

Révélation

Santé & Bien-être

OCT
2021
n° 61

Pure Santé
ÉDITIONS

Les meilleures découvertes de la recherche en santé naturelle

PAGE 1
ENQUÊTE EXCLUSIVE

Scandales alimentaires

■ Anne-Charlotte Fraisse

PAGE 8
LE BUREAU DES ARNAQUES

Sauvez votre peau des faux (et dangereux) savons

■ Marion Paquet

PAGE 10
LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

Graines germées : avez-vous déjà « mangé vivant » ?

■ Nathalie Rigoulet

PAGE 12
MÉDITATION

De meilleures performances mentales en quelques minutes par jour

■ Dr Valérie Coester

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

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



Oserez-vous lire cette enquête jusqu'à la fin ?

Le scandale des lasagnes à la viande de cheval est-il réellement un événement ponctuel ? À quel point peut-on avoir confiance dans les circuits d'approvisionnement de nos aliments ? Lorsqu'on se lance dans l'investigation, les conclusions sont terrifiantes, même pour un consommateur averti : produits avariés, faux labels, provenance douteuse... rappelons quand même que 2,2 millions de personnes meurent chaque année à cause d'un produit animal (et 2,4 milliards tombent malades)¹. Comment ne plus se faire avoir ? Lire ce dossier est un bon début (mais j'espère que vous avez l'estomac bien accroché) !



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 ouvrages¹.

1. *Un bain de forêt*, en collaboration avec Eric Brisbare, Marabout éditions, 2018 ; *Happy Body - Apprenez à aimer votre corps*, Marabout éditions, 2015 ; *La tonic attitude des paresseuses*, Marabout éditions, 2012...

Du bio et du conventionnel empoisonnés pareillement

Le 15 juin 2021, on apprend, effarés, que de l'oxyde d'éthylène, interdit en Europe depuis 2021 car considéré comme cancérigène, capable de faire muter nos gènes et susceptible de rendre stérile, se balade en toute impunité, et dans des quantités supérieures à la limite maximale autorisée, dans de nombreux aliments vendus comme produits biologiques ou conventionnels².

1. « Prioritizing zoonoses for global health capacity building. - Themes from one health zoonotic disease workshop in 7 countries, 2014-2016 Slayer, Silver, Simone, Barton Behravesh, 2017.

2. www.lemonde.fr/economie/article/2021/06/16/de-nombreuses-glaces-contenant-un-produit-cancerogene-visees-par-une-procedure-de-rappel_6084368_3234.html



Vous rappelez-vous la célèbre comédie *L'aïe ou la cuisine* ?

Dans une scène culte¹, le critique gastronomique Duchemin et son fils, interprétés par Louis de Funès et Coluche, s'introduisent dans l'usine d'un magnat de l'industrie agro-alimentaire.

Sur place, ils découvrent une horrible réalité. L'usine fabrique de toutes pièces des aliments : salade en caoutchouc, poulets et poissons à base de pétrole, artificiellement colorés par des robots, etc.

Toute ressemblance avec des faits réels est purement fortuite... ou pas.

Cette scène, aussi poilante que répugnante, sortie de l'imagination du réalisateur et scénariste Claude Zidi, est une belle critique de l'industrie agro-alimentaire et de ses magouilles pour vendre plus à moindre coût.

Sorti en 1976 (il y a presque 50 ans !!), *L'aïe ou la cuisine* est l'un des premiers films à mettre en garde contre les dérives de l'alimentation industrielle. Et aujourd'hui, vous vous en doutez, la situation ne s'est pas améliorée, bien au contraire...

Ce mois-ci, notre journaliste scientifique Anne-Charlotte Fraisse a consacré un important dossier aux dérives alimentaires.

Vous y découvrirez notamment de nombreux scandales, passés sous silence, sur les produits alimentaires, et surtout comment éviter de vous empoisonner avec les « faux aliments » qui remplissent les étals de nos supermarchés.

Je vous invite à déguster ce dossier sans modération... mais de préférence après avoir mangé.

Amicalement,

Florent

Quand on dit nombreux, ce ne sont pas uniquement les quelques glaces citées en exemple dans les journaux !

Non, on parle de pas moins de 711 pages publiées pour rappel de produit par la DGCCRF³.

Veggie burgers au lupin et curcuma de la marque LIMA, émiette de colin d'Alaska Petit Navire, burger végétal au curry de La Vie Claire, crackers pavot-sésame bio de Vilmas, houmous, échalotes, conserves, caviar d'aubergines, vinaigrettes, tofu indien... la liste complète est disponible sur leur site⁴ et elle donne le tournis.

L'autre problème encore en cours d'examen par la répression des fraudes, c'est la quantité de ce poison dans les farines de caroube et la gomme de guar, qui sont utilisées comme épaississants dans le lait infantile antirégurgitation... Comment des graines de sésame, de café et des épices traitées avec un produit chimique interdit et dangereux se retrouvent-elles dans les rayons des supermarchés et des magasins bio ?

« Chaque jour un nouveau scandale pourrait éclater »

C'est tout d'abord parce que l'oxyde d'éthylène est, à la base, destiné à servir de bactéricide et fongicide : il empêche par exemple la formation des salmonelles dans les aliments et, s'il est interdit en France et en Europe, on l'utilise toujours ailleurs (il est même utilisé pour stériliser du matériel médical, c'est dire sa puissance).

Ensuite parce que la fraude alimentaire rapporte gros et que les volumes de denrées échangées ne permettent pas de poster un contrôleur derrière chaque container de produits importés.

Pour une fraude de cette ampleur débusquée et rendue publique, combien n'arrivent même pas à nos oreilles de consommateurs ? Apparemment beaucoup : l'Union européenne a mis en place, en 1979, un réseau d'alerte (RASFF – *the Rapid Alert System for Food and Feed*), dont les notifications d'alerte aux produits dangereux ne cessent d'augmenter : + 5 % en 2019, et en augmentation pour la sixième année consécutive⁵.

Un haut fonctionnaire à Bruxelles, qui témoigne de façon anonyme dans l'enquête menée par la journaliste Ingrid Kragl, de Foodwatch⁶, précise : « Il y en a tellement que chaque jour un nouveau scandale pourrait exposer. Certains trouvent un écho dans la presse, mais au final, très peu sont médiatisés au regard des quantités d'alertes que nous recevons. » Et le scandale ne s'arrête pas là !

Si la France a procédé au rappel des produits contaminés, la Commission européenne et les États membres envisagent d'assouplir les règles et de laisser vendre des produits contenant l'oxyde d'éthylène⁷ ! Or, selon l'ANSES⁸ : « Même de très faibles niveaux d'exposition sont associés à un excès de risque de cancer. » En clair, pas besoin d'en ingérer beaucoup pour que notre corps soit déstabilisé.

Mais alors, que faire ?

J'aimerais vous dire qu'il suffit d'acheter bio pour avoir une garantie de ne pas en trouver dans votre alimentation mais on a vu que ce n'était pas suffisant. Sachant que la France en interdit (encore) l'usage (officiellement), choisir des produits bio ET locaux peut déjà permettre de limiter la casse et d'offrir une certaine sécurité... même si le *made in France* peut parfois, lui aussi, poser problème.

Le « Made in France » venu d'ailleurs

L'origine française des produits est de plus en plus plébiscitée et nous sommes souvent nombreux à préférer déboursier quelques centimes de plus pour un produit AOP (Appellation d'Origine Protégée) ou IGP (Indication Géographique Protégée), en ayant l'impression de favoriser les producteurs locaux.

Selon un sondage IFOP de 2018, trois-quarts des Français sont prêts à payer plus cher pour un produit fait en France. En conséquence, les produits AOP pèsent à eux seuls 23 milliards d'euros de chiffre d'affaires par an⁹.

Un cahier des charges avec des procédures de contrôle est censé garantir notre sécurité, sauf que la fraude alimentaire est un business fort juteux et que les contrefaçons sont légion pour répondre à la demande.

3. Direction générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des fraudes

4. www.economie.gouv.fr/dgccrf/sesame-psyllium-epices-et-autres-produits-rappelles-comprenant-ces-ingredients

5. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/2c5c7729-0c31-11eb-bc07-01aa75ed71a1/language-en/format-PDF/source-174742448>

6. Ingrid Kragl, « Les scandales de la fraude alimentaire », Robert Laffont - Foodwatch, mars 2021

7. www.foodwatch.org/fr/actualites/2021/glaces-sesame-sucre-conserves-epices-cafe-loxyde-dethylen-interdit-est-partout-et-la-situation-empire/

8. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

9. www.inao.gouv.fr/les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-protegee-SI00/appellation-d-origine-protegee-controllee-AOP-AOC

En 2019, des kiwis achetés au prix fort car étiquetés origine France (et censés être biologiques), venaient en réalité de champs en agriculture conventionnelle... italiens¹⁰ ! Certains pesticides interdits en France mais autorisés en Italie se sont donc retrouvés sur les tables des « locavores¹¹ »... et la fraude concerne aussi les alcools, huiles d'olive, fromages, crème fraîche ou les tomates ! En 2019, une vaste fraude a été dévoilée : l'entreprise Chéritel, qui fournit des enseignes comme Leclerc, Aldi, Auchan, Carrefour, Système U, ainsi que les fast-foods Quick et KFC a été condamnée par la justice pour une fraude sur plusieurs années, concernant des tomates (probablement 800 tonnes) censées être françaises, mais qui provenaient en réalité des Pays-Bas, d'Espagne ou du Maroc¹². Heureusement, il existe certaines personnes qui osent en parler, appelées « lanceurs d'alerte », mais elles ont souvent énormément de mal à se faire entendre...

Des lanceurs d'alerte priés de se taire

Pierre Hinard, ingénieur agronome, avait par exemple fait grand bruit dans les médias lorsqu'il avait été licencié par Castel Viandes, entreprise de production et de transformation de viandes bovines, il y a quelques années. Son tort ? Avoir été témoin, durant sa période d'embauche en qualité de directeur qualité de l'abattoir, des techniques employées et d'en témoigner dans un livre¹³. C'est l'un des exemples les plus flagrants mais il est loin d'être le seul (en témoignent les vidéos de dénonciation de l'association de défense des animaux L214¹⁴)...

