

Révélation

Santé & Bien-être

Les meilleures découvertes
de la recherche en santé naturelle

N° 56 – MAI 2021

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

PAGE 1 LE DOSSIER MÉDICAL

**Sommeil :
la meilleure « détox »
pour soulager
(presque toutes)
les maladies**

■ Anne-Charlotte Fraisse

PAGE 8 LE BUREAU DES ARNAQUES

**Manger local,
une grande fumisterie
pour la planète ?**

■ Sylvain Garraud

PAGE 10 THÉRAPIE INSOLITE

**Il fait progresser
la recherche
en s'injectant
lui-même des venins**

■ Nathalie Rigoulet

PAGE 12 ART DE VIVRE

**Feng shui : la santé
par le rangement
et l'organisation,
vraiment ?!**

■ Anne-Charlotte Fraisse

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



Sommeil : la meilleure « détox » pour soulager (presque toutes) les maladies

Selon Santé publique France, on dort en moyenne 6 heures et 55 minutes par nuit¹. Mais ce chiffre ne dit rien du mystère qui entoure encore cette fonction biologique vitale. Pourquoi et comment dort-on, que se passe-t-il durant notre sommeil ? On découvre petit à petit que, loin d'être un moment où il ne se « passe rien », du temps perdu, le sommeil est en réalité *notre meilleur allié détox*.



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...*

Covid-19, Ebola, grippe... la mélatonine, bien plus qu'une hormone du sommeil

Au-delà de son rôle de chef d'orchestre de notre rythme veille/sommeil, plusieurs études montrent que la mélatonine joue également un rôle dans les infections virales, comme par exemple face au syndrome de choc hémorragique, complication majeure d'une infection au virus Ebola², mais également contre les « tempêtes de cytokines », ces fameuses envolées inflammatoires incontrôlables ayant causé tant de décès pendant la



1. Étude publiée dans le Bulletin épidémiologique hebdomadaire du 12 mars 2019, les données datent de l'année 2017, et peuvent être désormais très différentes, car nos vies ont bien changé !

2. Reiter, Ma, and Sharma, « Treatment of ebola and other infectious diseases : melatonin "goes viral" », *Melatonin Research*, Mar. 2020

Dormir, c'est du temps perdu ?

Pour beaucoup de personnes, le sommeil est un état dans lequel on ne fait rien. Certains amis me disent même que c'est « du temps perdu ». Ils n'hésitent pas à réduire leur temps de sommeil pour faire d'autres choses : regarder des films, faire des jeux, etc.

Mais vous le savez bien : il est impossible de se priver totalement de dormir. Je ne vais pas revenir sur tous les risques d'un manque de sommeil (en plus de la fatigue bien sûr), tels que baisse d'immunité, stress, troubles cognitifs, prise de poids, dépression, hypertension, diabète, etc.

Ce n'est pas un hasard si dormir est aussi essentiel. Pendant que nous nous reposons, notre corps effectue des milliers de tâches capitales pour notre santé, et dont nous n'avons même pas conscience.

Durant la période de sommeil profond, votre organisme répare vos tissus, reconstruit vos muscles, renforce votre système immunitaire...

Et ce n'est pas tout. Des chercheurs ont aussi découvert que le sommeil aide à réguler votre métabolisme et à nettoyer les protéines toxiques de notre cerveau. À chaque fois que vous dormez, c'est donc comme si vous faisiez une détox complète de vos neurones.

Ce mois-ci, la naturopathe Anne-Charlotte Fraisse revient en détail sur cette faculté étonnante et vous montre comment profiter pleinement de votre « détox nocturne » pour vous régénérer. Vous découvrirez également de nombreux conseils pour retrouver un sommeil réparateur en cas d'insomnie.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Amicalement,

Florent Cavalier

pandémie de Covid-19, ou encore face au virus de la grippe³.

En effet, les circuits mélatoninergiques semblent être utilisés par les virus pour « prendre le contrôle de nos organismes ». Ils se débrouillent ensuite pour altérer la fonction de nos cellules, ce qui déclenche ces tempêtes.

Un apport de mélatonine, qu'il soit naturel ou en complément, joue un rôle modulateur sur cette prise de contrôle et pourrait, selon les chercheurs, aider le corps à se défendre contre les virus en évitant une déroute inflammatoire violente.

Se débarrasser des toxiques et mieux réagir aux vaccins

Plus on dort, mieux on dort et mieux on réagit face à un virus. C'est également le constat d'une équipe de scientifiques américains⁴ : les participants à leur étude ayant fait une nuit blanche après la vaccination ont développé beaucoup moins d'anticorps que ceux qui avaient dormi normalement. Ce qui suggère que l'immunité et son efficacité sont intimement liées à la qualité de notre sommeil.

Un mauvais sommeil peut, à l'inverse, affaiblir votre système immunitaire. « Alors que les vaccins Covid-19 sont distribués, il est de la plus haute importance que les patients continuent de donner la priorité à leur sommeil pour maintenir une santé optimale », affirme le Dr Kannan Ramar, président de l'American Academy of Sleep Medicine⁵.

C'est d'autant plus vrai lorsque l'on sait que l'activité neuronale intense durant l'éveil génère des produits toxiques et que ces résidus ne peuvent être éliminés que durant le sommeil. L'espace entre les cellules s'élargit pour permettre au liquide céphalo-rachidien d'évacuer les toxiques de l'éveil⁶.

Un mauvais sommeil profond, trop court, empêche ce nettoyage indispensable et les toxiques s'accumulent. « Le sommeil aide à nettoyer les protéines

toxiques pendant la nuit, les empêche de s'accumuler et de potentiellement détruire les cellules du cerveau, explique le professeur de neurosciences Matthew Walker. Cela apporte une véritable détox du cerveau⁷. »

Alors le sommeil, et la libération de mélatonine qu'il implique, pourrait-il être considéré comme une sorte de médicament-miracle qui nous permettrait de vivre plus longtemps, tout en diminuant les risques cardiovasculaires et de surpoids, et en améliorant notre immunité ? !

Et si la réponse à Alzheimer se trouvait... dans votre sommeil ?

Des chercheurs de l'université de Berkeley, en Californie, ont étudié le lien entre notre sommeil et la maladie d'Alzheimer⁸. Ils ont remarqué que le manque de sommeil profond favorise les dépôts de protéines nocives, connues pour affecter la mémoire à long terme : les bêta-amyloïdes. En passant au scanner vingt-six volontaires ne souffrant pas de démence, les scientifiques ont pu s'apercevoir qu'un sommeil dégradé coïncide avec une accumulation de bêta-amyloïdes dans le cerveau des participants. Ces résultats ont été corroborés par des recherches iraniennes récentes⁹, prouvant le lien entre le développement de la maladie et la qualité du sommeil.

Ces résultats représentent un bel espoir, car un mauvais sommeil peut se traiter grâce au sport, à la nutrition, avec des thérapies brèves ou avec des stimulations du cerveau par ondes électriques¹⁰.

Le régime minceur le moins frustrant au monde

S'accorder le temps de dormir autant que nécessaire lorsqu'on en ressent le besoin est le meilleur moyen de garder (ou de retrouver) la ligne. Respecter

3. Anderson, Reiter, « Melatonin : Roles in influenza, Covid-19, and other viral infections », *Medical Virology*, vol. 30, issue 3, avril 2020.

4. Prather, Pressman, Miller et al., « Temporal Links Between Self-Reported Sleep and Antibody Responses to the Influenza Vaccine », *Int. J. Behav. Med.* 28, 151-158, 2021

5. <https://aasm.org/healthy-sleep-and-immune-response-to-covid-19-vaccination/>

6. Benveniste H., « The Brain's Waste-Removal System », *Cerebrum*, jul. 2018.

7. « Why sleep? Matthew Walker's CNS 2019 keynote », www.youtube.com/watch?v=vCEjNnCFR5c

8. <https://news.berkeley.edu/2015/06/01/alzheimers-protein-memory-loss/>

9. Sadeghmousavi, Eskian, Rahmani, et al., « The effect of insomnia on development of Alzheimer's disease », *J Neuroinflammation* 17, 289, 2020

10. Song, Lin, Li, et al., « Repetitive transcranial magnetic stimulation (rTMS) modulates time-varying electroencephalography (EEG) network in primary insomnia patients : a TMS-EEG study », *Sleep Med.*, 2019 Apr

Cette demi-seconde qui reste une énigme pour la science

Il y a 3,7 milliards d'années, les premiers micro-organismes, les algues bleues, avaient déjà une alternance veille-sommeil. Le sommeil est un élément que l'évolution... n'a pas fait évoluer ! Il doit bien y avoir une raison à cela, car le temps de sommeil nous rend vulnérable vis-à-vis des prédateurs et ce pendant un tiers de notre vie, ce qui fait quand même beaucoup ! Il est donc évident que si l'évolution n'a pas supprimé le sommeil, c'est qu'il joue un rôle biologique primordial. Physiologiquement, l'endormissement se produit au niveau de

l'épiphyse - ou glande pinéale -, une petite glande endocrine située dans notre cerveau. Elle sécrète, dès la tombée du jour, de la mélatonine. C'est également elle qui régule la production de molécules antioxydantes et détoxifiantes du corps. C'est en quelque sorte le chef d'orchestre de notre rythme veille/sommeil.

Si le processus d'endormissement prend entre 5 et 30 minutes, le moment où l'on déconnecte totalement prend une demi-seconde. Un phénomène qui reste encore une vraie énigme pour la science.

son cycle circadien, c'est accorder à toutes nos fonctions hormonales, notamment le contrôle de la ghréline (hormone de l'appétit) et de la leptine (hormone sécrétée pendant le sommeil en charge de la satiété), le temps de fonctionner normalement.

Avez-vous déjà remarqué que l'on a souvent faim les lendemains de nuits blanches ou trop courtes ? Et notre appétit dérégulé nous pousse souvent vers des aliments plutôt gras et rassasiants, pas les plus amicaux pour nos poignées d'amour¹¹ !

En plus, un manque de sommeil de seulement quelques nuits suffit à modifier notre métabolisme du glucose : le corps privé de sommeil produit plus de cortisol (hormone du stress qui augmente l'appétit et la résistance à l'insuline), mais aussi plus d'insuline, en réponse à cette résistance cellulaire causée par le cortisol.

