

Révélation

Santé & Bien-être

Les meilleures découvertes
de la recherche en santé naturelle

N° 58 – JUILLET 2021

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

PAGE 1 LE DOSSIER MÉDICAL

Maltraitance médicale

■ Pryska Ducœurjoly

PAGE 8 SANTÉ AU QUOTIDIEN

La lymphe, une alliée détox et immunité méconnue

■ Anne-Charlotte Fraisse

PAGE 10 LE BUREAU DES ARNAQUES

Café : potion magique ou poison ?

■ Marion Paquet

PAGE 12 THÉRAPIES

Kiné, ostéo, chiro... savez-vous vraiment les choisir ?

■ Nathalie Rigoulet

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



Maltraitance médicale

Quand la médecine nous rend malade !

La médecine a fait beaucoup de progrès, dit-on. Nous sommes mieux diagnostiqués, mieux soignés, mieux protégés... Détrompez-vous ! De nombreux praticiens et patients livrent un tout autre son de cloche et alertent sur un système médical déviant, de plus en plus maltraitant ou violent. Quand la médecine rend malade : du diagnostic à l'antidote.



Pryska Ducœurjoly est à la fois diplômée en naturopathie et journaliste scientifique indépendante. Elle a publié de nombreuses enquêtes de santé dans plusieurs revues spécialisées, comme *Néosanté* ou *Nexus*.

Hôpital Raymond-Poincaré de Garches, juin 2014. Quatre parents de petits atteints de cancer sont en grève de la faim. Ils protestent contre les directives de soins imposées à la cancérologue Nicole Delépine et contre la fermeture de son service.

À l'occasion de ce reportage vidéo réalisé en région parisienne pour Ouvertures.net¹, je constate que les autorités sanitaires

ont décidé d'inclure des enfants dans des essais thérapeutiques.

« On fait croire aux malades qu'ils vont être les « heureux bénéficiaires » de l'innovation alors qu'ils entrent tout simplement dans un essai thérapeutique dont ils ne connaîtront les résultats que dans 10 ans », me confie Nicole Delépine. « Nous n'avons pas choisi les méthodes de Madame Delépine. Cela s'appelle la liberté académique », rétorque froidement Loïc Capron, de la Commission médicale des Hôpitaux de Paris.

C'est le pot de terre contre le pot de fer. Le service finit par fermer, laissant *Neuf petits lits sur le trottoir*², titre de l'ouvrage écrit par la cancérologue pédiatrique.

Nicole Delépine exerçait pourtant une activité allopathique « classique », non une médecine « alternative » ; elle prescrivait des molécules conventionnelles reconnues et éprouvées. Elle refusait simplement des protocoles expérimentaux « forcés », →

1. Pryska Ducœurjoly, « Grève de la faim à Garches : trop d'essais thérapeutiques sur les enfants atteints de cancer ? », 3 juillet 2014, *Ouvertures - Le temps du citoyen*.
2. Fauves éditions, 2014

Bientôt la fin du Conseil de l'Ordre des Médecins ?

Le 9 mars 2021, plus de 20 associations de patients et syndicats de médecins ont demandé **la dissolution du Conseil national de l'Ordre des Médecins**¹.

L'Ordre des Médecins est né en 1940 sous le régime de Vichy, dans le but de veiller « au maintien des principes de moralité, de probité et de dévouement indispensables à l'exercice de la médecine ». Mais aujourd'hui, de plus en plus de personnes remettent en doute cette autorité. Selon la tribune, cette institution « protège des professionnels de santé corrompus et maltraitants, tout en maltraitant des usagers du système de soin et des professionnels qui tentent de respecter leur éthique professionnelle. »

Elle est notamment accusée de censurer ceux qui questionnent le système de santé. Ainsi, des médecins qui ont critiqué la pratique des dépassements d'honoraires auraient été « convoqués et rappelés à l'ordre pour non-confraternité ». En 2016, le Pr Philippe Even a même été radié après avoir dénoncé la corruption dans le monde de la médecine. Plus récemment, le Pr Raoult, le Pr Joyeux, le Pr Perronne ou encore le Dr Délépine sont poursuivis par l'Ordre pour avoir tenu des propos qui sortent du discours officiel sur la pandémie. On peut aussi se demander si l'Ordre protège vraiment les patients de la maltraitance médicale ? On se souvient par exemple qu'il avait classé plusieurs plaintes à l'encontre de l'ex-chirurgien Joël Le Scouarnec, condamné en 2020 pour viols et agressions sexuelles sur mineurs. Ce mois-ci, notre journaliste d'investigation Pryska Ducœurjoly a enquêté sur les différentes formes de violences exercées dans les milieux médicaux. Elle vous donnera également ses conseils pour mieux vous protéger de ces dérives.

Amicalement,

Florent Cavalier

avec des doses standardisées incompatibles avec une médecine individualisée. Et ce genre de protocoles, cette façon de forcer la main aussi bien aux professionnels qu'aux premiers concernés, à savoir les patients, entre dans le domaine des violences médicales !

« Patients comme médecins ne sont plus libres »

En effet, on aurait tort de limiter la maltraitance médicale moderne à certains médecins dont les actes et les propos seraient de nature maltraitante.

Sur son blog³, le gynécologue Martin Winckler livre déjà tout ce que ces violences médicales peuvent englober : médecin phobique (« qui a peur de tout et d'abord qu'on lui reproche d'être un mauvais médecin »), en burn-out, distant, égocentrique, méprisant, étouffant, manipulateur, incompétent... Il nous aide à les repérer⁴ et à réagir face à eux. Mais...

« Des personnes à problèmes, il en existe dans toutes les professions ! Le sujet de la maltraitance médicale est bien plus vaste car elle est devenue systémique », m'explique sans détour Thierry Lardenois, médecin généraliste qui connaît bien les rouages de l'institution médicale puisqu'il est aussi président de la Caisse de retraite des médecins libéraux de France. Il répond à mes questions à titre personnel : « Si le problème tenait seulement à des cas individuels, il serait facile pour les patients de changer de médecin. Le problème, aujourd'hui, c'est que les patients comme les médecins ne sont plus libres et subissent des orientations sanitaires aberrantes et toxiques, décidées en haut lieu par des administrations très éloignées du terrain. »

Tous cobayes !

Aujourd'hui, avec la crise du coronavirus, cette réalité apparaît plus clairement que jamais. Cette fois, même des praticiens considérés comme des pointures dans leur domaine ressentent le choc : Didier Raoult, Christian Perronne et d'autres médecins de terrain se voient traités de charlatans parce qu'ils pratiquent le repositionnement de « vieilles » molécules pour lutter contre

le coronavirus (hydroxychloroquine, azithromycine, zinc, ivermectine...), ce qui certes relève de l'essai thérapeutique, mais avec des molécules connues et déjà éprouvées... Pourtant, le ministère de la Santé a purement et simplement décidé d'**interdire** l'emploi de ces traitements⁵, qualifiés d'« inefficaces et dangereux », pour mettre le cap sur les molécules expérimentales (Remdesivir) et les nouveaux vaccins, notamment ceux à ARN messager, avec lesquels les autorités embarquent la population vers une destination inconnue.

D'ailleurs, fin 2020, Thierry Lardenois a démissionné de ses fonctions dans ce secteur pour ne pas participer à une vaccination qu'il juge contraire à l'éthique médicale. Ces vaccins n'ont qu'une autorisation de mise sur le marché (AMM) conditionnelle. Les essais cliniques ne seront officiellement terminés qu'en 2023 ! Il n'empêche, le reste de la population a déjà commencé à être vacciné. Nous sommes bel et bien des cobayes !

« On est dans une propagande digne des heures sombres de l'Histoire, avec une obligation déguisée de se faire vacciner dans la mesure où le pass sanitaire sera le pré-requis d'une vie sociale normale, avance Frédéric Sardon, médecin et naturopathe. Et quid de la validité constitutionnelle de ce pass sanitaire ? A-t-on vraiment le droit, en France, de fabriquer des citoyens de deuxième zone qui n'auront pas les mêmes droits dans l'espace public ? Ce sont de graves questions, c'est très préoccupant ! Je ne comprends pas que l'on soit si peu parmi les médecins à avoir ce discours. »

Un consentement éclairé de plus en plus obscur

Dans son premier livre *Médecin, lève-toi!*⁶, le médecin généraliste Philippe Baudon évoquait déjà le manque d'empathie du milieu hospitalier. « Dans Le protocole de l'interdit, paru en octobre 2020, je monte d'un cran en dénonçant une pratique totalement prohibée qui opère dans les services de cancérologie : l'expérimentation de médicaments sur des malades hospitalisés, en dehors de tout cadre réglementaire. »

Bien que médecin, Philippe Baudon a assisté, impuissant, au parcours de soin

3. www.martinwinckler.com

4. <http://martinwinckler.com/spip.php?article1051>

5. https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/200527--cp_hydroxychloroquine.pdf

6. Nymphaes éditions, novembre 2018

infernale de son épouse, décédée d'une destruction de la moelle osseuse à la suite de mauvais traitements⁷. «*La manière dont son consentement a été obtenu est sujette à caution. Un praticien hospitalier du service lui a dit textuellement devant moi: "Si vous n'adhérez pas au protocole, vous pouvez vous faire soigner ailleurs. On ne vous retient pas..." Peut-on appeler cela un consentement libre et éclairé?*»⁸

Ce qui vaut pour la cancérologie vaut malheureusement pour toutes les disciplines médicales: cardiologie, rhumatologie, psychiatrie...

L'exemple de la gynécologie est emblématique de la faillite du consentement éclairé sur des personnes saines. Si les femmes changent de moyen de contraception très fréquemment, c'est parce qu'elles subissent de plein fouet des effets secondaires rarement évoqués lors de la prescription: 50 % des femmes sont concernées⁹.

Selon les chiffres officiels, en comptabilisant uniquement les accidents thromboemboliques, 2 529 Françaises¹⁰ subissent chaque année un problème grave à cause de la pilule œstroprogestative. Ont-elles été averties et leur choix de contraception a-t-il réellement été «libre et éclairé»?

Ce chiffre doit bien sûr être mis en perspective au regard du très grand nombre de femmes qui choisissent la pilule même en étant alertées des risques. «*Pour beaucoup d'entre elles, la pilule reste perçue comme un moyen d'émancipation de la femme dont le prix à payer en termes d'effets indésirables reste en regard tolérable à leurs yeux*», affirme Frédéric Sardon.

Le but n'est pas de tenir un discours rassuriste à tout prix, mais tenir un discours totalement anxiogène n'est pas non plus souhaitable du point de vue des soignants (vous imaginez votre médecin vous dresser systématiquement la liste exhaustive de tout ce que vous risquez lorsque vous prenez le moindre médicament?!), d'autant qu'à 25 euros la consultation, ils n'ont pas toujours le temps d'analyser absolument toute la

situation et les risques du patient qu'ils ont en face d'eux.

