon la plus efficace d'éliminer l'arsenic du riz, une substance cancérigène reconnue. Selon les chercheurs britanniques, la méthode qui limite le mieux la contamination (réduite à 54 % pour le riz complet et jusqu'à 73 % pour le riz blanc) serait donc la suivante : porter un premier volume d'eau équivalent à 4 verres pour 1 verre de riz. Versez-y le riz et laissez cuire 5 minutes avant de jeter toute cette première eau. Remettez de l'eau, mais deux fois moins que la première fois. Laissez cuire à feu doux en recouvrant d'un couvercle jusqu'à ce que l'eau soit totalement absorbée.

Menon, Dong, Chen, Hufton, Rhodes, « Improved rice cooking approach to maximise arsenic removal while preserving nutrient elements », *Science of The Total Environment*, Vol. 755, Part 2, 2021

NEWS

Souffrez-vous de nomophobie ?

Une étude australienne publiée dans la revue scientifique *International Journal of Environmental Research and Public Health* a interrogé 2 838 participants sur leurs habitudes d'utilisation et leur attachement... à leur smartphone ! Oui, car c'est bien de cela dont il s'agit : la nomophobie est la peur ressentie à l'idée d'être séparé de son téléphone portable (contraction de *no mobile phone phobia* en anglais).

Ces travaux révèlent que 99,2 % des volontaires à l'étude souffrent d'une forme de nomophobie, craignant notamment de ne pas avoir leur téléphone sur eux. Celle-ci est même sévère chez 13,2 % d'entre eux. Les chercheurs ont également découvert que plus nous utilisons souvent notre téléphone et plus le niveau de la phobie augmente (risque de dépendance problématique multiplié par 11!). Et leurs résultats vont plus loin puisqu'ils révèlent également que cela pose « des risques importants pour la santé, tels que la surutilisation, l'usage antisocial ou imprudent et une utilisation physiquement compromettante ».

Kaviani, Robards, Young, Koppel, « Nomophobia : Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic Use? », *Int. J. Environ. Res. Public Health*, juin 2020



10 clés pour un corps en bonne santé

Ras le bol des douleurs chroniques, des tendinites et du mal de dos ? Quand on a envie de prendre les choses en main sans se prendre la tête, il faut un livre comme celui-là : bien expliqué et avec humour, photos et petits dessins. L'auteur est kinésithérapeute et il transmet au plus grand nombre via sa chaîne Youtube pédagogique et ludique. On apprécie les exercices pratiques et détaillés en programme, semaine par semaine, et on pourra enfin expliquer pourquoi faire la planche ne muscle pas les abdos !

Grégoire, alias Major Mouvement, « 10 clés pour un corps en bonne santé », éditions Marabout, sept. 2020, 16,90 euros



Changer l'eau des fleurs

Les romans sont parfois des livres de développement personnel ; plus subtils que des guides pratiques, ils guident vers l'espoir. Celui-ci est un best-seller pour une bonne raison : facile à lire et délicat, il guide avec subtilité le lecteur sur le chemin de la résilience après un deuil, révélant la beauté dans la simplicité. L'héroïne, Violette, est garde-cimetière. Elle partage son amitié avec curé et fossoyeur, pas de trace de paillettes, pas de quoi faire rêver a priori. Pourtant, on se glisse dans l'histoire comme dans un bon bain chaud et parfumé, une couette moelleuse. Un indispensable pour accompagner l'arrivée du printemps et sa renaissance intérieure.

Valérie Perrin, « Changer l'eau des fleurs », éditions Albin Michel, livre de poche, avr. 2019, 8,90 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 : Anne-Charlotte Fraisse, Marion Paquet, Valérie Coester, Claire Fouilleul

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

Revue mensuelle (39 €)

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

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

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

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



PEFC 10-31-1510 / 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 :

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.

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*

Quelle est l'alternative au Lexomil en naturopathie ?

Je vis en ce moment une période de forte anxiété généralisée. On m'a prescrit des antidépresseurs. Je lis beaucoup de conseils sur des compléments alimentaires (griffonia, safran, millepertuis...). Je les ai tous essayés et je ne les supporte pas. En revanche, le Lexomil me calme en quelques minutes mais il est, paraît-il, dangereux et addictif. Quelle est l'alternative au Lexomil en naturopathie ? Je fais déjà tout ce qui est respiration, cohérence, méditation, EFT, etc. Merci de votre aide, j'en ai vraiment besoin pour traverser cette période difficile. Cécile

Bonjour Cécile,

Il arrive parfois que les prises trop généralistes manquent de personnalisation et je trouve intéressant de proposer et préciser les besoins en neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, GABA, acétylcholine) et micronutriments par un questionnaire micronutritionnel qui permettra d'évaluer votre profil, car les symptômes anxieux peuvent se retrouver dans ces différents déséquilibres (avec une prédominance dans le déficit en sérotonine et en Gaba).