Or l'insuline est responsable de nos « stocks » : produire plus d'insuline signifie que l'on va bien mieux garder le gras. Utile si vous prévoyez une expédition en Antarctique en solitaire, moins si vous travaillez assis derrière un ordinateur toute la semaine !

Pour relativiser ce pic de cortisol dû au stress que la lecture de ce paragraphe peut causer, une bonne nouvelle s'impose : une étude sur le sommeil de

« rattrapage » le week-end a montré que les risques de prise de poids étaient équilibrés par un sommeil plus long et réparateur le week-end¹².

Le secret des naturopathes pour une détox nocturne en profondeur

Le foie est l'organe clé d'une détoxification réussie : naturellement en charge de filtrer le sang pour le nettoyer des grosses toxines polluantes, il produit des sucs digestifs destinés à casser les toxines liposolubles et est un acteur majeur de la régulation hormonale.

En médecine traditionnelle chinoise, on considère que le moment où le foie se répare, se régénère et nettoie se situe... entre 1 h et 3 h du matin.

Changer ses habitudes de sommeil ou dormir trop peu perturbe cette horloge naturelle sur laquelle se rythme le foie, ce qui impacte donc son nettoyage. C'est pour cette raison que les naturopathes aiment proposer aux patients ayant manifestement besoin que l'on prenne soin de leur foie, de réaliser, un soir ou plus par semaine, une monodiète à la place du dîner.

Fournir à son système digestif un seul aliment, facile à digérer, comme de la compote de pommes, un bol de riz ou

une soupe de légumes, permet à tout le système digestif, dont le foie, de bénéficier d'un vrai temps de mise au repos pour un nettoyage en profondeur qui permet de relancer toutes les fonctions biologiques ralenties par les toxines mal évacuées.

La bonne position pour aider son corps à s'autonettoyer

Oui, il existe une position pour dormir qui aide à évacuer les toxines du cerveau pendant le sommeil. Heureusement pour nous, elle est facile à adopter et ne nécessite pas d'investir dans un lit accroché au mur ou autres postures farfelues prônées au Moyen-Âge, où l'on considérait qu'il fallait dormir assis, la position allongée étant celle des morts ! Une recherche scientifique¹³ a démontré que la position latérale gauche ou droite favorise et facilite le transport des toxines. Le Dr Benveniste, qui a conduit cette étude, précise : « *L'analyse nous a montré que le transport lymphatique était le plus efficace en position latérale par rapport aux positions couchées sur le ventre ou sur le dos.* »

Une autre position de couchage a un peu fait parler d'elle ces dernières années : le lit incliné d'Andrew Fletcher. Dormir avec un lit surélevé de 15 cm au niveau de la tête (donc dormir incliné !) voilà son postulat de départ, qui n'est physiologiquement pas absurde.

Selon lui, cette posture de sommeil, pour le moins originale, permettrait au corps de mieux faire circuler les fluides, comme un arbre dont la circulation fonctionne par capillarité. Les bénéfices supposés ? Un meilleur drainage des toxines et une meilleure récupération, notamment après un AVC, une meilleure circulation sanguine et lymphatique (y compris en cas de mauvais retour veineux), cela pourrait même aider en cas de diabète ou pendant la chimiothérapie¹⁴.

Selon ses propres expérimentations, cette position induirait une détox du corps, qui pourrait être inconfortable pour certains les premières nuits (jusqu'à trois semaines →

11. Spiegel, Tasali, Penev, Van Cauter, « Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite », *Ann Intern Med*, 2004.

12. Kim, Choi, Im, et al., « Weekend catch-up sleep is associated with decreased risk of being overweight among fifth-grade students with short sleep duration », *J Sleep Res.*, 2012 Oct.

13. Lee, Xie, Yu, et al., « The Effect of Body Posture on Brain Glymphatic Transport », *Journal of Neuroscience*, Aug, 2015

14. www.santescience.fr/therapie-lit-incline/

quand même!), avant que la santé ne s'améliore.

La proposition semble farfelue et pour ne pas avoir osé transformer personnellement ma chambre en salle d'expérimentation, je ne me prononcerai pas davantage sur les bénéfices réels ou supposés de cette méthode. Cela dit, si certains ou certaines d'entre vous ont testé, nous serions ravis de lire vos retours sur expérience avec ce lit incliné!

Pour apprendre plus efficacement, dormez!

Saviez-vous que l'on continue d'apprendre pendant qu'on dort? Un nouveau geste, une nouvelle langue, le cerveau retravaille, rejoue le tout pendant le sommeil paradoxal et permet de progresser beaucoup plus vite!

L'éveil serait l'encodage et la nuit serait le moment de consolidation des souvenirs, de renforcement des nouveaux circuits neuronaux, créés par le nouvel apprentissage. C'est également le moment où l'on garde les souvenirs riches en émotions et ceux qui sont utiles à notre survie.

La meilleure solution lorsque l'on doit apprendre quelque chose de nouveau est donc... de dormir! De même si vous avez des compétitions sportives: tous les sports nécessitant concentration et coordination bénéficient d'un sommeil plus long que d'habitude. Une équipe de basket-ball junior à qui l'on a imposé 9 heures de sommeil la veille d'un match a obtenu de bien meilleurs résultats dans ses performances de lancer en dormant davantage¹⁵. Sans compter que les risques d'accidents sportifs sont accrus si l'on est privé de sommeil car nos réflexes sont moins bons. On considère d'ailleurs qu'il est aussi dangereux de conduire sa voiture en étant privé de sommeil qu'après avoir bu de l'alcool¹⁶.

« Avant minuit, ça compte double » : mythe ou réalité?

Le sommeil se découpe en cycles de 90 à 100 minutes qui se succèdent au cours de la nuit. Ces cycles sont découpés en phases: durant la première phase se déroule le sommeil lent léger, puis le sommeil lent profond. La phase paradoxale est le moment durant lequel se produisent des rêves, le cerveau est alors très actif: ses ondes cérébrales sont identiques à celles de l'éveil alors que l'on est « déconnecté » de l'extérieur. C'est également à ce moment-là que nos yeux bougent rapidement.

Le sommeil lent profond prend plus de place en début de nuit car c'est le sommeil le plus réparateur, alors qu'en fin de nuit le sommeil paradoxal domine, peuplé de plus de rêves. Mais en réalité, l'heure à laquelle on s'endort ne change pas ce programme: on commence toujours par dormir de son sommeil le plus réparateur! L'heure idéale dépend de chacun de nous, de ce moment où l'on sent qu'on glisse tout doucement et qu'il faut écouter pour se coucher sans attendre et ainsi mieux récupérer.

Si l'on empêche une personne de dormir, elle meurt. C'est le cerveau qui a besoin de dormir, plus que les organes. Un peu comme un muscle très sollicité quand on fait du sport et qui réclame du repos.

Pour autant, il existe un mythe tenace: celui du temps de sommeil.

Le temps de sommeil prétendument idéal et qui serait valable pour tous n'existe pas. Il est tout à fait possible d'être frais et dispo après une nuit de cinq ou six heures de sommeil sans que cela ne doive être pathologisé et caractérisé d'insomnie. Tout dépend de votre niveau d'énergie au cours de la journée qui suit.

Apprendre à traiter son horloge biologique avec respect

Nous n'avons pas tous les mêmes besoins de sommeil et il est très fréquent que ce besoin naturel soit perturbé par notre rythme social trépidant.

Au CHUV de Lausanne, le neurologue José Haba-Rubio, qui étudie le sommeil, suggère de laisser de la place à son horloge biologique pendant les vacances¹⁷. Idéalement durant deux semaines, la première semaine étant dédiée à la récupération de ce que l'on pourrait appeler la « dette de sommeil »; la seconde, pour repérer les signaux de fatigue et d'endormissement et aller se coucher à ce moment-là, puis se réveiller naturellement. Ce sont de bons indicateurs pour régler vos heures de coucher ensuite.

Il arrive fréquemment que l'on n'ait pas les mêmes besoins en sommeil selon les saisons. En hiver, sous nos latitudes, le jour dure moins longtemps. Notre corps, qui règle sa production

Appli et montres connectées : la fausse bonne idée

Si vous avez décidé de vous fier à la technologie pour évaluer la qualité de votre sommeil, il est peut-être temps de remettre les pendules à l'heure: jamais un appareil ne pourra dire à votre place quelle fut la qualité de votre sommeil. Vous pouvez dormir peu et être très en forme et vous seul pouvez déterminer cela, en fonction de votre ressenti. De plus, si vous avez un sommeil difficile et tendance à

l'anxiété, avoir une application qui vous dit « Rattrapez votre sommeil en retard cette nuit, vous avez mal dormi la nuit dernière », aura plutôt tendance à mettre une pression psychologique supplémentaire au moment de l'endormissement... favorisant l'insomnie! Rien ne remplace cette connexion intime et sensible à soi et c'est plutôt du côté de la méditation que la solution est à rechercher.

15. Cheri D. Mah, Kenneth E. Mah, Kezirian, Dement, « The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players », *Sleep*, Vol. 34, Issue 7, 1 July 2011

16. Fairclough, Graham, « Impairment of Driving Performance Caused by Sleep Deprivation or Alcohol: A Comparative Study », *Human Factors*, 1999

17. Extrait du documentaire « Laissez-moi dormir - Petit voyage dans les profondeurs du sommeil », diffusé Arte et disponible en replay jusqu'au 31 mars 2021: www.arte.tv/fr/videos/092724-001-A/laissez-moi-dormir/

de mélatonine sur la luminosité, va donc produire cette hormone qui nous donne envie de dormir.

Les autres explications: il fait froid et on consomme plus d'énergie pour se réchauffer, ce qui nous fatigue. On a également tendance à plus déprimer en hiver, et le sommeil est un refuge confortable dans ces moments-là.

La pandémie affecte aussi nos nuits

Le Dr Isabelle Arnulf, chef de service des pathologies du sommeil à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, explique que notre sommeil a été perturbé par les changements de rythme dus à la pandémie: dormir plus le matin car on télétravaille, se coucher plus tard le soir, voire une absence totale de rythme si l'on ne travaille plus. Le sommeil a dû s'adapter¹⁸.