Voici une histoire vraie est édifiante au sujet de la misère qui accompagne souvent la consultation de médecine générale, racontée par Frédéric Sardon: «*Un confrère visite une petite mamie à domicile pour son renouvellement de traitement et sa visite mensuelle. Elle se plaint que sa télécommande est déréglée. Le médecin jette un œil rapide et trouve en 30 secondes la manipulation à faire pour la régler. Il termine sa consultation. La semaine suivante cette mamie le rappelle: «Docteur, vous pourriez venir à nouveau me voir cette semaine? – Mais pourquoi, répond-il, vous êtes malade? – Non, dit-elle, ma télécommande est de nouveau déréglée et vous êtes moins cher que le réparateur de télévision: lui il prend 60 euros pour se déplacer, et vous 25 euros avec 10 euros de déplacement.*»

La pharmacovigilance «rassuriste»

En France, depuis 2012, à la suite de la plainte de Marion Larat, auteure de *La pilule est amère*¹¹, la parole commence à se délier. Les résultats de l'enquête publique de l'Association des victimes d'embolies pulmonaires et AVC¹² dépassent largement les chiffres officiels de la pharmacovigilance des carences qui mettent en danger la vie des femmes. En 2013, l'ANSM estimait à 20 le nombre de décès annuels par embolie pulmonaire attribuables aux pilules. Selon l'Avep, c'est au minimum 73¹³, rien que sur les témoignages récoltés auprès d'une population réduite.

Ce défaut de la pharmacovigilance est également avéré dans bon nombre de médicaments à scandale, comme le Vioxx, le Médiator ou la Dépakine. Il est par ailleurs constamment soulevé dans les vaccins. Mais les experts sanitaires campent sur leur «rassurisme». En réalité, les conflits d'intérêts gangrènent nos agences et leurs recommandations¹⁴. Ils constituent un vrai «risque sanitaire affectant la santé

des patients. Les morts des médicaments à scandales ne sont que la pointe émergée de l'iceberg», selon l'association Formindep qui œuvre en France pour la transparence et l'indépendance médicale¹⁵.

Les pouvoirs publics pratiquent une pharmacovigilance dite passive, c'est-à-dire laissée à la libre déclaration du médecin et du patient. On sait parfaitement que seuls 1 à 10 % des effets secondaires des médicaments sont répertoriés¹⁶ (et pourtant la liste des effets indésirables est déjà longue!).

Au final, le défaut de pharmacovigilance et la mauvaise information des patients est responsable de 150 000 hospitalisations et de 15 000 décès par an, principalement à cause des effets secondaires des médicaments (chiffres officiels)¹⁷. La maltraitance médicale, c'est aussi ça!

Le problème reste d'établir l'imputabilité d'un effet secondaire à une molécule en particulier. Comment est-ce possible lorsque l'on voit passer des prescriptions à 16 médicaments? Et la procédure de déclaration se fait au détriment du temps médical du médecin compté à la minute... D'autant plus que l'innovation galopante de l'industrie pharmaceutique a multiplié la difficulté pour les autorités d'évaluation qui croulent sous les dossiers d'Autorisation de mise sur le marché. En France par exemple, il existe plus de 100 pilules commercialisées par 18 laboratoires, contre seulement 21 pilules par 6 laboratoires dans les années 2000¹⁸. Ce foisonnement de nouvelles molécules dans toutes les disciplines entrave la pharmacovigilance.

L'obsolescence programmée des bons médicaments

Le Pr Philippe Even a étudié en détail le phénomène délétère des molécules dites innovantes dans un pavé retentissant: *Corruption et crédulité en médecine*¹⁹. →

7. Sandra Franrenet, « Le livre choc, quand les malades servent de cobayes », *Alternatif Bien-Être*, février 2021

8. Dans ce genre de cas extrêmes, qui sont totalement illégaux, vous avez le droit (et c'est même fortement conseillé) de porter plainte.

9. Sondage réalisé par la journaliste Sabrina Debusquat dans « La pilule, un scandale sanitaire majeur », interview réalisée par Pryska Ducoeurjoly, *Néo Santé*, octobre 2017.

10. Rapport de l'ANSM daté de fin mars 2013.

11. Publié en 2013 chez Stock.

12. L'AVEP a été constituée en 2007 à la suite du décès d'une adolescente de 17 ans, Théodora, sous pilule de 3^e génération

13. « Pilules : trois ans après, des accidents graves surviennent encore », *L'Est Républicain*, 27 mars 2016

14. Pendant l'internat, les futurs médecins suivent une formation obligatoire sur les conflits d'intérêt en médecine.

15. Livret du Formindep. « Conflits d'intérêts : un risque sanitaire ».

16. Hazell L, Shakir SA, « Under-reporting of adverse drug reactions: a systematic review », *Drug Saf*, 2006

17. Jean-Christophe Brisard et Antoine Béguin, « Effets secondaires : le scandale français », 2016

18. « Radiographie du secteur des pilules contraceptives », infographie du journal *Le Monde* datée du 26 mars 2013 www.lemonde.fr/societe/visuel/2013/03/26/radiographie-du-secteur-des-pilules-contraceptives-en-france_1834408_3224.html

19. Recherche-midi éditions, 2015

Dénonçant la mafia des «putains académiques», il raconte l'imposture des statines contre le cholestérol mais aussi d'autres innovations comme le Plavix (Sanofi), concurrent de l'aspirine, 25 fois plus cher. «*Le plus grand casse du siècle*» selon Philippe Even. «*Avec 600 à 700 millions d'euros de remboursement annuel sur 10 à 15 ans, le Plavix, totalement inutile, a été l'équivalent du salaire de 15000 infirmières.*» Son livre tacle aussi le monde de l'édition scientifique, passée sous la coupe de Big Pharma. Ce brûlot lui a valu la radiation par le conseil de l'Ordre.

«*Il s'agit ni plus ni moins de programmer l'obsolescence des molécules qui ne rapportent plus... On est dans l'innovation façon Apple, explique Thierry Lardenois. Si une molécule ancienne fonctionne bien, il faut qu'elle s'en aille du circuit. Beaucoup de bons traitements sont progressivement déremboursés. Si on a arrêté de donner du cuivre aux enfants pour éviter les rhumes, c'est parce qu'il fallait positionner des vaccins infantiles en série, bien plus lucratifs.*»

C'est une logique commerciale, ce que les labos n'ont jamais nié d'ailleurs.

« On met à mort la médecine de ville »

Plus grave que la consultation expédiée en 15 minutes qui nous donne souvent le sentiment de ne pas être bien traité, la médecine générale **dépersonnalisée et robotisée** progresse via les directives des Agences Régionales de Santé (ARS) qui disposent désormais des pleins pouvoirs. C'est le «*syndrome de l'étatisation sanitaire*»²⁰.

Chargées d'établir tous les protocoles de soins, les ARS tiennent aussi les cordons de la bourse... «*Le rapport Santé 2010 de Raymond Soubie*²¹ a jugé que le problème des dépenses de santé venait de l'excès de liberté des soignants et des soignés. Il préconisait que l'État reprenne le contrôle. À partir de là, on a imaginé une toile d'araignée administrative, que l'on a patiemment tissée sur l'ensemble du système de santé», explique Frédéric Bizard, économiste en santé.

«*Le processus de destruction de la médecine de ville au profit d'une médecine de masse a commencé par la réduction du nombre de*

médecins, ce qui surcharge les cabinets médicaux, réduit le temps d'écoute, abîme le lien de proximité, confirme Thierry Lardenois. Les médecins se retrouvent davantage en difficulté et fatigués. Ils acceptent une automatisation des tâches car ils ne sont plus libres d'envoyer balader l'administration. Ils ne peuvent plus choisir le meilleur traitement ni utiliser toutes les molécules disponibles.

«*Toute la pratique est passée sous contrôle de la haute administration qui ne supporte pas notre liberté et veut briser le colloque singulier avec le patient. Elle nous demande de vacciner les petits avec un protocole très lourd, pas du tout individualisé. Mais que connaît-elle à l'art médical? Avec le coronavirus, nous assistons à l'apogée de ce processus puisque nous avons carrément été exclus du parcours de soins. Parallèlement, le boulanger du quartier est désormais chargé de vous renseigner sur la vaccination*²²! On met à mort la médecine de ville.»

« On ne sait plus qui décide »

Dans son ouvrage paru en 2020, *Hôpital, ce qu'on ne vous a jamais dit*²³, Michaël Peyromaure, chef du service d'urologie de l'hôpital Cochin à Paris, raconte comment la bureaucratie médicale empêche de soigner: «*On a 150 interlocuteurs, on ne sait plus qui décide. Il y a tellement de strates qui se contredisent parfois qu'on n'arrive plus à mener nos projets d'amélioration des soins. On ne produit plus que des normes à l'hôpital. 30% de la journée d'un médecin ou d'une infirmière sont consacrés à des tâches administratives. Dans la pratique quotidienne, c'est devenu un enfer*²⁴.»

Dans *Le quotidien du médecin* du 20 mars 2018, un an avant la crise du Covid-19, l'Association des médecins urgentistes de France déclarait: «*L'hôpital rend malade ses personnels.*»

Les Ehpad et les maisons de retraite privées subissent aussi la nouvelle logique comptable. Élodie, infirmière cadre, témoigne de la dégradation brutale des conditions de travail dans son établissement: «*Avant 2020, c'était un Ehpad familial. Le taux d'occupation était de 80% pour assurer une prise en charge optimale. J'étudiais personnellement chaque dossier*

avant l'admission. Après le rachat de l'établissement par un groupe international, tout est devenu affaire de rentabilité... L'objectif est passé à 100% d'occupation, avec des dossiers relevant d'une unité fermée (type Alzheimer), sans aucune considération des moyens à disposition et sans respect pour les autres résidents. Tout a été fait pour me faire partir en vue d'embaucher une autre infirmière, payée moins cher.»

La santé est devenue un bien de consommation comme un autre et doit se plier aux lois du marché...

Aujourd'hui, Élodie a quitté le monde du médical. «*Je n'ai plus confiance dans le système de soin. Beaucoup d'infirmières ou d'aides-soignantes sont au bord du burn-out et songent à arrêter. Il est possible qu'à l'avenir nous manquions encore davantage de soignants.*»

Traités pour rien : quand dépister tue...

Autre maltraitance de la médecine moderne: la froideur des résultats de laboratoire et la confiance démesurée en leurs verdicts techniques. La médecine humaine, basée sur la clinique et l'écoute du patient, s'efface au profit exclusif de la technologie médicale.