Castel Viandes fournissait alors des chaînes de restauration rapide comme Flunch, des industriels qui transforment la viande en plats préparés comme Lustucru ou William Saurin, mais également les enseignes de la grande distribution (Auchan, Système U, Carrefour). Et voici ce qu'il affirme avoir vu : des raviolis faits de déchets broyés, de gras, de collagène et de morceaux souillés, ce que

l'on appelle pudiquement dans la profession du « minerais de viandes » ; c'est ce produit que l'on retrouvera dans le scandale des lasagnes à la viande de cheval... Des morceaux de viande renvoyés par la grande distribution car invendables, simplement déballés, « traités », remis sur le marché dans de nouveaux emballages avec de nouvelles étiquettes ! Et si, vraiment, ils étaient invendables en l'état, ils pouvaient simplement servir à faire des sauces et des conserves afin que la viande pasteurisée, mélangée à d'autres ingrédients, soit tout de même vendue.

D'après lui, des asticots seraient même tombés dans les steaks hachés, des dates de péremption seraient truquées ou encore des viandes auraient été congelées et décongelées plusieurs fois. Pierre Hinard a aussi été témoin d'animaux malades ou de carcasses souillées dont les documents auraient été falsifiés afin de les mettre malgré tout sur le marché.

Bref, des pratiques à rendre malade n'importe qui, surtout quand la conclusion du conseil des prud'hommes de Nantes le déboute, dix ans après son licenciement, en ne lui reconnaissant pas le statut de lanceur d'alerte auquel il prétendait.

Il ne s'est pourtant pas démonté : il a fait appel de cette décision et a monté son propre élevage, baptisé « le bœuf d'herbe¹⁵ ».

Le procès au pénal du PDG de l'entreprise et de la responsable qualité, mis en examen en 2014 pour « *tromperie sur la qualité substantielle de la marchandise* » et « *tromperie aggravée par un risque pour la santé de l'homme et de l'animal* » n'a toutefois pas encore eu lieu.

Des informations de rappel introuvables

Parfois, on peut quand même garder l'illusion que la contrefaçon alimentaire reste un problème marginal et exceptionnel... C'est parce que les industriels et revendeurs savent se faire très discrets sur ces informations sensibles, susceptibles de nuire à leur réputation et à la confiance qu'on leur accorde.

Qui remarque les petites affiches, posées à l'entrée du magasin, scotchées sur une colonne à côté de l'accueil ? Personne.

Il paraît qu'il existe des pages de rappel qualité de la grande distribution sur le web. Je ne sais pas comment vous occupez votre temps de vie, mais il y a fort à parier que personne ne consulte quotidiennement ces pages pour scruter attentivement chaque article de la liste de courses de la semaine dernière.

Par curiosité, allez quand même faire un tour sur le site www.oulah.fr, qui est dédié aux produits rappelés. Au moment où j'écris ces lignes, on peut y trouver, en vrac : des saucisses de chorizo à la salmonelle, des steaks hachés à *l'Escherichia coli*... et divers produits à l'oxyde d'éthylène : des pizzas, du guacamole, des bruschettas, du colombo de porc, des dos de cabillaud, des glaces, des épices à couscous ou encore des chips.

Et vous allez le voir, ça ne s'arrête pas là...

Le poulet pas si local

Les différents scandales autour du bœuf qui était du cheval, des porcs bourrés d'antibiotiques et élevés dans des conditions désastreuses, ont profité aux éleveurs de volailles : en dix ans, la production de volailles biologiques a doublé, la France est le troisième pays d'Europe le plus consommateur de volailles avec 1,84 million de tonnes¹⁶ consommées par an.

L'engouement pour la viande de volaille de qualité, élevée en plein air et labellisée, pousse certains champions du marketing à quelques « oublis » sur l'emballage.

En 2020, la répression des fraudes a contrôlé 89 points où l'on pouvait acheter des volailles¹⁷ : restaurants, mais aussi grossistes et détaillants. La moitié vendait autre chose que ce qui était promis sur l'étiquette : viande en provenance d'Espagne portant la promesse « origine France », mais aussi des labels rouges, AOP, IGP ou encore des mentions comme « poulet fermier » en provenance d'élevages intensifs.

Difficile dans ces conditions de faire confiance à qui que ce soit en dehors du producteur local (bio c'est encore mieux) à qui l'on achète le poulet directement à la ferme (que l'on peut même parfois visiter) sans intermédiaire, mais ce n'est pas



10. www.francebleu.fr/infos/agriculture-peche/kiwis-italiens-vendus-comme-francais-les-producteurs-du-sud-ouest-s-estiment-doublement-floues-1553534554

11. Terme parfois utilisé pour désigner les personnes qui consomment des produits alimentaires locaux.

12. www.lefigaro.fr/flash-eco/bretagne-l-entreprise-cheritel-condamnee-pour-des-tomates-etrangeres-estampillees-origine-france-20191114

13. Pierre Hinard, « Omerta sur la viande », Grasset, 2014

14. <https://www.l214.com/>

15. www.leboeufdherbe.fr

16. www.agro-media.fr/analyse/les-forces-et-faiblesses-de-la-filiere-volaille-francaise-46372.html

17. DGCCRF : « Contrôles des étiquetages de viande de volaille », février 2020

donné à tout le monde... Il faut donc opter pour « le moins pire » en espérant que les nouveaux systèmes de contrôle et de traçage deviennent de plus en plus dissuasifs.

Du crocodile et du singe

On pourrait penser à tort que le trafic de viande d'animaux sauvages est très marginal, pourtant les douaniers de l'aéroport de Bruxelles ont récupéré plus d'une tonne de produits d'origine animale rien qu'entre septembre et octobre 2020 (dont du singe, de la viande de crocodile et du porc épic)¹⁸. On imagine que les conditions de transport pour la préservation de la chaîne du froid ne sont pas dingues... Mais le plus inquiétant, c'est la propagation des zoonoses.

Certains de ces animaux peuvent être porteurs de virus transmissibles à l'homme et aux élevages et se « promènent » donc dans des valises pour finir dans des assiettes... avec tous les dangers que cela peut impliquer.

Ce trafic rapporte, lui aussi, très gros : ce serait le quatrième trafic le plus rentable au monde, générant au bas mot 14 milliards d'euros par an¹⁹ !

Des OGM dans votre assiette

Le 22 novembre 2018, le journaliste Stéphane Mandard²³ met la main sur une information glaçante : 8 000 tonnes de produits OGM destinés à l'alimentation du bétail, arrivés de Chine, ont infiltré nos assiettes. Le problème avec ces organismes génétiquement modifiés, c'est que l'on a encore peu d'études sur leur impact santé à long terme : résistance aux antibiotiques, allergies ou encore toxicité des OGM contenant des pesticides²⁴, les risques encourus ne sont pas minces. Les souches génétiquement modifiées peuvent en effet contenir des gènes qui codent une résistance aux antimicrobiens... donc nous rendre, par ricochet, résistants aux traitements antibiotiques.

Apprenez à détecter une fausse merguez

La répression des fraudes a disséqué des merguez en 2017. Résultat : sur 157 merguez passées à la loupe, 40,7 % se sont révélées non conformes.

Mais c'est quoi, une fausse merguez ? Déjà, une merguez trop rose ou rose fluo doit vous sembler louche : ces couleurs sont souvent dues aux colorants de synthèse E102 et E124, soupçonnés d'être allergènes et facteurs d'hyperactivité chez les enfants²⁰, et qui n'ont rien à faire là puisqu'ils servent uniquement à rendre la merguez plus colorée ! On y trouve également : des viandes non mentionnées sur l'étiquette comme du porc ou de la volaille ; des graisses en quantité démesurée pour gonfler le volume et le poids de la merguez à moindre coût...

Pour clore ce festival de tromperies, n'oublions pas de mentionner les levures, utilisées comme exhausteur de goût mais dont les quantités ne sont pas mentionnées sur l'étiquette, ainsi que des sucres, mais aussi parfois du plastique, du métal ou des plumes²¹ ! Pour éviter cela, un label rouge²² spécifique à la merguez a été mis en place. Les promesses ? Une merguez contenant minimum 20 à 30 % de viande de mouton, de la viande de bœuf, des morceaux choisis, des colorants à base d'épices uniquement (paprika, curcuma, piment) et aucun autre additif, le tout contrôlé régulièrement par un organisme de certification indépendant.

Du lait pour bébé à la salmonelle

Et dans les produits animaux, il n'y a pas que la viande... il y a aussi le lait ! Diarrhées, fièvre, crampes abdominales... Chez un adulte en bonne santé, une intoxication aux salmonelles est généralement bénigne. Pour les tout-petits, c'est une autre histoire, leur système immunitaire n'est pas encore parfaitement au point et les vomissements et diarrhées peuvent déshydrater très rapidement.

Ces bactéries, qui survivent à la congélation mais pas à la cuisson, proviennent des tubes digestifs des animaux et peuvent très bien se développer tranquillement dans un frigo. Dans le cas du scandale du lait infantile contaminé Lactalis en 2018, on ne saura sûrement jamais le fin mot de l'histoire.

L'industriel a juste communiqué avoir trouvé une « cause probable » à la contamination mais n'en dira pas plus...

C'est aux entreprises de vérifier elles-mêmes la conformité de leurs produits aux exigences sanitaires par le biais de contrôles réguliers, mais peut-on être à la fois juge et partie ?

Et que dire des grandes enseignes qui ont vendu le lait incriminé après la date de rappel ? Le 21 décembre 2018, le problème est identifié. Pourtant les groupes Auchan (52 boîtes de lait infecté), Carrefour (434 boîtes), Casino, Cora (72 boîtes), Intermarché, Leclerc (984 boîtes), Monoprix et Système U (384 boîtes) ont continué à vendre du lait contaminé jusqu'au 10 janvier²⁵ ! Dur dur de se soustraire à ce genre de scandales ! Même si, une fois encore, consommer le plus local possible et connaître l'origine de ses produits, voire les professionnels qui s'en occupent, reste l'une des seules façons d'être assuré de leur qualité...

Arrêtez de donner des céréales aux enfants !

