

PAGE 1
LE DOSSIER MÉDICAL

La tyrannie du bonheur

■ Anne-Charlotte Fraisse

PAGE 8
THÉRAPIES OUBLIÉES

« Les sangsues sont une bénédiction contre l'arthrose et la tendinite »

■ Nathalie Rigoulet

PAGE 10
LE BUREAU DES ARNAQUES

Comment s'y retrouver dans la jungle des sucres et autres produits sucrants

■ Marion Paquet

PAGE 12
LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

La cannelle, plus forte qu'un régime alimentaire ?

■ Vanessa Baudin

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



La tyrannie du bonheur

Laissez-nous être malheureux (c'est bon pour la santé)!

Dans un monde obsédé par la quête de « la belle vie », de l'épanouissement et de la satisfaction immédiate, le bonheur est devenu une quête plus qu'un état, un business juteux plus que des sentiments heureux... Et il s'est même transformé en injonction : on se DOIT d'être heureux, à tout prix (dans tous les sens du terme)! Mais le doit-on vraiment ?!



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*¹...

1. En collaboration avec Eric Brisbare, Marabout éditions,
mars 2018 / Marabout éditions, janvier 2015 / Marabout
éditions, mars 2012

Avez-vous peur de la tristesse ?

Alors que je vivais un deuil particulièrement douloureux, une âme charitable m'a suggéré avec bienveillance de prendre des antidépresseurs. Comment j'ai reçu ce conseil non sollicité? Comme une injonction au bonheur, une interdiction à la tristesse, pourtant légitime, que je traversais. Cela m'a amenée à m'interroger sur l'injonction perpétuelle au bonheur dans notre société.

D'abord avec les professionnels qui m'accompagnaient dans ce processus, qui m'ont confirmé que les antidépresseurs pouvaient parfois être appropriés lors d'une dépression, d'un burn-out, ou d'un deuil pathologique... et que le fait d'être naturellement triste face à une réalité



Les scientifiques ont-ils trouvé la formule du bonheur ?

Une équipe de scientifiques tente (sérieusement) de résoudre le mystère du bonheur en résumant en une équation.

Pour ce faire, ils ont abordé la question sous un autre angle que les classiques enquêtes du style «êtes-vous heureux ? Répondez sur une échelle de 1 à 10...» En développant sa propre appli de jeux sur smartphone, l'équipe de scientifiques tente de comprendre ce qui provoque le sentiment d'être heureux et espère trouver LA formule du bonheur¹.

Leurs premiers résultats montrent que le bien-être ressenti ne dépend pas des performances personnelles du joueur mais plutôt de l'écart entre ses attentes et ce qu'il accomplit réellement. Plutôt qu'un objectif à atteindre, le bonheur serait surtout un moyen de mieux nous connaître. Mais la science a-t-elle vraiment sa place dans ce sujet profondément humain et sensible ?

À l'heure actuelle, il est devenu nécessaire de se pencher sur la question de notre bonheur... mais pas à n'importe quel prix ! Dans nos sociétés de gagnants, la tristesse n'a plus sa place. Le bonheur s'est transformé en injonction.

C'est le sujet qu'a décidé d'aborder Anne-Charlotte Fraisse dans son dossier sur la tyrannie du bonheur. Elle vous donne aussi des conseils pour vous retrouver, revenir à l'essentiel... Et peut-être qu'en ne cherchant pas vous le trouverez ! Bonne lecture !

Florent Cavalier

PS : pour participer à l'expérience du bonheur sur votre téléphone, il suffit de télécharger l'appli (gratuite) The Happiness project.

difficile ne rentrait pas dans le champ des applications pathologiques nécessitant des médicaments.

J'ai pu vérifier, tout au long de cette difficile traversée des émotions, que les gens qui nous entourent ont incroyablement **peur de la tristesse** et se sentent totalement démunis, incapables de simplement écouter. Au mieux, vous avez droit à une avalanche de conseils dont vous n'avez que faire; au pire, on tente de vous reconforter en vous disant que ça va passer. Or il est important de dire qu'être triste n'est pas une maladie.

Comment est-il possible que l'on en soit arrivé à espérer pour soi et ceux qu'on aime une vie totalement dénuée de coups durs ? À croire qu'il serait possible de baigner béatement dans un contentement total du premier au dernier jour de sa vie, en ignorant les souffrances, aussi bien physiques que morales, que le simple fait d'exister engendre ?

Pourquoi considère-t-on la tristesse, le malheur, la douleur, comme des émotions devant rester invisibles ?

Pour la première fois dans l'histoire de ma collaboration au journal, je ne vais pas vous livrer des solutions issues de la naturopathie ou de la médecine naturelle pour augmenter votre taux de bonheur, mais plutôt vous emmener sur les chemins de traverse, naviguer au fil des réflexions qui émaillent ce sujet des émotions et, finalement, partager humblement avec vous ces questions qui sont le lot commun de notre humanité.

Une société des gagnants face au bonheur

« *Quand on veut, on peut.* » Voilà une petite phrase qui résonne de façon familière à bien des oreilles, je n'en doute pas. On comprend très bien le côté volontariste, la nécessité de se relever les manches pour s'accomplir.

S'il y a probablement une part de vérité dans le fait de mettre les choses en mouvement pour aller quelque part, il y a aussi, tapie juste en dessous des bonnes intentions, une culpabilisation féroce : « *Si tu n'y arrives pas (à être heureux), c'est que tu n'as pas mis toutes les chances de ton côté, que tu ne fais pas ce qu'il faut pour y arriver.* »

Quand on perd pied, la dernière chose dont on a besoin, c'est de se sentir malheureux ET responsable de son malheur. D'autant que nous ne sommes pas des individus « hors sol » et notre simple volonté ne peut pas tout face au contexte dans lequel nous vivons, qu'il soit familial, social, géographique...

Nous vivons dans une société de gagnants où le bonheur est une preuve supplémentaire de réussite. Puisqu'être heureux dépend de vous, être malheureux est de votre faute.

Le bonheur serait un état accessible à certaines conditions comme la taille de votre compte en banque, votre jeunesse, votre beauté, votre validité physique ou psychique, votre minceur, votre couleur de peau... Il faudrait appartenir à une norme dominante pour avoir accès au bonheur. Cette normativité est puissamment inscrite dans nos inconscients et modelée par l'environnement culturel dans lequel on baigne. Et il faut faire de sacrés efforts pour s'en sortir, mais cela vaut le coup : on enrichit très vite le champ des possibles en ne reliant pas notre bonheur à une ressemblance ou à des possessions.

Soyez heureux au travail, vous serez productif !

Les entreprises s'emparent du sujet du bonheur au travail, non sans un certain cynisme puisqu'une personne heureuse au travail est une personne plus productive !

De nouveaux métiers ont fait leur apparition comme le *Chief Happiness Manager*, qui est là pour créer une « culture de travail positive ». Installer un baby-foot ou des jeux vidéos, organiser des petits-déjeuners, fêter les anniversaires, équiper les bureaux pour favoriser une bonne posture... Mais également proposer de la méditation Mindfulness, connue pour favoriser le bien-être mental... Le but premier de l'entreprise, en investissant le champ du développement personnel, reste malgré tout de vous rendre plus productif et efficace, pas plus heureux.

Et que se passe-t-il si vous n'allez pas au cours de yoga, que vous n'avez pas envie de confier vos états d'âme à la structure qui vous permet de payer les factures ?

1. <https://medicalxpress.com/news/2021-05-happiness-equation.html>

C'est là que cette volonté apparemment bienveillante trouve sa limite: si votre entreprise fait tout pour que vous soyez heureux et que vous ne l'êtes pas, cela fait-il de vous un mauvais employé, qui ne travaille pas assez sur lui? Car l'injonction au développement personnel est probablement ce que l'on a trouvé de plus intrusif au monde!

Quand le bonheur devient business

La course au « toujours plus » voudrait nous faire croire que notre bien-être dépend de nous et d'une chose principalement: gagner de l'argent, pour pouvoir le dépenser et assouvir nos besoins, notre liberté de consommer. Le bonheur serait à vendre.

Et ce n'est pas réservé aux amateurs de grosses voitures et de supermarchés. Il suffit de se rendre dans un salon du bien-être pour voir s'étaler les promesses de joies à crédit tout autant qu'ailleurs: appareils de massage, de cuisine, purificateurs d'eau, huiles végétales ou sprays aux huiles essentielles... Ici aussi le bonheur et la sérénité ont un prix.

Livres hebdo sort chaque année un classement des meilleures ventes de livres. Dans la catégorie livres pratiques, sorti en février 2021, *Les quatre accords Toltèques* et *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même* caracolent en tête des ventes. Mais au-delà des livres, stages de développement personnel, de yoga, de chamanisme, séances de psy, et même applis... Le chemin vers le bonheur s'est transformé en un jeu business.

Cette industrie « pèse déjà des milliards », avancent les chercheurs Edgar Cabanas et Eva Illouz¹. Ils affirment également que c'est l'essor de la psychologie positive, partant du postulat que nous sommes responsables de nos émotions et de notre bonheur, qui a permis le déploiement de cette nouvelle industrie tournée vers l'épanouissement personnel.

Le bonheur intérieur brut, vous connaissez ?

Cette expression, résumée en BNB, a été utilisée pour la première fois en 1972 par le roi du Bouthan de l'époque. Depuis, le pays a tenté d'axer toute sa politique et ses choix de développement en plaçant le bonheur de ses citoyens avant le reste².

C'est grâce à cette initiative que l'ONU a lancé le World happiness report en 2012, un classement des pays en fonction du bonheur de leur population (le Bouthan n'y arrivait qu'en 97^e position en 2019³).

Cela ne veut pas dire que tous sont des arnaques et que tout cela n'est « que du blabla » marketing. Le développement personnel reste un vrai levier de mieux être... Il est simplement important de trouver la juste mesure des choses: vous n'avez sûrement pas besoin de recréer chez vous le rayon « développement personnel » du bouquiniste pour vous sentir mieux, ni d'aller faire un crédit à la banque pour pouvoir assister à ce stage à l'autre bout de la France. Mesurez vos priorités et trouvez des solutions adaptées à vos budgets, sans vous faire avoir par le marketing parfois agressif et les modes relayées par des influenceurs plus ou moins fiables qui peuvent entraîner sur des chemins douteux.