Nous le percevons clairement avec les tests PCR du coronavirus: un résultat positif vous déclare malade, sans avoir consulté votre médecin, même sans symptômes. Quid de la fiabilité de ces tests et des faux positifs? Peut-on évacuer d'un revers de main le ressenti des patients tout en générant chez eux un sentiment de stress? Force est de constater que toute la politique sanitaire liée au covid est uniquement basée sur des cas de laboratoire et non plus sur des malades humains.

Dans *Dépistage du cancer du sein, la grande illusion*²⁵, Bernard Duperray, radiologue spécialiste du sein, raconte comment le dépistage de masse s'est avéré une machine à générer de la maladie, constatation surréaliste pour une opération de santé publique à laquelle lui-même croyait au départ.

Dans une interview à propos de son livre paru en 2019²⁶, il m'explique sa désillusion: «*Le dépistage du cancer du*

20. Pryska Duceourjoly, «ARS, syndrome de l'étatisation sanitaire», francesoir.fr, 15 juin 2020

21. Membre du Conseil économique, social et environnemental de 2010 à 2015, après avoir été conseiller du président de la République, Nicolas Sarkozy, de 2007 à 2010.

22. «Seine-Saint-Denis: un boulanger sensibilise ses clients à la vaccination contre le Covid-19», franceinfo.fr, publié le 9 mars 2021

23. Publié chez Albin Michel, en août 2020.

24. Voir l'entretien «Hôpital, ce qu'on ne vous a jamais dit! Michaël Peyromaure - Charles Gave», 11 mars 2021. Chaîne Youtube Institut des Libertés, www.youtube.com/watch?v=Wg7R3djl5lI

25. Thierry Souccar Éditions, août 2019

26. «Les leçons du surdiagnostic, l'effondrement d'un dogme», *Néo Santé*, octobre 2019.

sein ne sauve pas des vies mais entraîne au contraire un phénomène de surdiagnostic et une médicalisation inutile de milliers de femmes.»

Un constat partagé par la revue *Prescrire*²⁷ : le taux de diagnostics en excès se situerait entre 30 et 50 %. Et même si depuis, de nouvelles normes sont en train d'émerger pour mieux repérer les femmes qui sont plus à risque de faire les cancers invasifs lors du dépistage, que de vies bouleversées par la médecine de masse... Et que de dépenses inutiles !

S'appuyant sur la pratique du dépistage et les techniques de laboratoire, Big Pharma tente tout pour élargir le marché des patients dans un contexte où les profits patinent, bon nombre de médicaments étant désormais anciens. Selon les calculs du Pr Even, la « fabrication de la maladie » rapporte 400 milliards par an dans le monde, soit 50 % du chiffre d'affaires des firmes.

Des épidémies qu'on nous cache

Pendant ce temps, d'autres maladies bien réelles restent honteusement dissimulées. « Depuis plus d'un an, toute l'attention est portée sur la pandémie de Covid-19 mais les autres pandémies telles que le cancer, l'autisme, la maladie d'Alzheimer et celles liées à l'électrohypersensibilité (EHS) et à la sensibilité multiple aux produits chimiques (MCS) vont nécessairement réapparaître un jour plus clairement aux yeux de la société », explique le professeur en cancérologie Dominique Belpomme²⁸.

Ces nouvelles pathologies étaient encore inconnues il y a 10 ans. « Ce que nous avons pu établir dans le cadre du suivi clinique de 3000 patients, tests biologiques et imageries médicales à l'appui, c'est que l'électrohypersensibilité est une maladie neurologique à part entière, et non pas un trouble d'origine psychologique. Nous sommes face à un nouveau fléau des temps modernes d'ampleur pandémique, qui touche déjà des millions de personnes dans le monde. Pour la France, les estimations extrapolées à partir des données de la littérature scientifique sont de 1 à 3 millions de personnes, ce qui est considérable. »

« Un médecin en burn-out illustre parfaitement la violence d'une médecine qui ne soigne pas, mais qui contraint tous ses acteurs de bonne volonté à des comportements contre-intuitifs, brutaux, à l'opposé de ce qu'est le soin. », Martin Winckler (pseudo de Marc Zaffran), médecin, écrivain et essayiste français. Article issu de son blog, « Médecin phobique et médecin en burn out », Les médecins maltraitants, deuxième épisode, 29 juin 2011.

Mais là encore, les autorités sanitaires s'enferment dans le déni - la littérature scientifique n'étant pas unanime sur le sujet - ce qui met en danger la vie de la population, notamment des enfants et des femmes enceintes, très vulnérables aux ondes artificielles. Parallèlement, on encourage le télétravail (et donc l'exposition aux technologies sans fil), on lance et on promeut la 5G... Mais où est donc passé le fameux principe de précaution ? Cela contribue aussi à toutes les maltraitances du monde médical.

Insupportables errances thérapeutiques

Des associations de malades se sont formées pour pallier le désarroi des électrohypersensibles face au déni médical. « On doit à ces associations un important travail d'information et de sensibilisation. C'est désormais une obligation morale pour les médecins de s'informer sur cette nouvelle pathologie et sur les dernières avancées de la recherche scientifique, commente le Pr Belpomme. Aujourd'hui encore, beaucoup trop de médecins donnent des antidépresseurs en guise de traitement de l'électrosensibilité, ce qui constitue, selon nous, une erreur médicale. »

Même constat chez les malades de Lyme qui subissent des années de médicalisation inappropriée, aussi coûteuse du point de vue financier que du point de vue sanitaire. Selon l'association France Lyme, 300 000 personnes seraient en errance thérapeutique en France pour des symptômes majeurs et cumulés de fatigue, de douleurs migrantes, et de troubles neurologiques et cognitifs.

« Chez la plupart des praticiens, je n'avais pas de temps d'écoute et mon problème restait « dans la tête », m'explique Agnès, une patiente de 35 ans qui a mis deux

années à savoir qu'elle avait la maladie de Lyme. *Récemment, j'ai enfin trouvé un excellent infectiologue qui a pris au sérieux mes symptômes et établi un protocole de soin qui me soulage énormément. Mais je ne sais pas s'il pourra renouveler son ordonnance, car il semble très surveillé. Certains pharmaciens d'officine ont réagi à certaines de ses prescriptions en raison de certains médicaments et pour satisfaire à certaines instructions. En conséquence de quoi, il a été signalé.* » Un vrai parcours du combattant aussi pour les médecins bienveillants !

Évidemment, il faut aussi garder à l'esprit que de nombreux troubles ont en commun une grande part d'investissement psychique dans l'expression de la maladie. Il n'est donc pas toujours faux de dire que ça se passe « dans la tête ».

Quand la jeunesse trinque

Le nombre de personnes placées en Affection longue durée ne fait que croître : 11,4 millions de personnes en 2019²⁹, 2 millions de plus en 10 ans, soit une personne sur six... Certes, le vieillissement de la population peut expliquer en partie l'accroissement du nombre de malades. Et c'est surtout la part des troubles psychiatriques qui augmente dans ces addictions.

Mais ce n'est pas parce que l'on vit plus vieux aujourd'hui qu'on est en meilleure santé !

Si la médecine avait vraiment progressé, les jeunes générations seraient mieux portantes que les précédentes. Or le constat inverse est apporté par la progression de l'obésité, des allergies infantiles mais également de l'autisme et les troubles associés (TSA). Ces TSA surviennent désormais chez un enfant sur 60 en Europe et aux États-Unis. Or l'autisme, décrit pour la première fois en 1943, ne représentait qu'un enfant →

27. Dans un article « Mammographie et dépistage des cancers du sein », mai 2006

28. Auteur du « Livre noir des ondes », paru fin 2020 chez Marco Pietteur, interviewé par Pryska Ducœurjoly dans « Nuisance des ondes, voici les preuves », *Néo Santé*, mai 2021.

29. Source : dossier sur les prévalences des Affections longue durée, dites ALD, daté de 2019, www.ameli.fr

sur... 5 000 en 1975. L'argument rasuriste du dépistage précoce n'explique pas tout! «*C'est une véritable pandémie qui aura un impact durable et profond sur la santé publique*», affirme le Pr Belpomme.

Pour autant, les autorités sanitaires ne semblent pas prendre la situation au sérieux: «*En France, il n'existe pas de système de surveillance permettant d'estimer la prévalence des TSA en population générale à un niveau national*», rapporte un bulletin officiel d'épidémiologie paru en 2020³⁰.

Ce défaut de surveillance épidémiologique et l'absence d'information grand public rendent impossible l'action préventive individuelle et condamnent les jeunes générations à un morbide avenir. En comparaison des immenses moyens déployés contre le coronavirus, il y a de quoi questionner le sens des priorités de nos instances sanitaires!

Parallèlement, l'association de Chronimed (fondée par le prix Nobel de médecine Luc Montagnier) qui tente d'apporter un soulagement aux autistes avec des molécules «classiques» comme les antibiotiques, les antiparasitaires ou les chélateurs de métaux lourds, est actuellement dans le collimateur des autorités sanitaires et de la justice, malgré des résultats encourageants et sans aucune plainte de patients...

Une violence sanitaire totalitaire

Avons-nous basculé dans l'ère de *La médecine dictatoriale*? L'ouvrage du médecin Jean Rotman, paru en novembre 2020, décrit le martyr de l'homéopathie avec la suppression brutale des chaires universitaires, le déremboursement des remèdes, la fin de la formation continue dans cette pratique. «*Le conseil de l'Ordre a aussi interdit aux nouveaux médecins d'apposer la mention «homéopathie» sur leur plaque et sur leurs feuilles d'ordonnance! Alors que 50 % des gens y ont recours et que nous constatons de très bons résultats tous les jours en cabinet, on organise de manière dictatoriale*

et sans fondement scientifique (ni même financier) la disparition de cette spécialité vieille de deux siècles», m'explique Jean Rotman, bien décidé à maintenir son activité de généraliste homéopathe en région parisienne.

Pourquoi tant d'acharnement de la part des autorités? «*Nous faisons du tort à l'industrie pharmaceutique... La profession d'herboriste a connu le même sort sous le régime de Vichy*».

La dérive totalitaire semble bien réelle. La cancérologue Nicole Delépine lançait déjà l'alerte en 2016 dans *Soigner ou obéir*³¹, sur la casse organisée par les différentes lois de santé. Elle y dénonçait une «*dérive totalitaire institutionnelle*», «*un naufrage*»³².