D'après une étude de Santé publique France sur les métaux lourds, effectuée sur plusieurs années et dont les résultats ont été publiés le 1^{er} juillet 2021²⁶, les enfants français sont surimprégnés de cadmium par rapport à ceux des autres pays de l'Union européenne et

18. www.lavener.net/cnt/dmf20201109_01527612/viande-de-crocodile-singes-porc-epic-effrayantes-saisies-pour-l-operation-thunder-a-brussels-airport

19. Ingrid Kragl, « Les scandales de la fraude alimentaire », Robert Laffont - Foodwatch, mars 2021

20. www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Fiche.aspx?doc=additif-alimentaire

21. Ingrid Kragl, « Les scandales de la fraude alimentaire », Robert Laffont - Foodwatch, mars 2021

22. www.inao.gouv.fr/Nos-actualites/La-Veritable-merguez-homologuee-Label-Rouge

23. Journal Le Monde: « Un OGM interdit détecté dans des tonnes d'aliments pour animaux d'élevage en Europe », 22 novembre 2018

24. www.fondation-nicolas-hulot.org/pourquoi-les-ogm-sont-ils-mauvais/

25. www.lemonde.fr/sante/article/2018/01/10/lait-contamine-auchan-reconnait-a-son-tour-avoir-vendu-des-produits-lactalis-apres-la-date-de-rappel_5240015_1651302.html

26. www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/esteban

d'Amérique du Nord, cela à cause de la consommation récurrente de céréales de petit-déjeuner qui en contiennent. Or le cadmium, composant que l'on retrouve dans les engrais phosphatés, contaminant donc les sols et les cultures, est classé cancérigène depuis 2012. La Commission européenne a posé les limites sur l'usage de cadmium dans les engrais phosphatés : de 40 mg par kilo cette année, la limite sera encore réduite de moitié dans les dix années à venir.

Noyer le poisson pas frais

Toujours du côté des produits animaux, n'oublions pas... Le poisson ! Le thon est la grande star des poissons : 220 000 tonnes par an sont vendues en France. Produits transformés dans les salades, morceaux frais ou congelés... le marché mondial du thon est lucratif : 10 milliards de dollars par an²⁷ !

Alors on le pêche illégalement, pour gagner toujours plus d'argent, mettant en danger les ressources marines... On va même jusqu'à revendre du thon avarié ou pêché dans des zones où la pêche est pourtant interdite, car trop polluées. Comme en Roumanie, où ont été saisies en 2019 pas moins de 30 tonnes de thon pêché dans des eaux territoriales contaminées. Sociétés écran, fausses factures, complicité avec des grossistes locaux : le thon impropre à la consommation arrive comme par magie sur les étals de nos poissonniers²⁸ !

Comme une fraude n'arrive jamais seule, les stocks de thon interceptés en Espagne à partir de 2017 étaient si mal conservés qu'ils pouvaient littéralement la mort. Les fraudeurs se contentent de lui redonner « bonne mine » avec une piqûre aux nitrites – accompagnée de vitamine C pour que les nitrites soient indétectables – ou en taillant les chairs fétides pour dégager des steaks de thon ;

ils le congèlent pour essayer de tuer les parasites, rajoutent quelques additifs et le revendent comme du frais ! Si ce trafic a été mis au jour et dénoncé à partir de 2017, d'autres enquêtes et analyses²⁹ récentes prouvent que le thon reste un produit hautement rentable, donc intéressant à falsifier.

Crevettes et coquilles Saint-Jacques gorgées d'eau

Le thon n'est pas le seul produit de la mer à souffrir de fraudes massives. Autre star, la coquille Saint-Jacques, souvent « alourdie » avec de l'eau. Alourdir un produit est une technique de fraude fréquente qui permet de le vendre plus cher. Parfois on paye du gras, comme dans les steaks hachés ou les saucisses, parfois on paye... de l'eau au prix du fruit de mer !

Voici les étapes à ne jamais négliger pour choisir du poisson frais

Trois « détails » pour ne pas se tromper de poissonnerie

- L'étal doit disposer d'une grande quantité de glace... propre ! Un poisson dont seule la tête dépasserait, entièrement recouvert de glace, ne serait sûrement pas de première fraîcheur...
- Chaque produit doit être bien étiqueté (sans étiquettes plantées directement dans le poisson), mentionnant le nom mais aussi la zone d'élevage ou de pêche...
- Un vrai poissonnier s'occupera de vous lever les filets (sur le poisson que vous choisirez entier, meilleure façon de pouvoir s'assurer de sa fraîcheur) Quand c'est possible, pensez aussi à aller directement à la criée (si vous arrivez à vous lever aux aurores et que c'est proche de chez vous). Rien de tel que d'acheter son poisson dès le retour de pêche (et ça plaît aussi aux enfants qui peuvent parfois y voir des spécimens plutôt chouettes³⁰).

Si vous voyez ça sur un étal, fuyez !

- Un poisson « mou » quand vous le saisissez par la tête n'est pas frais ! Le poisson très frais a le corps qui reste bien horizontal voire arqué (demandez quand même l'autorisation avant de tripoter les poissons de l'étal). Et votre doigt ne doit pas marquer la chair, qui est censée se remettre en place aussitôt !
- La peau doit être luisante, brillante et glissante au toucher (comme recouverte d'une sorte de mucus légèrement gluant) et les écailles doivent tenir.
- Fuyez des yeux coulants, ils doivent être bombés, avec des reflets irisés ou dorés.
- Si le poisson est déjà vidé, l'intérieur brun ou rouge foncé est mauvais signe (s'il y a des traces de sang, il doit être rouge vif).
- L'odeur doit être légère et agréable.
- La couleur a aussi son importance : si un maquereau, un anchois ou une sardine a une

couleur rougeâtre au niveau de la tête, passez votre chemin ; tout comme un rouget doit avoir une belle couleur vive (sa couleur passe et ternit en « vieillissant ») et les poissons plats doivent rester bien blancs dessous et non jaunâtres ou avec des taches brunes. Normalement, un poisson ne peut rester que deux jours sur un étal. Et n'oubliez pas que, même chez le poisson, **il y a des saisons** (vos papilles et votre porte-monnaie vous remercieront) : la lotte et la sole se consomment plutôt au printemps ; le lieu noir, la sardine, le maquereau, le merlu, le rouget, le turbo, le sandre, la plie, plutôt l'été ; l'anchois, la daurade, le hareng, le merlan ou le thon plutôt en automne et gardez le bar, le cabillaud, l'églefin et la carpe pour l'hiver. Certaines espèces restent disponibles toute l'année (mulet, sabre, rousette, espadon ou encore raie)³¹.

27. www.franceagrimer.fr/content/download/3100/document/thon-07-2011.pdf

28. Ingrid Kragl, « Les scandales de la fraude alimentaire », Robert Laffont - Foodwatch, mars 2021

29. www.laliberte.ch/news-agence/detail/nitrite-dans-le-thon-detecte-dans-la-moitie-des-echantillons-testes/519611

30. La liste des criées de France est disponible ici www.samap.eu/liste-des-criees-francaises--8-28-42.html

31. Liste complète sur le site du programme européen de consommation durable des produits de la mer : www.mrgoodfish.com/especes/



À l'origine de ce tour de passe-passe, une technique tout à fait légale sur les poissons et fruits de mer congelés : elle consiste à enrober le produit d'une fine pellicule d'eau après congélation, pour le protéger de l'oxydation et du dessèchement.

On estime que 6 à 12 % de glaçage sont suffisants pour assurer la conservation, mais il n'y a pas de seuil limite fixé par la réglementation, ce qui donne parfois des crevettes et des encornets glacés jusqu'à 40 %³² !

En théorie, au-delà de 5 % du poids du produit, le trempage ou l'injection d'eau doivent être mentionnés sur l'étiquette, mais les « oublis d'étiquetage » semblent être légion...

En décembre 2019, la répression des fraudes a relevé que les noix de Saint-Jacques, pour le quart d'entre elles, étaient « trempées », donc gonflées à l'eau³³, une pratique réglementée en France mais autorisée dans d'autres pays de l'Union européenne (Royaume-Uni, Irlande...). Cette fraude, si on la rapporte à l'échelle et aux quantités énormes vendues, rapporte gros.

Leur volume augmente, leur poids aussi, votre porte-monnaie se dégonfle.

Choisir sa Saint-Jacques (sans se faire avoir)

Achetez-les vivantes, entières, avec leurs coquilles (elles seront normalement fermées, si ce n'est pas le cas, elles se refermeront aussitôt lorsque vous les toucherez).

Une coquille gorgée d'eau sera trop blanche, elle devrait plutôt être nacrée et ferme.

L'étiquetage doit obligatoirement mentionner le mode de production, la zone de capture ou d'élevage et le nom du pays d'origine... ainsi que le nom en latin, qui est à lui seul un indicateur précieux : *Pecten maximus* : noix de Saint-Jacques française ; *Platopecten magellanicus* : noix de Saint-Jacques du Canada ; *Argopecten purpuratus* : noix de Saint-Jacques du Chili ; *Clamys farreri* : noix de Saint-Jacques de Chine³⁴.

Le régime méditerranéen au sulfate de cuivre

Autre produit très prisé (et donc potentiel business juteux pour la fraude) : l'huile d'olive. Pleine de polyphénols antioxydants et d'acides gras mono-insaturés anti-inflammatoires, l'huile d'olive est la star du régime méditerranéen lorsque l'on veut protéger la jeunesse de ses artères.

En 2015, une maladie de l'olivier décime plusieurs milliers d'hectares d'arbres dans les pays producteurs comme l'Italie. *Xylella fastidiosa* a fait bondir le prix de l'huile d'olive.

La France l'importe de Grèce, d'Italie, de Tunisie et d'Espagne, qui sont les plus gros producteurs européens : seuls 5 % de l'huile consommée en France est d'origine française³⁵. Dans ces conditions, faire passer une huile mélangée pour de la « vierge extra », réputée plus fruitée et prisée des consommateurs, est tentant.

En 2016, juste après la crise du *Xylella*, les autorités italiennes sont ainsi tombées sur une cargaison de 85 tonnes d'huile d'olive au goût amer : pour donner une belle couleur vert profond à leur huile, les malfrats l'avaient colorée au sulfate de cuivre, dans des quantités deux fois plus élevées que celles tolérées légalement.

Le sulfate de cuivre est un fongicide, courant en agriculture biologique. C'est la fameuse bouillie bordelaise largement utilisée par les viticulteurs pour lutter contre le mildiou ; inoffensive à petites doses, elle n'a absolument rien à faire dans un produit fini à ingérer tel quel. Les symptômes arrivent rapidement : mal au ventre, goût métallique dans la bouche, vomissements parfois colorés en bleu vert si vous en avez absorbé beaucoup. Dans les cas les plus graves – et heureusement les plus rares – les infirmiers du centre antipoison du Québec signalent des ulcères, des hémorragies digestives et pour finir la perforation stomacale³⁶.