Elle note également une récurrence de rêves cauchemardesques qui s'explique par la gestion d'une forte pression émotionnelle, du stress et de l'anxiété générée par les inquiétudes liées à la pandémie.

Selon elle, deux tiers de nos rêves en temps normal seraient des cauchemars. Comme une digestion ou une détox de nos émotions négatives. Certains spécialistes vont encore plus loin dans la « lecture » des rêves, qu'ils voient comme une véritable thérapie, un moment de régénération totale primordial pour l'inconscient et donc pour le bien-être du cerveau et de votre santé mentale notamment.

Le rêve, une machine à fabriquer des solutions

Selon le Pr Tobie Nathan, ethnopsychiatre, les rêves servent, certes, à renforcer la mémoire, mais ils sont aussi **une machine à fabriquer des solutions** par le biais d'une réalité de substitution.

Selon lui, le rêve brouille les cartes, redistribue les enjeux et contraint à penser les choses de façon inattendue. Comme si l'on contenait un autre être

« La fatigue psychique peut empêcher de s'endormir »

Dr Jean-Christophe Charrié, médecin généraliste formé à la phytothérapie et expert en endobiogénie.

à l'intérieur de nous, un cerveau sans corps qui trie des images. Le rêve serait alors une façon de créer des hypothèses et de trouver des solutions¹⁹.

La conscience varie au cours de la nuit mais les rêves sont des expériences multisensorielles où l'on voit, on entend, on sent et on ressent des choses; une expérience générée intérieurement, sans composante externe, comme si l'on accédait à l'état de base du cerveau. Et s'ils semblent parfois extrêmement réels, c'est tout simplement parce que les zones correspondantes du cerveau sont activées. Par exemple, lorsqu'on voit certains visages, que l'on rêve qu'on bouge ou que l'on entend des voix: ce sont les mêmes zones du cerveau qui s'activent que lorsque l'on vit ces expériences pendant l'éveil.

L'étude des rêves est un vaste champ d'expérimentation et, d'un point de vue médical, il est plus simple de dire « comment » l'on rêve que « pourquoi » l'on rêve. L'hypothèse est que le rêve est un lieu d'apprentissage. Les enfants ont d'ailleurs beaucoup plus de sommeil paradoxal (50 % de sommeil agité/paradoxal à la naissance) que les adultes (chez les adultes 20 à 25 % du sommeil est paradoxal), et cela explique la proportion de « mauvais » rêves: ce sont en réalité des moyens de gestion du danger, des conflits. Notre cerveau fait le tri pour nous permettre d'en tirer des enseignements nécessaires à notre survie.

Votre inconscient est-il accro au sommeil ?

Si l'on adhère à la thèse psychanalytique voulant que nous ayons tous une partie inconsciente, alors le rêve devient cet espace de libération de notre inconscient, libre d'agir à sa guise, de nous rééquilibrer face aux injonctions et à la frustration engendrée par notre réalité éveillée.

Curieuse d'en savoir plus sur ces fonctions « détoxiquantes émotionnelles » du rêve, j'ai rencontré Tristan Moir, onirothérapeute, psychanalyste et psychothérapeute. Pour lui, le rêve est comme une langue étrangère qu'il faut apprendre pour réussir à comprendre. Les symboles sont pour lui des éléments chargés de sens. Souvent simples, ils sont autant de signaux pour notre développement personnel dont on a perdu l'usage.

Le faire soi-même, sans recul, n'est pas évident et l'aide d'un thérapeute « bilingue » peut aider à clarifier les messages que nous envoie notre inconscient qui a parfois besoin de s'exprimer davantage selon les périodes que nous traversons, ce qui se traduit par un besoin plus intense de sommeil. Une dépression par exemple peut nous rendre « accro au sommeil », pour rêver plus, comme une fonction de compensation, pour apporter l'euphorie ou la légèreté qui font défaut pendant le temps de l'éveil.

Tristan Moir donne un exemple: les rêves où l'on vole dans les airs comme un oiseau, fréquents pendant l'enfance et qui perdurent parfois jusqu'à l'âge adulte, sont un moyen de se libérer de la pesanteur quotidienne, de la pression du réel, de sa charge émotionnelle trop forte ou trop lourde. Contrairement à la sensation de bien-être qu'ils nous font éprouver, ils ne sont pas très positifs car ils signent une difficulté à affronter le réel à ce moment pénible de la vie du rêveur.

Rêver est également, selon lui, comme un exutoire à des désirs profonds pas toujours avouables, que l'on ne peut pas réaliser ou concrétiser car faisant obstacle aux mœurs sociales. C'est alors une réalisation compensatoire à notre désir profond, apportant le plaisir qui fait défaut dans la réalité, comme avec les rêves érotiques. C'est une façon très saine de vivre cette pulsion de vie sans déranger l'ordre social établi dans notre réalité éveillée. →

18. www.francetvinfo.fr/sante/maladie/sommeil/sante-les-consequences-de-la-pandemie-de-coronavirus-sur-le-sommeil_4208461.html

19. Déclaration à la Radio Télévision Suisse le 31.05.2017

Libérez-vous de vos blocages quand vous dormez

Dans les rêves apparaissent en premier les blocages, surtout dans les rêves récurrents, car la problématique se présente tant qu'elle n'a pas trouvé d'issue. Rêver permet souvent d'identifier la cause du blocage. Le cauchemar, qui nous tire du sommeil car il provoque une montée d'émotions trop fortes que l'on n'arrive plus à gérer, nous réveille sans issue. Des mauvais rêves avec un contenu dérangeant peuvent être simplement un moyen de gérer ces émotions, mais tout dépend de la conscience que la personne a d'elle-même.

Plus nous sommes en relation avec nos besoins profonds, nos blocages, plus il est aisé d'instaurer un dialogue avec nous-même lorsque l'on fait des cauchemars. C'est là que peut intervenir un thérapeute spécialiste afin

de nous en libérer (voir encadré sur l'onirothérapie).

Le psychisme fonctionne en analogie : quand vous rêvez de ce que vous avez vu la veille, l'image rappelle autre chose qui correspond à votre vécu.

Ce point de vue n'est pas partagé par tous les spécialistes du sommeil car les neurologues ont tendance à penser que si l'on rêve d'un événement des jours précédents, c'est pour mieux le classer, s'en souvenir, alors que Tristan Moir penche pour une image symbolique, tirée de l'éveil, signifiant autre chose, liée à notre développement individuel. Pour lui, ce qui fait que l'on caractérise un rêve comme « cauchemar » est éminemment subjectif : une chose négative pour quelqu'un ne l'est pas pour une autre, et le sens que l'on en tire est différent pour chacun.

Avez-vous pensé à suivre une onirothérapie pour mieux dormir ?

Travailler avec un thérapeute sur la signification de ses rêves permet, selon Tristan Moir, d'entretenir un lien direct avec les problématiques de vie les plus profondes que nous avons, mais également de mettre au jour nos qualités humaines fondamentales et d'harmoniser nos deux pôles, masculin et féminin, pour une vie plus sereine.

Par exemple, selon le thérapeute, lorsqu'on rêve d'une chute au moment de s'endormir, il y a de fortes chances pour que l'on ait ressenti une absence affective du père, que l'on ait eu un père trop peu présent. Symboliquement, l'archétype masculin du père est garant de la stabilité, de support rassurant, qui prévient cette peur ancestrale de retomber dans le ventre de la mère.

Ces rêves symboliques sont autant d'indices qui permettent au thérapeute d'élaborer des pistes pour aider ses patients à rééquilibrer leur vie. Il rebondit sur le rapport entre sommeil et harmonisation de ces archétypes : selon lui, le temps de

sommeil est également un temps d'harmonisation de nos pôles féminin et masculin intérieurs. Ces deux pôles sont actifs en chacun de nous. Symboliquement, le pôle masculin est rattaché à l'action, au fait de définir un cadre, d'aller vers un objectif, d'être orienté vers le monde extérieur. Le pôle féminin est, lui, symboliquement tourné vers notre monde intérieur, la créativité, le langage, le monde sous un grand angle : la réceptivité et l'intelligence. Un homme coupé de son pôle féminin aura des difficultés de communication avec les autres mais aussi de connexion avec lui-même, dans une forme de sécheresse et d'ignorance de ses ressentis. Pour mieux réagir avec les autres et avoir un temps de récupération et de sommeil moindre, **harmonisez vos deux pôles masculin et féminin !**

Quand vos deux pôles sont équilibrés, vous ne vous fatiguez pas, votre résistance à l'effort est plus importante, vous pouvez dormir moins, de cinq à six heures par nuit.

Provoquer le sommeil paradoxal pour libérer les traumatismes

L'EMDR²⁰ est une méthode thérapeutique, recommandée depuis 2007 par la Haute autorité de santé ainsi que par de nombreuses organisations²¹, pour gérer l'état de stress post-traumatique, ainsi que pour les comorbidités souvent associées : dépression, risque de suicide, dépendance aux drogues ou à l'alcool... Le lien entre ce qui se passe durant le sommeil et la thérapie EMDR s'explique de la façon suivante : lorsque notre corps produit des mouvements oculaires rapides durant le sommeil paradoxal, le cerveau « classe » les informations. Lorsque survient un événement traumatisant, le cerveau « bloque » dessus, ne le classe pas et nous fait revivre en boucle le choc traumatique par divers biais lors d'événements *a priori* anodins du quotidien. L'EMDR permet, en état d'éveil, de réactiver cette fonction de classement perturbée, afin que le souvenir traumatisant retrouve une place adaptée, ne faisant plus entrave au quotidien.

Cette thérapie rentre dans le champ des thérapies brèves, concernant un blocage concret. En quelques séances, le ou la patient(e) ressent un soulagement, un mieux-être. Nombreux sont les rescapés des attentats du 13 novembre, à Paris, à avoir utilisé cette méthode. Elle se révèle efficace dans de nombreux autres cas de traumatisme : viol, deuil, séparation, agressions...

Un bon sommeil passe aussi par l'assiette

Est-ce que votre alimentation est riche en tryptophane, précurseur de la sérotonine ? Si ce n'est pas le cas, n'hésitez plus ! Un rééquilibrage alimentaire vous permettra de retrouver le sommeil plus facilement et de manière naturelle.