Pour mieux comprendre, j'ai lu *L'ordre sanitaire national-socialiste*³³ d'Antoine Leca. Paru en 2016 également, ce livre invite à nous questionner en profondeur, dès le sous-titre: *Lumière sur la déontologie médicale moderne: au secours, le nazisme revient?* L'auteur, agrégé de droit, professeur à l'université d'Aix-Marseille, éclaire l'histoire de «*l'éternel retour des mêmes réalités sous des formes diverses*».

En effet, le recyclage de l'idéologie sanitaire du III^e Reich se diagnostique aujourd'hui à travers la même symptomatologie: l'idée «nouvelle» d'une médecine au service de la collectivité et non pas de l'individu; la toute-puissance de la bureaucratie médicale; la supériorité de la logique comptable sur la logique sanitaire; la collaboration des personnes les plus en vue de la communauté scientifique; la disparition de la relation privée médecin/patient; l'obligation de déclarer certaines maladies, ou encore la légitimation de l'idée de mettre un terme à la vie de personnes qui sont une charge coûteuse pour la société et pour l'État. Il y a les essentiels et les non essentiels...

La raison d'État sanitaire

Hier, les handicapés mentaux étaient les premiers à «tester» la création des chambres à gaz: 70 000 victimes furent ainsi exterminées en 1940-1941 dans le

but, selon les écrits de Hitler, d'«*économiser à des millions d'âmes des souffrances injustifiées et imméritées*»... Une logique compassionnelle en réalité «*manipulée, pervertie pour être délibérément mise au service d'un programme politique négateur de toute pitié humaine*», écrit Antoine Leca à propos de la politique sanitaire nazi.

Aujourd'hui, la crise du coronavirus pousse à la réflexion sur les nouvelles discriminations que nous légalisons au nom d'une logique compassionnelle. Avec le covid, les personnes âgées sont en première ligne. En 2020, «pour les protéger», les résidents des Ehpad ont été confinés avant le reste de la population. Ils ont été triés dans les services de réanimation «pour ne pas surcharger le système de soin», ils n'ont pas été autorisés à recevoir d'antibiotiques mais, par autorisation dérogatoire hors AMM, ils ont reçu le mortel Rivotril pour «soulager leur souffrance».

À ce jour en France, ils n'ont toujours pas retrouvé leur liberté et restent, pour la majorité, privés de visites et de sorties au nom du «principe de précaution» (même vaccinés!). Une fin de vie en situation d'isolement affectif qui les pousse parfois à se laisser mourir.

Dérives éthiques et génétiques

L'intense promotion des vaccins à ARN, destinés à «augmenter» nos capacités immunitaires par l'injection expérimentale d'un code génétique synthétique d'une protéine de virus, est-elle conforme au Code éthique de Nuremberg³⁴? Ce texte rappelle l'impératif absolu du «*libre pouvoir de choix, sans intervention de quelque élément de force, de fraude, de contrainte, de supercherie, de duperie ou d'autres formes sournoises de contrainte ou de coercition*»...

À l'ère du passeport sanitaire, les non-vaccinés pourront-ils encore accéder aux soins, à la vie sociale, à certains postes professionnels?

Donc malgré les arguments altruistes et autre appel à la solidarité vaccinale, il y a urgence à reconsidérer notre adhé-

30. «La prévalence des TSA continue de croître en France: données récentes des registres des handicaps de l'enfant», *Bull. Epidémiol. Hebd.*, 2020.

31. Nicole et Gérard Delépine, «Soigner ou obéir, premières mesures indispensables pour éviter le naufrage», Fauves Éditions, fin 2016

32. Voir mon analyse de l'ouvrage dans l'article «La dérive totalitaire du système sanitaire», pryskaducoeurljoly.com, 1^{er} mai 2017.

33. Antoine Leca, «L'ordre sanitaire national-socialiste - Rémanence, résiliences et récurrences au XXI^e siècle. Manuel anti-nazi - Lumière sur la déontologie médicale moderne: au secours, le nazisme revient?», LEH éditions, janvier 2016

34. Liste de dix critères contenue dans le jugement du procès des médecins de Nuremberg (décembre 1946 - août 1947). Ils indiquent les conditions «acceptables» des expérimentations pratiquées sur l'être humain.

sion aux prises en charge imposées par la médecine moderne. Sans un esprit critique salvateur, nous risquons de nous retrouver dans la même position que les générations précédentes, col-laboratrices « malgré elles » d'un enfer sanitaire pavé de bonnes intentions.

4 points clé à mettre en place pour éviter la maltraitance

Voici quelques conseils pratiques pour essayer de contourner toutes ces formes de maltraitance.

1. Cultivez l'autonomie

Pour éviter les mauvais traitements, le mieux est... de ne pas tomber malade ! Cela semble trop simpliste, mais c'est la base : l'exercice physique, une bonne alimentation et la gestion du stress constituent la première des préventions.

Puis partez à la recherche de traitements de fond efficaces : oligothérapie, micronutrition, thérapie comportementale... De très nombreuses solutions existent, même pour des pathologies lourdes.

Par ailleurs, il ne faut pas se laisser impressionner par les experts des plateaux télé qui peuvent parfois être angoissants, mais au contraire diversifier ses sources d'information. Vous pouvez par exemple vous abonner à des revues spécialisées qui produisent des interviews, des dossiers avec de véritables experts de terrain.

2. Investissez dans votre santé

Le paradigme du remboursement des soins nous fait oublier que nous sommes les premiers acteurs de notre santé.

Ne tombez pas dans le piège de l'assistant médical et réservez une part de budget à votre santé. Investissez dans des livres ou des formations et osez vous faire confiance le moment venu. Optez pour des compléments alimentaires de qualité et l'appui de bons thérapeutes. Le médecin allopathique est davantage formé à la prise en charge de la maladie qu'aux clés de la santé. Un point annuel avec un naturopathe (cer-

tifié) vous permettra de mieux orienter votre démarche en complément du suivi médical conventionnel. Informez-en les deux parties, considérez qu'il s'agit d'un travail d'équipe.

3. Cherchez un généraliste « ouvert »

Prenez le temps de trouver un généraliste avec lequel vous êtes en phase. Avec la médecine hospitalière, le patient ne peut pas changer de médecin s'il n'a pas un bon feeling. Or en médecine de ville, on voit combien cette relation de confiance est fondamentale. Lorsqu'elle fait défaut, le patient peut (encore) aller voir ailleurs.

« Il est vraiment très important de garder un médecin intermédiaire, le médecin traitant, pour s'immiscer dans l'interface avec l'hôpital. Il ne faut surtout plus que l'hôpital soit tout-puissant », conseille Michel Peyromaure, chef du service d'urologie de l'hôpital Cochin.

Pour cela, il sera aussi important de savoir identifier les médecins et praticiens ayant des comportements violents, malsains ou maltraitants (pour cela le blog de Martin Winckler est très aidant, voir encadré avec les adresses en fin d'article). Il est en effet primordial de comprendre ce qui relève de la

maltraitance. Certains comportements que l'on pourrait considérer comme « normaux » ne devraient même pas être tolérés, comme les examens brutaux, les questions intrusives, les attitudes humiliantes, moqueuses, méprisantes, stigmatisantes (face aux fumeurs ou aux personnes obèses notamment), culpabilisantes ou refusant carrément de répondre à des questions médicales...

4. Contactez des associations patients/médecins

Ne restez pas seul face à une pathologie ou un parcours de soins qui vous échappe. L'isolement ne peut que vous exposer davantage à la maltraitance.

Il existe de plus en plus de groupements de patients et de médecins à l'écoute. À l'occasion de la crise du coronavirus, un nouveau collectif a été créé : le **Coordination Santé Libre** qui rassemble près de 30 000 médecins et « veille à ce que la médecine ne soit pas utilisée comme alibi pour maltraiter les populations³⁵. »

■ Pryska Duceœurjoly

Liste d'associations pour s'informer et trouver un médecin « non violent »

- **AIMSIB**, Association internationale pour une médecine scientifique indépendante et bienveillante. Elle fournit une information de haute qualité sur l'actualité et un vrai débat scientifique. www.aimsib.org
- **Formindep**, association de professionnels et citoyens pour une médecine indépendante. À la rubrique « patients », vous trouverez « Comment devenir acteur du soin », « Choisir un médecin », « s'informer avec des sources fiables ». Formindep.fr
- **Bon sens**. Née pendant la crise du coronavirus, cette association de citoyens surveille étroitement la politique sanitaire et informe le grand public via sa newsletter. Bonsens.org
- **France Lyme** et ses 2 000 adhérents se déploie dans 20 sections locales. L'association dispose d'un Service Écoute qualifié, et d'un Service Référents pour orienter les malades. francelyme.fr
- **Électrosensibles de France**. Créée en 2008 par des victimes d'électrohypersensibilité (EHS). www.electrosensible.org
- **Le blog de Martin Winckler**, une mine d'informations pour savoir faire face à toutes les situations de violences et de maltraitances médicales, notamment son « feuilleton » intitulé *Les médecins maltraitants*, en plusieurs épisodes (il donne des conseils concrets pour réagir face aux violences médicales) : <http://martinwinckler.com/spip.php?article1050>

La lymphe, une alliée détox et immunité méconnue

Si tout le monde sait situer le système cardiovasculaire ou digestif, il est un système indispensable à notre santé qui passe bien souvent sous les radars de notre connaissance : la lymphe... Et pourtant, elle mérite toute notre attention !

Avez-vous déjà senti vos ganglions ? Vous savez, quand ça fait mal, que ça gonfle et qu'on finit par devoir aller se faire palper chez le médecin. Sachez que quelque part, c'est bon signe : cela veut dire que le corps fait son travail de nettoyage avec intensité.

« Mais quel rapport avec la lymphe ? » me direz-vous. C'est parce que ganglions et lymphe sont intimement liés !

Un système multi-usages

Le système lymphatique, qui contient des cellules de défense de l'organisme, est un gigantesque réseau, un peu comme nos artères et nos veines, et les ganglions lymphatiques, au nombre d'environ 800, sont des petites poches d'un centimètre de diamètre réparties sur son trajet qui jouent le rôle de stations d'épuration.

En cas d'infection, ce sont eux qui vont gérer l'arrivée des cellules dendritiques, impliquées dans la détection précoce d'intrus (bactéries, virus, etc.) et dans l'activation de cellules immunitaires.

Au-delà de ce rôle dans l'immunité, la lymphe a de nombreuses autres utilités :

- Transport des vitamines A, D, E et K ; des hormones ; du cholestérol et des triglycérides ; des lymphocytes et des acides gras
- Collecte des déchets cellulaires
- Phagocytose des virus et bactéries (processus de défense cellulaire).