La répression des fraudes estime qu'une huile sur deux contrôlée en France est non conforme ! La dernière opération de contrôle, publiée en 2019, a permis

d'analyser 138 échantillons. 72 d'entre eux étaient non conformes : contrefaçon d'étiquettes de grandes marques pour écouler de l'huile pas du tout vierge extra³⁷, ou bien carrément deux lots d'huile impropres à la consommation qui auraient dû être purement et simplement retirés de la vente ou transformés en savons et/ou combustible de lampe à huile !

Une sélection d'huileries françaises, bio et de qualité

- **Vigean** : graines et fruits pressés sur place depuis 1930 (label Demeter pour certaines huiles) – www.huilerievigean.com
- **Cauvin** : une gamme bio étoffée et originale – www.huilecauvin.com
- **Émile Noël** : l'une des premières huileries en France à se lancer dans le bio, dès 1972, et pionnière du commerce équitable dès 1985. Fabrication artisanale avec des presses anciennes à vis – www.emilenoel.com
- **Bio Planète** s'est imposée comme la première huilerie bio d'Europe tout en restant familiale (label Demeter pour certaines huiles) – www.bioplanete.com
- **Votre huilerie locale** : près de chez vous, il existe peut-être des huileries qui travaillent à partir de produits locaux. Renseignez-vous au marché, dans les épicerie locales, les halles paysannes ou les enseignes bio qui privilégient bien souvent les circuits courts. N'hésitez pas à visiter les exploitations pour vous assurer de la qualité des produits et du passage à froid³⁸.

Les pesticides n'échappent pas à la fraude

La France adore les pesticides ! Le « made in France » n'est donc pas du tout une garantie de « bon pour la santé ». En Europe, quel pays est le plus gros consommateur de pesticides ? La France, avec 80 millions de kilos en 2018³⁹.

Certes, il faut rapporter ce chiffre aux surfaces cultivées, mais l'utilisation de

32. Ingrid Kragl, « Les scandales de la fraude alimentaire », Robert Laffont – Foodwatch, mars 2021

33. www.60millions-mag.com/2019/11/21/des-noix-de-saint-jacques-gonflees-l-eau-16983

34. www.economie.gouv.fr/dgccrft/Publications/Vie-pratique/Fiches-Pratiques/Coquilles-saint-jacques

35. www.economie.gouv.fr/dgccrft/huile-dolive-origine-toujours-incertaine#_ftn2

36. www.inspq.qc.ca/toxicologie-clinique/ingestion-de-sels-de-cuivre#:~:text=En%20fait%2C%20le%20sulfate%20de%20vomissements%20et%20de%20douleur%20abdominale

37. *ibid* note 19

38. Sélection tirée du dossier de Pryska Ducœurjoly, « Ne faites plus la chasse aux graisses », Révélations Santé & Bien-Être N°52, janvier 2021

39. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Agr-environmental_indicator_-_consumption_of_pesticides

produits toxiques destinés aux cultures a augmenté de 40 % entre 2011 et 2018. Pas exactement la sobriété écologique que l'on espère.

Pas surprenant qu'avec une telle consommation les contrefaçons s'infiltrèrent là où il y a de l'argent à gagner. L'opération Silver Axe VI menée par Europol jusqu'au 25 avril 2021 a permis de retrouver 80 millions d'euros de marchandise contrefaite⁴⁰, 1 203 tonnes de pesticides illégaux, contrefaits et dangereux.

Que risquent les fraudeurs qui répandent sur leurs cultures des produits dangereux et interdits ? Jusqu'à sept ans d'emprisonnement et 750 000 euros d'amende. À ce tarif-là, on est étonné que certains s'y risquent... on suppose donc que les bénéfices d'une telle fraude sont réellement financièrement intéressants.

Laboratoires corrompus ?

En 2020, 73 % des Français interrogés affirmaient être inquiets de la sécurité alimentaire⁴¹, et on ne peut que leur donner raison en regardant ce qui se passe dans la chaîne d'approvisionnement de nos denrées périssables. Les industriels sont tenus de faire tester eux-mêmes des échantillons de leurs produits par des laboratoires indépendants.

Libre à eux de choisir quel laboratoire mènera les recherches et donnera des conclusions officielles permettant la mise sur le marché de leurs produits.

Un professionnel de l'agroalimentaire mécontent des résultats d'analyses peut tout à fait se tourner vers un autre laboratoire, qui sera plus « conciliant » avec des résultats limites. Comme le dit avec justesse ce rapport de la Cour des comptes datant de 2014 : « *L'obligation de transmettre des résultats non conformes ne pèse aujourd'hui que sur les professionnels, alors même que cette communication est contraire à leurs intérêts.* » Tout est dit.

Et maintenant que faire ?

Le constat, à la lecture de cette enquête, est double : d'abord, on n'a plus faim. Ensuite, la mondialisation et l'appât du gain ont durable-

Quelles solutions propose la grande distribution ?

Des tests PCR pour votre nourriture

Popularisé par la pandémie, le test PCR pourrait bien servir à déterminer quel est l'ADN présent dans nos lasagnes : cheval ou bœuf ? Mais aussi à dire si ce poisson vendu à prix d'or comme de la sole est en fait du pangasius vietnamien, vendu deux euros le kilo au prix de gros ! Très pratiques pour les produits bruts, les laboratoires d'analyses en sont désormais équipés, mais ils sont un peu moins fiables pour les produits transformés : une recherche PCR répond à une question par oui ou par non. Est-ce que cette terrine contient du cheval ? Le test pourra dire si oui ou non, mais pas s'il contient un autre type de viande ou d'additif. Et plus le produit est transformé, plus dure est la détection de fraude.

En gros, on ne trouve que ce que l'on cherche et cette recherche a un coût : de 400 à 500 euros par échantillon.

Une technologie issue du monde de la finance

Vous connaissez la blockchain ? C'est d'habitude un mot utilisé dans le milieu de la finance pour parler de porte-monnaie virtuels et de bitcoins (unité monétaire en usage sur Internet)... Mais la grande

distribution a décidé d'utiliser ce système pour stocker la quantité hallucinante de données qui peut concerner les produits, depuis leur production jusqu'au supermarché en passant par la logistique : numéro de lot, température pendant le transport, composition, labels... Il s'agit, pour faire simple, d'une base de données cryptée, partagée entre tous les acteurs de la chaîne et inaltérable. Certains distributeurs ajoutent un QR code (sorte de code barre carré) sur le produit pour que nous puissions simplement le scanner avec un smartphone et voir réellement d'où il vient, ce qu'il contient et depuis combien de temps il se promène. En cas de produit malsain ou contaminé, un message apparaît immédiatement pour rappeler le produit. Si cette méthode est pleine de belles promesses, elle n'empêchera pas la fraude mais permettra d'améliorer la gestion des crises sanitaires alimentaires.

Autre piste : la biologie moléculaire

Elle propose un séquençage NGS (pour Next Generation Sequencing) pour identifier à coup sûr ce que contient un produit, qu'il soit brut ou transformé, végétal ou animal. La question qui se pose ensuite est : est-ce que les fournisseurs jouent le jeu lorsque les résultats sont décevants ?

ment ébranlé notre rapport initial de confiance à la nourriture.

Impossible de vous laisser dans cette angoisse existentielle que l'on éprouve en comprenant l'ampleur de l'arnaque. À part tenter de vivre en autarcie en cultivant/élevant soi-même sa nourriture (ce qui relève parfois du parcours du combattant, il faut bien l'avouer, et qui demande beaucoup de temps), pourquoi ne pas faire confiance aux petites structures à taille humaine ? Au maraîcher écolo qui vend sa modeste production au marché (ou via le système de paniers à commander et à aller récupérer), aux AMAP (qui

proposent souvent des paniers bio), à l'éleveur qui aime ses bêtes et son métier, qui a conscience de l'urgence écologique à consommer autrement ? Et si vous ne connaissez pas d'éleveur, le réseau Biocoop attache par exemple une importance toute particulière à sélectionner des éleveurs locaux pour les viandes qu'il propose.

Ce sont, pour ma part, des solutions simples (et pas forcément plus chères) que j'adopte au quotidien, en plus de mon modeste potager.

■ Anne-Charlotte Fraisse

40. www.europol.europa.eu/newsroom/news/pesticides-worth-to-%E2%82%AC-80-million-in-criminal-profits-seized-during-operation-silver-axe-vi
41. www.usinenouvelle.com/editorial/sia-2020-le-digital-est-dans-le-pre-N933209

Sauvez votre peau des faux (et dangereux) savons

En pleine crise sanitaire, rares sont ceux qui se rappellent que la peau est notre première barrière immunitaire. Pire, les recommandations nous amènent à nous laver les mains plusieurs fois par jour avec des gels et savons qui agressent le film protecteur, voire font pénétrer dans notre corps des substances nocives. Pour notre santé, il est urgent de prêter une attention particulière au choix de nos produits lavants.



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

notamment au sein de magazines spécialisés dans les modes de vie alternatifs, la montagne, le sport et la nutrition.

www.marionpaquetjournaliste.com

80 % d'eau et du plastique

Certains l'affichent comme argument marketing sur le flacon : « sans savon ». En réalité, la majorité des gels douches n'en contiennent pas. À la place, ils sont fabriqués à base de tensioactifs de synthèse¹, qui imitent la molécule de savon mais qui n'en sont pas.

Pourquoi ? Pour une raison économique, d'après Laurent Bousquet, gérant d'Adepro, société de conseil indépendante en fabrication de savon : « Avant les années 1980, la plupart des gens se lavaient avec des savons durs », raconte celui qui est aussi formateur à l'UESS². « Le marché de l'hygiène corporelle était aux mains des savonniers, liés aux familles d'huiliers. Puis ce secteur a intéressé les professionnels de la chimie cosmétique, qui utilisaient les tensioactifs de synthèse pour fabriquer des détergents (produits lessive, vaisselle...). Ces groupes ont racheté de grandes savonneries mais ils ont vite compris que fabriquer du savon, c'était long, compliqué, et que ça ne rapportait pas beaucoup d'argent. Les tensioactifs artificiels leur ont permis d'inven-

ter des produits à forte valeur ajoutée, avec peu d'agents, très puissants, 80 % d'eau et du plastique autour : les gels douche. »

Mais ces produits nécessitent des conservateurs, des texturants, des agents masquants... même en bio ! D'après Laurent Bousquet, les gels douche ont remplacé massivement les savons dans les ménages entre les années 1980 et 1990 : « Souvenez-vous de la publicité du Tahiti douche à la télévision ! Les fabricants ont dépensé des fortunes pour vanter les mérites de ces produits, en vendant du rêve. D'un autre côté, ils ont fait du lobbying auprès des dermatologues et des pharmaciens pour décrédibiliser le savon dur traditionnel, prétendant qu'il irritait et asséchait la peau. »

Méfiez-vous du marketing...