Pourquoi ne pas, par exemple, emprunter les livres qui vous intriguent plutôt que de tous les acheter? Vous pouvez aussi faire appel à des thérapeutes certifiés qui sauront certainement vous conseiller des stages, des thérapies ou des confrères qui seront sérieux. La clé, c'est de prendre son temps.

La joie est-elle inscrite dans vos gènes ?

La science tente, elle aussi, de trouver la réponse à cette question: où est le bonheur? Serait-il dans notre ADN,

dans nos cellules, dans notre cerveau, dans nos gènes?

Et si, dès la naissance, notre prédisposition au bonheur était inscrite dans les gènes? C'est une possibilité évoquée par Philip Gorwood, psychiatre chef de service à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, qui explique que la variabilité des traits humains, dont l'aptitude au bonheur, s'explique pour un tiers par la génétique.

Par exemple, le gène 5-HTT est lié à la sérotonine⁴, un neurotransmetteur impliqué notamment dans la sensation de bien-être. Il peut être pourvu d'allèles longs ou courts⁵, et les chercheurs ont remarqué que les individus pourvus de plus de version longue de ces gènes étaient moins susceptibles d'être anxieux⁶.

Cela dit, être porteur d'allèle court ne vous condamne pas: c'est, comme pour tout ce qui concerne la génétique, une prédisposition qui se révèle en cas d'événements stressants majeurs (deuil, séparation...). Et, là encore, il existe des solutions, puisque les porteurs de l'allèle court en dépression réagissent mieux à la psychothérapie que les porteurs du gène long du bonheur.

L'environnement joue un rôle prépondérant dans l'expression du génome, et l'on peut faire son propre bonheur. Le sport et l'alimentation qui améliorent l'humeur pourraient eux aussi modifier durablement notre génome du bonheur.

La science peut-elle mesurer le bonheur ?

D'un point de vue strictement scientifique, « l'idée générale est la suivante : les sentiments positifs se lisent dans l'activité cérébrale du côté gauche de la partie du cerveau située derrière le front (c'est-à-dire côté main gauche); l'individu éprouve un sentiment de dépression quand cette partie du cerveau devient inactive. Les sentiments



1. Edgar Cabanas et Eva Illouz, « Hapycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies », Paris, Premier Parallèle, 2018, 260 p.

2. « 5 minutes au Bouthan: le bonheur est-il le meilleur indicateur de croissance? », Arte, 20 mars 2019

3. <https://worldhappiness.report/ed/2019/>

4. <https://www.nature.com/articles/nhg201139>

5. <https://www.nature.com/articles/nn1463>

6. <https://www.nature.com/articles/nn1964>

*« négatifs, eux, sont liés à l'activité du côté droit de la partie du cerveau située derrière le front ; quand celle-ci est inactive, l'individu peut éprouver un sentiment d'exaltation⁷ », comme le détaille Richard Layard dans son livre *Le prix du bonheur*.*

Il existe également des échelles créées pour mesurer votre bonheur selon différents critères, dont la première, l'échelle de Cantril, existe depuis 1965. Sachez en plus qu'aujourd'hui de nombreuses applis vous proposent de « mesurer votre bonheur » (mais cela ne vous rendra pas forcément heureux, vous êtes prévenus).

Le labyrinthe du bonheur dans notre cerveau

« *Le bonheur traduit en particulier l'harmonie entre les deux parties du cerveau dotées d'un pouvoir de décision: le limbique et le néocortex ou en d'autres termes le cerveau des automatismes et celui de la réflexion personnelle* », d'après Christian Boiron, auteur de *La source du bonheur*⁸. Ce serait donc dans la tête que tout se passe...

Mais il faut savoir qu'après un événement heureux ou malheureux, que ce soit un accident de voiture ou un mariage, l'effet émotionnel produit ne dure ni dans un sens ni dans l'autre: on retourne toujours à un état initial médian après quelques mois (ou années selon l'événement), que l'on ait gagné au loto ou divorcé. Surprenant n'est-ce pas?!

Nos capacités d'adaptation sont incroyables et souvent insoupçonnées. C'est notamment dû au circuit de récompense du cerveau, qui s'habitue vite. Un exemple tout simple: ce sentiment si plaisant lorsque vous entrez dans une boulangerie emplie de l'odeur des croissants chauds? Finalement, cette odeur « disparaît » rapidement, vous ne la remarquez même plus ensuite. C'est le même mécanisme de récompense qui est en jeu.

Pour les neurosciences comportementales, le bonheur agirait comme un

moteur, pour créer quelque chose qui n'existe pas⁹: l'hippocampe se sert des souvenirs pour créer **une anticipation du bonheur**, en lien avec le cortex préfrontal, cette partie du cerveau capable de classer des choses abstraites. S'il en découle du bien-être, cette anticipation sera jugée positive et envoyée dans notre « centre d'appétit pour le désir », le striatum, au cœur du cerveau, qui libère la dopamine, l'hormone du plaisir. Ce fonctionnement cérébral suggère que la capacité au bonheur est en fait basée sur une anticipation des bonheurs à venir.

Une autre notion, assez différente, consiste à être heureux quand notre vigilance lâche prise. C'est un état où une partie du cerveau, le gyrus cingulaire antérieur, arrête de fonctionner. Cette petite partie de rien du tout est chargée du jacassement intérieur perpétuel, un juge hyperactif qui voudrait que toute situation soit idéale, tout le temps. Dans un état qui est qualifié de « flow » par les psychologues, la concentration sur une tâche, un échange, est totale. A ce moment-là, le petit girus se tait; on ne doute plus, on ne juge plus, on vit, tout simplement. C'est un état bien connu des gens créatifs: on oublie l'heure, plongé dans la composition d'un album photo, la réfection d'un meuble, la musique, qu'on l'écoute ou qu'on la crée.

La course perpétuelle à un bonheur qui viendrait de l'extérieur en prend encore un sacré coup dans les dents, puisque l'harmonie intérieure ne se gagne qu'à partir du moment où l'on fait la paix avec ses émotions, toutes ses émotions.

Un opioïde et des hormones de stress dans vos larmes

Tous les thérapeutes vous le diront: les tristesses qui restent enfermées en nous se transforment en autre chose pour s'exprimer physiquement, d'une façon ou d'une autre.

La souffrance psychique réprimée a des répercussions sur le corps et donc sur notre santé.

Si l'on ne sait pas encore aujourd'hui de façon certaine comment les pleurs

fonctionnent, nous avons la certitude que l'humain est la seule espèce qui pleure. Et les pleurs liés aux émotions ont une composition différente des pleurs en réaction à une irritation mécanique comme éplucher des oignons. Nos larmes de tristesse sont plus riches en protéines et contiennent notamment de l'enképhaline, un neurotransmetteur libéré lorsque l'on ressent de la douleur. C'est un opioïde qui est créé naturellement par le corps et dont l'action antidouleur est similaire à la morphine.

On trouve également dans les larmes de tristesse du manganèse et de la prolactine, qui est produite lorsque l'on est face à un danger¹⁰.

Certains chercheurs ont investigué le caractère bénéfique des pleurs sur notre tension vagale. Comme on ne peut pas mesurer directement l'activité du nerf vague, le rythme cardiaque et l'arythmie des sinus respiratoires ont été examinés après des pleurs de tristesse, chez des personnes déprimées et des personnes non déprimées¹¹.

Chez les personnes non déprimées, les pleurs induisent une augmentation de l'arythmie des sinus respiratoires, démontrant l'effet des larmes, qui sont comme un reset ou une remise à niveau de l'état.

Le biais de cette étude, qui montre que cette résolution n'arrive pas chez les personnes déprimées, est le contexte dans lequel les gens pleurent. Pour arriver à étudier les larmes des participants, ils ont visionné un film triste. Or regarder un film déprimant ne produit pas nécessairement les mêmes émotions qu'une tristesse personnelle intense.

De plus, la quantité de larmes versées ne permet pas d'évacuer tous les produits métaboliques d'un stress immense, comme lors d'un deuil. C'est du moins ce qu'affirme le chercheur en psychologie de l'université de Tilburg aux Pays Bas, Ad Vingerhoets, qui a étudié les larmes et écrit plusieurs ouvrages sur le sujet¹² et pour qui la présence d'hormones de stress dans les larmes est identique à la présence d'hormones de stress dans la salive: elles indiquent

7. Sir Richard Layard, « Le prix du bonheur », Ed. Armand Colin, 2007

8. Extrait du chapitre 1, Pour une définition scientifique du bonheur, pages 13 à 41, aux éditions Albin Michel, 2000.

9. Emmanuel Monnier, « Le bonheur - Dans l'ADN, les cellules, le cerveau... Mais où se cache-t-il? », *Science et vie*, février 2018

10. Dr Carrie Lane of the University of Texas dans l'article <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/how-crying-can-make-you-healthier-1009169.html>

11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12751799/>

12. Why Only Humans Weep (Pourquoi seuls les humains pleurent) et Adult Crying (Les Pleurs de l'adulte)

que l'on est stressé au moment où l'on pleure, rien de plus.

La fonction des larmes serait donc plus largement sociale que physiologique : pleurer signale aux autres la détresse et permet de trouver de l'aide.

Comme il n'y a pas de réponse définitive sur tous les aspects physiologiques et psychologiques des pleurs, la dimension artistique et créative que peuvent prendre nos larmes sont autant de pistes poétiques à explorer. L'artiste californienne Rose-Lynn Fisher les a passées au microscope, révélant les cartographies fascinantes que créent les différentes larmes¹³.

Accepter sa douleur, savoir entendre celle des autres

Nous avons beaucoup de leviers à notre disposition pour être heureux, à commencer par une alimentation favorisant un bon fonctionnement physiologique et psychique, le mouvement et l'attention à ses émotions... Mais cela n'empêchera jamais personne de se coltiner des cailloux dans les genoux au détour d'un virage à vélo négocié un peu serré. Ou des tristesses immenses et absurdes qui nous laissent par terre. La première relation d'aide se crée de soi à soi : accepter nos fêlures et savoir demander de l'aide.