Les aliments qui en contiennent et permettent de prévenir une carence sont :

- La volaille (la dinde par exemple)
- Les poissons gras comme le saumon, les anchois, la sardine ou le hareng
- Les œufs
- L'avocat

20. Acronyme anglophone : *Eye movement desensitization and reprocessing*, soit : Désensibilisation et reprogrammation par le mouvement des yeux.

21. www.ifemdr.fr/recommandations-internationales-de-traitement-pour-lemdr/

- La banane
- Le soja
- Les noix de cajou
- Les amandes et les cacahuètes
- Les graines de courge
- La levure de bière.

Quant aux légumes, ce sont la tomate et l'aubergine qui fournissent la meilleure source de tryptophane.

Couplez cet apport avec des aliments contenant des oméga-3 (huile de colza ou de lin, noix), des vitamines du groupe B avec des légumes secs, des légumes vert foncé, des céréales complètes biologiques et du magnésium. On trouve du magnésium dans les amandes et toutes les noix et noisettes, ainsi que les haricots blancs, lentilles, pois cassés, le cumin, la coriandre, le sel brut comme le sel gris ou la fleur de sel et le chocolat noir.

Trois réflexes quotidiens surprenants mais indispensables à mettre en place

Parallèlement à ce rééquilibrage alimentaire, sortir prendre l'air à la lumière du jour, une heure par jour, même lorsqu'il fait moche, est indis-

pensable pour vous réconcilier avec votre horloge biologique. Tout comme les réflexes suivants, que vous pouvez adopter dès ce soir :

- Ne pas se coucher avec les pieds froids. En médecine traditionnelle chinoise, avoir les pieds à la bonne température conditionne notre endormissement rapide. Vive les bouillottes !
- S'accorder un temps de méditation pendant la journée ou au moment du coucher. Une phase de repos pour le cerveau dans une journée où il est trop sollicité aide à trouver plus facilement le sommeil le moment venu. Le psychiatre Christophe André recommande l'exercice de scanner du corps : passer en revue, tranquillement et lentement, toutes les parties de son corps, comme on le fait en relaxation et suivre sa respiration, sans chercher à s'endormir.
- Le Dr Charrié recommande la cure de luminothérapie pour retrouver le sommeil. Nos cycles naturels s'harmonisent avec ceux de la lumière du jour, quand celle-ci fait défaut, notamment en hiver, ou lorsqu'on travaille dans des bureaux éclairés à la lumière électrique. Notre organisme

est vite perturbé : on lui demande de se réveiller alors que l'on produit encore de la mélatonine et la lumière du jour est trop faible pour produire de la sérotonine. Investir dans une lampe de luminothérapie est un réel soutien moral pour traverser les périodes de grisaille. Ces dispositifs sont d'ailleurs très populaires dans les pays nordiques qui passent la majeure partie de l'hiver dans le noir.

Pour en savoir plus

Les livres de Tristan Moir, psychanalyste, psychothérapeute, spécialiste du langage des rêves, onirothérapeute : « *Mieux se connaître grâce à ses rêves* », aux éditions Marie-Claire et « *Le nouveau dictionnaire des rêves* », aux éditions l'archipel, ainsi que son dictionnaire des rêves en ligne : www.tristan-moir.fr/dictionnaire-des-reves/

■ Anne-Charlotte Fraisse

Erratum : « Vous avez un cancer » : et maintenant je fais quoi ?

Nous tenons à signaler qu'une petite erreur s'est glissée dans notre dossier consacré aux bonnes questions à poser à votre médecin en cas de cancer dans le numéro 55 de *Révélation Santé & Bien-Être*, paru en avril 2021. En fin de page 5, nous citons l'immunologiste « Antoine Gallon », il s'agit en réalité de Jérôme Galon, pionnier dans l'immunologie des cancers, également directeur de recherches à l'Inserm. Son test Immunoscore lui avait valu d'être le lauréat du prix de l'inventeur européen 2019¹.

1. www.inserm.fr/recherche-inserm/portraits-chercheurs/tetes-chercheuses/jerome-galon-pionnier-dans-immunologie-cancers

Vous brûlez plus de graisses en faisant ceci une demi-heure avant l'exercice

Selon une étude effectuée par une équipe du département de physiologie de l'université de Grenade, en Espagne, vous pouvez augmenter de manière significative la combustion des graisses en prenant 3 mg de café par kilo, soit l'équivalent d'un café fort, juste avant des exercices

d'endurance (ou « cardio »). Leurs résultats indiquent par ailleurs que si l'exercice est effectué l'après-midi, les effets sont encore plus importants que le matin. « *Les résultats de notre étude ont montré que l'ingestion aiguë de caféine 30 minutes avant d'effectuer*

un test d'exercice aérobie augmente l'oxydation maximale des graisses pendant l'exercice », explique l'auteur principal de cette recherche, Francisco José Amaro-Gahete. Ces exercices peuvent être par exemple : marcher, courir, faire du vélo, nager, danser, patiner, sauter à la corde...

Manger local, une grande fumisterie pour la planète ?

« *Il faut manger et consommer local* », nous avons tous entendu ces mots, telles des injonctions lancées pour alléger les charges environnementales de notre encombrante humanité. Or l'impact de l'alimentation locale est parfois bien insignifiant. D'autres choix existent pour réduire cette empreinte intelligemment.

Naturopathe diplômé, **Sylvain Garraud** est spécialisé en nutrition, phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie. www.sylvain-garraud.ch.

Le transport n'est pas le bon coupable !

Huit personnes sur dix considèrent le changement climatique comme une menace majeure pour leur pays¹ et l'alimentation est responsable de plus d'un quart (26 %) des émissions mondiales de gaz à effet de serre². Agir sur l'alimentation est donc un levier d'action déterminant dans la réduction des gaz à effets de serre. Mais est-ce réellement au niveau de la consommation locale – pourtant très à la mode – que nous devons agir en priorité ? Les résultats d'une étude qui a examiné l'empreinte écologique des régimes alimentaires dans l'UE³ démontrent que le transport des denrées alimentaires n'est responsable que de 6 % des émissions de CO₂. Il est même beaucoup plus faible pour les plus gros émetteurs de gaz à effet de serre, comme le bœuf, avec 0,5 % du total des émissions. Les émissions alimentaires d'un ménage américain moyen s'élèvent à environ 8 tonnes d'équivalents de dioxyde de carbone (tCO₂eq) par an, et le transport de la nourriture ne représente que 5 % de ce chiffre (0,4 tCO₂eq)⁴. Donc, en achetant local, on économiserait seulement moins de 5 %, et encore, pas si sûr...

Des haricots locaux ou d'Égypte : c'est pareil

Une étude de l'Office fédéral suisse de l'environnement dresse un constat au goût amer, prenant l'exemple très parlant de la consommation de haricots verts frais⁵ : l'impact de leur culture sous serres chauffées en Suisse est presque aussi mauvais que celui des haricots importés par avion d'Égypte, le kérosène étant remplacé par l'énergie nécessaire au chauffage des serres.

Si vous choisissez ceux d'Espagne, c'est le même impact, non pas à cause du transport ou du chauffage, mais à cause de la surexploitation de l'eau dont les ressources locales sont limitées. Encore mieux, les haricots de Chine, séchés et importés en bateau, n'ont qu'un écobilan légèrement plus défavorable que notre haricot frais de saison...

Autre exemple : l'importation de laitue espagnole au Royaume-Uni pendant les mois d'hiver entraîne des émissions trois à huit fois plus faibles que sa production locale⁶. De même, les tomates produites sous serre en Suède consomment dix fois plus d'énergie que l'importation de tomates d'Europe du Sud, où elles sont de saison⁷. Et la viande ne fait pas mieux : le département de l'Environnement, de l'Alimentation et des Affaires rurales britannique a comparé les coûts énergétiques et les émissions en gaz à effet de serre des agneaux néo-zélandais et britanniques⁸. Ils sont environ 30 % moindres pour celui à l'autre bout de la planète. La différence n'est pas dans le

transport mais dans le mode de production intensif de l'agneau britannique.

Le bœuf ne fait pas « le pois » !

Une grande méta-analyse des systèmes alimentaires mondiaux réalisée sur 38 000 exploitations agricoles commerciales dans 119 pays lève le voile sur la réalité de notre consommation alimentaire et son impact sur le climat : le bœuf est LE grand émetteur de gaz à effets de serre⁹ !

1 kg de viande de bœuf = 6 kg de gaz à effet de serre en CO₂ équivalent
1 kg de pois = 1 kg de gaz à effet de serre en CO₂ équivalent

Il peut sembler étrange de comparer de la viande à un légume... Pourtant, la production de 100 g de protéines à partir de pois n'émet que 0,4 kg d'équivalents de dioxyde de carbone (CO₂eq), contre 2,4 pour les noix et 3,5 pour le tofu. Pour obtenir la même quantité de protéines à partir de la viande de bœuf, les émissions seraient près de 90 fois plus élevées, à 35 kg d'équivalent CO₂. Manger du bœuf ou de l'agneau local a une empreinte carbone plusieurs fois supérieure à celle de la plupart des autres aliments. Et d'ailleurs, qu'ils soient cultivés localement ou expédiés de l'autre bout du monde n'a que peu d'importance pour le total des émissions. Ce n'est pas étonnant quand nous savons que la production de protéines issues du bœuf et de l'agneau :

- Représente 25 % des protéines totales produites

1. www.pewresearch.org/fact-tank/2019/04/18/a-look-at-how-people-around-the-world-view-climate-change/

2. Poore, Nemecek, « Reducing food's environmental impacts through producers and consumers », *Science*, 2018

3. Sandström, Valin, Krisztin, et al., « The role of trade in the greenhouse gas footprints of EU diets », *Global Food Security*, 2018

4. Weber, Matthews, « Food-Miles and the Relative Climate Impacts of Food Choices in the United States », *Environmental Science & Technology*, 2008

5. www.bafu.admin.ch/dam/bafu/fr/dokumente/wirtschaft-konsum/magazin-umwelt/magazin_umwelt_12012-transparentermarkt.pdf.download.pdf/magazine_environnement12012-objectiftransparence.pdf

6. Hospido, Canals, et al., « The role of seasonality in lettuce consumption : a case study of environmental and social aspects », *The International Journal of Life Cycle Assessment*, 2009.