Une communication qui a fonctionné puisqu'en l'espace de trente ans, les parts de marché du savon traditionnel ont baissé jusqu'à ne plus représenter que 5 % des ventes en 2005. « Mais la tendance commence à s'inverser » se félicite Laurent Bousquet. « En 2019, elles sont remontées à 15 % et avec la crise sanitaire, à 35 %. »

Pour autant, les gels douche dominent encore les rayons des supermarchés et les fabricants rivalisent de communication pour vendre des produits soi-disant adaptés à notre peau : sèche, fragile, grasse etc. « Ce n'est que du marketing ! Ce qu'on demande à un savon, c'est d'enlever les saletés de la peau, c'est tout. Pas besoin d'ajouter de nombreux ingrédients chimiques qui peuvent représenter un risque pour la santé », dénonce la dermatologue Isabelle Rousseau.

Tous les tensioactifs, naturels et synthétiques, retirent les graisses mais emportent en même temps une partie du film hydrolipidique de la peau : une couche composée partiellement de gras, mais qui protège également notre corps des agressions extérieures en constituant une barrière face aux bactéries, virus et produits nocifs avec lesquels notre peau pourrait être en contact. Une couche protectrice qui se reconstitue « en quelques heures seulement », d'après Isabelle Rousseau.

Ces perturbateurs ont le temps de pénétrer la peau

Lors du lavage, les substances additionnelles des gels douche ont donc le temps de pénétrer la peau et toutes ne sont pas inoffensives...

Certaines (aux noms souvent barbares) sont particulièrement pointées du doigt par les professionnels de la santé :

- Le **butylphenyl methylpropionnal**, allergène jugé potentiellement toxique pour la reproduction d'après le Comité scientifique européen pour la sécurité des consommateurs
- Le **methylchloroisothiazolinone**, un allergène extrêmement puissant
- Le **propylparaben**, l'**acide salicylique** et l'**ethylhexyl methoxycinnamate**, des perturbateurs endocriniens...

Et ce ne sont que quelques exemples des ingrédients mis en évidence par l'association de consommateurs « Que Choisir ? ». Sur son site Internet, elle détaille les risques des composants de plus de 12 000 références de gel douche³.

1. Tensioactifs : molécules composées d'une partie lipophile, qui s'attaque aux graisses, et d'une partie hydrophile, qui les emporte dans l'eau lors du rinçage.

2. UEES : Université européenne des senteurs et des saveurs. Basée à Forcalquier (04), elle dispense des formations pour les néo-savonniers.

3. www.quechoisir.org/comparatif-ingredients-indesirables-n941/liste/gels-douche-sci708/

Gel hydro-alcoolique, cauchemar pour l'épiderme

Désinfectant puissant, le gel hydro-alcoolique est très agressif pour la peau, « *On veut lutter contre le virus du Covid-19, mais, avec les gels, on détruit une barrière immunitaire du corps. Où est la logique ?* » estime Michel Pobeda, président de l'association des Nouveaux Savonniers. La dermatologue Isabelle Rousseau affirme également qu'il vaut mieux privilégier le lavage au savon et à l'eau plutôt qu'au gel désinfectant. L'argile, aux vertus désinfectantes, peut également être une alternative.

Une seule VRAIE façon de faire du savon

Pour se laver et limiter les risques pour la santé, la dermatologue recommande ainsi de choisir des produits simples, avec le moins d'ingrédients possibles, mais surtout de « vrais » savons.

« *Il n'existe qu'une seule manière de faire du savon : c'est en mélangeant de la soude à un corps gras* », soutient Michel Pobeda, président de l'Association des Nouveaux Savonniers. En réaction avec la soude caustique (obtenue par électrolyse d'eau salée), les huiles et beurres végétaux, ou les laits animaux, se transforment en savon et glycérine. Modèles de simplicité, les savons de Marseille et d'Alep sont faits uniquement à base d'huiles végétales, de soude caustique et d'eau, voire d'une pincée de sel... Encore faut-il que les fabricants respectent les recettes traditionnelles !

Et le savon de Marseille ?

Sur le marché, on trouve des savons de Marseille de toutes couleurs et odeurs. Et c'est légal ! Car la recette et la technique de fabrication de ce savon traditionnel ne font pas l'objet d'une appellation protégée... Pour l'instant ! La demande d'indication géographique protégée (IGP) a été déposée par l'Union des Professionnels du Savon de Marseille en décembre 2016... et attend toujours une réponse.

En attendant, l'UPSM a créé un label qui garantit le procédé de fabrication traditionnel au chaudron, l'absence de parfums et de colorants et l'utilisation d'huiles végétales uniquement en guise de matières grasses. « *Le but n'est pas de dire que les autres savons sont moins bien que le savon de Marseille, mais que les consommateurs puissent distinguer celui qui est fait selon les règles de l'art de la tradition marseillaise* », précise Guillaume Fiévet, président de la Savonnerie du Midi.

Par ailleurs, si ces savons ne contiennent pas d'ingrédients à risques, ils fragilisent quand même le film hydrolipidique de la peau. Pour préserver ce dernier, les dermatologues recommandent donc des savons dits « surgras ».

Des savons gras pour renforcer la barrière immunitaire

Enrichis en agents surgras, les savons surgras aident la couche protectrice de l'épiderme à se renouveler plus rapidement.

Il existe deux types de savons surgras, ceux où les agents sont ajoutés après saponification et ceux saponifiés à froid⁴ : « *Dans le premier cas, le fabricant achète des copeaux de savon déjà saponifiés et ajoute de la glycérine, alors qu'avec la saponification à froid, le taux de glycérine est naturellement plus élevé grâce à la technique utilisée* », explique Michel Pobeda, savonnier.

Pour protéger la barrière naturelle et immunitaire de sa peau, mieux vaut donc opter pour les savons saponifiés à froid... qui figurent rarement dans les rayons des supermarchés : « *Ils ne représentent que 0,1 % du marché* », précise Michel Pobeda, fervent défenseur de cette méthode. « *80 % de ces savonneries sont tenues par une ou deux personnes. Nous ne sommes que des petits artisans.* » Pour les trouver, le site Couleur Savon⁵ répertorie plus de 500 savonneries artisanales qui utilisent cette technique partout en France.

Se passer du gel douche

Pour ceux qui ne se sentiraient pas prêts à passer au savon dur, les savonniers mettent en avant la version liquide. À la différence du gel douche, il n'est pas fabriqué à partir de tensioactifs de synthèse mais avec des matières

grasses et de la potasse, à la place de la soude : « *À la fin de la réaction chimique, on obtient également du savon et de la glycérine, il n'y a que la forme liquide qui le différencie du savon solide* », explique Franck Pailleret, fondateur de la savonnerie grenobloise Les Affranchis et de l'École française de savonnerie. « *Utiliser un savon dur est une question d'habitude. Le liquide peut être une bonne solution de transition avant de se passer du gel douche.* »

Et si l'on arrêtait de se laver ?

Si tous les tensioactifs attaquent le film hydrolipidique, existe-t-il d'autres méthodes pour se laver sans s'abîmer la peau ?

Une tendance marginale fait de plus en plus parler d'elle : celle de ne plus utiliser ni gel douche, ni savon, mais de se rincer à l'eau ou en se brossant à sec. Dans un article du *Daily Mail*, Nicky Taylor raconte son expérience, accompagnée par un médecin de la « London School of Hygiene ». Le premier mois n'a pas été facile : elle se sentait négligée et avait l'impression de dégager de mauvaises odeurs. Mais une fois le cap des quatre semaines passé, sa peau était devenue éclatante, son kyste à l'œil avait disparu tout comme les symptômes liés au syndrome de l'intestin irritable.

Même s'il n'y a pas de preuves scientifiques pour confirmer ce lien de cause à effet, le Dr Val Curtis, qui a suivi Nicky Taylor, reconnaît la possibilité que ces maladies soient liées aux produits chimiques présents dans les cosmétiques employés habituellement par sa patiente. Dans le cadre de cette expérience, la Britannique a également fait analyser sa peau par une équipe de scientifiques de l'université de Leeds. Résultat : les échantillons contenaient 5 000 fois plus de bactéries que la « normale » mais aucune pathogène, ce qui signifie que Nicky Taylor ne mettait pas sa santé en danger.

Sans pour autant tomber dans l'extrémisme, se laver moins, avec de meilleurs savons, permettrait de protéger la peau qui nous sert de barrière immunitaire et ainsi d'être en meilleure santé. À vous d'essayer !

■ Marion Paquet

4. La saponification à froid se distingue de celle au chaudron, à chaud.

5. www.couleur-savon.com

Graines germées : avez-vous déjà « mangé vivant » ?

Impossible d'évoquer les graines germées sans parler d'alimentation vivante. Irène Grosjean, célèbre naturopathe depuis 60 ans, en est une fervente adepte. À 91 ans, elle exerce toujours et défend plus que tout l'idée selon laquelle le choix de notre alimentation est déterminant pour notre santé... et dans cette alimentation santé, les graines germées sont des alliées de choix !

La rédaction : Quelle définition donneriez-vous de l'alimentation vivante ?



Irène Grosjean : Je dirais que quand on cuit, on est cuit ! L'alimentation vivante apporte de l'énergie, un aliment cuit ne peut pas apporter l'énergie qu'il n'a pas. Si on met des

graines cuites dans la terre, vont-elles pousser ? Non. La cuisson des aliments détruit toute leur énergie, la digestion est longue, et finalement ils sont néfastes pour nous.

Je vais me faire l'avocat du diable, mais il me semble que d'un point de vue énergétique, manger exclusivement froid n'est pas bon pour l'organisme !

Oui, on a besoin de chaleur, mais rien ne nous empêche de faire des laits chauds, des infusions chaudes, des soupes chaudes¹. Manger vivant ne veut pas dire manger tout froid. On peut manger chaud sans cuire les aliments.

Comment vous êtes-vous intéressée à ce mode d'alimentation ?