Un proche me confiait récemment avoir pris rendez-vous chez une psychologue pour « *ne pas ennuyer les autres avec mes problèmes* ».

La création d'un espace thérapeutique neutre, avec une écoute bienveillante est un excellent moyen pour cheminer, plutôt que de partager avec ses amis, qui n'auront pas toujours l'écoute active dont on a besoin. Mais cette réflexion était intéressante. Elle questionne aussi à quel point on se refuse un droit fondamental : celui d'être préoccupé, triste ou malade, car ce n'est pas socialement acceptable.

La tyrannie du bonheur se niche jusque dans nos blessures les plus intimes, que l'on tente d'étouffer pour ne montrer aux autres que le visage convenu du bonheur. Qui, dans sa vie, ne traversera jamais d'épreuves ? Personne.

La verbalisation des souffrances est thérapeutique, de même que tisser un

« Il est des choses qu'on ne voit comme il faut qu'avec des yeux qui ont pleuré », Henri Dominique Lacordaire, religieux, journaliste et homme politique français du XIX^e siècle.

lien vrai avec les autres. Changer cette perception fautive que la tristesse est une faiblesse crée un espace d'échanges très riches.

Reconnaître et accueillir sa vulnérabilité est une force immense et fait gagner en humanité. Et c'est cette « reliance » qui naît d'une relation d'écoute et de confiance qui accroît — paradoxalement — le sentiment de bonheur.

Le retour du rituel

D'autres petites choses contribuent à accroître ce sentiment : les rituels. Ils permettent, traditionnellement, de marquer les passages importants de la vie. Avec le recul des pratiques religieuses historiques, on assiste à un renouveau des rituels par le biais de pratiques hors religions très fortes.

Quand la douleur est trop vive, le tourbillon trop puissant et l'injustice trop forte, pouvoir se tourner vers quelque chose de plus grand que nous, qui nous dépasse pour y déposer sa tristesse est d'un grand secours. Les sorcières et les guérisseurs, les chamanes et les rebouteux sont plus que jamais revendiqués, recherchés et recommandés par le bouche-à-oreille.

S'il n'existe pas de rituel spécifique à la période difficile que vous traversez, rien ne vous empêche de le créer, à l'aide d'objets ou de symboles qui ont du sens pour vous. Allumer une bougie, planter un arbre, écouter une musique qui vous relie à votre part profonde, toutes ces actions réalisées en conscience sont des rituels qui soulagent. Le rituel permet d'accorder une place aux émotions en dehors de l'espace du quotidien.

Les nouveaux rituels font émerger le besoin de célébrer pour pouvoir passer à autre chose, faire son deuil : fêtes de divorce ou de séparation, enterrements de vies de jeune fille ou de garçon... sont autant de moyens de marquer symboliquement la fin d'une ère et le début d'une nouvelle.

Un voyage à l'intérieur de soi

Les gens qui ont vécu de grands malheurs et en ont appris quelque chose sur eux gagnent en profondeur, en humanité, en intensité.

Seulement le pouvoir transformateur profond des épreuves se trouve totalement masqué par l'injonction au bonheur et, encore plus perversément, si vous n'êtes pas heureux, vous devez d'en tirer une leçon qui sera... positive et source de bonheur !

Or, les processus de transformation intérieure sont tout sauf linéaires, contrairement au storytelling qui voudrait nous faire croire à la magie du déclin qui va tout changer. Si de telles fulgurances sont possibles, les changements intérieurs ne s'opèrent pas pour tous de la même façon.

Et là encore, refusons l'obligation au bonheur dans toutes les étapes de la vie, y compris durant les traversées des vallées de larmes où l'on pense que le jour ne se lèvera plus jamais. N'essayez pas de dire à tout prix qu'il y a des leçons à tirer de la tristesse et qu'il faut positiver, il y a un temps pour tout.

« Ce que tu es suffit »

L'ère des réseaux sociaux a probablement empiré le phénomène : on partage des photos de bonheurs-clichés pour ne montrer que le meilleur. Et que se passe-t-il quand on traverse une sale journée, avalé par son canapé à regarder les histoires des autres qui s'étalent ? On se compare. On pense que l'on n'a pas assez.

Qui a le plus beau corps, la plus belle destination de vacances, la famille la plus mignonne ?

Dans cette absence totale de profondeur de l'esprit, on perd contact avec le réel. On perd pied...

Mais personnellement quand j'aimerais être plus, mieux, autre... Une petite phrase qu'affectionnent mes amies anglophones me fait beaucoup de bien :



13. www.rose-lynnfisher.com/tears.html

«*You are enough*», comprenez «tu es assez», ou «ce que tu es suffit».

C'est encore plus valable si vous avez grandi dans un environnement familial où l'amour était conditionnel. Vous n'avez pas besoin d'être autrement pour être. Ce qui vous arrive, de bien ou de mal, est un morceau de votre chemin. Chaque chemin est fait d'expériences (certains parlent de réussites et d'échecs) et c'est parfaitement OK.

F*chez-vous la paix, b*rdel !

Avez-vous remarqué que les personnes les plus violentes dans leurs jugements envers les autres sont aussi les plus dures avec elles-mêmes ?

Celle (ou celui) qui critique les corps à la terrasse des cafés se soumet probablement à une tyrannie intérieure pour correspondre à un modèle établi et jugé comme le seul valable.

La violence que l'on impose aux autres et très souvent une violence que l'on a en soi, contre soi. L'extérioriser et violenter les autres est une façon d'expulser hors de soi la pression intérieure, si forte. Or si l'on essaye d'arrêter de se juger durement, on arrive petit à petit à juger les autres moins durement également.

Commencer par se laisser tranquille, s'accepter ou se regarder avec bienveillance, plus qu'un pas vers le bonheur factice, est un pas vers la paix intérieure. Accepter ses particularités, c'est aussi s'ouvrir à l'altérité, être plus apte à accueillir les autres dans toutes leurs singularités.

À nos actes manqués

«*À tous les masques qu'il aura fallu porter, à nos faiblesses, à nos oublis, nos désespoirs, aux peurs impossibles à échanger.*» Si vous détestez Jean-Jacques Goldman, je suis désolée, mais la justesse de ces quelques phrases résume assez bien l'idée de l'intégration de tout ce qui est raté dans nos vies. Arriver à les regarder avec la même tendresse que ce que l'on estime avoir réussi, c'est devenir un tout cohérent, à l'aise avec soi.

L'auteure Cathy Karsenty¹⁴ explore dans sa dernière bande dessinée, intitulée *Presque*, les ratés de sa vie, le moment où elle est passée juste à côté de quelque chose. Et l'intérêt de cette réflexion délicate est de révéler que ce que l'on n'a pas fait, pas dit, pas eu, est plus qu'une définition en creux, par le manque, de qui nous sommes.

Ce sont également des pierres de nos édifices de vie, et à ce titre, ils méritent plus que le mépris.

La part en nous qui a peur, qui ne sait pas, qui est passée à côté, est en réalité le morceau tendre et vulnérable qu'il est grand temps d'écouter. Ce que certains analystes appellent l'enfant intérieur, celui qui a peur du noir et de la solitude. S'adresser à cette part obscure et apeurée est un moyen de cheminer vers la sérénité, l'apaisement.

Accepter de ne pas toujours être heureux

La Finlande est un pays réputé pour être celui où les gens sont les plus heureux. Le 19 mars 2021, la Finlande arrive pour la quatrième année consécutive en tête du World Happiness report de l'ONU, ce n'est pas rien ! Ils ont un mot pour résumer cet état : *Sisu*.

Ils expliquent leur degré de satisfaction par divers facteurs : une vie sans pression, avec beaucoup de place, partout la présence de la nature ressourçante : lacs, forêts (avec 4500 arbres pour 1 habitant!)...

C'est une société qui tend vers l'égalité des chances entre les personnes, où les gens ont confiance en leurs institutions, où le projet de société fait tout pour ne pas laisser les citoyens les plus démunis sur le bord de la route. Si l'on y ajoute la place réservée aux saunas et à la vie en plein air, on se dit qu'effectivement ils ont peut-être réussi à combiner plusieurs facteurs favorisant le bonheur.

Mais la clé de l'équilibre intime entre cette sécurité et ce bien-être assuré par l'extérieur ne se trouve pas nécessairement là, comme le dit très simplement l'ambassadrice finlandaise du bonheur, Päivikki Koskinen, qui est journaliste

et psychologue : «*Je ne suis pas toujours heureuse, mais j'accepte de ne pas l'être en permanence.*»

Car il est impossible de mesurer l'équilibre intérieur de chacun, sa résilience face aux traumatismes de la vie ; l'ONU mesure des facteurs extérieurs certes fondamentaux, mais la Finlande n'est pas une nation d'individus béats de bonheur à temps plein pour autant !

Faut-il être heureux ou être épanoui ?

Emily Esfahani Smith¹⁵ est auteure, psychologue et journaliste. Après avoir étudié durant de nombreuses années ce qui rendait les gens heureux, elle est arrivée à la conclusion suivante : le bonheur repose sur 4 piliers qui n'ont rien à voir avec ce que l'on entend quand les autres disent «*Je ne comprends pas, elle/il a tout pour être heureux.se*». Elle-même a constaté que la quête du travail parfait, du partenaire de vie parfait, du joli logement, de la voiture confortable, laissait les gens pire qu'insatisfaits : déprimés.

La surconsommation d'antidépresseurs dans les pays dits « favorisés » l'a amenée à s'interroger sur ce qui remplit réellement nos vies. Elle en a tiré quatre axes principaux, dont le premier est l'appartenance à un groupe, être entouré de gens avec lesquels on a des valeurs communes, un sentiment d'entraide et de sécurité.