7. Carlsson-Kanyama, Ekström, Shanahan, « Food and life cycle energy inputs : consequences of diet and ways to increase efficiency », *Ecological Economics*, 2003.

8. Final Report : Comparative Life Cycle Assessment of Food Commodities Procured for UK Consumption through a Diversity of Supply Chains. <http://randd.defra.gov.uk/Default.aspx?Module=More&Location=None&ProjectID=15001>

9. Poore, Nemecek, « Reducing food's environmental impacts through producers and consumers », *Science*, 2018.

- Est responsable de 70 % des émissions de la production de protéines¹⁰
- Émet plus de 5 milliards de tonnes de CO₂eq chaque année, soit plus que le total des émissions annuelles de gaz à effet de serre de l'UE, tous secteurs confondus¹¹.

Cinq gestes pour agir

Un seul jour sans viande

Le simple fait de remplacer moins d'un jour par semaine les calories du bœuf et des produits laitiers par du poulet, du poisson, des œufs ou une alternative végétale réduit davantage les émissions de gaz à effet de serre que l'achat de toute votre nourriture auprès de sources locales¹².

Encore mieux, le transport de la nourriture ne représente que 0,4 tCO₂eq et le remplacement de la viande rouge par une alternative végétale économiserait 0,46 tCO₂eq. L'absence de produits animaux un jour par semaine équivaldrait donc à un régime sans kilomètres alimentaires.

D'autre part, quelle que soit la provenance de votre bœuf ou de votre agneau, le remplacement du poulet et du porc est susceptible de réduire votre empreinte carbone. En effet, les poulets et les porcs qui ont le plus d'impact dans le monde ont une empreinte de 12 et 14 kgCO₂eq. Ce chiffre est similaire, ou seulement légèrement supérieur à celui des meilleurs producteurs de bœuf et d'agneau du monde.

Changez votre manière de consommer

Si plus de 70 % des consommateurs des zones urbaines du Royaume-Uni considèrent qu'ils devraient avoir le choix d'acheter n'importe quel produit alimentaire à n'importe quel moment de l'année¹³, alors le moyen le plus efficace de répondre à cette demande sur le plan énergétique est aussi d'importer des produits récemment récoltés, quitte à les transporter sur de très longues distances,

plutôt que de stocker des produits britanniques pendant de longues périodes.

D'autant que la consommation locale stricte peut encourager des modes de production intensifs avec plus d'engrais, de pesticides et de réfrigération pour la conservation afin de satisfaire une demande (absurde) de produits frais toute l'année¹⁴.

Et si, malgré tout, vous voulez rester des consommateurs de produits frais sans tenir compte de la saison, optez pour le transport en bateau, qui émet 50 fois moins de CO₂eq que l'avion par tonne-kilomètre¹⁵ et évitez les aliments transportés qui ont une durée de conservation très courte et dont la « fraîcheur » est mise en avant (pour lesquels la vitesse de transport est donc une priorité) comme : les asperges, les haricots verts et les baies.

Devenez flexitarien

Une assiette avec un steak, c'est neuf fois plus de CO₂ qu'un plat végétarien¹⁶ ! Le régime flexitarien est une bonne alternative pour respecter les engagements internationaux en matière de réduction des émissions de gaz à effet de serre (40 % d'émissions en moins) tout en valorisant la qualité nutritionnelle de notre assiette¹⁷. L'étude INCA 3 de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) a même déterminé que l'adoption de ce régime fait baisser le coût moyen de notre panier d'un cinquième. Vous économisez du CO₂ et votre argent¹⁸ !

Le régime flexitarien, c'est officiellement quatre repas avec de la viande et du poisson par semaine et trois journées par semaine sans viande ni poisson ! Il est de plus nécessaire d'ajouter que la viande rouge doit se consommer **deux fois par mois maximum** et être issue d'élevages artisanaux en agriculture biologique et locale pour être dans la fourchette la plus basse des émissions carbone.

En 2020 il y aurait, selon un sondage, 16 % de flexitariens contre 6 % de végétariens et 4 % de végétaliens. Ces chiffres atteindraient 53 % de flexitariens contre 26 % de végétariens et 14 % de végétaliens en 2050.

Optez pour le bio (c'est le même prix)

Dans tous les cas, l'alimentation biologique est recommandée quel que soit le régime. Elle est reconnue comme une source de nutriments antioxydants de presque deux tiers supérieure à l'agriculture conventionnelle, avec quatre fois moins de pesticides¹⁹.

Vous craignez pour vos économies ? L'étude du WWF et Eco2initiative est éloquente : le coût moyen d'un panier en bio flexitarien, végétarien ou végétalien est le même qu'une assiette conventionnelle classique de référence²⁰. Il n'y a aucun argument valable pour s'en priver.

Limitez le gaspillage

Le gaspillage alimentaire est responsable d'environ 6 % minimum du total des émissions mondiales de gaz à effet de serre²⁰.

Pour vous donner une idée : il s'agit d'environ trois fois les émissions mondiales de l'aviation, ce qui en fait le troisième émetteur au niveau mondial devant les États-Unis et la Chine²¹.

Pour résumer, que vous l'achetiez à l'agriculteur d'à côté ou de loin, ce n'est pas le lieu qui fait que l'empreinte carbone de votre diner est importante, mais ce que contient votre assiette avant tout : le fait qu'il s'agisse de bœuf²² notamment (qu'il soit local ou pas), mais également de végétaux n'étant pas de saison, produits de façon intensive et très gourmands en énergie. Adopter un régime flexitarien biologique semble être la meilleure option, en consommant des produits locaux de saison et en diminuant sa ration de protéines animales.

■ Sylvain Garraud

10. Poore, Nemecek, « Reducing food's environmental impacts through producers and consumers », *Science*, 2018.

11 <https://ourworldindata.org/co2-and-other-greenhouse-gas-emissions>

12. Weber, Matthews, « Food-Miles and the Relative Climate Impacts of Food Choices in the United States », *Environmental Science & Technology*, 2008

13. Milà, Canals, Burnip, Cowell, « Evaluation of the environmental impacts of apple production using Life Cycle Assessment (LCA): Case study in New Zealand », *Agriculture, Ecosystems and Environment*, 2006.

14. Foster, Green, et al., « Environmental Impacts of Food Production and Consumption: A report to the Department of Environment », Food and Rural Affairs, Manchester Business School, Defra, London, 2006.

15. Poore, Nemecek, « Reducing food's environmental impacts through producers and consumers », *Science*, 2018

16. www.eco2initiative.com/post/2016/05/26/en-connaissant-le-contenu-de-notre-assiette-nous-pouvons-b%C3%A2tir-un-monde-meilleur-1

17. Thomas Uthayakumar, « Vers une alimentation bas carbone, saine et abordable volet 2 - prospective des régimes alimentaires et évolution de l'empreinte carbone de l'alimentation en France », WWF et ecoinitiative2, 2019

18. <https://www.anses.fr/fr/content/etude-inca-3-pr%C3%A9sentation>

19. Baranski, Srednicka-Tober, Volakakis, et coll., « Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops », *British Journal Of Nutrition*, 2014

20. WWF, ECO2, « Vers une alimentation bas carbone, saine et abordable », Étude comparative multidimensionnelle de paniers alimentaire - Impact carbone, qualité nutritionnelle et coûts, 2017

21 www.climatewatchdata.org/ghg-emissions

22. <https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local>

Il fait progresser la recherche en s'injectant lui-même des venins

Parler venin donne froid dans le dos. Pourtant, les toxines produites par les espèces venimeuses sont si puissantes que certaines servent de base pour le développement de médicaments que vous utilisez peut-être déjà.

Un grain de folie qui pourrait bien sauver des vies

Les scientifiques cherchent depuis longtemps à mettre au point un antivenin d'origine humaine, qui pourrait être rapidement synthétisable dans un laboratoire standard, tout en étant moins coûteux que les antivenins actuels...

Eh bien, c'est chose faite depuis l'année dernière grâce à un Britannique pour le moins... original ! Steve Ludwin s'injecte lui-même, depuis plus de trente ans, des venins de serpents qu'il a préalablement extraits. Une obsession étrange qui lui a valu divers accidents et une overdose sévère... Donc, vous l'aurez compris, son exemple n'est pas à suivre.

Mais ce cas rare a permis aux chercheurs de la Faculté de Santé et de Sciences médicales de l'université de Copenhague de mettre au point, après de nombreuses années de recherche (ils se sont penchés sur son cas depuis 2013), le premier antivenin d'origine humaine.

Le brevet, déposé en 2020, est basé sur un peptide capable de neutraliser une toxine présente dans 75 % des venins de serpents¹. *Serpentides*, le nouveau traitement mis au point par Brian Lohse et son équipe, est rapidement synthétisable dans un laboratoire standard, facilement administrable grâce à une unité d'injection automatique à l'endroit de la piqûre, moins coûteux qu'un antivenin standard (qui coûte entre 1 700 et 2 600 euros par personne). Une avancée primordiale qui pourrait sauver des milliers de vies chaque année. Mais quand certains cherchent à mettre au point des antivenins efficaces,

d'autres, à l'inverse, s'intéressent directement aux venins... et à leurs bienfaits sur notre santé !

Les toxines de mollusques, 100 fois plus puissantes que la morphine

Si vous souffrez de certaines pathologies (douleurs chroniques, diabète, maladies cardiovasculaires, neurodégénératives, certaines maladies auto-immunes, maladies rénales...), vous prenez peut-être déjà des médicaments à base de venin, sans le savoir...

Parmi les médicaments déjà sur le marché :

- Le *Tirofiban*, élaboré à base de **venin de serpent**, est prescrit pour prévenir les risques d'infarctus du myocarde.
- *Byetta*, utilisé dans le traitement du diabète de type 2, intègre des molécules issues de **la salive du monstre de Gila**, un lézard vivant au sud des États-Unis et au nord du Mexique.
- Une molécule du venin de **l'anémone soleil** pourrait aider à traiter l'obésité et la résistance à l'insuline à l'origine du diabète de type 2^{2,3}.
- **Les cônes marins** ont un venin qui contient des peptides bioactifs aux pouvoirs antalgiques beaucoup plus puissants que la morphine ou autres traitements utilisés contre les douleurs neuropathiques et chroniques intenses⁴.