J'ai perdu plusieurs personnes très proches, jeunes et bien soignées au sens classique du terme, je me suis forcément posé des questions... donc j'ai cherché des réponses. Alors j'ai tout repris à zéro : je me suis inscrite à l'École de naturopathie en 1957, où j'ai appris auprès de Pierre-Valentin Marchesseau (fondateur de la naturopathie contemporaine en France) et, de fil en aiguille, j'ai découvert l'alimentation vivante.

La naturopathie, ce n'était pas très « à la mode » à l'époque...

Nous étions dans les premiers mais il existait déjà les magasins La Vie Claire

par exemple, créés par Henri-Charles Geffroy qui croyait aux bienfaits de l'alimentation sur la santé. J'étais moi-même convaincue ; j'ai vite compris que nous étions drogués d'aliments qui ne nous conviennent pas au niveau santé. Certains c'est l'alcool, d'autres la viande, le café... Fruits, légumes, plantes, eau sont ce dont nous avons le plus besoin. Il faut informer les gens pour qu'il y ait toujours plus de personnes en bonne santé, car les hommes ne sont pas égaux en santé : certaines personnes réussissent à vivre longtemps en mangeant mal mais d'autres ne peuvent pas se permettre de fantaisies.

« Il n'y a rien de plus important que la santé, elle est notre plus grande richesse »

40 fois plus de protéines que la viande

Quels sont vos conseils pour acheter les graines ? Peut-on les préparer soi-même ?

Tout simplement les acheter en magasin bio, il y en a de nombreuses sortes. Préparer ses graines, pourquoi pas, mais c'est un vrai casse-tête ! Toutes les graines sont intéressantes, mangez celles qui vous plaisent le plus (voir encadré).

Ensuite, il suffit de trouver ou fabriquer un bocal avec un couvercle perforé. Le bocal doit posséder un support permettant que les graines s'égouttent (voir schéma en fin d'article).

Avant de faire germer des graines, il faut les laisser tremper toute la nuit (même si certaines ne demandent que quelques heures). Le matin, rincez-les, mettez-les dans le bocal (qui doit être en position

inclinée) et recommencez ce rinçage chaque jour jusqu'à germination.

La graine germée est bonne quand le germe est tout court. Si on laisse trop pousser, ce n'est pas spécialement un problème, seulement la graine étant décomposée, on ne la mange plus. On pourra cependant manger les jeunes pousses riches en éléments nutritionnels et gorgées de chlorophylle.

L'embaras du choix

• **Les graines mucilagineuses :** moutarde, cresson, basilic, chia, pourpier, roquette, plantain, colza et lin ont la particularité de s'entourer d'un gel gluant lors de la phase de trempage. Il convient d'utiliser pour ces graines des **germoirs à coupelles**.

• **Les graines sans mucilages** sont très nombreuses et s'adaptent à tous les germoirs (coupelle, en grès, à étages, bocal) :

• **Les graines céréales** (amarante, avoine, blé, épeautre, maïs, riz, sarrasin...)

Les graines légumineuses (alfalfa, azuki, carotte, céleri, chanvre, chou, épinard, haricots mungo, lentilles, navet, pois, pois chiches, radis noir...)

• **Les graines liliacées** (ail, oignon, poireau...)

• **Les graines oléagineuses** (amande, courge, sésame, tournesol...).

Attention ! les graines de solanacées (tomates, aubergines, poivrons) et les graines de plantes dont les feuilles sont toxiques, comme la rhubarbe, ne sont pas comestibles.

Selon les graines, le temps de trempage va de quelques heures à plusieurs jours. L'idéal est de consommer les graines germées dans les trois jours après récolte et de les conserver

1. Vous pouvez trouver différentes recettes de soupes crues sur son site Internet www.santanatuopathie.com/fr/recettes

au frigo dans un sachet ou bocal aéré afin qu'elles ne sèchent pas trop.

Maintenant que nous avons planté le décor, pourriez-vous nous parler des graines germées, super aliments de l'alimentation vivante ?

Premièrement, si l'on était granivore, on aurait un bec et un gésier pour digérer, or on n'a ni l'un ni l'autre ! La seule façon de manger des graines, ce n'est pas de les cuire. **Notre organisme est incapable de digérer totalement et entièrement les graines cuites.** Mucosités, glaires, tout ce qu'on mouche et crache, les pertes blanches chez les femmes, sont des résidus de sucres lents cuits mal digérés.

On peut manger les graines quand on les fait germer. La germination permet une transformation enzymatique rendant les aliments plus assimilables et digestes... Et plus riches ! Une fois germées, les graines sont en moyenne 20 à 40 fois plus riches en protéines que la viande ; quatre fois plus riches en calcium que les produits laitiers ; trois fois plus riches en fer que le foie d'animal et inégalables en énergie.

Ce sont des aliments de reconstruction qui vont permettre à tous les sujets carencés que nous sommes de combler les carences dues aux aliments morts que nous mangeons. Il faut en manger sans modération !

Parlons recettes ! Comment manger les graines germées ?

Elles sont de véritables concentrés gustatifs ! Vous pouvez par exemple mélanger vos graines germées avec des oignons, de l'ail, de la coriandre, du basilic ou du persil, pour faire une petite salade très fraîche. Les aromates sont très intéressants car ils empêchent les putréfactions intestinales et favorisent la digestion et, bien entendu, c'est bon ! L'ail et l'oignon sont deux merveilles ! L'ail est parfait pour nettoyer les organismes trop acides des grands mangeurs de viande et produits laitiers et l'oignon pour ceux qui mangent trop de sucres lents. On peut aussi ajouter des algues (wakamé, dulce, nori, kombu etc.). En dessert, on peut faire du lait avec des graines de tournesol germées, ajouter

quelques dattes, on met tout dans le mixeur avec un peu d'eau chaude et vous obtenez un lait chaud vivant délicieux. C'est une recette du docteur suisse Tal Schaller, un confrère qui fait des choses merveilleuses pour la santé depuis 50 ans².

On peut aussi faire des crackers avec les graines germées : je mixe les graines germées avec des graines de lin qui ont préalablement trempé avec de l'oignon, étalez ensuite pour faire une « plaque » que vous pouvez précéder avant de faire déshydrater. Ces crackers peuvent ainsi remplacer le pain³.

La règle des 3V ?

« La science ne s'intéresse que trop peu à l'alimentation santé, rappelle Irène Grosjean, donc les études scientifiques sur les graines germées ne sont évidemment pas prioritaires... Et c'est bien dommage ! »

Le Dr Tal Schaller, dans son ouvrage *Les graines germées*, recense malgré tout le peu d'études sur le sujet⁴. Et les constats sont sans appel : au cours des cinq premiers jours de germination, les vitamines A, C, E, B, hormones et enzymes végétales subissent une croissance exponentielle ; protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux sont à leur apogée.

En dehors des effets santé indéniables dus à cette richesse de substances nutritives, manger Végétal, Vivant et Varié (règle des 3V énoncée par le chercheur Anthony Fardet, chargé de recherches en alimentation préventive et holistique à l'Unité de nutrition humaine de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement⁵) est non

seulement bon pour la santé mais aussi pour la planète.

Les graines germées et les jeunes pousses apportent une solution remarquable aux problèmes alimentaires de notre temps puisqu'il est possible de faire germer des graines n'importe où et pour un prix modique.

Vous proposez encore de nombreuses formations, sur quoi sont-elles basées ?

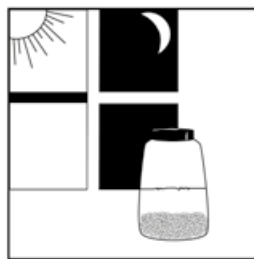
Oui, j'ai 91 ans mais je suis en forme ! J'alterne patientèle et formations que je dispense avec ma fille médecin. Les quatre bases de notre fonctionnement sont la respiration, l'alimentation, le sommeil et l'élimination. J'ai travaillé 26 ans avec le Pr Joyeux qui recevait mes patients atteints de cancer afin de voir ce que l'alimentation vivante et le nettoyage des humeurs que je pratique (via des plantes, des bains, des huiles essentielles et des purges) donnaient comme résultats. Et je vous assure qu'ils sont spectaculaires ! Mon souhait le plus cher est de créer une école pratique de santé où les futurs thérapeutes appliquent les traitements sur eux-mêmes avant de les conseiller à leurs patients.

■ Nathalie Rigoulet

Pour aller plus loin

- Toutes les recettes d'Irène Grosjean : www.santenaturopathie.com/fr/recettes
- « *Tout savoir sur les graines germées* », Marcel Monnier, éd. Ambre 2004

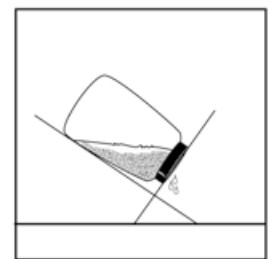
Comment faire vos graines germées en 3 étapes



1. Faire tremper les graines (uniquement la première nuit)



2. Les rincer chaque jour à l'eau claire



3. Laisser égoutter jusqu'à l'apparition des petites pousses

2. « L'alimentation vivante pour votre santé », Christian Tal Schaller, éd. Fernand Lanore

3. « *La vie en abondance* », Irène Grosjean, éd. Biovie / www.santenaturopathie.com/fr/recettes, 2018

4. « *Les graines germées* », Dr Christian Tal Schaller, éd. Lanore 2007, p29-32

5. www.anthonyfardet.com

De meilleures performances mentales en quelques minutes par jour

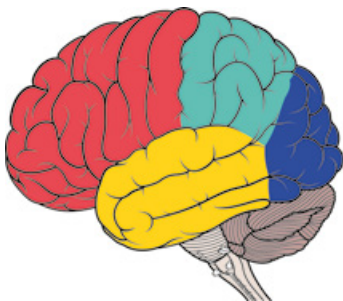
La méditation fait partie de ces techniques ayant le vent en poupe et reconnues – études scientifiques à l'appui – comme favorisant l'optimisation des capacités naturelles du cerveau... Et si vous l'utilisiez comme outil pour activer vos capacités cognitives et améliorer vos performances mentales naturellement ?

Un chef d'orchestre malléable

Avant toute chose, comprenons que le cerveau est le véritable **chef d'orchestre** de l'organisme – tout en se gérant lui-même. Siège de pas moins de **100 milliards de neurones**, il est capable de générer des comportements moteurs nous permettant entre autres d'interagir en société, de penser, de réfléchir, de mémoriser, de synthétiser, de décider, de lire, de parler, de gérer des émotions, etc. Il reste un véritable mystère tant dans son développement que dans ses facultés d'adaptation.