4 piliers pour une vie épanouie

1. Trouver sa vraie famille (comme le vilain petit canard)

Ce premier pilier fait écho à l'analyse du conte *Le vilain petit canard* faite par Clarissa Pinkola Estès dans son essai *Femmes qui courent avec les loups*¹⁶ : «*(...) dans le conte, les différents animaux du village viennent regarder le "vilain" petit canard et, d'une manière ou d'une autre, le déclarent inacceptable. En vérité, il n'est pas laid, il ne ressemble simplement pas aux autres.*»

14. « Presque », paru aux éditions du Seuil en 2021

15. Je donne du sens à ma vie, Les 4 piliers essentiels pour vivre pleinement aux éditions Leduc.s et sa conférence est visible à cette adresse : www.ted.com/talks/emily_esfahani_smith_there_s_more_to_life_than_being_happy?language=fr

16. Ed. LGF, octobre 2001

On peut lire dans ce récit l'allégorie du besoin d'appartenance et le fait que sa communauté ne se situe pas systématiquement et de façon naturelle dans sa famille. Il faut alors se mettre en route, métaphoriquement ou littéralement, pour trouver ceux avec lesquels on pourra enfin s'épanouir.

2. Chercher sa raison d'être (en se posant les bonnes questions)

Le second pilier qu'elle a identifié n'est pas un petit truc: c'est la raison d'être! Qu'est-ce qui vous fait vous lever le matin avec enthousiasme? Quelles sont les valeurs fondamentales qui gouvernent votre vie? Sont-elles mises à l'honneur dans votre quotidien?

Elle nous incite à identifier ces motivations profondes pour pouvoir les répertorier consciemment dans la vie de tous les jours, changer ce qui ne vous va pas et mettre plus de sens là où il en faut.

3. Prendre le temps de raconter sa propre histoire

Le troisième pilier est l'art de se raconter des histoires. Vous comprenez peut-être pourquoi ce sujet, plus que tout autre, appelle des contributions artistiques et des essais plus que des études de laboratoire!

C'est l'idée que la mise en récit de son vécu apporte une cohérence, une satisfaction et une singularité propre à chaque individu. Cette idée est enthousiasmante car chaque vie est unique, chaque personne est un petit monde avec mille continents et recoins intérieurs fascinants.

Prendre le temps de narrer qui l'on est, qui l'on a été, forge une identité et une meilleure estime de soi. Cette idée est d'ailleurs reprise par l'auteure Tara Schuster¹⁷, qui a commencé à l'âge de 25 ans à écrire trois pages, tous les matins, pour approcher son moi intime, se guérir et côtoyer ce qu'il y a de plus fondamental en nous. Elle l'utilise comme un outil à la fois très simple et très puissant, pour écrire son histoire et révéler, par la même occasion, ces parties vulnérables qui réclament notre attention.

4. Se laisser dépasser

Et enfin, Emily Esfahani Smith pose comme **quatrième pilier** d'une vie épanouie la transcendance: voir ces moments qui nous relient avec quelque chose qui nous dépasse, que ce soit une œuvre d'art ou un paysage naturel.

Vous pensez la même chose que moi? Oui, si ces 4 axes de réflexion pour l'épanouissement sont cohérents, aucun ne garantit un bonheur perpétuel et béat. Ils sont simplement des appuis pour se sortir avec plus d'aisance d'une mauvaise passe, et aident à la résilience de chacun.

Tant que l'on n'accepte pas de vivre et de regarder son « malheur » en face, il est compliqué d'être heureux. On ne peut pas espérer faire une randonnée confortablement avec un caillou dans sa chaussure: la randonnée de nos destinées exige la reconnaissance du problème - le caillou dans la chaussure - pour accéder à une adaptation.

« La tristesse et le malheur sont précieux »

« *La tristesse et le malheur, pour pénibles et tabous qu'ils soient, sont précieux. Ils nous poussent à nous rapprocher, et cette proximité nous apporte du bonheur* », affirme le psychiatre Dirk de Wachter¹⁸.

Il rappelle qu'il n'y a pas de calendrier pour faire son deuil et que parfois, la douleur est si immense que les mots manquent. Alors, en toute simplicité, il propose d'accueillir la souffrance en prenant la personne qui souffre dans les bras.

C'est assez frappant qu'un professionnel, dont la vie est dédiée à aider les gens à cheminer dans leurs histoires et leurs souffrances par la parole, propose un contact tout simple, sans mots. À une époque où l'on s'envoie des cœurs par écrans interposés, des gens se sont mis dans la rue avec des pancartes proposant des câlins gratuits. Et le succès des « free hugs » venus des États-Unis, ne se dément pas. Car nous sommes naturellement, biologiquement, chimiquement câblés pour ce don simple et gratuit: cet échange de douceur sans

autre but que celui de partager un peu de chaleur humaine.

Je ne sais pas ce que vous en pensez, mais il me semble que la pandémie a marqué un tournant social dans l'injonction au bonheur.

Les privations de liberté ont considérablement réduit le champ des possibles pour nous divertir (et disons-le franchement: on s'est fait pas mal ch*er!). Pour la première fois, le monde entier a pu découvrir l'ennui en simultané, la solitude face à ses questionnements intérieurs, la vulnérabilité, dans ce qu'elle a de plus nu. On a eu le droit d'aller mal, d'être seul, de s'ennuyer.

Peut-être que ce face-à-face forcé avec nous-même nous a permis d'aller parler à nos monstres intérieurs, pour découvrir que ce qui nous fait si peur, ce dont on cherche à se divertir à tout prix en temps normal, n'était en fait qu'une partie de nous qui réclame attention et amour.

Après des années d'injonction à être heureux, à sourire ou à faire semblant d'aller bien, nous ouvrons, je l'espère, un nouveau chapitre où plutôt que de chercher le bonheur qui en met plein la vue, nous valoriserons l'empathie, la bienveillance, la vulnérabilité et l'acceptation des différences; mais également la conscience qu'une grande part du bonheur dépend de quelque chose au-delà de notre contrôle, que la volonté de maîtrise fait moins pour nous que l'abandon et la confiance, même si l'on doit pour cela apprendre à s'abandonner à la tristesse, au deuil pour renaitre différent.

■ Anne-Charlotte Fraisse

À lire pour accompagner cette réflexion

- « Les traversées du deuil, accueillir le chagrin et renaître à la vie » de Martine Spiesser, éditions Leduc
- « L'art d'être malheureux » de Dirk De Wachter, éditions de La Martinière
- « Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs », de Tara Schuster, Editions Jouvence
- « L'art subtil de s'en f*utre » de Mark Manson, éditions Eyrolles

17. Dans son livre *Achète toi toi-même ces p*tains de fleurs*, paru aux éditions Jouvence en janvier 2021.

18. « L'art d'être malheureux », éditions de la Martinière

« Les sangsues sont une bénédiction contre l'arthrose et la tendinite »

Les sangsues sont utilisées en médecine depuis l'Antiquité, pourtant la France continue d'assimiler l'hirudothérapie à du charlatanisme, contrairement à de nombreux pays comme la Suisse, où ces soins peuvent même être pris en charge par les Caisses de maladie complémentaires. Rencontre avec le Dr Kaehler Schweizer, éminente spécialiste suisse en hirudothérapie, qui déconstruit tous les mythes autour de ces bestioles.

La rédaction : Kaehler Schweizer, vous êtes devenue l'une des plus grandes spécialistes mondiales en hirudothérapie. Comment vous êtes-vous intéressée aux sangsues ?

Dominique Kaehler Schweizer : J'ai



suivi mes études de médecine à Paris, puis en Suisse. De médecin généraliste, je suis devenue psychiatre et me suis spécialisée en naturopathie en Allemagne, dans les

méthodes de dépuración: ventouses, saignées, sangsues, phytothérapie, diététique et thérapies par l'eau.

J'ai commencé par lire la littérature française du XIX^e siècle sur la thérapie par les sangsues puis j'ai été formée par le Dr Anselmi qui dirigeait, en Suisse, une clinique de médecine biologique où on utilisait sangsues, ventouses, parasynthèses... J'ai fait la formation de médecine alternative allemande où les sangsues sont aussi enseignées.

J'ai commencé à apprécier les sangsues, à en importer légalement d'Allemagne, à les poser puis à donner des cours.

J'ai sorti mon premier livre *Thérapie par les sangsues*¹ en 2008 et je suis partie me perfectionner en Russie et en Lituanie auprès des plus grands spécialistes comme le Pr Oleg Kamenev. J'ai rencontré là-bas la biologiste allemande Magdalene Westendorff qui avait fait la formation d'hirudothérapie à Moscou. On a écrit ensemble *Hirudothérapie*² en 2013, réédité en 2021, ouvrage traduit en russe et devenu aujourd'hui une référence mondiale.

Si l'hirudothérapie est reconnue en Suisse, elle a mauvaise presse en France où les critiques sont sévères, la comparant souvent à du charlatanisme, comment expliquer une telle différence ?

C'est historique. Si les sangsues étaient déjà utilisées durant l'Antiquité, elles connaissent leur heure de gloire grâce au Dr Broussais qui défendait l'idée que toutes les maladies proviennent d'une inflammation intestinale... Une vision un peu simpliste. Il traitait tout par les saignées et les sangsues. Il pouvait faire des saignées d'un demi-litre et poser 20 sangsues sur le foie ! Il a fait la promotion des sangsues mais c'était trop, certains médecins pouvaient poser jusqu'à 100 sangsues par patient ! Résultat : des patients décédés et les lacs d'Europe vidés de leurs sangsues. Elles sont depuis classées parmi les animaux protégés.

Les Français ont été véritablement traumatisés, pensant que « les sangsues tuent ». Ça fait 200 ans et le traumatisme reste...

En 1927, la médecine avec les sangsues avait complètement disparu car on avait découvert les microbes, mais Termier, un chirurgien français, a utilisé les sangsues sur les phlébites. Les Suisses et les Allemands se sont intéressés à cette publication et ont traité les patients par les sangsues avec succès, les Français n'ont pas suivi !

Les Russes, qui avaient découvert les sangsues pendant les Campagnes napoléoniennes, ont étudié tous les livres de l'époque. Ils ont commencé à traiter les patients avec les sangsues et ouvert

une clinique en 1937 à Moscou. Ils sont aujourd'hui devenus les plus grands experts en thérapie par les sangsues.