D'autres recherches sont effectuées par des équipes européennes sur les effets potentiels de certaines toxines sur l'obésité et le diabète⁵.

Comment un antivenin est-il fabriqué ?

Le premier sérum antivenin de serpent a été mis au point par le biologiste et médecin Albert Calmette à l'Institut Pasteur, en 1863. Le procédé est relativement simple : les scientifiques prélèvent le venin puis l'injectent en faible quantité à des animaux tels que les chevaux, des moutons, des chèvres ou des lapins. On récupère ensuite une partie du sang de l'animal dans laquelle on traque les anticorps spécifiques au venin (c'est le même principe que le vaccin, mais sur des animaux). Ces anticorps sont le principal constituant du sérum qui est ensuite stocké dans un flacon ou une ampoule injectable.

Il s'agit d'un processus long qui nécessite des centaines de serpents et d'animaux pour produire des stocks d'anticorps suffisants pour répondre à l'énorme demande dans certaines régions du globe. D'où le prix coûteux de ces antivenins. D'ailleurs l'OMS annonçait déjà en mai 2010 l'urgence de remédier au manque de sérums antivenins⁶.

Le venin d'araignée contre les AVC

Les chercheurs de l'Institut de bioscience moléculaire de l'Université de Queensland ont découvert une protéine (Hi1a) extraite du venin mortel d'une araignée australienne qui a des vertus neuroprotectrices. Elle bloque l'action

1. Linagh, Kiontke and al., « Peptide Inhibitors of the α -Cobratoxin-Nicotinic Acetylcholine Receptor Interaction », *Journal of Medicinal Chemistry*, 2020

2. Lauritano, Ianora and al., « Marine Organisms with Anti-Diabetes Properties », *Mar Drugs*, 2016

3. Sarmiento, Santos Menezes, Schwartz and al., « Insulin Release Mechanism Modulated by Toxins Isolated from Animal Venoms : From Basic Research to Drug Development Prospects », *Molecules*, 2019

4. Gieré, Dutertre, Poisbeau « Cone Snails, a Natural Resource of Analgesics from the Bottom of the Sea : Beyond the Ziconotide ? », *Revue online Douleur et Analgésie*, 2019

5. www.cea.fr/drf/Pages/Actualites/En-direct-des-labos/2020/Venomics-deux-toxines-pour-reguler-activite-de-recepteurs-aux-melanocortines.aspx

6. www.who.int/mediacentre/news/notes/2010/antivenoms_20100504/fr/

d'une protéine à l'origine des dommages neuronaux rencontrés après un AVC. Ce remède peut être administré jusqu'à huit heures après l'attaque cérébrale et réduit de 65 à 80 % les lésions cérébrales⁷.

Le Viagra peut aller se rhabiller

Des chercheurs brésiliens ont utilisé du venin d'araignée banane pour mettre au point un médicament contre les troubles de l'érection. Ils se sont intéressés au fait que la morsure de cette araignée provoque chez l'homme des érections longues et douloureuses qui finissent par le tuer ! Le gel a fait ses preuves sur les rats et des études sont en cours chez l'homme⁸.

L'abeille, une piste contre Parkinson

Des chercheurs du programme français Dhune (Centre d'excellence dédié aux maladies neurodégénératives basé à Marseille) ont découvert que l'apamine, une neurotoxine présente dans le venin d'abeille, intensifie de manière significative l'activité des neurones à dopamine et augmente sa sécrétion. Une découverte intéressante pour la maladie de Parkinson qui se caractérise par la perte progressive des neurones produisant la dopamine, responsables de troubles moteurs. L'apamine améliore les troubles moteurs mais également cognitifs et émotionnels⁹.

Les venins de serpent mieux que le botox ?

La cosmétique s'intéresse aussi aux venins et, sur le papier, les nouvelles crèmes antirides à base de venin de serpent sont un must ! Leur plus serait dû à un composé unique appelé tripeptide, molécule qui aurait un effet relaxant musculaire et booster de collagène naturel très efficace contre les rides et ridules, le tout sans effets secondaires, contrairement au botox... Enfin ça, ce sont les arguments marketing qui surfent sur la mode « nature »,

parce qu'en guise de venin naturel, ces fameux cosmétiques utilisent un venin de serpent de synthèse !

Dans le même genre, la toxine melittine du venin d'abeille, utilisée dans certaines crèmes, censée augmenter le flux sanguin et stimuler la production de collagène et d'élastine, pose un problème éthique et écologique... N'oublions pas que le dard des abeilles s'arrache de leur corps après piqûre, ce qui cause leur mort. Est-il bien raisonnable de mettre en péril tant d'abeilles, que l'on sait indispensables à notre survie, pour des masques et autres crèmes de beauté qui contiennent si peu de venin que le résultat est bien décevant ? !

De l'acupuncture avec des aiguillons... d'abeilles

Pour les mêmes raisons, l'apipuncture, pratique qui consiste à déposer à l'aide d'une pince des abeilles vivantes sur des zones douloureuses ou sur des points d'acupuncture, reste controversée. Pourtant, le venin d'abeille aurait un potentiel dans le traitement de l'inflammation (particulièrement contre les rhumatismes) et des maladies du système nerveux central (Parkinson, Alzheimer, etc.). Et en plus d'être bactéricide, bactériostatique (inhibe la multiplication des bactéries), antifongique, antibiotique et allergisant, il a également montré des avantages prometteurs contre différents types de cancers et même contre le VIH^{10,11}.

Toutefois cette pratique reste dangereuse si certaines précautions ne sont pas respectées et comme il n'existe pas de diplôme officiel pour la pratiquer, mieux vaut rester prudent.

Que faire en cas de piqûre (non souhaitée) ?

En cas de piqûres d'abeille, de guêpe, de bourdon et de frelon voici la marche à suivre (sauf en cas de réaction locale aggravée dans les jours qui suivent, avec des signes d'infection type fièvre ou frissons) :

- Retirez rapidement le dard et appliquez une solution antiseptique. Vous pouvez appliquer du vinaigre pur qui va neutraliser l'agent alcalin de la piqûre ou bien écraser de l'ail puis frotter sur la piqûre.

- En cas de piqûre dans la bouche ou dans la gorge, sucez un glaçon et consultez immédiatement un médecin ou rendez-vous aux urgences.

Évidemment, les réactions toxiques et allergiques sont des urgences médicales qui nécessitent souvent une hospitalisation. Si vous êtes **piqué par une vive** en bord de mer, son venin étant thermolabile, appliquez au plus vite une source de chaleur sur la piqûre pendant 15 minutes. C'est de là que vient le mythe de « faire pipi sur la blessure » (astuce qui fonctionne puisque l'urine est chaude et disponible immédiatement), mais l'eau chaude est également efficace !

En cas de piqûre de vipère :

Appelez les secours, restez allongé et immobilisez le membre touché en dessous du niveau du cœur. Enlevez tout ce qui pourrait comprimer la zone (bague, bracelet, chaussures, etc.) Et surtout, n'incisez pas, n'apposez pas de froid, ne compressez pas, ne faites pas de garrot et bannissez succion ou kit contre les venins (notamment les « aspivenin » qui peuvent aggraver les lésions et retarder la prise en charge).

Cinq huiles essentielles à la rescousse

Appliquez 1 à 2 gouttes du mélange suivant sur les piqûres (abeilles, guêpes, araignées, scorpions, moustiques, méduses) toutes les 3 minutes jusqu'à amélioration des symptômes, puis 3 fois/jour jusqu'à guérison complète : 3 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic ; 1 goutte de menthe poivrée ; 2 gouttes d'eucalyptus citronné ; 2 gouttes de géranium rosat ; 2 gouttes d'arbre à thé.

En homéopathie

- Hypericum perforatum** 5 CH : 2 granules, 3 fois/jour, en cas de gonflement soulagé par du froid
- Apis mellifica** 5 CH et **Ledum palustre** 5 CH : 2 granules de chaque, 3 fois/jour. Si l'œdème devient violacé, **Tarentula cubensis** 5 CH : 2 granules, 3 fois/jour. Si la zone piquée est chaude et douloureuse
- Belladonna** 5 CH : 2 granules, 3 fois/jour.

■ Nathalie Rigoulet

7. www.imb.uq.edu.au/article/2018/09/fatal-spider-venom-could-protect-against-post-stroke-brain-damage

8. Nunes da Silva, Pedrosa Nunes and al. « PnPP-19 Peptide restores erectile function in hypertensive and diabetic animals through intravenous and topical administration », *The Journal of Sexual Medicine*, 2019

9. Maurice, Delheil, Melon and al. « Bee Venom Alleviates Motor Deficits and Modulates the Transfer of Cortical Information through the Basal Ganglia in Rat Models of Parkinson's Disease », *PLoS One*, 2019

10. Wehbe, Franjeh, Rima and al. « Bee Venom : Overview of Main Compounds and Bioactivities for Therapeutic Interests », *Molecules*, 2019

11. Cherniack, Govorushko, « To bee or not to bee : The potential efficacy and safety of bee venom acupuncture in humans », *Toxicon*, 2018

Feng shui : la santé par le rangement et l'organisation, vraiment ? !

Confinements et couvre-feu successifs nous ont amenés à envisager nos lieux de vie autrement : rangement, ménage, envie de casser des murs, de réinvestir autrement notre quotidien... Dans cette quête d'harmonie, la position des meubles ou d'une lampe peut-elle influencer notre bien-être, ou même nous rendre malade, voire nous soigner ? Caroline Gleizes¹, experte en feng shui, propose différentes étapes pour remettre de l'ordre dans votre vie, au propre comme au figuré (et promis, on ne vous dit pas de tout ranger !).

Il apaise sa rupture grâce... à un tapis (bien placé) !

Dépression, maladies cardiovasculaires, ou même cancer, le stress se retrouve très souvent parmi les facteurs déclenchants d'une maladie². Prendre soin de son lieu de vie pour qu'il devienne un refuge et non un facteur de stress semble donc une mesure beaucoup moins superficielle que ne le laissent entendre les magazines bien-être.