Pourquoi le drainage lymphatique est indispensable

Contrairement au système de circulation sanguine, où le cœur joue le rôle d'une pompe pour faire circuler le sang dans tout le corps, la lymphe se débrouille pour circuler grâce à la contraction des muscles, au mouvement naturel des intestins (péristal-

tisme) et aux propriétés contractiles des vaisseaux lymphatiques de l'intestin¹, ainsi qu'à notre respiration.

Et c'est là que le bât blesse puisque la sédentarisation de nos modes de vie ne l'aide pas à se déplacer. C'est aussi problématique dans le cas d'hospitalisations et de blessures qui immobilisent le corps sur de longues périodes. La lymphe stagne et s'engorge de déchets. Peuvent alors se former des œdèmes, surtout dans les jambes, qui seront soulagés par un drainage lymphatique, comme une pompe de secours.

Attention cependant ! Il faut à tout prix s'assurer du bilan vital du foie avant de faire un drainage lymphatique : le drainage va avoir pour effet de ramener massivement les déchets dans la circulation sanguine, et c'est donc le foie qui va devoir traiter ce surplus inhabituel. Si le foie était fatigué avant de commencer (exemple : patiente sous pilule, patients prenant du paracétamol régulièrement, ou à faible énergie métabolique...), la conséquence sera d'aggraver l'état général.

Il est donc conseillé d'accompagner le drainage lymphatique, idéalement une semaine avant, d'un drainage du foie avec du Chardon-Marie ou bien du Desmodium, ou encore du radis noir.

Si le patient est fatigué, mieux vaut en premier lieu faire remonter son énergie et démarrer le drainage hépatique dans un second temps avant d'attaquer le drainage lymphatique dans un dernier temps. Par ailleurs, en période infectieuse, le drainage lymphatique est strictement prohibé.

Une fois ces précautions en place, sachez qu'il existe différentes façons très simples d'effectuer ce drainage : soit par ce qui s'apparente à un massage, avec des stimulations et points de pressions doux pour activer la circulation de la lymphe et permettre à l'organisme de

gérer efficacement ses déchets, soit en optant pour trois techniques surprenantes (voir encadré page suivante).

Quatre raisons de commencer dès aujourd'hui

Pas encore convaincus de l'utilité de ce drainage ? Voici 4 arguments qui devraient vous donner envie d'activer votre lymphe dès ce soir !

Un allié dans les périodes de détox

Lors d'un jeûne, d'une cure, ou d'une monodiète, le corps remet en circulation de vieilles graisses, qui stockent divers polluants que nous avons ingérés. Stimuler la circulation lymphatique à ces moments clés permet d'optimiser le drainage et l'élimination de ces polluants et donc d'optimiser la régénération de l'organisme.

Le décongestionnant « officiel »

Le lymphoedème est une congestion d'un membre, quand le liquide stagne dans les tissus. Cela arrive fréquemment au bras après un traitement du cancer du sein, dans les mois ou les années qui suivent.

Le drainage lymphatique fait partie des mesures thérapeutiques mises en place pour drainer et décongestionner le bras, associé à des bandages de compression.

Une récupération facilitée

L'exercice physique est très bon pour la santé mais produit également de nombreux déchets cellulaires, notamment à cause du stress oxydant généré par les mitochondries pendant l'effort, ainsi qu'à l'acide lactique qui crée une inflammation.

L'effort détruit en fait une partie du muscle pour le reconstruire. Un drainage lymphatique permet d'activer la régénération après l'effort, diminue la sensation de jambes lourdes et la fatigue de la récupération.

Qui court encore après la cellulite ?

Des années de matraquage publicitaire aidé des publications à destination des femmes ont contribué à diaboliser la cellulite, phénomène naturel de stoc-

kage destiné à notre survie et en cas de famine.

Cela dit, si la cellulite devient douloureuse, il semble que le drainage lymphatique soit à même de réduire la stase et d'aider à drainer les toxines qui y sont stockées.

Trois façons surprenantes de booster sa circulation lymphatique

Envoyez-vous en l'air

Si vous pensez que vous avez passé l'âge, détrompez-vous ! Voilà la raison pour laquelle de nombreux centres de cure bien-être et détox sont équipés... de trampolines !

Sauter sur un trampoline est un exercice physique non traumatisant pour le corps, puisque la toile et les élastiques absorbent les chocs. Le rebond qui vous envoie vers le haut entre en contradiction avec la gravité, cela produit une forme de massage du bas du corps vers le haut. Ce rebond, en stimulant le système musculaire, va également dynamiser la lymphe. Un quart d'heure par jour pour s'envoyer en l'air, renforcer ses muscles, respirer, faire du bien à ses articulations et bien sûr se défouler, voilà une prescription que l'on aimerait voir prise en charge par le système de santé.

Massez-vous les seins

Valable pour les pectoraux comme pour les seins, qui sont des zones contenant des ganglions lymphatiques pour tout le monde. Ce massage s'avérera particulièrement utile en cas de syndrome prémenstruel avec congestion mammaire. Mélangez quelques gouttes (une dizaine maximum) d'huile essentielle de géranium rosat (dilution maximum conseillée de 20 %), son action sur le métabolisme hépatique peut modifier l'action de certains traitements allopathiques) ou d'huile essentielle de niaouli, décongestionnante, avec de l'huile végétale (amande douce par exemple) et massez avec des pressions douces de l'intérieur vers l'extérieur, en partant du thymus vers les côtés et du téton vers l'extérieur.

Limitez le gorille

Juste sous le sternum se situe un organe de maturation des cellules immunitaires, les lymphocytes T : le thymus. Il fait partie de notre système lymphatique au même titre que les ganglions, la rate ou encore les amygdales. Pourquoi le gorille se frappe la poitrine avant un combat ? Certes, ce geste sert à impressionner ses adversaires, à prévenir d'un danger ou souhaiter la bienvenue. Mais on peut supposer aussi que le gorille stimule son thymus ! Plus on grandit, plus notre thymus devient petit, mais il garde une place de choix dans la nurserie des cellules immunitaires. Le tapoter gentiment est une technique de médecine traditionnelle chinoise pour apaiser l'anxiété et se réenergiser en cas de coup de pompe tout en stimulant l'immunité.

L'alimentation qui aide la lymphe à faire son travail

Pour éviter de surcharger la lymphe de toxines, adopter **une alimentation hypotoxique** est une bonne idée. En effet, faire attention à ce que l'on mange permet d'alléger sa tâche et de lui laisser la possibilité de se concentrer uniquement sur les urgences immunitaires plutôt que d'envoyer ses lymphocytes sur toutes les réactions inflammatoires causées par une alimentation pathogène, chargée en toxiques, en premier lieu, les graisses saturées. La lymphe assure le transport des acides gras directement depuis l'intestin grêle. Les produits riches en acides gras saturés comme la viande, les produits laitiers pasteurisés et les chips apportent énormément de

graisses, sans que celles-ci soient forcément utiles à l'organisme. Diminuer ou supprimer leur apport dans votre alimentation, notamment en ce qui concerne les produits transformés (qui ne sont que des calories « vides ») permet de diminuer la charge en graisses et déchets lymphatiques. En apportant au corps des acides gras oméga-3 anti-inflammatoires issus des oléagineux (noix, noisettes, amandes...), non seulement on nourrit son cerveau, ses cellules, mais on soutient également la lymphe grâce à de « bons gras ». Une petite poignée par jour suffit, surtout si vous assaisonnez les salades avec un mélange d'huile de colza et d'olive, à raison de 3 cuillères à soupe par jour.

Autre grand ennemi, à éviter le plus possible : les produits industriels ultra-transformés ! Ils surchargent la lymphe de déchets qu'elle n'est pas en mesure de traiter (c'est principalement le rôle du foie, d'où l'importance d'un drainage lymphatique pour pouvoir faire repartir ces déchets dans la circulation sanguine, pour que le foie les récupère), alors que l'on pourrait en premier lieu tout simplement éviter de les ingérer ! Moins de viande, plus de légumineuses, moins de produits ultra-transformés, plus de légumes, 1,5 litre d'eau par jour sont des prérequis pour ne pas surcharger la lymphe et garder un bel équilibre entre production et élimination des déchets organiques.

Café : potion magique ou poison ?

Le café est la deuxième boisson la plus consommée au monde après l'eau. 83 % des Français en boivent¹ et il fait tellement partie de notre quotidien que nous en oublions qu'il s'agit d'une drogue douce, aux effets controversés. Cultivé dans environ 70 pays tropicaux, le café est d'ailleurs produit selon des méthodes parfois polluantes. Des sujets étouffés par des enjeux économiques colossaux : c'est la deuxième substance la plus commercialisée au monde après le pétrole.



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.

www.marionpaquetjournaliste.com

«L'abus de café est dangereux pour la santé». Ce message n'est pas affiché sur les paquets et pourtant, il pourrait l'être au vu des effets indésirables que peut provoquer sa consommation : insomnie chronique, angoisse persistante, arythmie cardiaque, vertiges, troubles gastriques, irritabilité, tremblements, confusion mentale et même hallucinations... entre autres «symptômes fréquents de l'intoxication caféinique» identifiés par l'ANSES².

La petite sœur de la cocaïne

La caféine est en fait une substance psychoactive : une fois ingérée, elle atteint le cerveau en quelques minutes, où elle court-circuite l'action d'un neurotransmetteur, l'adénosine, responsable de la sensation de fatigue.

Elle agit également sur d'autres récepteurs de notre cerveau : en stimulant la production d'adrénaline et de dopamine, la caféine augmente le niveau d'attention, procure un pic d'énergie,

un sentiment d'excitation et une sensation de bonheur.

Cet effet sur le niveau de dopamine est similaire à celui de la cocaïne, à un degré plus faible, et contribuerait à rendre la caféine addictive³.

La consommation régulière du café entraîne ainsi une accoutumance, voire une véritable dépendance physique, qui induit d'en consommer davantage pour en ressentir les effets : «Il faut 6 heures au corps pour éliminer la moitié de la quantité de caféine ingérée», écrit la naturopathe Charlotte Raut, auteure de *Boostez votre énergie sans caféine*⁴. *Quand les effets disparaissent, la fatigue reprend le dessus et vous sentez généralement une petite baisse de moral ainsi que le besoin de reprendre un café.*»

Quant à la limite à ne pas dépasser, «ce n'est pas une science exacte», poursuit la naturopathe. *On l'estime à 300 mg par jour pour les femmes (un peu plus de deux tasses) et 400 mg chez les hommes (entre 3 et 4 tasses), cette limite dépend également de la tolérance de chacun. Il faut être attentif aux symptômes pour identifier la tasse de trop. L'autre problème, c'est que la caféine permet de cacher un état de fatigue. Celle-ci s'accumulant, elle peut conduire à de nombreux troubles comme l'épuisement, la baisse des défenses immunitaires, un état dépressif, voire le burn-out.*»

Pas si noir que ça

C'est en fait l'excès de caféine qui est problématique. À juste dose, elle peut même se révéler bonne pour la santé. De nombreuses études démontrent que le café est une source importante d'antioxydants⁵, qu'il permet de lutter

contre le diabète⁶, la maladie d'Alzheimer ou encore Parkinson⁷.