Pour un bref rappel anatomique qui nous sera utile à la compréhension de ce qui suit, cet organe est constitué de deux hémisphères réunis par le corps calleux. Chaque hémisphère est composé :

- Du lobe frontal (rouge) : lieu du raisonnement logique, du langage et de la coordination motrice volontaire ; il est également le siège de la prise de décision.
- Du lobe pariétal (turquoise) : siège de la conscience du corps et de l'environnement.
- Du lobe occipital (bleu) : centre de l'intégration des messages.
- Du lobe temporal (jaune) : centre de l'audition, de la mémoire et des émotions.



Aussi, même s'il paraît assez naturel d'accepter que les pratiques méditatives influencent favorablement les capacités du cerveau, il peut être intéressant de se pencher sur les études scientifiques traitant des liens entre méditation et capacités cognitives. Et ce d'autant plus que, grâce aux neurosciences, la notion de neuroplasticité a vu le jour : le cerveau est malléable (apparition de nouvelles connexions synaptiques) et réagit à « l'entraînement ».

Tout ce que l'on fait, pense, ce sur quoi on porte son attention change la structure de notre cerveau !

Qu'entend-on par méditer ?

S'installer quelques instants, dans une posture ni trop tendue ni trop relâchée, souhaiter sa transformation intérieure et faire cesser le bavardage intérieur pour quelques instants, soit en focalisant son attention sur un point (souffle, objet, etc.), soit en adoptant la présence ouverte. Nous allons le voir, cet exercice peut permettre d'activer ses capacités cognitives.

Imaginons que le stress agit comme un gros nuage gris sur le fonctionnement des capacités cérébrales et que, dès lors que le stress s'allège, que le ciel s'éclaircit, le cerveau récupère sa clarté... Eh bien, des chercheurs ont réussi à montrer que la pratique régulière de la méditation permettait de chasser ces nuages en régulant le stress et l'anxiété¹ !

Mieux résoudre des problèmes mathématiques

Plus fort encore, une équipe chinoise, de l'Institut de neuro-informatique et laboratoire pour le corps et l'esprit de

l'Université de technologie de Dalian, a pu prouver que la méditation pouvait amener à un meilleur contrôle de la pensée, grâce à un plus grand degré de conscience de soi et de l'environnement, ainsi qu'à un niveau de vigilance accru². Ils ont pu obtenir ces conclusions en suivant un protocole rigoureux proposé à des étudiants se préparant à la résolution de problèmes mathématiques (donc soumis au stress). L'étude comportait un groupe pratiquant cinq jours de méditation et un groupe témoin. Le dosage de l'hormone du stress (cortisol sanguin et salivaire) avant l'épreuve montrait une nette hausse dans les deux groupes ; à la fin de ces cinq jours, il a été montré une baisse nettement plus significative dans le groupe pratiquant la méditation, traduisant **une meilleure capacité d'adaptation face au stress**. Dans ce même groupe ont été notés de moindres symptômes de fatigue ainsi qu'une plus faible prédisposition à la colère et l'inquiétude.

Par ailleurs, dix minutes de méditation de pleine conscience aident à améliorer les capacités de **concentration** et de **mémoire** de travail, qui consiste à garder une information active dans le cerveau. C'est ce que démontre une étude parue en 2018 dans la revue *Scientific Reports*³.

L'étude a consisté à faire deux groupes, l'un pratiquant la méditation de pleine conscience pendant huit semaines et l'autre un groupe témoin faisant de la relaxation musculaire. Ils étaient ensuite soumis à des exercices de suivi de cibles visuelles devant un ordinateur. Les résultats ont démontré une nette augmentation de la concentration dans le groupe de « méditants », ce qui, après des techniques d'imagerie, s'expliquait par des réseaux cérébraux affinés, ayant donc besoin de moins de ressources pour accomplir la tâche.

1. Hoge, Bui, et al., « Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity », *J Clin Psychiatry*, 2013 Aug.

2. Tang, Ma, Wang, et al., « Short-term meditation training improves attention and self-regulation », *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*, 2007

3. Schöne, Gruber, Graetz, et al., « Mindful breath awareness meditation facilitates efficiency gains in brain networks », *Sci Rep* 8, 2018

D'autres scientifiques ont même réussi à observer **une augmentation de la plasticité neuronale** et de l'épaisseur du cortex préfrontal gauche, impliqué dans les processus cognitifs et émotionnels ainsi que dans le ressenti général de bien-être⁴.

L'exercice de base pour commencer dès maintenant !

Après avoir trouvé une posture détendue (sans être relâché, par exemple assis le dos droit), portez votre attention sur le souffle : l'air qui entre et qui sort par les narines, sans chercher à modifier le rythme de la respiration.

Observez simplement la qualité de l'air informe qui entre, suivez le trajet du souffle entièrement, depuis l'entrée dans les narines, jusque dans la gorge, la poitrine, l'élévation de l'abdomen à la fin de l'inspiration et la sensation de l'air qui ressort avec une température sûrement un peu plus élevée. Continuez ainsi en restant curieux de ces mouvements de respiration.

Si des pensées ou des émotions surviennent, observez-les simplement sans vous y accrocher et ramenez avec douceur l'attention sur votre souffle.

Dans la vie quotidienne, tant professionnelle, scolaire, que sociale ou personnelle, cet exercice vous permettra de : rester concentré, parvenir à trier les

informations importantes et à les mémoriser sans vous laisser distraire par la surcharge d'informations environnantes. Une meilleure **régulation des émotions** est également rapportée.

Faire disparaître les images négatives

Les émotions peuvent être considérées comme le trait d'union entre le corps et l'esprit, et quelle que soit l'émotion, sa source se trouve dans les pensées. La méditation aide à relier le corps et l'esprit et sa pratique permet donc, grâce à l'observation des processus intérieurs, de mieux comprendre l'impact de nos pensées sur nos réactions émotionnelles et donc notre autorégulation.

Dans une étude intéressante de l'université du Michigan⁵, 68 participants ont eu la possibilité soit de pratiquer la méditation de pleine conscience, soit d'apprendre une nouvelle langue. À la fin de l'étude, on leur passait des images stressantes et négatives et les résultats étaient sans appel : le cerveau émotionnel des personnes ayant pratiqué la méditation est parvenu à mettre en échec les images négatives et stressantes.

L'explication est simple : en agissant et densifiant les tissus situés dans le cortex cingulaire antérieur et l'hippocampe (dans le lobe temporal), la méditation aide à contrôler

les émotions négatives comme le stress. L'amygdale, véritable « sonnette d'alarme » face au danger de notre cerveau, se voit également apaisée en méditant. Notre capacité de **résilience** peut alors s'activer, là où la tentation de céder à la fuite, la lutte ou l'inhibition aurait pu prendre le dessus. Cela permet donc de relever de plus nombreux défis en considérant l'impermanence des choses, et de se dire qu'en cas de coup dur ou de difficulté, « cela va finir par passer ».

Au-delà d'un plan personnel et professionnel, les principes de la pleine conscience s'appliquent également chez les sportifs souhaitant améliorer **leur capacité attentionnelle, leur gestion émotionnelle et leur lucidité**, en aidant le cerveau à se reconnecter à l'instant présent et en ne se fixant pas aux pensées négatives, réductrices ou destructrices, leur permettant de meilleures performances.

Finalement, ne serait-ce pas cela la mission pour performer dans votre vie ? Trouver un moyen de façonner votre monde intérieur – votre esprit, pour ainsi dire – et visualiser votre vie intérieure de sorte que vous puissiez vous trouver bel et bien ancré et présent là où vous êtes, à ce que vous faites, n'importe quand et n'importe où, dans n'importe quelle situation ou circonstance ?

Si vous pouvez faire cela, les résultats arriveront d'eux-mêmes !

■ Dr Valérie Coester

Les bulles de savon et la rivière : deux exercices quotidiens à tester d'urgence !

Pourquoi ne pas instaurer dans son quotidien un petit rituel de pleine conscience, tout simple, et qui nécessite quelques minutes seulement ?

L'exercice peut être, par exemple, plusieurs fois dans la journée, de pratiquer **trois respirations conscientes** de la façon suivante :

- Premier cycle : on prend conscience du corps et des émotions
- Deuxième cycle : on prend conscience de l'esprit et des pensées
- Troisième cycle : on se demande « *Qu'est-ce qui est important maintenant ?* »

L'objectif est de développer un état de concentration qui permet tout à la fois

une détente de son corps, une régulation des émotions et des pensées.

Concrètement, il s'agit d'inspirer profondément dans son ventre en visualisant qu'il se gonfle et se dégonfle comme un ballon. Cette attention consciente sur son souffle a des effets très positifs.

En cas de **déclencheur émotionnel**, voici quelques exercices pour continuer à avancer sereinement et dont les effets bénéfiques commencent dès les premières pratiques :

1. Les bulles de savon

- Asseyez-vous confortablement, concentrez-vous sur le souffle.

- Visualisez vos émotions, imaginez-les entourées dans des bulles de savon.

- Avec le souffle, laissez-les se dissoudre d'elles-mêmes de votre corps et votre esprit.

2. La rivière

- Concentrez-vous sur le souffle, commencez par visualiser une rivière qui représente le flot des émotions.

- Observez le courant – calme ou agité – et laissez les émotions flotter au-dessus de la rivière jusqu'à leur disparition.

4. Lazar, Kerr, Wasserman, et al., « Meditation experience is associated with increased cortical thickness », *Neuroreport*, 2005

5. Lin, Fisher, Roberts, Moser, « Deconstructing the Emotion Regulatory Properties of Mindfulness: An Electrophysiological Investigation », *Front. Hum. Neurosci.*, 2016 Sep.

L'ATELIER PRATIQUE

Avez-vous pris soin de votre décolleté ce matin ?



La crème pour le visage, pour les jambes...

Même les yeux, les cheveux, les lèvres...

ce sont des parties du corps dont on oublie rarement de prendre soin, en revanche on oublie plus facilement le cou, le décolleté et la poitrine.

Voici une recette d'élixir tenseur et raffermissant

multi-actions, particulièrement efficace pour conserver l'élasticité de la peau et le galbe de la poitrine.