Car oui, la répétition de microstress au quotidien peut bel et bien nous taper sur le système à long terme : une porte d'entrée qui s'ouvre mal, une latte de parquet manquante sur laquelle on passe plusieurs fois par jour, une armoire placée trop près d'une porte et qui gêne la circulation, un placard encombré où on ne retrouve rien alors qu'on a rendez-vous et qu'on est en retard... Notre environnement quotidien peut faciliter ou entraver notre bien-être.

Caroline Gleizes cite l'exemple d'un de ses « patients » qui a fait appel à son expertise en feng shui après une séparation douloureuse : il continuait à vivre dans l'appartement commun... Et cela l'impactait plus qu'il ne le pensait !

La personne partie avait cassé un morceau du plancher sur une surface assez grande, ce qui obligeait l'occupant restant à de véritables contorsions pour éviter l'embûche, située pile à la jonction entre le salon et la chambre.

Faute de moyens, il n'avait pas fait réparer le trou et souffrait de maux de dos à cause du déhanchement répété quotidiennement pour le franchir : la douleur

de la séparation se rappelait à lui plusieurs fois par jour et physiquement.

Il a suffi d'un morceau d'aggloméré et d'un tapis - permettant de cacher le raccord - pour rétablir la situation et permettre à cette personne de se reconstruire sereinement après cette séparation. Trop simple pour être vrai ?

Elle calme son psoriasis en déplaçant un meuble

Voici un autre exemple : Caroline Gleizes a également suivi une femme souffrant de psoriasis. En examinant son environnement, il est apparu que cette femme était crispée par la vue quotidienne d'un meuble hérité de sa belle-mère, qu'elle détestait. En changeant simplement le meuble de place, elles ont pu améliorer son état de stress, ce qui a réduit significativement les manifestations cutanées.

En Chine, le feng shui est l'un des piliers de la médecine. Il aide chacun à revenir dans le mouvement, à prendre conscience de ses blocages car la maladie est considérée comme un blocage de la circulation énergétique dans le corps.

Ils utilisent donc à ce titre une analogie maison-individu : les lieux de vie étant des fidèles reflets de leurs habitants, il est fort probable que votre maison révèle vos propres blocages.

Votre maison, reflet de votre état d'esprit

Pour pousser plus loin cette analogie, on peut décomposer la maison en différentes parties :

- Le rez-de-chaussée serait symboliquement rattaché au corps
- Le premier étage, aux sentiments
- Le deuxième étage, à la pensée
- Le sous-sol représenterait le passé

En fonction de notre état d'esprit, ce que l'on aime ou pas chez nous se manifeste dans la maison. Une maison, même de l'extérieur, va donner une indication de la personne qui vit à l'intérieur.

Et chaque partie de la maison peut aussi être reliée symboliquement à une partie du corps de son habitant. Par exemple : la bouche est l'entrée de la maison, elle va faire rentrer l'air, le vent, le soleil et l'énergie, celle des gens qui y pénètrent. Une porte d'entrée coincée ou qui grince empêche les gens de bien rentrer, le « chi » de bien circuler. La qualité des sols et des murs serait en lien avec la peau...

Et le système respiratoire reste intimement lié à l'aération et la circulation de l'air dans notre domicile : les tours au 50^e étage, où l'on ne peut pas ouvrir les fenêtres et dans lesquelles l'air passe par un filtre, ont un impact sur notre qualité d'oxygénation ; l'humidité cause également des maladies respiratoires ; les appartements peu aérés et surchauffés, où l'air est très sec et le degré d'hygrométrie très faible, sont chargés d'un air stagnant qui plombe le dynamisme. L'experte en feng shui suggère d'aérer tous les jours même en hiver, au moins 10 minutes, pour renouveler l'air de sa maison ou de son appartement. L'analogie corps-maison se poursuit avec le repos : fermer volets et rideaux le soir est une forme de rituel apaisant pour se préparer au sommeil comme on ferme les paupières.

1. Autrice de « J'arrête de vivre dans le désordre ! », éditions Eyrolles, juin 2020

2. www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/2171?sequence=19

La vie d'une maison est en symbiose avec celle de ses habitants qui en prennent soin et la font vivre par leur présence. Une maison est vivante de ses êtres humains et de leurs cycles de vie. Les maisons vides sont humides, il leur manque la chaleur apportée par les gens qui l'habitent et la chauffent.

Comment des objets hérités peuvent vous plomber

Mais beaucoup d'autres éléments sont à prendre en compte pour retrouver l'harmonie chez soi. Un jeune homme a fait appel à Caroline Gleizes car il se sentait mal dans son appartement, choisi pour lui par son père.

Au mur du salon trône un sac de soufre, encadré. Sur le sac est écrit : « Paul Durant, soufre trituré ». Son grand-père avait fait fortune dans la farine, et l'affaire est partie aux mains de son cousin, qui a transformé l'industrie familiale pour faire du soufre.

Ce jeune homme a voulu garder un sac de farine en souvenir de son grand-père, mais il n'y avait plus de sac de farine et il a reçu à la place ce sac de soufre. Ce tableau lui rappelait chaque jour que l'héritage n'était pas allé de son côté de la famille et le message (souffrir et trituré!) le mettait mal chaque jour. Caroline Gleizes a proposé de décrocher le tableau du mur et l'effet de soulagement a été instantané.

Ce petit exemple illustre que changer simplement les photos et les tableaux au mur, qui font partie du passé, nous permet d'évoluer, cela nous permet de garder à l'esprit que les choses changent et nous avec et surtout que les objets ont un réel impact psychologique.

Les meubles et tableaux hérités sont souvent lourds à porter. Ce sont des micro-tensions, des micro-crispations. Répétées 20 ou 30 fois par jour, pendant des mois, des années, cela finit par avoir un impact sur le corps.

Faut-il éviter les meubles et objets de seconde main ?

Conscients de l'urgence écologique, on fait de plus en plus souvent le choix d'une consommation responsable qui nous encourage à récupérer et recycler plutôt que d'acheter des meubles neufs. Si vous adorez récupérer des meubles et les remettre en état, pensez à leur donner un coup de peinture : vous chan-

gerez ainsi radicalement l'énergie de l'objet qui, au lieu de transmettre la dynamique héritée de son passé, vivra une seconde jeunesse avec vous et s'adaptera à son nouvel environnement.

Le feng shui peut-il m'aider à choisir la couleur des murs ?

On est parfois tenté de repeindre une chambre de fille en rose vif. Si cette chambre est orientée plein Est, l'experte ne vous donne pas un mois pour détester cette couleur ! C'est ce que l'on nomme « une influence en conflit ».

Idem pour les couleurs sourdes qui ont été très à la mode à une époque : le taupe, le marron et le gris qui, au lieu de renvoyer une bonne énergie, ont plutôt tendance à l'absorber.

Comment éviter de tout repeindre dans les mauvaises couleurs ? Il suffit d'opter pour des murs blancs, qui sont parfaits pour harmoniser les pièces, et de changer la couleur des rideaux et des coussins, tapis, etc.

Comment calculer son chiffre Kua ?

Le chiffre Kua est attribué en fonction de la date de naissance et du sexe pour déterminer l'orientation idéale des pièces dans la maison pour la santé, le cœur, l'intellect et l'harmonie.

On trouve facilement sur Internet des sites permettant de calculer son chiffre Kua en rentrant ces quelques paramètres. À l'aide d'une boussole (il y en a sur tous les téléphones portables), on peut ensuite se promener dans son lieu de vie et se rendre compte d'une bonne orientation du bureau, placé dans la zone de la prospérité, ou de la mauvaise orientation du lit, placé dans une des 4 positions qui vous sont défavorables.

La sérénité au bureau

Crise du coronavirus oblige, vous avez probablement dû aménager un coin bureau chez vous, quitter l'open space pour la cuisine ou la table de la salle à manger. Si vous en avez la possibilité, aménager un coin bureau distinct de ces activités, même petit, peut être ex-

trêmement bénéfique pour votre tranquillité d'esprit.

Travailler sur son lit, là où l'on devrait se couper de toutes interactions pour se reposer, n'est pas idéal. Pourquoi ne pas remettre au goût du jour un secrétaire droit des années 50, qui permet de rabattre la tablette-bureau une fois la journée finie, de refermer les portes sur les étagères où est rangée la paperasse ? Vous voulez augmenter votre productivité d'au moins 15 % ? Mettez une plante verte sur votre bureau ! La simple vision d'un végétal nous détend et nous rend 15 % plus productifs ! Depuis que je sais ça, mon bureau est devenu une jungle.

Et mon bazar accumulé dans tout ça ?

Si vous pensez que le feng shui ne pourra s'appliquer chez vous qu'en débarrassant l'intégralité de votre cave/ grenier/ placard à bazar pour obtenir un intérieur totalement épuré et que l'idée vous épuise avant même d'avoir commencé, rassurez-vous, c'est loin d'être le cas !

« La nature a horreur du vide ! Même en faisant un tri radical, vous allez remplir au fur et à mesure et de nouveau vous retrouver avec des choses », explique Caroline Gleizes.

Ce n'est pas toujours le bon moment pour tout chambouler dans vos repères : il y a un temps pour faire le vide. Le bazar est la manifestation de nos expériences, il faut donc respecter sa temporalité.

Le bon moment, c'est lorsque l'on a envie de changer, de se donner un nouveau départ. Et l'effet d'un peu de tri ou de rangement peut être instantané ! Notre maison est comme nous : en perpétuel changement, en évolution constante.

Le feng shui est une discipline de l'harmonie qui permet d'appliquer une nouvelle grille de lecture sur notre environnement quotidien lorsque l'on sent que le moment est venu de changer.

■ Anne-Charlotte Fraisse

Pour aller plus loin

« 21 étapes pour remettre de l'ordre dans ma vie et en moi avec le Feng Shui », Caroline Gleizes-Chevallier, ed. Eyrolles

« Le Feng Shui - Histoire, fondements, applications et conseils pratiques pour optimiser son environnement », Caroline Gleizes-Chevallier, ed. Eyrolles

NEWS

Une tranche de bacon par jour = +44 % de risques de démence

Une équipe de chercheurs de l'université de Leeds, en Angleterre, a étudié les données fournies par UK Biobank, une base de données contenant des informations génétiques et sanitaires approfondies provenant d'un demi-million de participants britanniques âgés de 40 à 69 ans, afin d'étudier les associations entre la consommation de différents types de viande et le risque

de développer une démence. Leurs résultats sont très clairs : la consommation d'une portion de 25 g de viande transformée par jour, soit l'équivalent d'une tranche de bacon, est associée à un risque accru de 44 % de développer une maladie mentale. Et ces risques sont les mêmes, qu'une personne soit génétiquement prédisposée à développer une forme de démence ou non.