L'hirudothérapie que vous pratiquez est-elle comparable à celle des hôpitaux ?

L'hirudothérapie pratiquée à l'hôpital est réservée à la chirurgie réparatrice et à la traumatologie. Les sangsues sont posées sur les greffes afin d'éviter le risque de nécrose par congestion veineuse, elles empêchent le sang de coaguler, c'est la seule méthode qui fonctionne. Moi je pratique l'hirudothérapie de médecine complémentaire.

« Pour l'arthrose du genou, ça marche à 80% ! »

Pour quelles indications médicales les sangsues sont-elles conseillées ?

En cabinet on traite efficacement les bleus, hématomes, entorses, abcès, furoncles, panaris, acné... mais les sangsues sont incroyables quand il s'agit de traiter l'arthrose du genou et du pouce, ça marche à 80 % ! Beaucoup moins de douleur et plus de mobilité. De nombreuses publications appuient ces résultats³. Je pense sincèrement que les sangsues sont une bénédiction contre l'arthrose et la tendinite, ne pas poser de sangsues c'est passer à côté d'une thérapie très efficace.

Les sangsues traitent aussi: le tennis-elbow (épicondylite), apaisent les douleurs des varices et autres maladies veineuses, les migraines qui sont souvent en lien avec un déséquilibre du foie et

1. Dr D. Kaehler Schweizer, « Thérapie par les sangsues-Secrets et bienfaits de l'hirudothérapie », Ed. Jouvence (épuisé)

2. D. Kaehler Schweizer, M. Westendorff, « Hirudothérapie », Ed. Belisana Verlag (édité en allemand)

3. www.leeches.ch/literatur/

du rein, les parodontoses, glaucomes et otites chroniques, ainsi que le traitement des problèmes de foie.

Les résultats sont également intéressants sur les troubles gynécologiques (aménorrhées, douleurs prémenstruelles, stérilité) mais ce sont les Russes qui pratiquent plus spécifiquement ces soins.

Quelles sont les contre-indications ?

Les troubles de la coagulation, l'hémophilie, les personnes anticoagulées traitées au Sintrom® - ou au Marcoumar® par exemple, la grossesse et les règles, les personnes immunodéprimées.

D'où viennent les sangsues que vous utilisez ?

Nous avons notre propre élevage de sangsues, c'est mon mari qui s'en charge au sein de notre société Hirumed⁴. Les sangsues sont des animaux protégés selon la Convention de Washington et les nôtres sont exclusivement vendues en Suisse. Des permis spéciaux sont obligatoires si les sangsues doivent être importées ou exportées.

« Sa salive est 20 fois plus efficace que l'héparine »

Comment peut-on expliquer l'efficacité des sangsues ?

Quand la sangsue mord le patient, son but est de se régaler au maximum de son sang. L'organisme du patient met en route des mécanismes de coagulation pour refermer la blessure mais la sangsue ne se laisse pas faire et envoie des substances anesthésiantes et anticoagulantes afin que le sang reste fluide. L'organisme du patient réagit par une action inflammatoire pour éjecter la sangsue qui elle, de son côté contrecarre cette agression en envoyant des substances anti-inflammatoires... Victorieuse, la sangsue pompe le sang nécessaire et se détache lorsqu'elle est repue!

Sa salive est un cocktail de substances biologiquement actives qui peuvent notamment empêcher la formation d'une thrombose mais aussi dissoudre un caillot déjà formé.

On parle souvent de l'hirudine, une petite protéine 20 fois plus efficace comme anticoagulant que l'héparine. Jusqu'en 1935, on pensait vraiment que c'était l'hirudine qui faisait tout, puis une chercheuse russe a découvert beaucoup d'autres substances anticoagulantes et anti-inflammatoires très intéressantes. On en connaît une quarantaine mais il reste beaucoup à découvrir puisqu'il en existerait plus d'une centaine!

Ça fait mal ?

Non, la sensation est équivalente à une piqûre d'ortie qui dure deux minutes. C'est la salive de la sangsue qui donne cette impression. La salive dissout le tissu sous-cutané, ça brûle légèrement et après elles injectent un anesthésique et la sensation désagréable s'arrête. Même les enfants le supportent!



Durée d'une séance

1 à 3 heures. « Pour un abcès, ça peut aller vite mais pour traiter le foie ça dure presque 3 heures. Pour traiter l'arthrose du genou, il faut compter environ 1 h 30. La première séance est toujours plus longue. »

Tarif

140 euros (150 francs suisses) + 18 euros (20 francs suisses) par sangsue (3 à 6 sangsues sont nécessaires par séance). Selon les cas, il faut ou non plusieurs séances. Les Caisses de maladie complémentaires en Suisse remboursent à hauteur de 70 à 80 % du prix. En France, cette thérapie était prise en charge par la sécurité sociale jusqu'en 1972, mais ce n'est plus le cas aujourd'hui⁵.

Que deviennent les sangsues après la séance ?

Les sangsues sont élevées avec du sang biologique (sang de mouton) et bichonnées, elles n'ont pas de prédateurs. Donc une fois qu'elles ont fait leur boulot sur les patients, on les congèle afin qu'elles aient une mort douce.

Comment choisir un thérapeute en hirudothérapie ?

Il est impératif que le thérapeute soit reconnu par le RME et/ou l'ASCA⁶ et qu'il ait suivi une formation complète en hirudothérapie telle que celle organisée par l'Académie européenne d'hirudothérapie⁷. Les thérapeutes formés sont recensés dans le registre du RME qui assure leur qualité.

Trouver un thérapeute en France

Les thérapeutes ne l'affichent pas toujours sur leurs plaques⁸, la pratique n'étant reconnue par aucune autorité sanitaire française. Pour les trouver, le bouche à oreille semble être le moyen le plus utilisé. Si vous ne connaissez personne ayant déjà eu recours aux sangsues, vous pouvez vous adresser à des thérapeutes reconnus en Suisse qui pourront peut-être vous orienter vers des collègues français, ou alors passer par des sociétés élevant des sangsues médicinales, comme Ricarimpex⁹, l'un des seuls élevages au monde de sangsues médicinales, qui fournit chaque année entre 10 000 et 20 000 spécimens aux hôpitaux français¹⁰.

■ Nathalie Rigoulet

Pour aller plus loin

L'Académie européenne d'hirudothérapie organise des formations reconnues par la Caisse de maladies suisse d'une durée de 50h destinées aux médecins, physiothérapeutes, infirmières et tout thérapeute reconnu par le RME. www.hirumed.ch

Comment s'y retrouver dans la jungle des sucres et autres produits sucrants

Sirop d'agave, d'érable, de riz, poudre de stévia, de dattes, morceaux de sucre blond, roux... Les produits sucrants se diversifient dans les rayons en même temps que se développent les alternatives « zéro sucres » : light, zéro... Tous nous promettent le plaisir du goût sucré, avec des effets moindres sur la santé. Mais tous ces édulcorants valent-ils mieux que les traditionnels sucres de betterave et de canne qui dominent le marché ? Enquête sur ces saveurs, parfois trompeuses.



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

Les dérives de notre cerveau reptilien

« Notre cerveau reptilien nous pousserait vers les saveurs sucrées en réminiscence des temps reculés où les aliments au goût sucré offraient une source de calories facilement mobilisables, écrit Joseph Garnotel, agro-économiste et auteur de *La Saga du Sucre, entre douceur et amertume*¹. En dehors du miel, une bonne dizaine de plantes furent ainsi utilisées : la canne à sucre, le palmier saccharifère, l'érable à sucre, l'agave, la stévia etc. eurent des usages mémoriaux. »

C'est toutefois la canne à sucre qui conquiert le monde, au prix de la traite négrière. Cette sombre histoire lui permet de fournir, aujourd'hui, 80 % de la demande mondiale en sucre de table, étant cultivée dans 113 pays des aires tropicales et tempérées chaudes. Pendant longtemps, elle n'eut pas d'autres réels substituts que le miel pour les Européens, jusqu'à ce que ces derniers tentent de rompre leur dépendance : « Des motivations économiques animèrent ceux qui projetaient d'entrer dans

le commerce lucratif du sucre, écrit Joseph Garnotel. Des raisons sociales s'imposèrent également dans ce choix, inspirées par les milieux anti-esclavagistes anglo-saxons. (...) c'est dans ce contexte que la betterave à sucre fit sa percée » et que l'or blanc pu se démocratiser en France. « Puis apparut, à la fin du XIX^e siècle, le premier édulcorant de synthèse : la saccharine, qui connut son heure de gloire durant la Seconde Guerre mondiale alors que le sucre était rationné. Enfin, les "sucres de céréales" pointèrent leur nez. Mis en marché dans les années 1960, le sirop de glucose-fructose tiré du maïs, s'invita dans la fabrication des sodas. »

Connaissez-vous la saccharophobie ?

Les « nouveaux sucres naturels », comme le sirop d'agave ou de fleur de coco, ne sont donc pas le fruit de découvertes récentes mais leur arrivée dans les rayons témoigne de l'intérêt des consommateurs pour des alternatives aux morceaux issus de la canne ou de la betterave, à l'égard desquels la méfiance n'est d'ailleurs pas nouvelle non plus. Le sucre a fait l'objet d'un désamour, que certains auteurs nomment même « saccharophobie » dès la fin du XVI^e siècle, lit-on dans *La Saga du Sucre, entre douceur et amertume* : « Plus le sucre est travaillé, plus il est ferme et blanc, mais aussi plus il perd de sa douceur et moins il est sain. » On incrimine déjà les méthodes de lessivage à haute température et de purification à la chaux, qui éliminent certes les impuretés, mais également vitamines et minéraux. « Même d'origine végétale, les sucres industriels, hautement

transformés, sont ce qu'il y a de pire pour la santé, confirme la micro-nutritionniste Valérie Espinasse, car ils ont des index glycémiques très élevés. »

Plus l'indice glycémique (IG) est élevé, plus le sucre est assimilé rapidement. Problème ? Un régime trop riche en aliments à IG élevé peut provoquer une résistance à l'insuline et donc favoriser le diabète de type 2.