«Le café ne serait donc pas nécessairement un "poison" à exclure complètement, écrit Charlotte Raut, sauf pour les personnes qui présentent des contre-indications» :

- Les femmes sous contraception orale notamment, chez qui la caféine est éliminée deux fois plus lentement⁸
- Les fumeurs, car la caféine favorise la dépendance à la nicotine du tabac⁹
- Les personnes avec de l'hypertension ou âgées sont également plus sensibles aux effets négatifs de la caféine¹⁰
- Celles atteintes de dépression ou ayant des antécédents dépressifs.

Méfiez-vous du décaféiné...

Contenant 0,01 % de caféine, le «déca» semble être la solution idéale... C'est sans compter le traitement choisi pour obtenir ce breuvage.

Il existe trois méthodes de décaféination : la plus ancienne a recours à des solvants chimiques, notamment au chlorure de méthylène, très dangereux et polluant, utilisé également comme décapant à peinture. «Technique efficace et pas chère, correspondant aux besoins des années 1980 : développer des biens de consommation standardisés et accessibles», explique Emmanuel Dias, responsable chez Swiss Water, entreprise de décaféination.

Même si le chlorure de méthylène est censé s'évaporer en fin de processus, un risque de traces résiduelles ne peut être exclu, induisant des risques pour la santé. «Cette méthode prévaut pour près de 80 % des cafés dans le monde, estime

1. Sondage Ipsos « Panorama de la consommation de café en France », octobre 2018

2. Évaluation des risques liés à la consommation des boissons dites « énergisantes », Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail, sept 2013

3. *Boostez votre énergie sans caféine*, au naturel, Charlotte Raut, éditions Grancher

4. Ed. Grancher, janv. 2017

5. Pulido, Hernandez-Garcia, Saura-Calixto, « Contribution of beverages to the intake of lipophilic and hydrophilic antioxidants in the Spanish diet », *Eur. J. of Clin. Nutr.*, 2003.

6. Huxley, Lee, Barzi, et al., « Coffe, decaffeinated, and tea consumption in relation to incident type 2 diabetes mellitus », *Archive of Int. Med.*, 2009

7. Wierzejska, « Can coffee consumption lower the risk of Alzheimer's disease and Parkinson's disease? », *Arch Med Sci.*, 2017

8. « Les incroyables vertus du café », Dr. Senninger Franck, Editions Jouvence, 2011

9. Treloar, Piasecki, McCarthy, Baker, « Relations Among Caffeine Consumption, Smoking, Smoking Urge, and Subjective Smoking Reinforcement in Daily Life », *J Caffeine Res.*, 2014

10. Higdon, Frei, « Coffee and health: a review of recent human research », *Crit Rev Food Sci Nutr.*, 2006

Emmanuel Dias, d'autant qu'en France, il n'y a pas de vraie législation sur l'affichage de la méthode de décaféination.»

Deux autres techniques non chimiques se sont développées depuis : l'extraction par CO₂ ou à l'eau, comme le procédé Swiss Water. Des méthodes qui coûtent environ trois fois plus cher mais sans danger pour la santé et plus respectueuses des arômes. La bonne nouvelle pour le consommateur est que les fabricants ayant recours à ces méthodes l'affichent généralement sur les emballages avec l'étiquette « sans solvants ».

Les traitements, impactant tout de même la qualité du café, sont expérimentés sur des variétés à faible teneur en caféine, comme le Laorina ou le Bourbon pointu. Les variétés Arabica contiennent par ailleurs deux à trois fois moins de caféine que les Robusta. « La caféine est un processus de défense naturelle de la plante au stress, explique Alice Bourdelle, acheteuse de café professionnelle. Plus elle est agressée par son environnement naturel et plus elle en développe. Le réchauffement climatique a donc tendance à faire augmenter le taux de caféine. »

Le bio : une arnaque ?

Pourquoi ne pas privilégier les cafés labellisés bio ? « C'est moins pire, reconnaît Alice Bourdelle. Mais la labellisation coûte cher pour les caféiculteurs. Les organismes de certification en ont fait un business alors que la majorité des producteurs sont des petits exploitants ayant, traditionnellement, recours à des méthodes d'agroforesterie. »

« Dans la plupart des pays producteurs, le café est en effet cultivé selon ces méthodes ancestrales », confirme Benoît Bertrand, représentant de la filière café au Cirad¹¹. Les produits biologiques ne représentent que 5 % des quantités commercialisées en France. « Si la pression sur ce label augmente, il y a un risque que la culture bio intensive se développe au détriment de l'agroforesterie, moins rentable mais plus écologique. »

Le défi des chercheurs du Cirad est d'encourager davantage le retour à ces méthodes agro-écologiques : « Deux modèles coexistent aujourd'hui, explique Benoît Bertrand : la culture en plein soleil, après une déforestation, qui nécessite beaucoup d'engrais et de pesticides. C'est

surtout le cas au Brésil, en Colombie et au Vietnam. Le deuxième modèle correspond aux méthodes d'agroforesterie : plus écologiques mais pas nécessairement toutes irréprochables en matière d'intrants. »

Le point positif, c'est que les études ne révèlent quasi aucune trace de résidus de pesticides dans les grains torréfiés, mais leur usage reste néfaste pour ceux qui les utilisent ainsi que pour l'environnement. « L'intérêt croissant des consommateurs pour des cafés de qualité pourra peut-être changer la donne », espère Benoît Bertrand, car se renseigner sur la provenance de son café peut être plus bénéfique que de choisir machinalement une boîte estampillée AB.

Tempête sur les capsules

La marque Nespresso, appartenant à l'empire Nestlé, a d'ailleurs contribué à l'intérêt des consommateurs pour des cafés aux saveurs originales, grâce à ses capsules multicolores et un marketing choc. Toutefois selon une étude espagnole¹², le café en capsules contiendrait presque deux fois plus de furane que le café en poudre.

Le furane, potentiellement cancérigène, s'évapore dans l'atmosphère lors de la cuisson mais la technique de préparation en capsule empêche cette évaporation. Par ailleurs, ces emballages en aluminium sont une catastrophe écologique. La production de ce métal est très énergivore et « seulement 20 % des capsules du marché sont recyclées », estime Anne-Marie Boyault, de la marque Terra Moka qui a mis au point une alternative : des capsules végétales biodégradables.

Consommer moins, consommer mieux

Pour connaître les conditions dans lesquelles est cultivé le café, rien de mieux que l'achat en direct du producteur. Le circuit le plus court consiste à s'en remettre à un torréfacteur artisanal ayant

à cœur la traçabilité de ses produits. « Les consommateurs se focalisent souvent sur la caféine au moment du choix, constate Alice Bourdelle, mais selon moi, il est plus important de se soucier de l'origine du produit. »

La passionnée, qui achète du café pour le torréfacteur Coutume, a rendu visite à nombre de producteurs avec qui elle marchande. « Je défends ce qu'on appelle les cafés de spécialité, explique Alice Bourdelle, des cafés qui répondent à des critères de qualité et de traçabilité. Ils se distinguent des "conventionnels" (90 % des cafés du marché d'après le Cirad, ndlr), dont la production répond essentiellement à des objectifs de productivité et d'uniformisation des produits, et qui sont souvent composés de mélanges pour maquiller les imperfections et défauts générés par une agriculture intensive, peu soucieuse des enjeux environnementaux des pays producteurs. »

« Il ne faut pas banaliser le café, estime Charlotte Raut. Comme le vin, il vaut mieux en consommer moins, mais de bonne qualité et en redécouvrir les saveurs pour profiter de ses bienfaits. »

Accro ? 5 conseils pour s'en passer¹³

- Commencer lors de périodes moins stressantes : les week-ends, les vacances... et diminuer progressivement les doses.
- Choisir des modes de préparation plus sobres en caféine. La concentration dépendant de la durée d'infusion, un expresso sera moins caféiné qu'un café filtre.
- Remplacer le café par des tisanes épicées, pour leur effet booster et énergisant, par de la chicorée ou des succédanés aux céréales et fruits torréfiés ayant un goût similaire au café. Essayer le maté, qui stimule le système nerveux.
- Faire une cure de vitamine C afin de soutenir le niveau d'énergie et bénéficier de ses vertus antioxydantes.
- Boire beaucoup d'eau pour permettre au corps d'éliminer les traces de caféine.

■ Marion Paquet

11. Cirad : organisme français de recherche agronomique et de coopération internationale pour le développement durable des régions tropicale et méditerranéennes.

12. Ariseto, Adriana & Vicentet al., « Furan Levels in Coffee As Influenced by Species, Roast Degree, and Brewing Procedures », *J. of agr. and food chem.*, 2011.

13. D'après la naturopathe Charlotte Raut

Kiné, ostéo, chiro... savez-vous vraiment les choisir ?

Vous avez mal au dos, aux cervicales, à la tête... Quelle spécialité est la mieux adaptée à vos maux ? Vous pouvez être tenté de prendre rendez-vous avec un ostéopathe mais le kinésithérapeute, chiropracteur, physiothérapeute ou fasciathérapeute ne serait-il pas plus approprié ?



Nathalie Rigoulet est psychologue, thérapeute en énergétique chinoise et journaliste. Sa pratique allie corps et esprit pour une prise en charge globale.

Le kinésithérapeute, l'allié du médecin

Ne vous posez pas trop de questions à son propos, c'est très simple : **le kinésithérapeute agit, dans 98 % des cas, sur prescription médicale**¹ (ce qui permet à ses actes d'être remboursés par la sécurité sociale). C'est donc généralement le médecin qui va aider à déterminer si un traitement doit être mis en place ou non avec un kiné. Libre à vous de choisir votre praticien ensuite, même si le médecin peut vous conseiller.

Massages, exercices et mouvements, chaleur, froid, électricité... il adapte sa pratique afin de soulager douleur, lombalgies, torticolis, entorses, traumatismes dus aux accidents ou conséquences du vieillissement, rééducation posturale, respiratoire et post-traumatique, prénatale et post-accouchement, drainage lymphatique, renforcement musculaire, etc. Mais alors qu'est-ce qui différencie le kiné de l'ostéopathe avec qui on le confond parfois ?