Ingrédients

- 20 gouttes de chacune de ces huiles essentielles : palmarosa, géranium, héliochryse italienne
- Macérât de pâquerettes (50 ml)
- Huile de rose musquée (30 ml)
- Huile d'argan (20 ml)
- Gel d'aloé vera (4 ml)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans un flacon-pompe de 100 ml (n'oubliez pas de le stériliser avant) dans l'ordre suivant : d'abord les huiles essentielles, puis les huiles végétales et enfin l'aloé vera.

Utilisation

Vous pouvez l'utiliser en cure d'un mois, matin et soir, en faisant pénétrer en massant légèrement depuis la base de la poitrine jusqu'au cou.

NEWS INSOLITE

Commencez la journée avec du chocolat, vous pourriez perdre du poids

Une étude scientifique récente de l'université de Murcia, en Espagne, effectuée auprès de femmes ménopausées, a fait des découvertes étonnantes sur le chocolat : une consommation élevée sur une courte période, le matin, peut aider le corps à brûler les graisses tout en diminuant la glycémie. Pourtant, nous parlons bien de chocolat au lait et non de chocolat 100 % pur beurre de cacao ! Pour parvenir à ces conclusions, les chercheurs ont mené un essai randomisé auprès de femmes qui consommaient 100 g de chocolat le matin, dans l'heure suivant le réveil ou encore le soir, dans l'heure précédant le coucher. Ils ont ensuite comparé le gain de poids et d'autres mesures à celles des femmes qui ne consommaient pas du tout de chocolat. Ils ont pu observer, que ce soit le matin ou le soir, non seulement que cette consommation n'entraînait aucune prise de poids, mais que cela avait un impact sur les mécanismes physiologiques impliqués dans la régulation du poids corporel (influence sur la faim, l'appétit, le microbiote, le sommeil, le métabolisme du repos...).

Teresa Hernández-González et al. « Timing of chocolate intake affects hunger, substrate oxidation, and microbiota : A randomized controlled trial », The FASEB Journal, June 2021

LA CITATION MYSTÈRE

Qui a dit ?

«Les yeux de l'homme sont les fenêtres de son âme»

Rendez-vous dans notre prochain numéro pour avoir la réponse (elle figurera dans l'un des articles).

NEWS

Si vos toilettes deviennent bleues : vous êtes malade

Mesurer le Ph à l'intérieur de vos intestins n'est pas simple et les techniques existantes sont plutôt invasives, or c'est un indicateur très intéressant à observer, notamment dans le cas de la maladie de Crohn. En temps normal, le Ph d'un intestin est aux alentours de 7, ce qui est neutre ; dans la maladie de Crohn, il peut descendre jusqu'à 3, ce qui est très acide.

C'est ce qui a donné aux scientifiques de l'équipe l'idée de développer une bactérie qui puisse détecter les acidoses... en s'illuminant ! Ils l'ont créée à partir d'une souche modifiée de la bactérie intestinale E. coli.

Des essais doivent encore être menés sur l'homme dans les années à venir, mais cela pourrait devenir un outil très intéressant pour détecter rapidement une inflammation du côlon : cette bactérie pourrait être ajoutée à la nourriture et programmée pour rendre l'eau des toilettes bleue, ce qui alerterait les patients d'une poussée inflammatoire au niveau de l'intestin dès que celle-ci viendrait à se déclarer.

Ian M. Cartwright et al. « Mucosal acidosis elicits a unique molecular signature in epithelia and intestinal tissue mediated by GPR31-induced CREB phosphorylation », Proceedings of the National Academy of Sciences, 2021

Défi 30 jours cohérence cardiaque



Toutes les pathologies induites par nos rythmes de vie et le stress qui en découle trouvent un apaisement dans la pratique de la cohérence cardiaque : anxiété, hypertension artérielle ou encore dépression. Si vous avez un cœur et des poumons, vous pouvez pratiquer la cohérence cardiaque !

Ce livre propose d'en découvrir les bienfaits en cinq minutes seulement, trois fois par jour, tous les jours pendant un mois. Outre la méthode et les témoignages, l'ouvrage propose également un accès à des sons et des images pour guider et accompagner votre pratique.

Stéphanie Noncent, préface du Dr David O'Hare, « Défi 30 jours cohérence cardiaque », éditions Eyrolles, 2 septembre 2021, 18 euros.

Pour votre santé, végétalisez votre assiette !



Pour être en bonne santé très longtemps, végétaliser son alimentation est indispensable. Protectrice du cœur et des artères, l'alimentation végane est aussi riche en nutriments et antioxydants protecteurs.

Professeure agrégée de biochimie et docteur en biologie, l'auteur, Sandrine Costantino, a décidé de rendre ce mode de vie sain accessible au plus grand nombre avec un concept ultra simple :

une casserole, une poêle, une plaque de cuisson et des ingrédients faciles à trouver au supermarché. Qui a dit que cuisiner vegan était compliqué ? !

Et contrairement à ce que le titre indique, il n'est pas **QUE** pour les étudiants : personnes avec peu de temps et soucieuses de leur santé, végétariens débutants... tout le monde gagnerait à apprendre à faire de délicieux nuggets de pois chiches, du risotto végétal ou des barres énergétiques façon brownie (le tout garanti en max 15 minutes) !

Sandrine Costantino, « Cuisine Vegan pour étudiants - 1 plaque de cuisson, 1 poêle et 1 casserole, 15 min maxi, mini budget », éditions La Plage, 18 août 2021, 15,95 euros.

Révélation Santé & Bien-être

Directrice de la publication : Carole Levy

Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Florent Cavalier

Éditrice : Claire Fouilleul

Rédaction : Anne-Charlotte Fraisse, Marion Paquet, Nathalie Rigoulet, Valérie Coester, 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 (aromathérapie, homéopathie, cohérence cardiaque, micronutrition et yoga) répond à vos questions.

Écrivez-lui à : courrier-des-lecteurs@revelations-sante-bien-etre.com*

Renforcer votre immunité en deux étapes cruciales en cas de maladie chronique

« Je suis porteur d'une maladie chronique (diabète), que puis-je faire pour renforcer mon immunité en cette période de Covid ? Et quels sont mes droits ? » Charles.

Une maladie chronique affaiblit notre immunité, si bien qu'en cas de contraction d'un virus, l'organisme sera moins apte à se défendre. Le Covid a la particularité d'agir de manière rapide et intense sur la fonction respiratoire. Les symptômes peuvent être accentués (infection, inflammation) à ce niveau en cas de maladie chronique. Il est particulièrement recommandé de redoubler ses gestes barrière en cas de diabète, d'obésité (risque de thrombose), d'affections cardiovasculaires, de transplantation rénale, mucoviscidose, cancer du poumon... Respectez les distanciations sociales, évitez les phénomènes de foule, les sorties dans les grands magasins aux heures de pointe, portez un masque FFP2, lavez-vous régulièrement les mains.

Poursuivez vos traitements habituels sans les modifier, si des symptômes inhabituels apparaissent appelez votre médecin. Vous pouvez aussi aider votre organisme à renforcer son immunité de manière naturelle en adaptant notamment votre alimentation. Voici les habitudes qu'il sera bon de mettre en place pour vous protéger en période de pandémie.

Alimentation

- Intégrez des crudités à chaque repas pour un bon apport de probiotiques et de fibres, utilisez de l'huile première pression à froid contenant de bons oméga-3 (aux vertus anti-inflammatoires).
- Limitez la consommation de sel et associez du poivre noir et curcuma, par exemple, dans les vinaigrettes.
- Un peu de thym dans votre alimentation renforce les fonctions respiratoires.
- Intégrez dans vos repas une viande blanche de préférence ou du poisson.

Micronutrition

Côté vitamines, misez sur :

- Le zinc (15 mg 2 fois par jour pendant 3 semaines puis 1 gélule par jour en entretien) qui stimule les défenses immunitaires.
- La vitamine D3 (3 gouttes par jour ou 20 gouttes par semaine) qui soutient l'immunité et prévient l'inflammation.
- Le magnésium, de préférence sous forme bisglycinate pour une bonne absorption cellulaire.
- Enfin le trio d'oligo-éléments cuivre-or-argent sera apprécié pour ses vertus antivirales et antibactériennes.

Avant toute supplémentation, il est important d'en parler à son médecin, pharmacien ou professionnel de santé (naturopathe, homéopathe...) qui, lui seul, pourra vous indiquer la bonne posologie et la compatibilité avec votre maladie.

Connaître vos droits

Les personnes fragiles ont la possibilité d'avoir une indemnisation totale de leurs arrêts de travail en lien avec le Covid. Également, les délais des droits à l'Affection longue durée (ALD) sont prolongés, ainsi que pour ceux bénéficiant de l'AME (Aide médicale de l'État).

Par ailleurs, une proposition de résolution a eu lieu à l'Assemblée Nationale pour déterminer si les suites difficiles d'un Covid (fatigue sur plusieurs mois) peuvent être considérées comme une ALD. Les autorités sanitaires sont en train d'étudier la manière d'accompagner les patients victimes de « Covid long » dont les symptômes, outre la fatigue, sont bien souvent éprouvants. Ce parcours d'accompagnement visera à axer les soins sur la rééducation, la réadaptation et le soutien.

Pour l'instant, le syndrome post-covid n'est pas encore reconnu comme ALD.

Proposé par l'Assurance maladie, ce service accompagne les malades atteints de diabète ou d'asthme dans le cadre d'une ALD. Comme le précise l'Assurance maladie, « ce service a pour objectif de limiter les risques de complications en proposant un accompagnement à distance en relais aux consultations chez le généraliste : envoi de brochures, journaux, newsletters, un soutien téléphonique assuré par des infirmiers-conseillers en santé, un espace personnel en ligne... ».

* En soumettant ma question, je reconnais avoir connaissance du fait que PureSanté éditions pourra l'utiliser à des fins commerciales et l'accepte expressément.

Le chiffre du mois

35

Ce serait le nombre de minutes d'espérance de vie que vous perdriez en mangeant un hot dog, selon une étude de l'Université du Michigan. Ces résultats ne sont bien sûr à prendre pour argent comptant, mais plus destinés

à faire réfléchir sur notre alimentation (cela dit, toujours selon cette étude, un sandwich confiture et beurre de cacahuètes - le préféré de nos amis américains - ferait gagner jusqu'à 33 minutes). A méditer.

K. Stylianou, V. Fulgoni, O. Jolliet, « Small targeted dietary changes can yield substantial gains for human health and the environment », *Nature Food*, vol. 2, aug. 2021