Le complice des cancers et de l'obésité

Outre le diabète, la consommation de sucre est étroitement associée au risque de présenter un surpoids, voire une obésité, directement reliée à plusieurs graves problèmes de santé : « Les glucides simples sont rapidement assimilés par la circulation sanguine, lit-on dans *Le sucre, cet ami qui vous veut du mal*², de Louise Kahors. Ils sont ensuite soit directement utilisés par les cellules, soit stockés sous forme de glycogène. »

Mais si la quantité est trop importante, le foie transforme le glucose en réserves de graisse, stockée dans le tissu adipeux. Ce qui peut entraîner un surpoids et une obésité « qui représentent un terrain à risque pour les maladies chroniques et le cancer, alerte Sabine Houdart, scientifique à l'ANSES³ ayant coordonné plusieurs expertises collectives sur les sucres et sur les édulcorants intenses. L'obésité favorise un état général inflammatoire, propice au développement des cellules cancéreuses. Ce surpoids entraîne également des modifications endocriniennes impliquées dans certains cancers, tels celui du sein ou de la prostate. »

1. Editions Quae, mai 2020

2. Ed. Guy Trédaniel, juillet 2004.

3. ANSES : agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

Le chiffre : 20 % des Français consomment trop de sucres⁵

Cette relation entre sucre, obésité et cancer a été mise en évidence dans une étude de 2015⁴, qui suggère que les sucres agissent également comme carburant pour les cellules cancéreuses. Mais ces maladies chroniques étant toujours multifactorielles, les sucres ne peuvent être seuls accusés de provoquer des cancers. Ils sont en tout cas complices.

Quand le sucre s'attaque au cerveau

Le procès des sucres ne s'arrête pas là car de nombreuses études l'incriminent au sujet d'autres pathologies : l'hypertension artérielle⁶, l'acné, des infections urinaires ou vaginales⁷.

Une étude américaine⁸ met même en relation l'excès de sucre avec une diminution possible du volume cérébral et particulièrement de la zone de l'hippocampe, impliquée dans les fonctions d'apprentissage et de mémoire : la consommation excessive de sucre pourrait ainsi favoriser la maladie d'Alzheimer.

D'après une autre étude⁹, celle de Parkinson ou la sclérose en plaques semblent également affectées par une consommation excessive.

Même si les recherches manquent pour confirmer les hypothèses soulevées, il est évident que l'excès de sucres altère, d'une manière générale, l'équilibre de l'organisme et donc la santé. Pour contrer ce problème, l'industrie agroalimentaire a donc développé des « faux sucres », des substituts appelés « édulcorants intenses », censés apporter le pouvoir sucrant du sucre, sans ses inconvénients, notamment caloriques.

Arrêtez de vous faire avoir par le zéro sucre

Dans la pratique, ces options sont loin d'être des alternatives idéales. Les études réalisées par l'ANSES n'ont « pas observé de bénéfices à l'introduction de substituts

de sucres pour prévenir la survenue du diabète ou maîtriser son poids, résume Sabine Houdart. Par ailleurs, d'après certaines études, les édulcorants intenses pourraient avoir un impact néfaste sur l'IMC et la prise de poids. Une hypothèse pourrait être qu'ils provoquent un effet de compensation: les personnes estiment pouvoir manger deux yaourts plutôt qu'un, ou s'autorisent un dessert si elles ont bu un soda light.»

Pourquoi les emballages de ces produits « sans sucres » nous vantent-ils alors des aliments qui évitent de grossir ? Pourquoi ce marketing n'est-il pas interdit ? « Les industriels n'affichent pas explicitement sur les emballages que leurs produits font maigrir, constate Sabine Houdart, coordinatrice scientifique à l'ANSES, mais ils utilisent des mots (« light », « zéro »...) ou des images (une silhouette filiforme), qui suggèrent dans l'esprit du consommateur que l'aliment est meilleur pour la santé.»

Le sucre n'est pas votre ennemi !

Évidemment, supprimer certaines sources de sucre serait une erreur car nous en avons besoin comme source d'énergie. Si ces apports, ainsi que ceux en graisse, sont insuffisants, l'organisme doit puiser dans les protéines des muscles. Alors, comment consommer la juste dose ? L'ANSES recommande de limiter les sucres et produits sucrés à moins de 100 g par jour, ce qui correspond grossièrement à 1 l de soda ou 1 kg de pommes... Mais passer son temps à mesurer sa consommation, calculatrice à la main, n'est pas des plus agréables.

La réponse se trouve dans une approche globale qui consiste non pas à regarder le sucre contenu dans chaque aliment, mais ce que ce dernier apporte dans sa totalité : les fruits en renferment certes, mais ils sont également source de vitamines et de fibres, essentiels à la digestion.

Le miel contient près de 80 % de sucres mais contient aussi des acides aminés,

des sels minéraux et autres substances complexes. Le sucre de canne non raffiné apporte des vitamines et le sucre de coco, un prébiotique, favorise la croissance de la flore intestinale.

Toutes ces sources de sucre sont donc meilleures que des morceaux de saccharose raffiné, ou que du sirop de glucose-fructose extrait du maïs... une des substances cachées dans les plats et produits industriels (pain de mie, sauces...). « Nous aimerions que les consommateurs s'intéressent aux informations nutritionnelles des aliments, rappelle Sabine Houdart pour l'ANSES, afin qu'ils fassent leurs choix en fonction de leurs propres besoins, sans être dupes des produits light et autres soi-disant boissons saines : les smoothies par exemple, fournissent une quantité importante de sucres. Mieux vaut manger les fruits frais entiers, qui contiennent des fibres.»

Avec les sucres, pas de solution facile... il faut savoir choisir les mieux adaptés à ses besoins pour profiter de leur saveur tout en restant en bonne santé.

5 conseils pour se faire plaisir sans abuser

- Ne pas céder au stress : des scientifiques japonais¹⁰ ont découvert que des neurones, activés en réaction au stress, libèrent des hormones dans le cerveau qui ont un rôle de « sélection alimentaire » : ils favorisent la mobilisation d'énergie et une réaction immédiate de combat ou de fuite, entraînant une envie de manger sans besoin métabolique, et particulièrement des glucides.
- Remplacer les sucres raffinés et transformés par des sucres « bruts » et naturels, à l'index glycémique moins élevé.
- Cuisiner plutôt que d'acheter des produits industriels.
- Redécouvrir le goût des aliments « nature », plutôt que de les sucrer par habitude.
- Éviter les édulcorants.

■ Marion Paquet

4. Y. Jian et al., « Dietary Sugar induces Tumorigenesis in Mammary Gland Partially Through 12 Lipoxygenase Pathway », *Cancer Research*, aug. 2015

5. Établissement des recommandations d'apport en sucre, rapport d'expertise collective de l'ANSES. Décembre 2016

6. J.J. Dinicolantonio, S.C. Lucan, « The wrong white crystals: not salt but sugar as aetiological in hypertension and cardiometabolic disease », *Open Heart*, dec. 2014

7. Louise Kahors, « Le sucre, cet ami qui vous veut du mal », éditions Kiwi, novembre 2019

8. M.P. Pase, et al., « Sugary Beverage Intake and Preclinical Alzheimer's Disease in the community », *Alzheimers Dement*, sept. 2017

9. « Daily Consumption of Sodas, Fruit Juices and Artificially Sweetened Sodas Affects Brain », *Boston University School of Medicine*, 2017.

10. Okamoto, Sato, et al., « Activation of AMPK-Regulated CRH Neurons in the PVH is Sufficient and Necessary to Induce Dietary Preference for Carbohydrate over Fat », *Cell Rep.*, jan. 2018



La cannelle, plus forte qu'un régime alimentaire ?

Vous appréciez la saveur de cette épice ? Vous avez bien raison ! Et vous n' imaginez pas combien elle peut s'avérer bénéfique tant pour la sphère digestive que neuronale ou vasculaire et même face à des pathologies lourdes telles que le diabète de type II, certains cancers ou Alzheimer. Après la lecture de cet article, vous risquez de ne plus vouloir vous en passer !

Plus forte qu'un régime alimentaire

Si vous appréciez le goût de la cannelle dans vos desserts, après la lecture de cet article vous risquez de l'utiliser encore davantage (et pas que dans les desserts) ! En effet, en plus de parfumer vos mets, réduisant ainsi la quantité de sucre employée, cette épice brune pourrait permettre une baisse significative de la glycémie !

C'est ce qu'a découvert le Dr Giulio Romeo, travaillant au centre du diabète Joslin et au centre médical de Beth Israel Deaconess de Boston¹. Pendant ses recherches, au terme de douze semaines d'expérimentation sur 51 patients, il a confirmé que ceux ayant reçu des capsules de cannelle, en parallèle d'une alimentation équilibrée, avaient un taux de sucre dans le sang moins élevé que ceux ayant eu le placebo.

Et, encore plus fort, même en petites doses, elle permettrait non seulement d'abaisser la glycémie mais également le LDL – le mauvais cholestérol – ainsi que les triglycérides et le cholestérol total².

D'autres scientifiques avaient également réussi à prouver qu'il était plus efficace d'avoir recours à la cannelle que de suivre un régime alimentaire strict seul³, incroyable non ?!

Cette épice peut finalement devenir votre meilleure alliée minceur !

Selon une étude présentée par des chercheurs américains lors des sessions scientifiques de l'American Heart Association en mai 2017⁴, l'épice permettrait d'éviter de stocker les graisses, voire de mieux les brûler. Des résultats positifs confirmés par une autre étude réalisée auprès de personnes souffrant d'obésité⁵. Là encore, une supplémentation en cannelle a permis de voir diminuer significativement le poids, l'IMC ou encore le tour de taille des personnes s'étant portées volontaires. En fait, le cinnamaldéhyde, l'un des composants de la cannelle, agit directement sur les cellules graisseuses, les encourageant à brûler de l'énergie⁶. En médecine ayurvédique, elle est particulièrement indiquée pour activer et favoriser la digestion. Présentée comme une épice qui réchauffe, elle sera en plus d'un grand secours pour se libérer des lourdeurs d'après repas.