Le kiné se concentre principalement sur la rééducation (articulations et muscles), son acte est plutôt localisé tandis que l'ostéopathe a une vision plus globale du corps, il cherche à traiter l'origine des douleurs. Beaucoup de kiné sont également ostéopathes. Pour obtenir ce titre, ils ont suivi une formation complémentaire à leur

diplôme d'État. Ces deux professions n'étant pas reconnues au même titre aux yeux de la loi, le kiné-ostéo doit impérativement préciser avant chaque consultation à quel titre il intervient.

Ne confondez pas kinésithérapie et kinésiologie !

La kinésiologie est une technique psycho-corporelle qui détecte les déséquilibres énergétiques, émotionnels ou physiques.

Elle emprunte des techniques à la chiropraxie ainsi qu'à la médecine chinoise et utilise des tests musculaires des voies réflexes pour établir un dialogue avec le corps, en partant du constat que « votre corps parle pour vous ».

La kinésiologie peut par exemple agir sur les peurs et les phobies, le stress, les troubles du sommeil, la confiance en soi, la gestion des émotions et les problèmes physiques récurrents. Cette discipline n'étant pas réglementée il est fortement conseillé de se tourner vers un professionnel de santé reconnu (ostéopathe, kiné, chiropracteur...) qui pratique aussi la kinésiologie ou de se tourner vers les fédérations nationales² ou syndicats de kinésiologie³.

L'ostéopathe, le détective de votre corps

C'est sans doute la plus connue et la plus répandue des méthodes de soins manuelles non conventionnelles. Lors d'une séance, l'ostéopathe part en quête des zones présentant des tensions, des

restrictions de mouvements qui affectent l'ensemble du corps humain. Il adapte ensuite ses manipulations pour « réinformer » le corps et l'aider à retrouver l'équilibre. Il est en capacité de démasquer les traumatismes physiques et émotionnels qui s'expriment par des douleurs et d'en libérer le corps.

L'ostéopathie s'intéresse à tous les systèmes du corps : orthopédique et locomoteur, neurologique, cardiovasculaire, digestif, ORL et pulmonaire, neurovégétatif et aux séquelles de traumatismes, elle est donc susceptible de soulager les douleurs articulaires et musculaires, les douleurs dues aux rhumatismes, entorses, lombalgies, crampes, problèmes digestifs, palpitations cardiaques, spasmophilie, troubles du sommeil, etc.⁴ Et un rapport de l'Inserm indique que l'ostéopathie soulage largement autant les maux de dos que les anti-inflammatoires⁵.

Le praticien peut aussi accompagner grossesse et post-partum, accueillir le nourrisson, accompagner les suites d'intervention chirurgicale, les traitements orthodontiques et pathologies orthopédiques.

Cette pratique s'adresse à tout âge mais il existe un certain nombre de contre-indications telles que des maladies avec fragilité des tissus osseux, tendineux, ligamentaires, conjonctifs, artériels et veineux, ou encore l'hémophilie, les phlébites et un certain nombre de fragilités locales qu'il vaut mieux indiquer à son praticien lors de votre première consultation⁶.

L'ostéopathie viscérale semble, entre autres, bénéfique pour soulager le système gastro-intestinal et urogénital⁷.

Sachez par ailleurs que l'ostéopathe doit impérativement être inscrit à l'ARS (Agence Régionale de Santé) et posséder un numéro ADELI qui justifie du sérieux de sa formation⁸. L'ostéopathie n'est pas remboursée

1. Enquête *Que Choisir* réalisée en mai 2015 - 2. <https://federation-kinesiologie.fr/> - 3. www.skpf.fr - 4. <https://osteofrance.com/osteopathie/> - 5. www.inserm.fr/sites/default/files/2017/11/Inserm_RapportThematique_EvaluationEfficaciteOsteopathie_2012.pdf - 6. www.osteopathie.org/contre-indications.html - 7. www.scientific-european-federation-osteopaths.org/wp-content/uploads/2018/01/EVIDENCES-SCIENTIFIQUES-EN-OSTEOPATHIE-VISCERALE.pdf - 8. www.osteopathie.org

par la sécurité sociale mais de plus en plus en plus de mutuelles prennent en charge ces soins.

Le chiropracteur, le spécialiste des vertèbres

L'ostéopathie s'intéressant à tous les systèmes du corps, quel serait donc l'intérêt de se tourner vers la chiropraxie ? Elle ancre elle aussi sa pratique sur une conception globale du fonctionnement de l'organisme, mais notamment en ce qui concerne les relations entre la colonne vertébrale, le système nerveux, le système musculaire et certains troubles de la santé. Un accident, une chute, des tensions, le surmenage, les mauvaises habitudes de vie... sont susceptibles de provoquer un léger désalignement d'une ou de plusieurs vertèbres et peuvent entraîner un dérèglement du système nerveux. Si la circulation de cet influx nerveux est contrariée, des troubles de santé peuvent apparaître.

L'objectif du chiropracteur sera de détecter ces mauvais alignements pour effectuer des manipulations vertébrales et du bassin (oui ça peut craquer) pour rétablir la circulation normale de l'influx nerveux, entraînant la capacité naturelle du corps à récupérer.

L'Académie nationale de médecine reconnaît, dans son rapport sur les thérapies complémentaires, l'intérêt des manipulations vertébrales dans la prise en charge des lombalgies, cervicalgies, mais également des céphalées d'origine cervicale⁹.

Aux États-Unis, le *Journal of the American Medical Association* recommande d'ailleurs aux patients de consulter un chiropracteur en première intention pour le soin des lombalgies.

La chiropraxie peut également donner de bons résultats pour les sciatiques, cruralgie, lumbago, torticolis et bien d'autres douleurs notamment en lien avec les articulations (tendinites, arthrose...).

Cette pratique s'adresse à tous mais elle n'est pas recommandée en cas d'anomalie osseuse, cancer, tumeur, hématome, fracture aiguë et infection, ostéoporose et maladie fragilisant les os, tendons, ligaments et veines, certaines hernies discales, hypermobilité congénitale, compression des nerfs de la partie terminale de la moelle épinière.

Le physiothérapeute, à la base de la rééducation

Cette discipline fait tout simplement partie de la formation de kinésithérapeute¹⁰. Certains professionnels choisissent l'appellation de physiothérapeute désignant ainsi les différents moyens thérapeutiques utilisés comme spécialité : manipulation, thermothérapie (chaleur), cryothérapie (froid), électrothérapie, hydrothérapie (eau), ultrasons, ondes électromagnétiques pulsées, massages...

Les rhumatologues la pratiquent pour la rééducation et le traitement de maladies rhumatologiques. Elle est conseillée pour traiter des maux de dos, des problèmes posturaux, entorse, fracture, arthrite, arthrose, polyarthrite rhumatoïde, troubles neurologiques, etc.

Si la cause de la douleur est connue de façon certaine, la séquelle d'un accident par exemple, mieux vaut se diriger vers un physiothérapeute qui saura quel massage, technique ou exercice appliquer.

Si, en revanche, l'origine de la douleur est floue, l'ostéopathe est plus approprié car il a les moyens de cerner la cause de la douleur et d'y remédier.

Le fasciathérapeute, pour une approche plus douce

Cette nouvelle méthode manuelle a pris son envol ces dernières années en raison de la découverte des rôles majeurs de tissus conjonctifs appelés fascias. Cette fine membrane fibreuse, translucide et malléable, forme un réseau complexe qui relie le sommet du crâne au bout des orteils en se faufilant partout, de la surface de la peau jusqu'aux cellules ! Elle enveloppe l'ensemble des structures corporelles : les muscles, les os, les artères, les organes.

Si ces fascias sont tendus et crispés, ils ne sont plus en capacité d'absorber et de répartir de manière harmonieuse les chocs physiques et psychologiques, apparaissent alors douleurs et autres troubles fonctionnels.

Les fascias sont en étroite relation avec le système nerveux central. En cas de perte d'élasticité et de tonicité peuvent émerger anxiété, stress, mal-être et autres réactions émotionnelles.

Cette méthode sollicite les capacités d'autorégulation du corps. **Mouvements**

Le seul thérapeute non-médecin à pouvoir manipuler les vertèbres

En 2011 les chiropracteurs (profession reconnue en France depuis 2002) deviennent les seuls thérapeutes non-médecins autorisés à pratiquer des manipulations vertébrales sans avis médical¹¹. Le chiropracteur est enregistré à l'ARS et possède un numéro ADELI. La chiropraxie n'est pas remboursée mais prise en charge par certaines mutuelles. La formation du chiropracteur compte parmi les plus exigeantes des formations dans le champ de la santé. Seul l'Institut franco-européen de chiropraxie (IFEC), agréé par le ministère de la Santé, délivre cette formation en France.

lents, pressions douces et profondes redonnent mobilité et souplesse aux fascias et apportent un bien-être physique et psychologique¹².

Cette pratique est conseillée aux personnes anxieuses, stressées, en burn-out, fatiguée, pour les douleurs chroniques (arthrose, fibromyalgie, rhumatismes, etc.) et aiguës (lumbagos, sciatique, etc.), traumatologie (entorses pathologies musculaires), céphalées, migraines, acouphènes, névralgie d'Arnold, bronchite, asthme... troubles du transit, règles douloureuses, etc. Elle est accessible aux personnes de tout âge, la finesse du toucher entraîne peu de contre-indications.

■ **Nathalie Rigoulet**

Toutes ces informations d'ordre général sont données à titre indicatif. En aucune façon elles ne peuvent censurer ou encourager telle ou telle pratique. Chaque professionnel possède ses spécificités et ses qualités et les diplômes ne reflètent ni la personnalité, ni la relation patient/thérapeute qui tiennent une place essentielle dans tout processus thérapeutique.

L'ATELIER PRATIQUE

Une technique... « gonflée » pour s'endormir en 60 secondes chrono

Un chercheur américain de l'Université de l'Arizona, Andrew Weil, s'est intéressé à la question du sommeil, notamment dans le cadre d'insomnie et de difficultés à l'endormissement. Il a finalement développé une technique simple, basée sur des techniques yogi, pour s'endormir en une minute¹ !

Il s'agit d'un exercice de respiration profonde baptisé « Méthode 4-7-8 » qui permet à la fois de détendre son corps, surtout les muscles, de se vider la tête et de retrouver son calme et diminuer son anxiété grâce à quelques étapes :

1. Placez le bout de votre langue contre le palais, juste derrière vos dents du haut (position qu'elle devra garder pendant toute la durée de l'exercice)

2. Expirez l'air de vos poumons au maximum, jusqu'à les vider totalement par la bouche

3. Fermez la bouche et tout en comptant mentalement jusqu'à 4, inspirez lentement

4. Bloquez l'air durant 7 secondes

5. Videz tout l'air bruyamment par la bouche en comptant jusqu'à 8 mentalement

6. Ce cycle de respiration doit être répété 4 fois.

Le scientifique précise que les résultats seront encore meilleurs si l'exercice est répété au minimum deux fois par jour. Selon lui, les changements après 4 à 6 semaines sont « magnifiques ».