Il convient également de se pencher sur la question de l'alimentation (aliments riches en L tryptophane), du sommeil, de l'activité sportive, du niveau de stress et de l'hygiène émotionnelle. Avant toute chose, je ne saurais que trop vous recommander la prise d'oméga-3 à haute dose (si vous n'avez pas de contre-indications, comme un traitement anticoagulant). Dans l'alimentation, vous en trouverez dans les noix, les graines de chia, les petits poissons gras, les huiles de première pression à froid sur vos crudités et aussi en prise de compléments alimentaires systématiques le soir, pendant au moins trois mois consécutifs. En phytothérapie, il existe d'excellentes stratégies et les plantes auront l'avantage de ne pas créer de dépendance ni de troubles de la mémoire. Un bon duo gagnant est la passiflore (contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante)

associée à la mélisse en extraits phytothérapeutiques standards (EPS). Cette préparation liquide pourra être consommée à raison de 2,5 ml dans un verre d'eau avant les principaux repas. Vous pouvez la faire réaliser chez votre pharmacien.

Vous pouvez affiner en fonction de votre profil en demandant conseil car d'autres plantes s'avèrent précieuses comme l'aubépine, la valériane, la lavande.

La supplémentation en magnésium sous forme bisglycinate est conseillée. Vous pouvez sinon opter pour la prise d'oligo-éléments sous forme d'ampoules : le matin, 1 ampoule de magnésium à jeun et le soir, 1 ampoule de manganèse-cobalt (remède améliorant le comportement anxieux, notamment lorsqu'il est accompagné de troubles de la concentration).

Il existe aussi toute une panoplie d'huiles essentielles expérimentées en cas d'anxiété : bergamote, camomille romaine, pruche, encens, basilic tropical, mandarine. L'idée est de choisir une ou deux HE appréciées et de vous fabriquer votre propre stick à inhaler en travaillant un ancrage par la visualisation d'un événement de vie agréable ou heureux.

L'homéopathie enfin est une voie royale pour les symptômes psycho-émotionnels. À proposer selon votre profil, pensons à des remèdes comme *gelsemium* (appréhension, peur, tremblements), *ignatia amara* (sensation de boule dans la gorge), *pulsatilla* (sentiment d'abandon, hypersensibilité), *natrum muriaticum* (anxiété suite à un stress affectif, repli sur soi).

Je vous encourage également à expérimenter les bains de nature et la marche quotidienne, et à vous entourer de personnes optimistes, rassurantes et bienveillantes.

Les pratiques respiratoires que vous avez commencées sont une excellente idée, il y a également des thérapies comme l'EMDR ou le *haverning* qui peuvent aider à reprogrammer les sentiers cérébraux. L'anxiété est en tout cas souvent liée à une cause profonde à entendre, je vous encourage donc à vous faire accompagner pour entendre le message qu'elle a sûrement à vous livrer !

Voici comment bien doser votre vitamine D

Je prends tous les jours de la Vit D3 et K2 depuis plus d'un an (2 000 UI). En dépit de cela, mon taux de vitamine D dans le sang est de 42. Que puis-je faire ? Danièle

Les apports quotidiens conseillés sont de 400 à 600 UI/j chez la personne âgée et on propose parfois de monter jusqu'à 1 000 UI en cas de facteurs de risque comme l'ostéoporose.

Premier conseil : exposition solaire (visages et avant-bras) pendant 15 minutes 3 fois par semaine.

Dans l'alimentation, le foie de morue, le hareng fumé, le saumon et le flétan, les œufs et les produits laitiers contiennent de la vitamine D.

Vous pouvez aussi faire des cures de 4 à 6 mois de capsules d'huile de foie de morue, riche en vitamine D et A (3 à 6 capsules par jour selon les marques). Sinon, optez pour une vitamine D d'origine naturelle sur un support gras, et prenez quotidiennement la quantité nécessaire (si carence vous pouvez monter jusqu'à 3 000 UI/jour pendant 3 semaines et retour à 1 000 ensuite).

Un taux à 42-44 est tout à fait OK ! Il semblerait que l'excès de vitamine D entraîne une décalcification osseuse et des calcifications extra-osseuses. Donc le juste équilibre est de mise.