Choisissez votre cannelle pour préserver votre foie

S'il est tentant, au regard des résultats obtenus, de saupoudrer tous nos plats de cannelle ou de l'employer en remplacement du sucre ou du sel par exemple, il convient tout de même de préciser que cette épice n'est bénéfique que si elle est consommée dans une juste quantité.

En effet, les cannelles les plus communes sur le marché, celles de Chine et d'Indonésie, ont une teneur élevée en coumarine, une substance aromatisante naturelle mais reconnue hépatotoxique (dangereuse pour le foie). La dose journalière préconisée par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) est de 0,1 mg de coumarine/kg de poids corporel⁷.

Reste sinon l'option de la cannelle de Ceylan, *Cinnamomum verum*, qui en est quasiment exempte. Le dosage mais aussi le choix de la cannelle sont donc importants. Soyez vigilant !

Par ailleurs, notez qu'il faut toujours privilégier le bâton fraîchement concassé à la cannelle en poudre, qui perd une partie de ses principes volatils : quand il est entier le bâton ne perd pas ses actifs et son arôme ; le broyer au dernier moment est la meilleure façon d'en profiter.

Deux utilisations ancestrales insolites

Conservateur naturel

Si d'anciens écrits chinois, sanskrits et égyptiens en faisaient déjà mention à des fins thérapeutiques ou dans le cadre de rituels, il semble que la cannelle ait également eu comme vocation d'aider à conserver les aliments, voire pro-

1. Romeo, Lee, et al., « Influence of Cinnamon on Glycemic Control in Individuals With Prediabetes: A Randomized Controlled Trial », *J Endocr Soc.*, 2020 Jul.

2. Alam Khan, Mahpara Safdar, et al., « Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People With Type 2 Diabetes », *Diabetes Care*, Dec. 2003

3. Hoehn, Ashley & Stockert, Amy, « The Effects of Cinnamomum Cassia on Blood Glucose Values are Greater than those of Dietary Changes Alone », *Nutrition and metabolic insights*, 2012

4. Vijaya Juturu, OmniActive Health Technologies Inc, Morristown, NJ et al., « Cinnamon Extract Inhibit Lipids and Inflammation by Modulation of Transcription Factors: In vivo model », American Heart Association ATVB-PVD Scientific Sessions 2017, Poster Session 3 - Poster Presentation 545

5. Mousavi, Rahmani, et al., « Cinnamon supplementation positively affects obesity: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials », *Clin Nutr.*, 2020 Jan

6. Jiang, Emont, et al., « Cinnamaldehyde induces fat cell-autonomous thermogenesis and metabolic reprogramming », *Metabolism*, dec. 2017

7. www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-7-2013-014294-ASW_FR.html?redirect#def2

longer leur durée de vie alors qu'ils commençaient à être avariés. Ses propriétés antimicrobiennes – qu'elle doit au cinnamaldéhyde – permettent de diminuer la prolifération de bactéries telles que la *listeria*, l'*escherichia coli*, ou encore le *staphylococcus aureus*, notamment lorsqu'elle est utilisée sous forme d'huile essentielle⁸.

Contre la mauvaise haleine

Au-delà des bienfaits obtenus par sa consommation orale, cette épice est également précieuse pour l'hygiène bucco-dentaire. Elle était d'ailleurs traditionnellement employée dans les soins dentaires et est encore parfois intégrée aux dentifrices, notamment pour éliminer la mauvaise haleine.

Une arme face à Alzheimer ou au cancer ?

L'épice suscite également un grand intérêt dans bien d'autres problématiques de santé. D'un point de vue neuronal, deux de ses composés, le cinnamaldéhyde et l'épicatéchine, permettraient de retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer⁹ : en venant empêcher les agrégats de protéine tau, les composés présents dans l'épice offriraient une meilleure protection des neurones et feraient de celle-ci une piste à suivre, notamment en prévention.

Mais il semble également que la cannelle, du moins un autre de ses composants, le benzoate de sodium, agisse sur l'hippocampe, centre de la mémoire. Une étude réalisée sur des souris¹⁰, démontre qu'après administration de cannelle pendant un mois, les petits rongeurs « boostés » à l'épice ont, lorsque l'expérience a été renouvelée, plus aisément trouvé la sortie du labyrinthe que les autres. Des résultats prometteurs qui, s'ils étaient identiques chez l'homme, pourraient être bénéfiques aux étudiants rencontrant des difficultés d'apprentissage.

Dans le cadre de la lutte contre le cancer cette fois, une étude animale a permis de constater que la cannelle de Chine pouvait contrarier la survie et

la multiplication de cellules tumorales, sans porter atteinte aux cellules saines, voire en aidant ces dernières à se régénérer¹¹. Le cinnamaldéhyde, encore lui, s'est avéré particulièrement efficace pour lutter contre les cellules cancéreuses du côlon¹².

« Médicament unique pour traiter la leucémie »

D'autres chercheurs vont encore plus loin en affirmant en conclusion de leur étude que « compte tenu de la propriété inhibitrice de l'extrait de cannelle, nous la recommandons en tant que médicament unique ou en plus d'autres médicaments pour traiter la leucémie promyélocytaire », qui est une forme agressive de leucémie¹³.

Il est difficile, voire impossible de dresser une liste exhaustive des bénéfiques que présente la cannelle pour notre organisme tant ils sont nombreux.

Si ont été abordés ici ses atouts majeurs dans le cadre de maladies spécifiques, elle est plus communément conseillée pour tout ce qui relève de la sphère digestive (lourdeurs, remontées acides, brûlures d'estomac, nausées...) mais aussi gastro-intestinale (diarrhée légère, crampes abdominales, ballonnements...). Elle est également une alliée notoire pour soutenir nos défenses immunitaires.

Du fait de la multiplicité de ses vertus : antioxydante, antispasmodique, anti-inflammatoire, antifongique, antimicrobienne, antimycotique... elle semble ne pas connaître de limites.

■ Vanessa Baudin

La recette de chaï à la cannelle d'un naturopathe

Voici une recette de chaï massala, une spécialité indienne à base d'épices et éventuellement de thé noir. Chaï (prononcer tchai) signifie thé en hindi, et massala est le nom du mélange d'épices. Ce délicieux breuvage est idéal pour réchauffer les sens, donner un regain d'énergie et favoriser la digestion.

Vous trouverez des mélanges tout prêts dans les épiceries indiennes ou en boutique bio, mais préparer vous-même le chaï a un grand avantage : il est bien plus savoureux car les épices sont fraîchement pilées.

Ingrédients pour 2 litres d'eau

- 10 gousses de cardamome
- 1 morceau de gingembre frais de 1 cm³ environ
- ½ bâton de cannelle ou 1 cuillerée à dessert de poudre
- 8 baies de poivre noir
- 5 clous de girofle
- ½ étoile de badiane
- 600 ml de lait, de préférence d'amande ou de riz

Préparation

- Dans un mortier, pilez consciencieusement les graines des

gousses de cardamome, le poivre, les clous de girofle et l'anis étoilé. Émiettez-le ½ bâton de cannelle ou ajoutez la poudre dans le mortier.

• Ajoutez le morceau de gingembre et écrasez-le pour qu'il rende son jus sur les épices encore présentes dans le mortier. Malaxez bien l'ensemble.

• Ajoutez le mélange à de l'eau froide, puis faites chauffer jusqu'à frémissement. Coupez le feu.

Si vous désirez rajouter du thé (pas nécessaire mais possible), c'est le moment ! Jetez alors une cuillerée de thé noir Darjeeling ou Assam.

• Laissez infuser à couvert durant 10 minutes.

• Filtrez ensuite dans un récipient et ajoutez le lait préalablement chauffé. Voilà, c'est prêt !

• Avec le lait de riz, il n'est en général pas nécessaire de sucrer. Pour ceux qui le veulent, optez pour des sucres complets comme du rapadura ou du muscovado. Exotisme assuré !

Recette de Nicolas Wirth, naturopathe, issue de son livre « 25 tisanes d'herboriste pour les maux quotidiens », PureSanté éditions.

8. <http://espace.inrs.ca/id/eprint/258/>

9. George, Lew, Graves, « Interaction of cinnamaldehyde and epicatechin with tau: implications of beneficial effects in modulating Alzheimer's disease pathogenesis », *J Alzheimers Dis.*, 2013

10. Modi, Rangasamy, Dasarathi, Roy, Pahan, « Cinnamon Converts Poor Learning Mice to Good Learners: Implications for Memory Improvement », *Journal of Neuroimmune Pharmacology*, juin 2016.

11. Kwon, Jeon, et al., « Cinnamon extract suppresses tumor progression by modulating angiogenesis and the effector function of CD8+ T cells », *Cancer Lett.*, 2009 Jun.

12. Li, Teng, et al., « Cinnamaldehyde affects the biological behavior of human colorectal cancer cells and induces apoptosis via inhibition of the PI3K/Akt signaling pathway », *Oncol Rep.*, 2016

13. Assadollahi, Vahideh et al., « The effect of aqueous cinnamon extract on the apoptotic process in acute myeloid leukemia HL-60 cells », *Advanced biomedical research*, vol. 2.25. 6 Mar. 2013

L'ATELIER PRATIQUE

Fabriquez votre spray antimoustique (mieux que la citronnelle)

Quand on parle de moustiques, le premier réflexe est de penser citronnelle. Malheureusement, c'est souvent décevant...

Face à la réalité, il est temps d'abandonner ce cliché ! Voici une recette à base d'autres huiles essentielles dont le pouvoir répulsif a été scientifiquement démontré, et qui devrait même repousser les moustiques tigres !

Ingrédients

- 2 ml d'huile essentielle d'eucalyptus citronné
- 2 ml d'huile essentielle palmarosa
- 3 ml d'huile essentielle de géranium rosat
- 3 ml d'huile essentielle de gingembre

Idéalement dans un flacon muni d'un spray, diluez 5 ml du mélange dans 95 % d'alcool modifié.

Utilisation

Cette synergie peut être vaporisée directement dans l'air ou placée dans l'eau d'un diffuseur à ultrasons, à raison de 5 gouttes une heure avant le coucher.