Huifeng Zhang et al, « Meat consumption and risk of incident dementia: cohort study of 493,888 UK Biobank participants », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2021

L'ATELIER PRATIQUE

Savez-vous vraiment cuire les patates ?

Cuire les patates, « rien de plus simple » me direz-vous... Et pourtant, vous allez voir que la cuisson peut tout changer ! Tout d'abord, il est totalement faux de dire que la pomme de terre est un sucre lent. Au contraire, elle possède un indice glycémique (IG) très élevé, ce qui signifie que le glucose qu'elle contient se retrouvera rapidement dans votre sang.

L'IG de la pomme de terre est de 65 lorsqu'elle est cuite à la vapeur (oui, la cuisson a une influence sur l'index glycémique des aliments). C'est déjà beaucoup. Mais il atteint carrément 95 si vous la cuisez au four... Plus que du sucre blanc pur qui est à 68 !!

1 patate = 3 coca

Dans un récent documentaire de la BBC, « [The Truth About Carbs](#) », des scientifiques ont d'ailleurs montré que manger une grosse pomme de terre de 350 g cuite au four était équivalent à la consommation de... **19 morceaux de sucre** !!! C'est presque trois fois plus qu'une canette de Coca-Cola, qui ne contient « que » 7 morceaux de sucre. D'une manière générale, méfiez-vous des féculents considérés – **à tort** – comme des sucres lents : pain, pâtes, riz blanc, etc. Ils ont tous un indice glycémique élevé. Et si vous voulez continuer d'en profiter occasionnellement, optez plutôt pour des farines et riz complets (bio), et consommez vos pâtes et votre riz *al dente*. Moins vous les cuisez, plus l'IG sera bas. Accompagnez aussi vos féculents de légumes dont les fibres ralentissent l'assimilation des glucides.

Pour la pomme de terre, il existe un autre souci : la solanine qui peut gêner la digestion. Selon l'experte mondiale de l'argile et docteur en médecine Jade Allègre, la solution est simple : **mettez une bonne poignée d'argile verte dans l'eau de cuisson** de vos pommes de terre pour les débarrasser de leur solanine. Impossible de revenir à un autre mode de cuisson ensuite, d'après elle !

Formule mathématique pour une cuisson parfaite

Sachez que même des scientifiques se sont penchés sur la question et ils sont parvenus à déterminer une formule mathématique pour réussir les pommes de terre rôties parfaites¹.

Plutôt que de faire des quartiers avant de la cuire, les chercheurs proposent de « maximiser la surface » de cuisson en **la coupant d'abord dans le sens de la longueur et en coupant ensuite chaque moitié en biais** (à la fin l'angle de la pomme de terre devrait faire à peu près 30 degrés... on vous avait dit que c'était des maths !). Mais selon moi, le mieux reste encore d'opter pour la meilleure alternative à la pomme de terre : la **patate douce**.

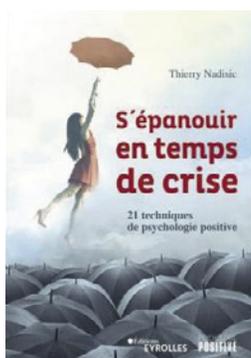
Son goût sucré pourrait nous rendre méfiants à son égard, mais ne vous laissez pas avoir : l'indice glycémique de la patate douce est plus bas que celui de la pomme de terre classique : seulement 46.

Et elle a un autre avantage : elle est délicieuse. Ce que je préfère par-dessus tout, c'est la purée de patate douce : **cuisez les patates à la vapeur, écrasez-les avec un presse-purée et mélangez-les avec un peu de lait de coco**. Assaisonnez le tout avec une pincée de poivre de Timut et un peu de citronnelle.



¹ www.itv.com/news/anglia/2018-01-18/essex-students-find-the-formula-for-the-perfect-roasties

S'épanouir en temps de crise



Thierry Nadisic est docteur en comportement et professeur agrégé en économie et gestion et coach certifié. Son approche en psychologie positive est basée sur l'idée qu'il ne faut pas forcer les émotions positives pour se dire chaque jour « Tout va bien » quand tout va mal. C'est un des principaux reproches que l'on a pu formuler à l'égard de la psychologie positive et à juste titre. L'auteur propose de s'épanouir plutôt que de chercher à forcer le bonheur.

La vie est aussi faite d'épreuves et celles-ci sont autant de chances d'embrasser sa part d'ombre, mais aussi d'aller à la rencontre de cette inaltérable

stabilité intérieure. Il crée un ouvrage pratique, avec de nombreux exercices simples pour créer une troisième voie face au malheur : là où les défis de nos vies nous mènent à sombrer dans la douleur ou à essayer désespérément de la nier, il propose d'augmenter son autocompassion, de s'engager au service de vos buts, de se relier au temps qui passe pour retrouver un rapport heureux à son passé, puis de mettre en œuvre cette dynamique dans sa relation aux autres.

Un livre qui donne des clés pratiques très utiles dans cette période pour le moins troublée.

Thierry Nadisic, « S'épanouir en temps de crise », éditions Eyrolles, janvier 2021, 14,90 euros, 196 pages

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, Sylvain Garraud, Valérie Coester, Claire Fouilleul, Nathalie Rigoulet

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

Revue mensuelle (39 €)

Société éditrice : PureSanté Editions,
Société anonyme au capital de 100 000 CHF,
Place Saint-François 12B, c/o Loralie SA,
1003 Lausanne. IDE : CHE-167.749.439

Service client : +33 (0)9 85 60 06 46
PureSanté 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 :

www.pure-sante.info/revelations-sante-bien-etre/

Les données personnelles collectées par ce formulaire sont traitées par PureSanté 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@puresante.fr. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter notre politique de confidentialité à l'adresse suivante : www.pure-sante.info/notre-politique-de-confidentialite/.

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 PureSanté Éditions et de les renvoyer à

PureSanté 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*

Hyperthyroïdie : quelles solutions naturelles ?

On parle beaucoup de la maladie auto-immune d'Hashimoto, mais jamais du « contraire ». Un traitement naturel viendrait-il à bout de cette hyperthyroïdie ?
Marie-Thérèse

Il est essentiel d'avoir des recommandations par un médecin endocrinologue, mais voici quelques outils d'accompagnement en médecine naturelle. Alimentation :

- Éviter les excitants (café, thé, alcool)
- Consommer des crucifères comme les brocolis, les choux crus (car la cuisson détruit les éléments goitrogènes), les navets.
- Limiter la consommation d'algues (riches en iode) et d'avoine. Si troubles du transit à type de diarrhée, consommer des jus de choux et myrtille deux fois par jour. Vous pouvez aussi consommer du lycopodium de Virginie et de la mélisse.

Hygiène émotionnelle

L'hyperthyroïdie est bien souvent associée à une agressivité et une variation de l'humeur. Il est donc essentiel de se faire accompagner sur la régulation des émotions.

Micronutrition

- Ubiquinol Q10, 1 gélule matin et soir
- Silicium organique : 3 bouchons à jeun

Aromathérapie

Massez sur le cou et le sternum 2 fois par jour (pause le week-end) avec le mélange suivant : 10 gouttes d'huile essentielle de mélisse, 10 gouttes de myrrhe, 10 gouttes d'HE de marjolaine dans 5 ml d'huile végétale (par exemple avocat ou jojoba).

Oligoéléments

Le manganèse sert à la production de T4 et l'on peut proposer une prise de 3 ampoules par semaine pour agir sur les palpitations et la nervosité.

Le zinc va permettre une régulation thyroïdienne, à prendre chaque matin pendant 2 mois.

Il n'est pas forcément nécessaire d'appliquer tous ces conseils, l'idée étant aussi de pouvoir prendre avis auprès de médecins et thérapeutes d'approche globale pour individualiser en fonction de votre profil.

Que faire contre les mycoses ?

Bonjour, quelles solutions pour des mycoses vulvaires récurrentes ? Diane

Certains facteurs méritent d'être explorés si récidive : déficit immunitaire, diabète, fluctuations hormonales, hyperthyroïdie, acidité vaginale, corticoïdes, prise d'antibiotiques...

Hygiène de vie

- Limitez tout apport sucré et épicé dans l'alimentation.
- Privilégiez les savons alcalins (entre 7 et 8.5 de pH), passez à un savon neutre ou légèrement acide respectant l'équilibre vaginal en dehors de l'épisode. Il peut être intéressant de fabriquer un savon gynécologique neutre en y joignant 200 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé pour 500 ml de liquide, en agitant bien avant chaque usage.
- Privilégiez les vêtements en coton et non serrés pour éviter les frictions, bien uriner après les rapports sexuels et pensez, aux toilettes, à vous essuyer d'avant en arrière pour éviter les contaminations de germes intestinaux vers le vagin.

Aromathérapie

Vous pouvez demander la préparation d'ovules antimycosiques (witepsol exc. pour 1 ovule de 4 g) :

- Huile essentielle (HE) de lavande fine, 25 mg
- HE de palmarosa, 25 mg
- HE de camomille matricaire, 25 mg
- HE de tea tree, 25 mg
- Huile végétale de calendula, 100 mg

1 ovule pendant 15 jours le soir au coucher, puis 1 soir sur 2 pendant 2 mois.

Pendant la pause, faites une cure d'une semaine de gélules vaginales de pré- et probiotiques.

Homéopathie

Hydrastis canadensis (5 CH) et *Héliconas diolca* (5 CH) en alternance, si pertes vaginales et démangeaisons.

Phytothérapie

Racines d'échinacée, 30 gouttes d'extrait hydroalcoolique 10 jours/mois pendant 3 mois

Ces prescriptions sont déconseillées chez les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que chez les personnes allergiques ou porteuses de maladie auto-immune.

Prendre de toute façon avis auprès d'un gynécologue avisé.