1. www.medicalnewstoday.com/articles/324417#how-to-do-it

NEWS

Après avoir lu ça... vous n'aurez plus envie de boire que de l'eau !

Vous le savez déjà, le sucre n'est pas bon pour la santé. Mais de récentes recherches scientifiques, menées par la Washington University School of medicine, aux États-Unis, ont réussi à associer les boissons sucrées et une maladie bien spécifique : chez les femmes **de moins de 50 ans**, la consommation de boissons sucrées serait liée à un risque accru de développer un cancer colorectal. Par rapport aux femmes qui buvaient un peu moins de l'équivalent d'une canette de boisson sucrée par semaine (24 cl), celles qui buvaient deux portions ou plus par jour avaient un peu plus de deux fois plus de risques de se voir diagnostiquer un cancer colorectal avant l'âge de 50 ans. Les chercheurs ont par ailleurs calculé une augmentation de 16 % du risque pour chaque portion de 24 cl supplémentaire par jour. Et pire, entre 13 et 18 ans, chaque portion quotidienne était liée à un risque accru de 32 % ! Cette étude observationnelle ne peut pas démontrer que la consommation de boissons sucrées provoque ce type de cancer mais il semble en tout cas sage d'appliquer le principe de précaution...

Hur J, Otegbeye E, Joh HK, Nimptsch K, Ng K, Ogino S, Meyerhardt JA, Chan AT, Willett WC, Wu K, Giovannucci E, Cao Y. Sugar-sweetened beverage intake in adulthood and adolescence and risk of early-onset colorectal cancer among women. *Gut*. 2021 May 6

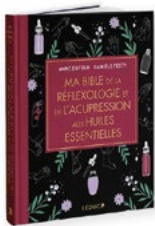
NEWS

Antibiotiques et crise cardiaque : le lien enfin prouvé

Nous avons déjà publié un article dans l'un de nos numéros sur les antibiotiques qui rendent fou¹... mais cette fois-ci ce n'est pas du cerveau dont il est question, mais du cœur ! Une équipe de chercheurs de l'université écossaise de Dundee a prouvé le lien entre les antibiotiques, en particulier la clarithromycine, et les crises cardiaques. Leur étude a montré que, par rapport aux patients à qui l'on avait prescrit de l'amoxicilline, ceux qui prenaient de la clarithromycine étaient 31 % plus susceptibles d'être admis à l'hôpital avec un problème cardiaque dans les 14 jours suivant le début de la prescription et 13 % plus susceptibles d'être admis à l'hôpital avec un problème cardiaque un an après. L'équipe de chercheurs a en plus constaté que les patients prenant d'autres médicaments, tels que les statines, étaient encore plus susceptibles d'avoir un problème cardiaque s'ils recevaient de la clarithromycine plutôt que de l'amoxicilline. Les médicaments tels que les statines et la clarithromycine agissent dans le corps grâce à une protéine appelée glycoprotéine P. En utilisant des données génétiques, les scientifiques ont par ailleurs découvert que les patients ayant une prédisposition génétique à réduire l'activité de cette glycoprotéine P présentaient également un risque 40 % plus élevé de problèmes cardiaques jusqu'à un an après la prescription lorsqu'ils prenaient de la clarithromycine plutôt que de l'amoxicilline. Ces résultats pourraient être utilisés à l'avenir pour permettre d'adapter les prescriptions d'antibiotiques alternatifs aux patients s'ils prennent des inhibiteurs de la glycoprotéine P tels que les statines, ou s'ils ont un génotype particulier.

1. « Ces antibiotiques qui rendent fou – Et comment vous soigner sans déglisser votre cerveau », *Révélation Santé & Bien-Être* n°28, janvier 2019
Mordi, Chan, Yanez, Palmer, Lang, Chalmers, « Genetic and pharmacological relationship between P-glycoprotein and increased cardiovascular risk associated with clarithromycin prescription: An epidemiological and genomic population-based cohort study in Scotland, UK », *PLoS Medicine*, Nov. 23, 2020

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles



Voici un joli livre très complet avec l'incontournable Danièle Festy, pharmacienne spécialiste des huiles essentielles et Anne Dufour, journaliste et aromathérapeute / réflexologue. Riche d'un contenu solidement documenté, il permet de comprendre que nous avons à la maison les outils pour soulager énormément de problèmes de santé : sciatique, stress, ballonnements, bronchites... simplement en se massant les mains et les pieds avec des huiles essentielles. C'est également une référence pour acquérir des connaissances sur les huiles essentielles et les méridiens de circulation énergétique.

Danièle Festy et Anne Dufour, éditions Leduc, avril 2021, 29,90 euros

Solutions Naturopathie : démarrez la collection !



Si vous ne connaissez pas encore cette collection de livres lancée par mon collègue naturopathe Nicolas Wirth, c'est le moment ! L'objectif de cette série très complète ? Rendre accessible les secrets des naturopathes, les approches qu'ils utilisent pour mieux vous connaître, leurs stratégies face à telle ou telle pathologie, leurs techniques naturelles, les plantes

qu'ils utilisent (qui ne sont pas forcément les plus vendues ou à la mode)... Pour ce faire, il a réuni les naturopathes les plus compétents dans leur domaine et ça vaut le détour ! Les deux derniers tomes sont en préparation mais, en attendant, vous pouvez déjà découvrir les tomes I et II par ici : <https://pst.media/?id=rsb>

Révélation Santé & Bien-être

Directrice de la publication : Carole Levy

Responsable de la rédaction
et rédacteur en chef : Florent Cavalier

Éditrice : Claire Fouilleul

Rédaction : Priska Ducœurjoly, Anne-Charlotte Fraisse, Marion Paquet, Nathalie Rigoulet, Valérie Coester

Relecture scientifique : Frédéric Sardon (médecin et naturopathe)

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 : <https://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*

Comment préparer une greffe des poumons ?

Bonjour, je dois me faire greffer des poumons, pourriez-vous me dire quelle alimentation je devrais suivre avant la greffe afin qu'elle se passe au mieux ? Merci. Eugène

Chassez le stress

En premier lieu, tentez de minimiser toutes les sources de stress (les hormones du stress agissant sur la circulation sanguine). Le but n'est pas de « contrôler » votre vie de manière obsessionnelle, mais de multiplier les moments ressourçants, tels que :

- Balades en pleine nature (bains de forêt)
- Musique relaxante (les fréquences 528 Hz, que l'on peut trouver sur YouTube seraient reconnues comme thérapeutiques)
- Pause sur les contraintes
- Méditation/sophrologie/relaxation
- Exercices de visualisation le soir (pour « programmer » votre inconscient) lors desquels vous pouvez vous projeter mentalement avec ces nouveaux poumons en pleine santé.

Soignez l'alimentation

Votre alimentation doit être la plus saine possible, bio ou issue de producteurs locaux, maximisant l'apport naturel de vitamines, protéines, bons gras et fibres.

D'où l'importance des légumes variés, avec si possible des légumes verts et colorés à chaque repas, des légumineuses au moins trois fois par semaine (pois chiches, lentilles, haricots blancs), des céréales variées et complètes (quinoa, avoine, riz complet...), des oléagineux non transformés (amandes, noix,

noisettes), des fruits en dehors des repas, par exemple vers 17 h (la digestion est ainsi meilleure).

Idéalement, commencez les repas par une entrée crue, pour activer le processus de digestion et l'apport en fibres, pour entretenir le microbiote intestinal.

Les protéines animales (si vous n'êtes pas végétarien), auront également leur place en quantité modérée. Par exemple sur une semaine, 4 à 6 œufs d'origine biologique pour s'assurer de la bonne quantité d'oméga-3, des poissons ou crustacés deux fois par semaine, en privilégiant les petits poissons qui sont les moins pollués (anchois, sardines, truite, maquereaux), viande de préférence blanche 4 fois dans la semaine et une fois de la viande rouge, selon vos goûts.

Les matières grasses sont essentielles lors d'actes chirurgicaux, car elles permettent aux cellules de s'adapter et de cicatrifier rapidement. On choisira des huiles végétales de première pression à froid, comme l'huile d'olive, de colza, de chanvre. Seules l'huile d'olive et de coco pourront servir à la cuisson.

Je vous recommande également d'augmenter votre apport en vitamine A et provitamine A (utile à la croissance cellulaire et pour le système immunitaire), que vous trouverez dans le jaune d'œuf, les carottes, les tomates, la salade... ; en vitamine B9 (utile à la synthèse des acides aminés pour la croissance cellulaire), trouvable dans la levure de bière, les haricots secs, les légumes verts, les lentilles... ; et en vitamine D (rôle majeur dans l'immunité et la santé cardiovasculaire), trouvable dans les poissons gras, les œufs et le beurre. Pensez à consommer de l'eau avec un résidu à sec inférieur à 50 mg/l (information trouvable sur l'étiquette).

Je vous recommande, si cela vous convient, d'effectuer un jeûne intermittent deux jours la semaine qui précède (dîner tôt et ne remanger que le lendemain midi, bouillons, infusions acceptés).

Peut-on rééquilibrer une arythmie cardiaque naturellement ?

Bonjour. J'ai une arythmie cardiaque et j'aimerais savoir par quel moyen naturel je peux retrouver un rythme régulier. Merci. Gérard

J'imagine que pour avoir le diagnostic d'arythmie cardiaque vous avez sûrement consulté un cardiologue qui vous a prescrit un électrocardiogramme et peut-être un traitement. Une fois le diagnostic et sa cause identifiés, vous pouvez consulter un médecin travaillant en médecine intégrative ou un naturopathe et recourir aux pratiques suivantes :

Phytothérapie

- **L'aubépine** diminue les palpitations et renforce le cœur, elle a également une action calmante et anxiolytique. Je recommande particulièrement la forme liquide, SIPF (suspension intégrale de

plante fraîche), à raison de 5 ml deux fois par jour dans un verre d'eau. Ne pas utiliser en cas d'hypotension ou de bradycardie.

Oligoéléments

- **Magnésium** sous la forme bisglycinate en cures régulières ; manganèse-cobalt, 1 ampoule 2 fois par semaine pendant 3 semaines à renouveler tous les 2 mois.

Homéopathie

- 3 granules 3 fois par jour, selon les symptômes : *Crataegus oxyacantha* 5 CH, (palpitations émotionnelles) ; *Digitalis* 5 CH (excitation, fortes émotions) ; *Ignatia* 9 CH (oppression au niveau de la poitrine) ; *Spigella* 7 CH (palpitations douloureuses, céphalées prédominant à gauche).