Vous pouvez aussi asperger une moustiquaire ou le revers d'un col de pyjama.

Pensez également à en mettre 5 gouttes dans une dose de crème solaire ou de lait corporel le matin au lever et en fin de journée sur les parties du corps qui seront exposées.

Bon à savoir : ce mélange est également anti-inflammatoire, décongestionnant et antalgique (donc également utile si jamais vous étiez piqué avant d'avoir mis en place toutes ces parades).

Contre-indications

La seule précaution à prendre concerne les personnes fortement allergiques soit directement avec la synergie, soit avec chaque huile : mélangez 1 goutte d'huile essentielle à 1 goutte d'huile végétale de noyaux d'abricots, puis déposez le tout dans le pli intérieur du coude. Attendez 15 à 20 minutes pour mesurer ou non l'éventuelle réaction cutanée.

NEWS

Oui, le stress fait apparaître des cheveux blancs (mais c'est réversible)

Dans une nouvelle étude, des chercheurs américains ont non seulement réussi à prouver le lien entre stress et cheveux blancs, mais ils ont même réussi à prouver que ce phénomène était réversible !

Grâce à une méthode de capture des images de minuscules tranches de cheveux (environ 1/20^e de millimètre de large), les scientifiques ont pu quantifier l'étendue de la perte de pigment, chaque tranche représentant environ 1 heure de pousse des cheveux. Ces variations subtiles, mesurées au scanner à haute résolution, ont permis d'analyser ces résultats avec le « journal de stress » tenu par chaque volontaire. Ils ont immédiatement remarqué que certains cheveux gris pouvaient retrouver leur couleur d'origine, ce qui n'avait jamais été documenté ni quantifié auparavant. Ils ont pu noter une inversion du grisonnement lorsque le stress était éliminé. « *Il y avait une personne qui est partie en vacances, et cinq cheveux sur la tête de cette personne sont redevenus noirs pendant les vacances* », a affirmé Ayelet Rosenberg, première auteure de l'étude. Les chercheurs précisent tout de même qu'ils ne pensent pas que réduire même drastiquement le stress chez une personne âgée qui a les cheveux gris ou blancs depuis des années pourra retrouver sa couleur naturelle, tout comme un jeune enfant soumis à un énorme stress ne pourra sûrement pas se retrouver avec des cheveux blancs du jour au lendemain.

Ayelet M. Rosenberg et al., « Quantitative mapping of human hair greying and reversal in relation to life stress », *eLife*, 2021

NEWS

3 fois plus de risques de dépression au travail

Une équipe de chercheurs de l'Université d'Australie du Sud a découvert que de mauvaises pratiques de management au sein d'une entreprise pouvaient largement augmenter les risques de dépression. Le but de cette étude, basée sur une cohorte de 1 084 employés à temps plein, était d'évaluer l'association entre les longues heures de travail, le climat de sécurité psychosociale, l'engagement au travail et le lien que ceux-ci peuvent avoir avec de nouveaux symptômes de dépression majeure apparaissant au cours des 12 mois suivants. Résultats : une faible sécurité psychosociale est associée à une multiplication par 3 du risque de développer des signes de dépression majeure, d'autant plus lorsqu'elle est liée à de longues heures de travail (entre 41 et 48 heures et au-delà de 55 heures). D'ailleurs, les chercheurs ont également remarqué que ces symptômes avaient plus tendance à se développer chez les hommes que chez les femmes.

Zadow AJ, Dollard MF, Dormann C, et al., « Predicting new major depression symptoms from long working hours, psychosocial safety climate and work engagement: a population-based cohort study », *BMJ Open*, 2021

54 plantes sauvages comestibles de Suisse romande et de France voisine



Ce livre, préfacé par la chef étoilée Anne-Sophie Pic, est un vrai compagnon qui vous accompagnera sur le chemin du retour à la nature et à une alimentation saine. Les informations botaniques qu'il renferme sont très précises, photos à l'appui, afin de reconnaître facilement les plantes comestibles et de les distinguer de leurs sosies. Tout au long des pages, Michaël Berthoud (qui a également écrit de nombreux articles

dans *La Pharmacie Secrète de Dame Nature*), parvient à transmettre sa passion de la nature et des plantes et nous donne envie de passer à la pratique !

Michaël Berthoud, « 54 plantes sauvages comestibles de Suisse romande et de France voisine – Se nourrir des cadeaux de la nature », Éditions Attinger, mai 2021, 39 CHF – 24 €

Stress post-traumatique, les solutions naturelles



Dans un environnement que la pandémie est venue bouleverser, chacun de nous continue de vivre et d'encaisser des coups durs ou de vivre avec un passé aux événements parfois traumatisants. Mila Rivault est journaliste, mais aussi une victime de stress post-traumatique. Elle a cherché et trouvé des remèdes naturels, persuadée que nous avons tous en nous les ressources pour nous adapter. Elle invite dans son livre à trouver nos chemins de guérison à l'aide du yoga, des thérapies cognitives

et comportementales, de la sophrologie ou encore de l'ayurveda. Un livre très concret où puiser du soutien, ainsi que des moyens d'agir pour aller bien.

Mila Rivault, « Stress post-traumatique : les solutions naturelles – Inceste, harcèlement, violences conjugales, pandémie... Se relever sans médicaments », éditions Leduc Pratique, mars 2021, 12,99 €

Révélation Santé & Bien-être

Directrice de la publication : Carole Levy

Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Florent Cavalier

Éditrice : Claire Fouilleul

Rédaction : Anne-Charlotte Fraisse, Marion Paquet, Nathalie Rigoulet, Valérie Coester, Vanessa Baudin, Claire Fouilleul

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

Revue mensuelle (39 €)

Société éditrice : PureSanté Éditions, 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*

Constipation chronique : quelles solutions naturelles ?

Je souffre d'une constipation chronique : douleurs abdominales très sévères (même la nuit) jusqu'à ce que je puisse aller aux toilettes. Mes selles sont très dures et sèches et ne pouvant pas les évacuer complètement j'ai toujours l'impression d'avoir envie. Je viens de faire une coloscopie mais le médecin n'a rien trouvé. J'ai essayé différents traitements (psyllium, huile essentielle de gingembre, zinc, magnésium...) mais ce n'est pas toujours concluant. Je précise que je mange sainement (beaucoup de légumes crus et cuits ainsi que des céréales). Je pense que c'est sûrement dû au fait que je suis une personne de 65 ans très anxieuse. Pouvez-vous me dire s'il y aurait d'autres solutions ?

Martine

Bonjour Martine,

Rappelons la nécessité de consulter un médecin pour effectuer des examens si nécessaire, surtout en cas d'aggravation des symptômes (fausses envies, douleurs qui s'intensifient, constipation qui se majore), explorer la motricité intestinale et l'ampoule rectale auprès d'un gastro-entérologue.

Nombre de personnes constipées depuis l'enfance souffrent en fait d'intolérances alimentaires, les plus fréquentes étant celles au gluten et aux produits laitiers, qui peuvent également être authentifiées grâce à des analyses sanguines, mais encore plus simplement en faisant un test d'exclusion de ces aliments et en observant l'impact sur le transit.

Voici quelques conseils supplémentaires à expérimenter :

Alimentation

- Favorisez les fibres des fruits et légumes, en particulier les prunes, les dattes, les figes fraîches et sèches, les abricots, les framboises, le persil... en évitant la surconsommation de riz blanc, pommes de terre, chocolat, viandes rouges. Pensez à mastiquer longuement.
- Buvez idéalement 1,5 litre par jour (en incluant les tisanes) en dehors des repas pour éviter la fermentation.
- Vous pouvez également effectuer une diète hebdomadaire : 3 à 4 pruneaux réhydratés de la veille au soir. Ce même jour, consommez uniquement des fruits et légumes crus et 3 tasses par jour de bouillon de poireaux.
- Pour le psyllium blond, vous pouvez aller jusqu'à une cuillère à soupe dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour au moment des repas, suivie d'un autre verre d'eau, ou encore prendre de l'ispaghul. On peut aussi recourir aux graines de lin qu'on ne mastiquera pas (même posologie).

- Le matin, prenez une cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin suivie d'un verre d'eau bien fraîche.

Phytothérapie

- La partie fleurie de la mauve (3 cuillères à soupe bombées pour 250 ml d'eau chaude, à boire entre les repas) et la guimauve (partie racine, 3 heures de macération à froid, 3 tasses par jour) en tisane ont des propriétés émollientes, elles ont un effet laxatif respectueux de la muqueuse intestinale.
- La rhubarbe: 1,5 g de racines séchées et concassées dans 200 ml d'eau (laisser frémir 10 minutes). Contre-indiquée chez les femmes enceintes et allaitantes et en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale.
- Le séné: entre 800 mg et 1 g par jour (ne pas dépasser cette dose), soit 2 à 3 gélules de poudre le soir au coucher et le lendemain matin, buvez un grand verre d'eau froide type Hépar (en cure courte).

Aromathérapie

L'huile essentielle de gingembre (*Zingiber officinalis*) est idéale pour un massage abdominal après les repas, dans le sens des aiguilles d'une montre (usage externe donc) : 4 gouttes dans 1 cuillère à café d'huile végétale de jojoba.

Hygiène de vie

- Pratiquez une activité physique régulière car la sédentarité induit un relâchement des muscles abdominaux. Vous pouvez également faire des exercices de respiration abdominale le matin.
- La bouillotte sur le ventre le soir augmentera les effets de détente intestinale.
- Les bains dérivatifs ou de siège froids (15 minutes par jour) sont très efficaces si pratiqués quotidiennement.

Vous évoquez votre terrain anxieux et la prise en compte de ce facteur est essentielle. Petit à petit, apprendre ou réapprendre à baisser son niveau d'exigence personnelle, voire de contrôle, à accepter de « lâcher-prise » et donc de « laisser-aller » ce qui vous encombre. La méditation ou toute technique de relaxation ou encore un accompagnement par un thérapeute peut contribuer à cette démarche de bienveillance envers vous-même.